



地域の「元気の輪」を支える健康づくり推進リーダーと、その活動に参加する皆さん。今号では、楽しく気軽に参加できる地域での健康づくり取材しました。
問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

リーダーがいるから
安心して始められる

地域の健康を支える身近な存在

推進リーダーは特別な資格を持つ専門家ではありません。地域の人を思い、「地域の健康づくりのきっかけに」という気持ちで活動する身近な存在です。



堤・桜台地区の推進リーダー



川西地区の推進リーダー

地域の健康づくりを支えるのが、健康づくり推進リーダーです。市内の各地区に、地域の推薦を受けて活動する推進リーダーがいます。

健康づくりを進める3つの役割

推進リーダーは、地域の健康づくりの「参加しやすさ」や「続けやすさ」をつくっていく存在です。きっとあなたの暮らしに合った、健康づくりのきっかけを後押ししてくれるはずです。

声を聞く 住民の声を形にする

地域住民のニーズを拾い上げて、地域に合った健康づくりに生かします。



伝える 地域に情報を届ける

健康だよりを作ったり、住民に声を掛けたりして、健康づくりをアナウンス。



つなぐ 人と活動を結びつける

健康づくりのイベントを企画・実施。住民同士や地域の間をつなぎ、健康な心と体づくりの機会を広げます。

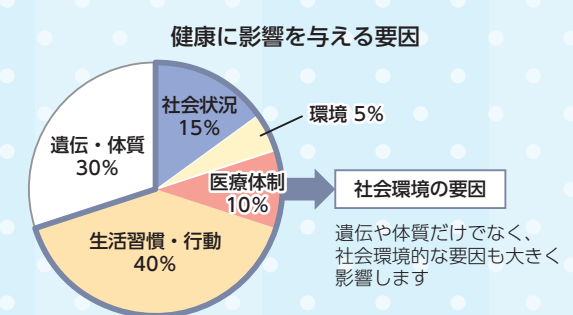


地域のつながりが生む健康づくりの力

人とのつながりや地域活動への参加は、健康を維持する大きな力になります。

右図は、健康には遺伝や体質だけでなく、生活習慣など社会環境の要因が70%と大きく影響していることを示しています。

また、地域で社会参加を続けている人は、要介護リスクが18%、死亡リスクが22%低下するという報告（下図）もあります。



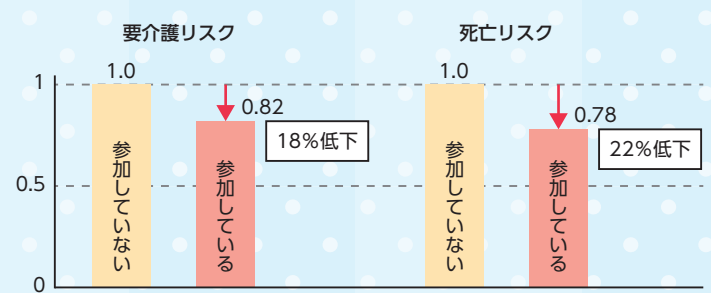
J Michael McGinnis et al (2002)
HEALTH AFFAIRS-Volume21(2)78-92をもとに作成



年齢を重ねて、健康が気になる時期は、退職などをきっかけに人付き合いが地域中心になるタイミング。地域での活動への参加は体を動かす機会や生きがいづくりにつながります。

健康づくり推進リーダーによる地域での取り組みが、あなたを無理なく続けられる健康づくりに導いてくれます。

地域活動への参加で
健康長寿の可能性 **アップ** ↑ 長生きの可能性 **アップ** ↑



※社会参加している対象者の9.4年後の要介護および死亡リスク
Takahashi S, Ojima T, Konda K, et al. BMJ Open 2019;9:e030500.
Press Release No.202-19-36をもとに作成

顔見知りが増える 楽しい健康づくり

地域で体を動かすと、自然と顔見知りが増えていきます。「また会いましたね」などと声をかけ合うだけで、運動はグッと楽しくなって、長続きする秘訣（ひけつ）にもなります。

推進リーダーの企画の特徴は、仲間づくりをしながら体を動かせる心地いい時間であること。その魅力を知ってもらうために、市内3地区でイベントを企画している推進リーダーと参加者の声を紹介します。

堤・桜台

童心に返ってワイワイ 笑顔が集まるディスコンの輪

堤・桜台地区の堤体育館では、ニュースポーツのディスコンを企画。ルールが簡単なので、皆さん童心に返って楽しんでもらっています。健康は気持ちから。自慢の「元氣」を武器に、地域の健康づくりを盛り上げていきたいです。



