



## Interview インタビュー

市健康推進員  
市食生活改善推進員  
うえむら  
植村 タミエ さん

### 市民が健康になるようサポート

健康推進員は平成23年から、食生活改善推進員は平成11年から活動を続けています。さまざまな場所や地域で活動しているので、多くの人との出会いがあります。今後は、仲間を増やして活動の幅を広げたいですね。小林市は、健康に不安を感じている人が少なくありません。日ごろの食生活や健康管理についての啓発活動を通して、市民が健康で暮らせるようにサポートしていきます。養成講座もありますので、気軽に参加ください。一緒に活動しましょう。

受講者を  
募集します！

### 健康推進員と 食生活改善推進員の 養成講座を開催します！

健康推進員・食生活改善推進員への第一歩は、養成講座から。来月から7回に分けて養成講座を開催します。開講式(第1回)は次のとおりです。

- ◆日時=9月26日(木)  
10時~11時30分
  - ◆場所=保健センター
  - ◆内容=市保健師・管理栄養士の講話
  - ◆申込方法=電話で申込みください
  - ◆申込期限=9月13日(金)
  - ◆申・問=健康推進課 (Tel 23-0323)
- ※詳細は、8月15日号お知らせで閲覧するチラシをご覧ください



## 健康推進員

### 私たちはこんな活動を行っています！



市内のスーパーなどで、買い物客に健診の受診をPR



自分自身の健康や地域住民に勧められるような簡単な運動を体験



定期的集まり、健康についての知識を深める勉強会を開催



秋祭りや地域のイベントなどにも積極的に参加して活動をアピール

## 食生活改善推進員

### 私たちはこんな活動を行っています！



地域のサロンで、参加者と一緒に料理教室を開催



野菜に触れる機会を増やすため、文化祭で野菜計量クイズを実施



小学校と協力して、地域に昔から伝わる郷土料理の学習のサポート



ツーデーマーチでの地元産野菜を使ったミルクスープのふるまい



(写真) 健康推進員、食生活改善推進員、こころの健康サポーター、母子保健推進員のみなさん  
※平成30年4月撮影

特集/あなたの健康づくりを応援します！

# 健康推進員 食生活改善推進員

さまざまな場所や地域で健康づくりの普及活動を行っている健康推進員と食生活改善推進員。今回は、市民の健康を第一に考えて活動している2つの団体の活動を紹介します。●問・健康推進課 Tel 23-0323

健康志向は高まるが  
肥満者は増えている

県国民健康保険団体連合会の集計によると、市の平成29年度の特定健診受診率は、平成23年度と比較すると約2倍に伸びており(表1参照)、健康志向の高まりがうかがえます。しかし、小林市は全国と比較して肥満者が多いのも事実。肥満になると糖尿病や高血圧などを引き起こす、生活習慣病につながります。そこで、日ごろの生活習慣を見直し、早めの受診を促すなどの活動を行っているのが、健康推進員と食生活改善推進員です。

### 市民の健康が第一 健康推進員

健康推進員は、市などと協働して市民の健康増進などを図ることを目的に活動しています。

店頭などでのチラシ配布で、各種健(検)診の受診率アップを図るPR活動や、健康に関する知識を深めるために勉強会も実施。ウォーキングや健康体操などの各種健康

づくり事業を通して、市民が豊かで幸せな人生が送れるよう活動を続けています。

### 生活習慣の改善を図る 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の健康づくりを応援しています。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動しています。

特に力を入れているのは、「ベジ活」の推進。さまざまなイベントなどで野菜摂取の大切さや必要量を伝えていきます。また、小学校での郷土料理教室や地域の公民館で開催されるサロン活動などに協力し、食を通して健康づくりの啓発活動を行っています。

