

“市民の健康づくりをけん引” ～ひろさき健幸増進リーダー～



ひろさき健幸増進リーダー会会長
八木橋 喜代治 さん



▲地区での運動教室

簡単に続けられる運動を生活の一部に

現在、96人のひろさき健幸増進リーダーが、市内の公民館や学校、ヒロロなどを会場に、健康教養や運動についての普及活動を行っています。

町会連合会の保健衛生委員会や老人クラブなどにも働きかけ、運動の大切さを訴えながら活動をしているところで、運動教室などの活動も定着化してきていますが、もっとこの輪を大きくしていくことが必要。そのために、ひろさき健幸増進リーダー会を組織して、リーダーの派遣依頼に柔軟に対応できるような仕組みづくりも進んでいます。

「いつでも、どこでも、誰でも、何もなくても簡単にできる運動」。それが私のモットーで、チューブやボール、マットを使った体操は、楽

しんで取り組んでもらうためのきっかけ作り。目標や目的のない生活を送っていると、あっという間に年を取ってしまいます。

どの世代でも、運動の習慣を付けることが重要ですが、運動＝スポーツではありません。スポーツが苦手でも、手を握って開いての動作や、座りながら足を伸ばしてつま先を少し上げる程度でいいので、意識して取り組んでみましょう。簡単なストレッチや、負荷を意識した歩行など、日常生活に直結したものでも運動になるのです。簡単だけれども体に負荷をかけるところがポイントですね。

私にとってのコミュニティの原点は運動。続けることで市民の健康教養の定着に寄与し、短命県の返上につながると信じています。

“食を通した健康づくりの案内役” ～食生活改善推進員～

食は健康づくりの土台。意識した食習慣を

弘前市食生活改善推進員会は、会員165人(平成27年4月現在)で、市民にバランスの良い食事を伝えるため、学校や公民館などで活動しています。

健康について考えたときに、食はその土台になるもの。体が元気でこそだと感じています。その中でも、朝ごはんをバランスよくしっかり食べることが大切。食により心も元気になっていきます。

青森県民は他県と比べるとくに塩分が多いものに慣れてしまっています。野菜の摂取量を増やし、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのとれた食事を心掛けましょう。一週間など期間を決めて取り組むことが大切です。

そして、健康に気を配って作った

料理を食べる家族の協力・理解もとても重要です。自分の健康を気遣うための取り組みであることを感謝し、少しずつ味を薄くして体に慣れさせましょう。

子は親の背中を見て育つと言います。親がご飯を作っている姿を子どもに見て育ってもらうことが大事で、そういった点も私たちが健康に対する切り口として伝えなければと思っています。

若いときは体も元気で回復力も早い。まだ健康に対してそんなに気にならないのかもしれませんが、本当はそんな人にこそ一番伝えたい。各年代層が食を通しての健康に対する取り組みを意識し、たくさんの人に波及していくよう、これからも活動に励みたいですね。



弘前市食生活改善推進員会会長
斎藤 明子 さん



▲食育サポート事業講演会

“健康づくりを学び、実践、つなぐ人” ～健康づくりサポーター～

地域の中で健康づくりに関心があり、やる気のある人を市が委嘱し、健康について学び、自分自身の健康教養を高めながら、健康づくりを実践、家族や地域の健康づくりをサポートします。336人(平成27年12月現在)のサポーターで、今後は各地区における健康づくり活動を実施するために、地区ごとに協議会を作り、地域をつないでいきます。



合同研修会などで健康について学びます

学んだことを家庭で実践！地区の皆さんに伝えます！

健康教室や栄養教室など、ニーズに合った活動を実践します！

「勉強会や健康に関する〇〇をやりたい」という声があったら…

地区での実践に向けて、地区担当の保健師へ相談

このユニフォームで地域の健康づくり活動します！



▲委嘱状交付式および結団式



▲エリアワークショップ



▲全体研修会(グループワーク)

ひろさき健やか企業認定制度

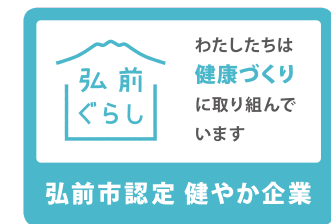
市では、従業員が健康で働きやすい職場環境を整え、健康寿命の延伸を図るため、積極的に健康づくりに取り組んでいる企業・団体等を「ひろさき健やか企業」として認定しています。

企業が従業員の健康に配慮することにより、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や企業イメージの向上につながると言われています。現在、15社が「ひろさき健やか企業」に認定されています。

【認定企業一覧(認定順)】

弘果弘前中央青果 株式会社
株式会社 ひろさき元気会計
株式会社 オアシス
株式会社 大伸管工業所
和電工業 株式会社
アップルウェブ 株式会社
株式会社 大成コンサル
津軽警備保障 株式会社
株式会社 弘前公益社
有限会社 弘前一心堂
株式会社 ゆうネット

株式会社 タムロン生産本部
株式会社 青南商事
ニューメタル 株式会社
株式会社 青南エクスプレス



健康づくりの主役はあなた

今回紹介した取り組み以外にも、地区の老人クラブや婦人部の皆さん、保健衛生委員会など、数多くの団体が健康づくり活動を行っています。

「赤ちゃんから高齢者まで」市民みんなが健康でいきいきとした生活が送れるまちの実現に向け、グループや団体同士が垣根を超え、個人の健康づくりをみんなで支え促進していく必要があります。そのような取り組みの中で、新たな出会いも生まれ、生きる活力につながります。

毎日の生活を見つめ直して生活習慣病を予防し、健康で長生きをするためにも、各活動に参加してみませんか。健康に関する活動は広報ひろさき内、暮らしのinformationや健康の掲示板にも随時掲載しています。

健康第一。自分も健康でありたい、まわりの人にも健康でありたい。そう思ったら、ぜひ参加してみてください。