

# こんにちは、健康推進員です

市内の各地域で活躍している守山市健康推進員連絡協議会役員にお話を伺いました

固すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(582)1138



役員皆さん(順不同) 会長：藤本 和子さん、副会長：高原 みよさん、北野 雅代さん、会計：高田 佐知子さん、顧問：今井 美恵子さん

こんにちは、健康推進員連絡協議会です。  
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、  
現在、市内で約150人の健康推進員が  
食生活を中心とした健康づくりをすすめる  
ボランティア活動をしています。

## 談話室① 健康推進員って何をしているの？

私たち健康推進員のスローガンである「私達の健康は私達の手で」は、昭和43年に国が打ち出しました。昭和58年に設立された全国食生活改善推進員協議会のもと、昭和62年に県で健康推進員が誕生し、翌昭和63年に守山市健康推進員連絡協議会が発足して30年以上になります。

健康推進員の家族や、地域の健康づくりのリーダーとして、高齢者サロンや学区民のつどいなどに参加し、自治会や民生委員・児童委員、福祉協力員、まちづくり推進員などと連携して地域の健康づくりを推進しています。

## 談話室② 健康推進員って大変そうだけど…？



市内で約150人の男女が健康推進員として活躍しています。健康や食生活に関心が高く自ら応募する人と、自治会長からの推薦で健康推進員になる人がいます。長年働いていて退職後に地域での活動として健康推進員になった人や、子育てが一段落し地域への恩返しのような気持ちで健康推進員になった人など、きっかけはさまざまです。

健康推進員に限らず、地域の役割を担うことは大変な面もありますが、健康や食事について学ぶことができ、自分と家族、地域のためになるので健康推進員になってよかったと思っています。でも、一番の魅力と継続できる理由は、地域のため人のためになっているという自信が持てることと、仲間ができて楽しいからです。

## 談話室③

## 健康推進員はこんな活動もしています



写真①

リハーサルでメンバーの息を合わせて調理。素材の味で楽しめるような献立を工夫し、子育て世帯の助けになりたいです。



写真②

たばこの健康への影響を学び、人の誘いにのらずに自分の意思で行動を決められるようになってほしいと活動しています。



写真③

料理の腕に自信はないけれど洗い物担当で頑張っています。皆さんの活動を見て学んで、自分のスキルアップにもつながります。

健康推進員は学区ごとに、地区公民館や自治会などと連携しながらさまざまな特色ある活動をしています。また、連絡協議会の各部会で、それぞれ健康づくりを伝える活動をしています。

### 食生活改善部会

減塩や食事バランスの改善など、生活習慣病予防をテーマにした出前講座の講師などをしています。和食や伝統食の継承もテーマの一つです。

### 運動部会

ウォーキング大会や体力測定など、年齢にかかわらず楽しく運動できる機会を作ったり勉強したりしています。対象者に合わせた健康体操を地域の人に紹介できるよう練習中です。

### 虫歯予防部会

公民館の親子ほっとステーションや高齢者サロンなど、幅広い年齢の人たちに歯と口の健康づくりを啓発しています。手づくりの紙芝居や人形劇も好評です。

### 離乳食部会

ほほえみセンターの依頼で離乳食の試食会(写真①)を行っています。参加者は離乳食を作る工程を見学しながら、離乳食を作るコツを聞いたり相談したりすることができます。

### たばこ部会

20歳未満の喫煙防止を目的に、市内小中学校でオリジナルの紙芝居やクイズを使い、たばこの健康への影響などを伝える防煙教室(写真②)を行っています。

### 食育推進部会

幅広い年代層に向けて食育を推進する活動を行っています。夏休みには親子料理教室(写真③)を実施し、親子で楽しく料理をしました。

### こども部会

幼児～小学生を対象に、食事を楽しむ子どもたちを育てたいと思って活動しています。朝食レシピやおやつレシピの作成もしています。

### 広報部会

健康推進員の活動を広く知ってもらうために、広報紙の発行やホームページの更新などを行っています。

## 談話室④ これからの活動の抱負

守山市健康推進員連絡協議会には8つの部会があります。長い歴史の間に、健康推進員自身が「こういう活動がしたい」と声を上げて賛同を募り、新しい部会ができてきました。それだけ守山市の連絡協議会は活発で健康意欲の高い人が多いということだと思います。

連絡協議会の中には10年以上継続している健康推進員もいますし、新しい仲間もいます。コロナ禍で多くの活動が制限されましたが、地域のつながりが希薄になる中、向上心のある楽しい仲間と、楽しく笑って活動していきたいと思えます。