

平成28年度 ひろさき健幸増進リーダー養成講座

募 集 要 項

1. 目的

青森県はわが国で最も短命な県であり、その最大の要因が生活習慣病の発症率の高さによることが明らかとなっている。生活習慣病の一つといえる肥満者の割合は、各年代とも全国の最上位グループに属しており、この傾向はすでに児童・小学生以降の若年層において顕著であることが指摘されている。すなわち、生活習慣病発症のメカニズムは、肥満が起因となり動脈硬化、糖尿病、脳・心疾患等が発症するといわれていることから、本県民の生活習慣病の予防・改善を図るために、若年者から中高年者まで幅広く、これに対する対策を計画、実践することが急を要するものと考えられる。

一方、これまでも本県においては保健所、地域自治体（健康福祉部門、保健センター等）を中心に、地域保健活動は実施されてきた。しかし、これらの活動は、各施設が担当する地域が広範囲であることや、これらの施設におけるマンパワー不足により、活動が制約化されている。すなわち、各自治体における地域保健活動は、これに対する住民のニーズに対し、サービスが十分供給できていないという現状が多数みられる。

本事業では、弘前市をモデルとして市民の健康維持・増進、寿命の延長に欠かすことのできない生活習慣の改善を図るため、弘前大学医学部と市が連携し地域保健活動の担い手＝リーダーを養成し、その活動を積極的に支援することにより、市民の生活習慣病の予防並びに健康の実際的な維持・増進を図ることを目的とする。

なお、本事業は今年で5年目となり、平成27年度までに131名のリーダーが認定され、市内各地において健康づくりの活動に参加し、実績を積み上げてきている。また、市では、昨年7月から、町会を単位として市の保健師とともに地域の健康づくりに取り組んでいただく方を選任する「弘前市健康づくりサポーター制度」を創設し、地域の保健活動の充実を図っている。これらを受けて、今後、ひろさき健幸増進リーダーは、健康づくりサポーターや食生活改善推進員、保健衛生委員など地域で健康づくりの活動をしている方々と連携し、市の保健師を軸とした地域の健康づくりにも、より積極的に協力していくものとする。

2. 募集人員および応募資格

(1) 募集人員 30名程度

※応募者多数の場合、書類選考の上、必要に応じて適宜面接により選考する。

(2) 応募資格 … 次の全てに該当するもの

- ① 弘前市在住の者
- ② 18歳以上70歳くらいまでの者で地域保健活動に関心がある者
- ③ 本講習を修了した後、「ひろさき健幸増進リーダー」として、市及び弘前大学の地域保健活動への協力や地域・職場における健康活動の実践など、継続的にボランティア活動ができる者
- ④ 下記講習を欠席することなく(少なくとも3分の2以上)受講できる者

3. 応募書類 ※弘前市ホームページより様式をダウンロード可。

所定の申込書（計3枚）に必要事項を記入のうえ、弘前市健康づくり推進課に提出すること（郵送可）。

- ① 履歴
- ② 志望理由（400字程度）
- ③ リーダー認定後の活動に対する抱負（400字程度）

4. 受講費用

受講費用は無料です。

5. 申し込み受付期間

平成28年7月15日（金）～8月17日（水）

6. 養成講座説明会

受講の検討をされている方などを対象に、養成講座の内容や修了後の活動などについて説明会を開催する。

- ・とき 7月31日（日）午後1時30分～
- ・ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

7. 講習内容

9月4日（日）から約4ヶ月間、概ね水曜日夜間を中心に実施する。（実習及び演習は土日に実施することもある。）

内容は健康概論、生活習慣と疾病、実践（栄養・運動）など。

講義・実習・実践実習・ワークショップなど（概ね50時間）の受講が必要。最終日に認定試験（筆記、実技）を行う。

8. リーダー認定後の活動

リーダーに認定された者は、「ひろさき健幸増進リーダー」として、ボランティア精神にのっとり、地域や職域、学校等で健康に関する知識や行動を広めたり、市や大学が企画・運営する地域保健活動の指導者または補助員として活動する。

【申込先】

〒036-8045 弘前市大字野田2丁目7-1（弘前市保健センター内）
弘前市健康づくり推進課 担当 今 敏行
Tel : 0172-37-3750 Fax : 0172-37-7749
e-mail : kenkou@city.hirosaki.lg.jp

【養成講座の内容等に関するお問い合わせ先】

〒036-8562 弘前市大字在府町5
弘前大学大学院医学研究科・地域健康増進学講座 事務局 倉内 静香
Tel : 0172-39-5511 Fax : 0172-39-5038
e-mail : leader@hirosaki-u.ac.jp