

健康普及員活動への思いを えいこ 土方榮子会長から伺いました。

私は公募により健康普及員になりました。理由は、会社を定年まで無事勤め上げることができたのはたくさんの方のお陰であり、今度はその感謝を伝え、お返ししたいと思ったからです。それにはまず、「自分と家族の健康から」と考えました。会長になるのは気が重かったのですが、メンバーの中で最年長ということもあり、思い切って引き受けることにしました。

まずは、「日本一健康な町」を目指し、健康づくり事業や研修に参加していきます。その中で、普及員として取り組んでみたいことをメンバーで話し合い、相談しながら、健康づくりに必要だと思われることを提案していきたいです。2年の任期ですが、メンバーと協力して楽しみながら活動したいと思っています。



会長
土方 榮子 さん
(下島)

私たちが健康普及員です
今年度から第16期の健康普及員が15人で活動しています。任期は平成29年3月31日までです。



榎本 佳子 さん
(円中)



吉原 由香 さん
(上延沢)



小野 美和 さん
(中家村)



勝間田 由香 さん
(河原町)



近藤 玲江 さん
(上島)



原田 三希子 さん
(宮台)



金子 順子 さん
(牛島)



渡邊 美穂 さん
(円中)



釜井 京子 さん
(パレットガーデン)



穴戸 裕美子 さん
(パレットガーデン)



日比野 純子 さん
(下島)



出口 聖子 さん
(下島)



鳴崎 芳子 さん
(下島)



榎 弥生 さん
(中家村)



塩分測定の様子。
地域での介護予防事業でも測定できます。この機会に、家庭で作るみそ汁の塩分を測ってみませんか。

今後の活動は？
6月末から始まっている各地区公民館などでの介護予防事業で、塩分測定の実施やウォーキングマップの普及啓発、乳がん・子宮がん検診受診者と中学生を対象とした骨密度測定などの活動を行います。これらの活動を通して、自身の健康づくりについて見つめ直すとともに、多くの方に、高血圧予防の知識や町で実施している保健事業の情報など、身近な立場から健康に関する情報を発信していきます。

健康普及員は、皆さんの健康づくりを応援しています。

健診などで見かけたら、気軽に声をかけてください。

伝えていきます 健康の大切さ



～健康普及員の活動～



健診会場や健康教室などで、水色のエプロンをかけ健康づくり事業への呼びかけを行っている姿を見かけたことはありませんか。その方々が、健康普及員の皆さんです。

健康普及員が行っている様々な活動とともに、第16期健康普及員を紹介します。

問 保険健康課 ☎84-0327



健康普及員は
健康づくり運動のリーダー

健康普及員は、自分自身の健康づくりに取り組み、さらに家族・地域住民への健康づくり運動の普及啓発をする地域のリーダーで、昭和54年から多くの方が活動してきました。

また、町の健康づくり計画推進の一翼を担い、町が行う健康づくり事業（健診・がん検診、健康教室）をはじめとする様々なイベントで、健康づくりのボランティアとしても活躍しています。

健康普及員って

どんな活動をしているの？

町の健康づくりの取り組みを学び、推進するため、町の各種検診や健康教室への協力、ウォーキング推進活動を行います。

また、運動や栄養などの研修を通して、生活習慣病の予防について学び、普及活動を行います。

具体的には、今年5月の胃・肺・大腸がん検診で、健康手帳の記帳や発行、健康づくりポイントラリーの台紙

の配布、歩こう会やウォーキングのPR、胃の検査後バリウムが腸内に停滞しないように水分を多くとってもらうことを伝えながら水を配るなどの活動をしました。

6月には、「日本一健康な町づくりプロジェクト」の一つである、高血圧予防のための血圧と塩分との関係について勉強し、塩分測定の実践体験をしました。

「日本一健康な町づくりプロジェクト」とは？

昨年度から始動しているこのプロジェクトでは、生活習慣病対策として、脳血管疾患の予防、特に脳血管疾患の入り口ともなる「高血圧予防」に重点を置き、3つのスローガンを推進しています。

・一日1回血圧を測ろう！
・10分10分身体を動かそう！
・10分10分身体を動かそう！

・年に一度は健康診査、がん検診を受けよう！

今年度は、皆さんが正しい方法で血圧測定ができるようにすること、減塩対策として塩分測定を多くの人に体験してもらうことを予定しています。