



今日の健康 明日の幸せ

問 保健センター 西尾(淑)、西尾(悦) TEL 25-3725

多

治見市では、保健師の地域担当制を導入し、健康づくり推進員や生活改善推進員の皆さんと一緒に、積極的に地域に溶け込み、健康づくり活動を行っています。

今回の特集は、健康の要となる「たじみ健康ハッピープラン」の理念に基づき、地域の実態に合った健康づくり活動を各会長のインタビューを通して紹介します。



健康でいきいきと
幸せに暮らすことができる
まちを目指して。

▲ 公民館で開催された「らくらく筋力アップ体操」の様子

利用者の声

らくらく筋力アップ体操

岡島伸子さん(脇之島町)

3年前から夫婦で参加しています。夫のリハビリを兼ねて始めましたが、もともと体を動かすことが好きなので楽しく続けることができます。

ここでは、見本の映像を見ながら、無理をせず全身を効果的に動かす体操をします。普段は動かさない筋肉も、満遍なく動かせます。みんなと一緒にやれるのがいいのかもしれない。

らくらく筋力アップ体操は隔週で開催されています。継続して参加していると体が

軽くなって調子がいいです。

公民館

での開催なので気軽に参加できるのも魅力です。これからもぜひ続けたいです。



▲ お話を伺った岡島さん夫妻



市民のチカラで健康づくり

多治見市は、たじみ健康ハッピープランの理念に基づき、「食生活」「運動」「喫煙対策」の3つの優先課題に対して、市民と協働して取り組んでいます。

健康づくりの要
たじみ健康
ハッピープラン

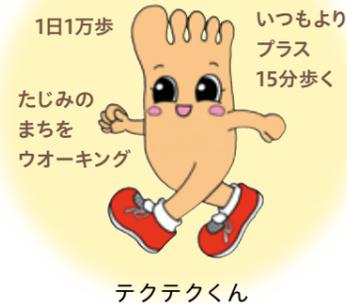
喫煙対策

受動喫煙を受けない



運動

体を動かす



食生活

野菜を食べる



地域の皆さんと一緒に「健康への意識」を高める取り組みをしています。

私は保健センターに入る前の2年間、岐阜県の保健師として郡上保健所で働いた経験があります。そこでは、集会所での健診や訪問活動など、毎日のように地域に出向く保健活動をしていました。そのうち、歩いていると住民の皆さんから声を掛けられ、地域のことなどいろいろ教えていただいたりもしました。私は、この経験を通して、住民とのつながりの大切さを学ばせていただきました。

平成26年度から、多治見市も地域担当制を導入しました。これにより、各保健師が担当地域を受け持ち、「子育ての問題」「心の問題」「生活習慣病の問題」など、地域住民が抱える諸問題に対し、包括的に対応するようになりました。保健師一人では限られますが、自治会組織や地区の青少年まちづくり市民会議や地域福祉協議会などの

組織、健康づくり推進員や食生活改善推進員などボランティアの皆さんと一緒に取り組むことで、「健康づくり」の大切さを市民一人一人に浸透させることが可能であると実感しました。地域全体の「健康への意識」が高くなれば、そこに住む子どもたちにも良い影響を及ぼします。そして、子どものころに培った習慣は、大人になっても生き続けます。

「健康づくり」と言うと、元気な人が病気を予防することと考えがちです。しかし、病気になってからも食事に気を付けたり、その人に合う運動を続けることで、自分のやりたいことや生きがいを持って、心豊かに生活できることが、その人にとっての健康的な生活につながると思います。つまり、QOL(生活の質)の向上が「健康づくり」の目指すところであるということを、広く市民の皆さんに伝えていきたいです。



保健センター所長
たかぎ ゆみ
高木裕美さん

現在取り組んでいる主な活動

健康づくり推進員

【らくらく筋力アップ体操】
現在、市内の20会場で開催し、地域の皆さんと一緒に継続して実施しています。

従来の椅子バージョンに加え、新たに運動強度が強い床バージョンも開始し、より若い世代の運動の普及にも取り組んでいます。

【みんなで楽しいウォーキング】

より多くの市民の皆さんにウォーキングを親しんでいただけるよう、魅力的なコースを探し、年間16回ほど実施しています。

【禁煙啓発活動】

路上禁煙地区の禁煙啓発や世界禁煙デーに合わせた受動喫煙防止の啓発活動をしています。

みんなの力で健康な地域をつくりましょう

市民の皆さんが健康で生活していくためには、健康意識の高い地域をつくるのが大切です。

保健センターは今後も地域の皆さんや健康づくり推進員、食生活改善推進員協議会などの関係団体と一緒に、健康な地域づくりを目指し、たじ

み健康ハッピープランの推進に取り組んでいきます。

皆さんもぜひ健康づくり推進員や食生活改善推進員協議会の会員になって、私たちと一緒に健康づくりに取り組んだり、健康づくり事業に参加してみませんか。





食生活改善推進員協議会会長

古川よつ子さん

ち あき
平岡 千昭さん

健康づくり推進員会長

地域での健康づくり事業の充実を図るため、市民と市のパイプ役として活躍する「食生活改善推進員協議会」と「健康づくり推進員」の両会長に、お話しを伺いました。

市民の健康寿命を伸ばしたい【古川】

地域のコミュニケーションが大切【平岡】

古川よつ子さん(市之倉町)
多治見市食生活改善推進員
協議会会長

多くの仲間に
恵まれたことが財産

夫の転勤で他県から多治見へ引越してきたのが30年以上前です。その後、子どもが小学校へ通うようになり、昼間に自分の時間が持てるようになると、もともと興味があった「食」に関する勉強がしたいと思うようになり、食生活改善推進員協議会(以下、食改協)の会員になったのはそのためです。食生活改善推進員協議会(以下、食改協)の会員になったのはそのためです。

