

地域で支える健康づくり

保健推進員、食生活改善推進員とは

皆さんが健康に暮らすことができるよう、地域で活動する保健推進員や食生活改善推進員。活動内容や、推進員の想いなどを紹介します。自分の住んでいる地域を担当する推進員を知りたい方は、お問合せください。
問合せ／地域保健課 ☎243・7311

保健推進員とは

地域住民と行政の橋渡し役

昭和52年に、地域住民と行政の母子保健に関する橋渡し役として、「母子保健推進員」が発足しました。その後、高齢化が進み、高齢者への支援も活動に含まれるようになり、平成3年に名称が「保健推進員」になりました。「母子保健推進員」が発足してから、今年で45周年。現在は、ボランティアとして、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の方の健康づくりのお手伝いをしています。

地区会長の推薦を受けて市長から選任

保健推進員は、地区会長の推薦を受けて、市長から選任されています。現在、市内では、約260名の保健推進員が、全小学校区の34支部に分かれて活動しています。

こんな活動をしています

特定健診などの受診の大切さを伝える

特定健診や各種がん検診などの受診の大切さを、チラシの配布などとおして、地域住民に呼びかけています。また、健康に関する相談を受けたり、地域住民の健康状態を把握するための見守り活動を行ったりしています。

高齢者の健康づくりをサポート

地域支援センターが介護予防のために持っている、「いきいき健康クラブ」。転倒予防のための体操やレクリエーションなどを、地域指導員として、市民センターで行っています。

子育てに関する相談に応じる

「子育て広場」の運営に携わっている支部もあります。妊産婦さんや、乳幼児のお母さん、お父さんの子育てに関する相談を受けています。

食生活改善推進員とは

食をとおした健康づくりのボランティア

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食をとおした地域の健康づくりを推進する、全国組織のボランティアです。「ヘルスメイト」や「食推さん」と呼ばれています。厚生労働省管轄の一般財団法人日本食生活協会が母体となり、全国に協議会組織があります。

水戸市食生活改善推進員会は、昭和47年に発足し、今年で50周年を迎えます。

養成講習会で学んだ方が活動

食生活改善推進員は、市が主催する養成講習会を修了し、献立の立て方や生活習慣病の予防など、食事と健康づくりについて学んだ方が活動しています。現在、市内では、約270名の食生活改善推進員が、小学校区の33支部に分かれて活動しています。

こんな活動をしています

食事の大切さを伝える

各市民センターなどで、生活習慣病の予防に向けた講座や、親と子の料理教室、男性向けの料理教室、ひとり暮らしの高齢者に食事を提供する食事会などを開催し、食事の大切さを伝えています。また、納豆料理のレシピの配布や、中学校や高校などへ出向いて、調理実習の授業などを行っています。

幼児期の食習慣に対する啓発

幼児期に正しい食習慣を身につけてもらうために、1歳6か月健診や3歳児健診時に、食育についてのリーフレットを配布しています。

食生活改善推進員として活動したい方へ

2年に1回、養成講習会を実施しています。次回は、11月頃に実施する予定です。日程や申込方法など、詳細は、今後、「広報みと」や市ホームページなどでお知らせします。

INTERVIEW



しげお きた 喜代子さん

水戸市保健推進員連絡協議会会長。千波支部長。約20年前に、保健推進員として活動を始める。シルバーリハビリ体操指導士としても活動。

つながりを大切に、健康づくりをお手伝い

保健推進員の活動には、普段からの地域住民とのつながりがとても大切です。私が保健推進員になった当初は、保健推進員と地域住民とのつながりが希薄でした。特定健診などのチラシを配布するときに、声をかけたり、生活の中で簡単にできる体操を教えたりすることで、徐々につながりができました。

以前、よく話をしている地域住民から、「近所に孤立していて心配な方がいる」という相談を受け、保健所の担当する部署へつないだことがあります。その方は持病がありましたが、病院にしばらく行っておらず、適切な治療を受けていない状態が続いていました。私は、専門の方と一緒にその方の話を聴いたり、積極的に訪問活動をしたりしました。その後、徐々に心を開いてくれ、病院に通院するようになり、日常生活を送れるようになりました。健康になり、喜んでいる姿がとても嬉しかったです。

皆さんの健康づくりをお手伝いしますので、住んでいる地域を担当する保健推進員にお気軽にご相談ください。

発足50周年

食生活改善推進員



3歳児健診でのリーフレット配布

食や健康にもっと興味を持ってほしい

自分の健康維持のために食生活から改善したいと思い、食生活改善推進員となりました。

時代の流れとともに食事が変わり、食事によって多くの人がかかる病気も変わりました。その時代のニーズに合わせるために、日々、病気の予防や食事について勉強しています。

高校生に向けて開催した料理教室に、過去に私たちが中学校の調理実習の授業で教えた子がいました。その子は、私たちの授業で食に興味を持ち、栄養士になるための勉強をしていました。また、親子や成人向けの料理教室に参加した方から、「料理に関心を持ち、健康的な食事を意識するようになった」などと、買い物中に声をかけられたこともありました。私たちが活動することで、地域の方々が食や健康に興味を持ってくれることが、とても嬉しいです。

食べ物、人の体を作ります。健康でいるためには、バランスのとれた食事が大切です。納豆料理や食に関する質問などがあれば、住んでいる地域を担当する食生活改善推進員にお声がけください。



やました けいこ 山下 恵子さん

水戸市食生活改善推進員会会長。妻里支部長。約44年前に、食生活改善推進員として活動を始める。