

笑って、支えて、 いきいき健康

「健康たかしま 21 プラン」の 目標達成に向けた取り組み



若い時から自らの健康管理に努め生活習慣病を予防し、高齢になっても元気で暮らすことは、今後高齢化がさらに進む高島市にとって大きな課題といえます。そこで、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、いきいきとした高齢者が増えると同時に、そのことを支援する環境づくりを推進することを目的として、「健康たかしま 21 プラン」を昨年策定しました。この計画では、市民の皆さんをはじめ、行政機関や関係機関等がパートナーシップを結び、同じ目標に向かって健康づくりに取り組んでいくための目標を設けています。

健康推進員は、「健康たかしま 21 プラン」の目標達成に向けた、地域における健康づくりリーダーです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康的な生活の実現をめざすため、健康づくり5本柱（栄養・運動・休養・健診・生きがい）を基に、地域における課題解決のための健康づくり事業への積極的な参加と実践、地域への普及啓発を図っています。

- 運動** 日常生活で意識して体を動かそう
- 栄養・食生活** 食生活を通して、健康な心と体を育てよう
- 健康診査・がん検診**
 - 健康づくりの第一歩、定期健診を受けよう
 - 生活習慣を見直し、ますます健康になろう
- こころの健康** 自分のストレスに気づき上手に対処しよう
- 歯の健康** いつまでも食事と会話を楽しもう
- たばこ対策**
 - たばこを吸わない、吸わせない
 - たばこの煙を吸わなくてよい環境を整えよう
- 地域づくり** みんなで健康について考えよう



『私たちの健康は私たちの手で』 地域の健康を支える 健康推進員

健康でいきいきと暮らしていくためには、「栄養」「運動」「休養」「健診」「生きがい」の5つを『健康づくりの5本柱』として、一人ひとりが実践できるよう、その支援体制の整備、充実が必要です。

ライフスタイルの変化や人々の価値観・ニーズの多様化は、不規則な食事や栄養の偏り、運動不足などからくる生活習慣病の増加など、健康面に及ぼす影響が少なくありません。

このことから、健康に対する取り組みは、「個人の実践」とともに、「家族の励まし」や、同じことを続けていける「仲間とのふれあいや楽しさ」を通じて、お互いに教え、教えられる関係で進めていくことが求められます。

市では、その実践に必要な民間組織活力として健康推進員にご活躍いただいています。

健康づくりの案内役

健康推進員の役割は、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、健康づくりリーダーとして、地域住民の健康保持増進を積極的に推進することです。

そのために、次のような活動を行っています

- (1) 栄養、運動および休養に関する知識と技術の普及活動
- (2) 食生活改善のための活動
- (3) 母性および乳幼児等母子保健に関する推進活動
- (4) 行政機関が実施する保健事業への協力活動
- (5) 社会福祉のための活動
- (6) その他健康づくりに関する各種事業の普及啓発等

地域を舞台に さまざまな活動展開中

住民の健康の保持増進を積極的に推進していくためには、各区・自治会における取り組みが非常に重要です。健康推進員は、地域に密着した地道な活動で、地域住民の健康づくりを支えています。

【重点目標】

- 1. 「健康たかしま21プラン」の目標に向かって、地域で健康づくりの活動をすすめます。
- 2. 「高島市食育推進計画」に則って、食育の推進に努めます。
- 3. 家庭と地域社会における会員としての責任を認識し、健康なまちづくりに努めます。

【主な活動】

- 生活習慣病予防のための食事のとり方や料理講習会の開催
- ウォーキング講習会などの運動の普及
- 老人会や子ども会における健康づくり講習会の開催
- 各地区の事業への参加協力
- がん検診受診の啓発
- 認知症サポーター養成講座の開催の協力

健康推進員になるには

市が実施する「健康推進員養成講座」に参加し、食生活の改善や健康づくりに関する約40時間の講座を受けることが必要です。この講座を修了した方を、健康推進員として市長が委嘱します。健康推進員の任期は2年で、再任は妨げないとしています。