夫の転勤で他県から多治見へ引越してきたのが30年以上前です。その後、子どもが小学校へ通うようになり、昼間に自分の時間が持てるようになると、もともと興味があった「食」に関する勉強がしたいと思うようになり、食生活改善推進員協議会(以下、食改協)の会員になったのはそのためです。食生活改善推進員協議会(以下、食改協)の会員になったのはそのためです。

多くの仲間に恵まれたことは私の財産
になっています。

市民の健康寿命を伸ばす

「私たちの健康は私たちの手で」。これが、食改協のスローガンです。ボランティア精神に徹し、私たちは日々このスローガンの実現に努めています。最大の目標は「市民の皆さんの健康寿命を伸ばす」ことです。そのために、「塩分を控えること」と「野菜を毎食とること」の2点を重点目標に位置付けています。

毎年、グリーンフェスタはじめにおいて減塩豚汁を作り参加者の皆さんに配布しています。しっかりだしをとって野菜をたっぷり入れることでうま味が出て、うす味でも十分おいしいことを実感していただけたと思います。実際、試食した方の評判も上々です。地域活動では、公民館などで減塩みそ汁の提供をすることもありません。試食していただくのは、家庭のみそ汁との違いを認識して、減塩でもおいしいことを実感してもらおうためです。



平岡 千昭さん(北丘町)
多治見市
健康づくり推進員会長

地域とのつながりを 感じる日々

私が健康づくり推進員(以下、推進員)になったのは、すでに推進員として活動をしてきた知り合いに誘われたからです。会社に勤めていたころは単身赴任が多く、退職するまで地域と関わる機会はほとんどありませんでした。そのため、近くにどんな人が住んでいて、何をしているのかほとんど知りませんでした。従って、家から出ることが減り、それを少し「寂しい」と感じていたところの誘いであつたため、自分でも何か役に立つことがあればと入会を決意しました。

以前は300人以上在籍していた会員が、現在では120人に減っています。新規加入者は年々減少し、ますます高齢化が進んでいます。また、「親子料理教室」を開催すると、参加するのは食に関心の高い一部の方に固定しがちです。本当は、子育てをしているお母さんたちに幅広く参加してもらいたいと思っています。今後は、「開催日時」などを検討して、より参加しやすい教室にしていきたいと考えています。私たちができることは、なぜ「食」が大切なのか、地道に活動をしながら伝えていくしかないと思っています。

推進員になるには、養成講座を8〜9回受講する必要があります。1年かけ修了し、市長から委嘱状をいただき、正式に推進員になりました。私が長年勤めた会社は建設業で、さまざまなタイプの職人の皆さんをマネジメント(管理)してきました。ボランティアではありませんが、そのノウハウをこの活動に生かすことができています。また、推進員同士や各種

講習会に参加する市民の皆さんとのつながりを日々感じることができ、やりがいのある仕事です。

常連が多く集う 筋力アップ体操

推進員は担当地区を決めて「らくらく筋力アップ体操」などの活動をしています。常連の参加者たちは、お互いの顔が分かるようになり会話も増えます。また、高齢者が多いためか、2回ほど出てこない人がいると心配する声も聞こえてきます。これが、私がこの活動をしていて一番感じている「地域のコミュニケーション」の大切さです。

受動喫煙による体への影響

推進員の活動の一つ「禁煙啓発」をしていて最近思うのは、若い女性の喫煙者が多いということです。自分の意思とは関係なくタバコの煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」は、子どもに対してのみならず、胎児へも健康被害を及ぼします。推進員の役目として、受動喫煙による体への影響を根気よく伝えていきたいです。

外で遊ばなくなつた 子どもたち

「親子さんぽ」という活動では、幼い子どもと保護者が参加します。子

どもを自由に歩かせ、落ち葉やドングリを拾いながらゆっくり歩き、それを保護者は近くで見守ります。この活動の目的は子どもに運動習慣を身に付けさせることです。毎年、参加希望者が延べ600人を超す人気の活動です。私自身、最近の子どもは外で遊ばなくなつたと感じていますが、で、こうした活動を通して子どもにも外の世界に対する新しい発見と興味を持つてもらいたいと思います。

継続は力なり

地味ですが、現在の活動を気長に続けていくことが地域全体の健康につながると思っています。「らくらく筋力アップ体操」は、現在、地域の公民館など市内20カ所毎月1〜2回定期的に開催しています。また、「みんなで楽しいウォーキング」も毎年16回ほど実施していますので、気軽に参加してほしいですね。

