

特集

9月には健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を健康増進普及月間としています。食生活改善普及運動と連携して、種々の行事などを国や地方公共団体、関係団体、民間団体などが全国的に実施しています。

そこで、大田原市で活躍している地区組織について紹介します。

■ 1 健康づくりリーダー

市が実施している研修会などに参加し、そこで得た知識を広め、自分自身や家族の健康を守ることや、地域で健康の話題を提供するなどして、市民の「健康づくりの輪」を広げ、健康への意識や関心を高めることを目的として活動を行っています。平成17年度から実施され、各自治会から推薦を受けた女性（2年任期）で構成され、令和元年度・第8期生1年目の人数は157名です。



研修会の様子

年間4～5回の研修会を行っています。今年度は7月に歯科医師・歯科衛生士を講師に招き、歯科講話を開催しました。11月には運動講座を予定しています。

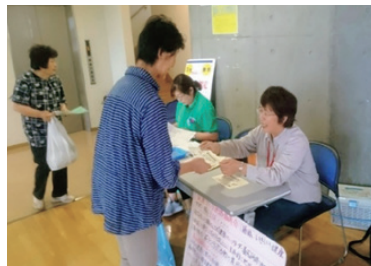
■ 2 健康づくりリーダー連絡協議会

健康づくりリーダーの2年間の任期を終了した方が参加する団体です。自分自身や家族、地域住民がより健康になることを目的とし、健康に関する知識を深める研修の実施、年1回の健診受診の勧め、健診結果説明会の案内ちらしの配布や肺年齢測定受付、育児教室での託児、野外研修などの活動を行っています。平成19年度から開始され、会員数99名（7月現在）です。

① 結果説明会案内ちらしの配布

全会場にて市民健診を受診した方全員に手渡しで健診結果説明会の案内ちらしを配布しています。

一人ひとり声をかけ、丁寧に説明します。



② 肺年齢測定受付

一部の市民健診会場で現在喫煙している方、過去に喫煙したことがある方に対して、職員が肺年齢測定を実施しています。

肺年齢とは、肺が年齢相応の働きをしているのか確認するための指標です。対象の方に声をかけ、判定に必要な項目をあらかじめ確認します。



③ 研修会

昨年は3回の研修を行いました。1回目は大田原市の実態と特定健診について、2回目はメンタルヘルスについて、3回目は“健康な身体で100歳まで！～自分に見合った食事量を確認しよう～”と題し、自分に見合った主食量の確認と減塩を意識した調理実習を行いました。各回活発な意見が交わされました。

④ 野外研修

ウォーキングしながら地域を知り、会員同士の親睦を深めるため年に1回実施しています。

昨年は“幕末・維新期の黒羽を訪ねて”と題し、歩いて黒羽地区を回りました。



⑤ 健診受診の勧め

家族や知り合いなどに健診受診を勧める声掛け活動をしています。

⑥ 育児教室での託児

学生ボランティアと協力しながら、5～8か月のお子さんを持つお母さん方が講話を聴いている間に託児をし、安心して講話を聴ける環境を作っています。



〈健康づくりリーダー連絡協議会会長からのメッセージ〉

市民の皆様が健康長寿で生きがいと楽しさを持って生活できるよう、会員一同活動しています。

3 大田原市食生活改善推進員協議会

～食生活改善推進員（ヘルスマイト）が健康づくりを応援します！～

食生活改善推進員養成講座修了者の組織で、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティア活動を行っています。

旧大田原市、旧湯津上村、旧黒羽町の合併に伴い、平成17年に「大田原市食生活改善推進員連絡協議会」を設立し、73名（7月現在）の会員で活動しています。乳幼児・学童などの子どもから高齢者まで、ライフステージ全般の食と生活を基盤とした健康づくりの支援者として、行政とともに、主体的に地域の健康づくりに取り組むボランティア活動を実践しています。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。地域での自主活動のほか、行政の健康増進活動の協力を行っています。



おやつのは量はどのくらいかな？

【3歳児健康診査食育講話】

3歳児健康診査時に食育講話を実施しています。

〈表彰〉

- ・平成23年県北健康福祉センター地区公衆衛生大会健康福祉センター所長表彰受賞
- ・平成30年栃木県公衆衛生大会大会長表彰受賞



【親子の食育教室】

年長～小学生の親子を対象に食育教室を年2回実施しています。



【産業文化祭でのチラシ（野菜レシピ）配布】

自分たちで考えた野菜レシピとともに、バランスの良い食生活について啓発活動を行っています。



【料理教室】

地域の食育教室や男性料理教室、各団体への協力など多岐にわたる活動を行っています。



【学習会】

活動を行っていくため、定期的に学習会を開催し、学びを深めています。こちらの写真の自主学習会では、リーダー役が献立を考え、調理実習を実施しました。

■ 4 メタボポイステ推進連絡会

平成20年5月に設立した「メタボポイステ推進連絡会」は36名（7月現在）の会員で活動しており、会員相互の交流・親睦と資質の向上を図り、定期的に食事・運動・身体の仕組みなどについて仲間とともに学び続けながら自身の生活習慣を見直すこと目的としています。



～健康ウォーキングの様子～

毎年、設立記念月の5月に実施しています。会員だけでなく、一般参加者の方も一緒にウォーキングを行い、運動のきっかけづくり、運動不足の解消、メタボ予防の機会としています。

わたしたちはメタボを改善した経験をもとに保健師や管理栄養士と共に、運動や食事について学び、健康の維持を目指しています。

いつまでも元気でいたい！食事や運動について学んでみたい！そんなあなたの入会を、会員一同お待ちしております！



～昨年度の産業文化祭の様子～

市健康政策課、健康づくりリーダー連絡協議会・食生活改善推進員協議会と協働で実施しました。

私たちは大田原市の健康課題の1つである「高血圧」に対して、正しい血圧の測り方の普及啓発を行い、昨年度は189名の方に実施することができました。



～野外研修の様子～

昨年度は塩原の遊歩道の森での自然散策や自然学習プログラムで木の実のフォトフレームを作製しました。親睦会を兼ねた野外研修を毎年開催していますが、今年も10月に開催を予定し、現在場所を検討中です。秋のすがすがしい空気を感じながら、一緒に交流を深めませんか？

※こちらで紹介した地区組織についての問い合わせは下記までお願いします。

問 健康政策課 本3階 TEL(23) 7601