

特集

地域に根ざす健康づくりの担い手

「保健委員」

保健委員は、保健補導員、健康づくり推進員など、地域により呼び名はさまざまですが、県内では、各市町村にはほぼ100%、同様の組織が存在しています。岡

谷では、昭和30年代

に衛生自治会の部

会、母子委員として

発足。その後、名称

や活動内容を少しずつ

変えながらも、地域住

民が手を取り合って活動を続

け、平成8年からは「保健委員連合会」となっ

て、歴史を刻んでいます。平均寿命が男女と

も全国一となった長野県の長寿の秘けつは、地

域住民によるこうした自主活動の成果、食生

活改善推進員（食改さん）とともに「減塩」な

どに取り組んできたからともいわれています。

自らの健康を自ら率先して守り、健康意識

の啓発と実践を図る活動を、地元で幅広く展

開する保健委員は、活力ある地域社会のかな

め。今月は、そんな保健委員にスポットを当て、

活動について紹介します。



自分の健康は

自分でつくる…

から、まず実践！



「〇〇役員、△△委員、××長…お願いします」そんなオファーが来たとき、あなたはどうしますか。仕事がいそがしい、ほかの役をやっている、家の事情でかくかくしかじか：順番ならやるけれど、そうでなければちょっと…という人も多いのでは。これから年度末に向け、引き受け手の人選がたいへんという話が、あちこちから聞こえてきそうです。保健委員の場合も例外ではないものの、経験者からは「やってよかった」と、よく耳にします。健康について学び、実践するのは、楽しく心地よい体験。健康に関心のない人はいないからでしょうか。まずは自分が元気になって、家庭から地域へと健康を広めていく、まわりの人を明るくしあわせにする、保健委員は、一歩を踏み出してやってみる価値あり、のすてきな活動です。

どんな活動をしているの？

「たのしく、おいしく、健康づくり」を掲げた、第2次岡谷市健康増進計画のもとに、市は、健康寿命の延伸をめざした健康づくりを進めています。保健委員連合会では、それを受けて、今年度のテーマを「糖尿病予防」とし、各区それぞれの委員会で、食事、運動、お口の健康などの講座を開いたり、イベントを企画したりしてきました。運動教室やウォーキングなどを定期的に実施している地区もあります。ぜひご参加ください。（5ページの表を参照）



今井区保健委員会

「糖尿病を予防する食生活」教室

（開催日 平成25年11月16日）



春の早朝ウォーキング、リンパケアの講座に続き、介護福祉施設の見学と食事体験を行い、健康教室（健康体操）も実施しました。きょうは、区内の食改さんの協力で、野菜たっぷりヘルシーメニューの調理実習と試食、さらに、市の管理栄養士さんを招いて、糖尿病について、肥満予防や食事のコツなども学びました。和気あいあい楽しく、これがだいじですよ。大勢のみなさんが参加し、喜んでくださって良かったです。

会長 中村 邦子さん



【メニュー】

切り干し大根のチンジャオロース
きのこしょうがのスープ
かぼちゃごはん

実際の活動のようすから…

実際の活動のようすから…



今井区食改さんから
メニュー説明

委員さんの
こえ



保健委員になる前は、運動とは無縁の生活で、身体にいいことは何もしていませんでした。この機会をいただいて、自分が変われたこと、健康への気づきができたこと、ほんとうによかったです。やったことは、ちゃんと自分に返ってくるんですね。来年度は、「健康体操」を定期的を実施し、健康への取り組みを、さらに充実させていきたいと考えています。

副会長 谷口 美穂さん



参加者の
こえ



回覧を見て興味を持っていたところに、保健委員さんからの声かけをいただき参加しました。にぎやかで、楽しく、来てよかったです。

ふだんから、減塩を意識し薄味にしているつもりでしたが、きょう、適塩をあらためて勉強しました。「これだけなの!」という感じでびっくり…口で憶えて帰ります。

ヘルシーなのに満足感のあるおいしい料理で感動。レシピもいただいたので、家で作ってみます。また、こうした企画を期待しています。

今井 敏子さん 山田美津子さん



小井川区保健委員会

「健康体操」教室 (金曜夜・毎週実施)



