

市町村における健康推進員の活動をご紹介します。

紀美野町

紀美野町の健康推進員は主に健康に関するイベントのお手伝いをしています。

昨年度から紀美野町で毎年行われる柿や農産物のイベント「農林商工まつり」で大腸がん検診啓発コーナー（クイズラリー）のお手伝いをしています。今年度は300人以上の来場者を呼び込み大賑わい！

このほかウォーキング教室などのお手伝いもします。また今年度初めて開催した「きみの健康フェア」にも健康推進員コーナーを設け、検診のPRを行いました。

～健康推進員からの声～

「健康推進員」と言われても最初はどんなことをするのかイメージもつかず、友人に誘われ養成講習を受講しました。講習は町の現状や健康知識全般のことで、活動内容も「検診を勧めたり健康知識を口コミで広める」など、そんなに難しいと感じることはなく「これならできるかな」と思いました。ウォーキングやイベントのお手伝いでは、町のことを新発見することが多く驚きます。先日参加した歴史ウォーキングでは町に住んでいながら町の今まで知らなかった歴史を知ることができました。またイベントに出ていくことで、人との出会いやいつもと違う景色を見ることが刺激になります。



大腸がんクイズラリーの様子



ウォーキング教室の様子



太地町

太地町は、人口3,300人、面積は5.96km²と県下で一番小さな町であり、人口の高齢化が進み、平成27年には、高齢化率40%を超え、更に今後も高齢化が進むことが予測されます。当町では、心疾患・脳血管疾患の死亡率が高く、また心疾患・糖尿病・高脂血症等生活習慣病の受診率も高い状況が以前より続いており、改善できていない状況にあります。

その改善策として、町内8地区に8人の健康推進員を配置し、年度当初と年度途中の2回、健診の案内の配布と健診申し込みの取りまとめ等、受診勧奨を中心に活動しています。

40～50歳代の機動力のある地域の状況に詳しい8名です！

健診を受け
ましょう！

今年も健診
受けましょう！

健診案内は
見過ごしてしまいがち。
一声かけていただくと、
ありがたい。
受診しよう…。



『健康推進員より一言』

私たち健康推進員は、仕事や家庭のこともあるので、推進員活動（特に健診案内の各戸配布等）の負担は大きいですが、地域住民の皆さんの「健診受けてよかったよ。またこの一年間安心して暮らせるよ。ご苦労様。」等々の言葉が私たちの活動の活力になっています。

<今 後>

私たちは地域住民の健康づくりを進めるために活動しています。太地町では高齢化がますます進むことが予測されることから、地域の関係機関と連携しながら、地域住民が健康で安心して生活できるよう、地域に根ざした活動をしていきたいと考えます。

かつらぎ町

健康寿命日本一をめざして！ ～かつらぎ町の取り組み～

かつらぎ町では平成27年度から28名の健康推進員が町の健康づくりのために活動をスタートし、受診率向上のために、健診のよびかけをしてくださっています。

また、かつらぎ町は高血圧の方が多く、予防への取り組みが大切であり、健康推進員の協力のもと、『地域での減塩』への取り組みが始まっています。

楽しくひろがる
健康づくり！

山崎地区でのとりくみ

健康推進員が、町内会にはたらきかけ、医師、管理栄養士、保健師による高血圧予防の健康講座を開催しました。講座の企画においては、「みそ汁の試飲」や「薄味、濃い味のクイズ」、「質問の時間を多く」などアイデアをたくさん出してくださいました。講座は大好評に終わり、これからも継続して健康づくりのための講座を開催する予定です。山崎地区では、健康推進員の発案による地区活動を行っています。

天野地区でのとりくみ

健康推進員が婦人会との橋渡しをし、リーダー的役割を担ってくれたことで減塩教室が実施できました。婦人会を中心として天野地区で教室を4回実施しました。

医師や管理栄養士、保健師の指導を受け、3か月間家庭血圧測定にも挑戦し、うち、調理実習を2回行い、天野で作られた野菜を使った調理実習もありました。

なじみのある人同士の活動であり、近所で出会ったときは、家庭血圧の話や塩分摂取量について話題になるなど和気あいあいと楽しく行うことができました。教室が終わってからも再度、家庭血圧測定をしたり、減塩食の継続の難しさを実感しながら、サロン等で顔を合わせた時は健康意識の向上や減塩教室を思い出せるような声掛けをしています。

減塩教室の様子

