

# 身近な存在 働き掛け

## 連携で広がりに期待

### 挑戦! 健康寿命

弘前大COOPプロジェクト

### 健康づくりリーダー

弘前市内の静修会館で2018年12月、地域の人たちを対象とした「いきいき教室」が開かれた。笑い声が絶えない教室で、「さあ、腕を真つすぐ上げて背筋をぐっと伸ばすよ」と軽快な口調で指導するのは、ひろさき健康増進リーダーの高橋ゆみ子さん(65)だ。

21年間、福祉分野に携わってきた高橋さんは、60歳で定年を迎えた後、健康リーダーとして活動し始めた。「体操だけでなく、いろんな問題を地域で解決する、その一員になりたい。何かあった時に心配し合える関係をつくりたい」と健康リーダーの役割を語る。



ひろさき健康増進リーダー高橋さん(中央)によるいきいき教室。健康づくりは地域、職場、学校で広がっている。2018年12月

③  
い現状から、町内会と連携し、119番の仕方や救急対応など、生活に必要な情報も伝えられている。

弘前市と弘前大学は12年度、ひろさき健康増進リーダーの育成を独自に開始した。市が弘前大学院医学研究科に設置した寄付講座「地域健康増進学講

高橋さんは地元町会だけでなく、ご縁のあった地域で健康づくりの場を広げる。高齢者の狭り暮らしが多い

座」で約6カ月、健康概論や疾病、運動・健康管理などの講義や実習を受け、生活習慣と病の全体像をつかみ、知識の伝え方を学ぶ。6年間で累計184人を認定した。

健康づくり育成に当初から関わる弘前大会医学講座の沢田かほり助教(35)は「短命の原因は国民の健康リテラシーと健康意識の

低さ。住民に近い存在がリーダーとして一人ひとりの意識に働き掛けていくことが重要」と指摘する。

健康リーダーによる17年度の普及活動は、13年度の約5倍となる997回で、参加者の延べ人数は2万人を超えた。これに加え、職

域で活躍する健康リーダーは、職場(北星交通、東北化学薬品、シバタ医理科、栄研など)で社員の健康づくりを提案し、働き盛り世代に働き掛けている。

沢田助教は「リーダーによる市民への健康づくりの普及が進んでいる」と強調する。

15年、市のバックアップを受け、リーダーが主体的に運営する「ひろさき健康増進リーダー会」が発足し、月例会を開いて情報交換し、スキルアップを目指している。

健康リーダー1期生で、自身も積極的な活

15年、県医師会によ

動を展開する八木橋喜代治会長(76)は「リーダーが開所し、健康づくりを広げる。健康リーダー育成は全県連携がうまい人なきまさま。得意分野を生かして」と話す。

市健康づくり推進課は「リーダーと、市の健康づくりサポーター、食生活改善推進員、地域の保健師らとの連携で広がりが期待できる」と、地域で活動する健康づくりの担い手たちが連携する重要性を述べる。

健康づくり推進員、地域の保健師らとの連携で広がりが期待できる」と、地域で活動する健康づくりの担い手たちが連携する重要性を述べる。

15年、県医師会によ

約100の小中学校で健康授業(教育)が行われ、県の健康経営認定制度では、認定企業が150社を超えている。

村は「健康宣言」を實施し、首長が前面に立ち健康リーダーの育成や学校での健康教育強化、健診受診率向上などに取り組む。累計数は年度内に39市町村になる見込みだ。

健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。

健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。

いし、地域の人が一人でも長生きでき、一人でも楽しい老後を過ごすことができるように頑張りたい」と高橋さんは、本県ではきょうも健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。

健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。

健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。

健康づくりのリーダーたちが地域、職場、学校で声を張り上げる。