元氣を企画に込める人
推進リーダー
品川武人さん



チームに分かれて対戦。ディスクをポイントに向かって熱投



参加者
有村昭子さん

近所の仲間が大勢参加しています。足腰をしっかり保ちたい自分にちょうどいい運動だし、雨が降っても行きたいくらい楽しい。おしゃべりしながら体を動かすのも気持ちいいです。



参加者
宮原光春さん

スポーツが好きなので、真剣になって楽しんでいます。推進リーダーさんも盛り上げてくれて、グループだとワイワイにぎやかです。体を動かすとご飯もおいしいので、また参加したいです。

川西

歩いてワクワクして元気に 仲間と楽しむ健康ウォーキング



発見を企画に入れる人
推進リーダー
杉本小夜子さん

川西地区では、気軽に参加でき、楽しめる健康づくりに取り組んでいます。心も体も元気になるのが健康ウォーキング。普段は通らない小道やスポットなど、ちょっとした発見のあるワクワクするコースを考えてみました。



芥川桜堤公園を出発し、今城塚公民館を目指して散策



参加者
上川温巳さん

面白いコースに、安全なルートまで考えていただけるので、推進リーダーさんには感謝しています。一緒に体を動かして、地域のつながりも広がって、うれしい限りです。



参加者
田畑千恵子さん

信頼している推進リーダーさんの企画だからと、友人を誘って楽しみに来ました。参加される皆さんも優しく、おしゃべりしながら歩いて気分転換になりました。

寿栄・川添

みんなの「知りたい」に応える 推進リーダーが届ける出前講座

推進リーダーは、住民の声を受け止め、必要な学びを地域に届ける役割も担っています。その1つが、市と連携した出前講座の企画です。

寿栄・川添地区では、市の保健師や管理栄養士らと一緒に、健康講座や栄養講座を企画。気軽に参加できる学びの場をつくっています。



歯科衛生士による口腔ケアの出前講座



ニーズを企画に生かす人
推進リーダー
大川美知子さん

「血圧が気になる」「口腔ケアが心配」など、地域の声を企画に生かしています。出前講座を受けた後は保健師さんに相談もできるので安心。学んだことはご近所にも伝えています。



健康づくり推進課
保健師 小島文恵さん

地域住民からの信頼も厚い推進リーダーさん。私たちに地域のニーズをしっかりと教えてくださいます。求められている専門家をコーディネートできるので、役立つ講座を企画できます。

出前講座

健康づくり推進課の出前講座のテーマは、運動、生活習慣病予防、歯の手入れ、栄養バランスの良い食事などさまざま。専門家が講師として、地域の集まりなどで講座を行います。



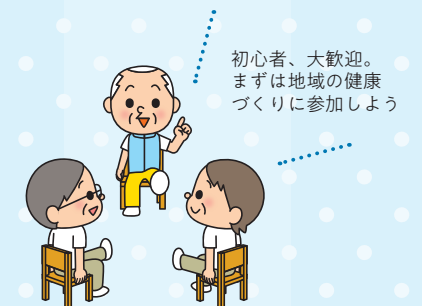
利用するには

- ・15人以上の市民グループ
- ・時間は1時間程度
- ・随時 ☎ ・窓 で

気楽に参加して広げよう 地域の健康づくりの輪

推進リーダーのイベントは、初めての人や運動が苦手な人でも安心して参加できます。

一人一人が気軽に楽しむことで、地域の健康づくりの輪も広がっていきます。



おすすめのポイント3選

①気軽に参加できる

- ・思い立ったときに申し込める
- ・無料のイベントが多い
- ・1人でも、誰かと一緒にでもOK
- ・動きやすい服があれば十分



②無理なく続けられる

- ・体に負担の少ない運動
- ・保健師と連携したサポートも



③つながりが生まれる

- ・優しく迎えてくれる
- ・自然と会話が生まれる
- ・顔見知りが増える



健康の輪が広がる3ステップ

①まず自分が参加

- ・体操やウォーキングを楽しむ



②誰かと参加

- ・周囲の人を誘ってみる

③少し手伝ってみる

- ・受け付けや準備などのお手伝いが地域の健康を支える力に



参加する日程を確認するには？

- 📍 地域の掲示板・自治会の回覧で確認
- 📞 健康づくり推進課に電話で相談