区の理解と協力により、会場の心配や会費もなく、また区のサークル「はまなす」のみなさんが、サポーター講師としてフォローしてくださるので、長年継続することができています。50代から70代を中心に、40代、80代、20代や30代の区民もときどきは参加…というかんじでしょうか。運動するメリットに加え、こうしてにぎやかに集い、ふれあうことが、元気のもとですね。

講座やイベントは、年間の予定のなかで計画し、運動会ほか区の行事でも、健康体操の紹介などをしてきました。いそがしい委員のみなさんも、できる範囲で活動してみてください。保健委員は、自分、そして家族も健康にと得るものがいっぱい。名前を連ねているだけでは、もったいないです。

会長 武井たか子さん



サポーターのこえ



ゆったりストレッチから、むりなく、気張らずにできるのがいいでしょう。同じ曲ばかりでは飽きてしまうので、「はまなす」の活動のなかで、新しい曲を覚えてきて、みなさんにお伝えし、音楽体操のレパトリーを増やしています。むずかしくないのが兼ねなく休める、忘れてもすぐ取り戻せる、とみなさん参加してくださるので、はりあいです。

サークル「はまなす」から 山田 栄子さん 宮坂八重子さん

参加者のこえ



2年くらい前になりましたが、保健委員だった友だちに誘ってもらい、参加するようになりました。来ると調子がいいので、来られるときは、なるべく参加したいと思っています。音楽に合わせて楽しく動いていると、1時間半があつという間です。

増澤真佐恵さん

現在実施している健康教室のご紹介

右記以外の教室を開催する際は、回覧板などでお知らせしますのでご覧ください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。



地区	場所	曜日	時間	内容
岡谷区	岡谷区公会所	第2・4月曜日	午前10時～11時	ピラティス
		毎週木曜日	午前10時～11時	有酸素運動
		毎週木曜日	午後7時30分～8時30分	ゆるやかな運動
上浜区	上浜公民館	毎週水曜日	午後2時～3時30分	エアロビクス
小口区	小口区民センター	第1・3木曜日	午後7時～8時30分	3B体操
小井川区	小井川区民会館	毎週金曜日	午後7時30分～9時	健康体操
三沢区	三沢区コミュニティ施設	第1・3火曜日	午後7時30分～	健康体操
駒沢区	駒沢公民館など	隔週木曜日	午後7時30分～	健康体操・ノルディックウォーキング
橋原区	橋原区公会所	第2・4月曜日	午後7時30分～	3B体操
		毎週水曜日	午後7時30分～	健康体操
東堀区	柴宮館	第1・3金曜日	午前10時～	健康体操
横川区	横川公会堂	第1・3木曜日	午後7時30分～8時30分	健康体操

やってよかった保健委員！ 一家にひとり保健委員！

保健委員は、ひとつのチャンス、健康への大きなアプローチです。

集う場、学ぶ場をつくることで、人と人がつながり、絆が生まれます。知り合い、親睦を深めながら、みんなで健康になっていくことができる、こんなにステキなことはありませんよね。保健委員先進県の長野県では、なんと20万人、5人に1人が委員経験者ということになるのだそうですから、健康と人の絆を地域に広げる活動中はもちろん、任期が終わっても、健康習慣が身につけて、「減塩しています」「野菜を多く食べバランスのいい食事を心がけています」「ウォーキングをしています」…となれば、長生き県となるのも納得です。仲間と集い、生きがいを見つけて楽しんでいる人が多ければ、さらに健康寿命を延ばすこともできますね。

何かをなそうと思ったら、それが何であれ、努力したり、がんばったりしますよね。健康のために一歩を踏み出す、それが保健委員の仕事です。自分にとってプラスになります。働きがいがあります。みんなでいっしょに活動をするだけ…むずかしいことはありません。男性委員も、現在市内に15名ほどいらっしゃいます。

まずは、委員同士がふれあうことを大切に、自らを元気にしましょう。自らが元気になったら、健康づくりを家庭に広げ、地域に広げましょう。そして、地域のみなさんと手をつなぎ、健康で明るいまちにしましょう。



岡谷市保健委員連合会 会長 湊 明子さん