

働き盛りへの健康啓発策は

弘前で健幸増進リーダーら

健診や運動、妙案探る



働き盛りの市民への「健康教養」の啓発手法について、アイデアをまとめる参加者

市の健康づくりを推進する上で、働き盛りの市民を健診などに巻き込むことの重要性が指摘されており、ワークショップは実践可能なアイデアを検討するために企画された。

弘大や市健康づくり推進課による話題提供に続き、健幸増進リーダー会2期生の楠美留美子さんが活動報告。「運動嫌いの人でも、参加できる運動を考えた」とし、桜の見頃に早朝の弘前公園で行う「あつがる体操」などを紹介した。

参加者は6、7人ずつのグループに分かれて話し合い、家族や周囲の人を紹介した啓発の

弘前大学と弘前市が合同で取り組む「ひろさき健幸増進リーダー養成講座」の一環で、30代以降の働き盛りに健康教養を啓発する方策を考える対話型ワークショップが4日、同市のヒロロで行われ、同リーダー5期生や市内の保健師ら約50人が妙案を出し合った。（渋谷絃一）

方策について、アイデアから私も健診を受けたの提言があり、市の担当をまとめて発表しようと言いつつ、コミュニケーション当者が「一人でできない、少しくても健康に留めることもある」と前向きに評価した。