

健康づくり コツは「楽しく」

健幸増進リーダーとしての役割や活動方針について意見を出し合ったワークショップ



健幸リーダー 5期生が研修

弘前

弘前市民の健康づくり活動のけん引役を担う「ひろさき健幸増進リーダー」に

認定された5期生34人が4日、同市のヒロロで、効果的な健康増進活動を考えるワークショップに臨んだ。健康に関心の薄い市民に対

し、「無理をせず、一緒に楽しみながらサポートすることなどを話し合った。

リーダーを育成する市と弘前大学が共催。5期生と市保健師、弘前大学院医学研究科の関係者ら約50人が参加した。

ワークショップでは、妻と子供2人の家庭を持ち、健康に関心が薄い30代の男性会社員をモデルに想定。この男性を健診や健康づくり活動にどうやって引き入れるかを、5〜6人ずつ6班に分かれて議論した。参加者たちは「家族全員で健診を受けるように勧める」

「受診したら褒美をあげる」などとアイデアを出し合い、全体発表では「強制せず、仲間同士で運動を楽しめるような雰囲気づくりが大事」などと総括した。

5期生の山田治さん(61)は「健康に関する知識を学ぼうとリーダーになった。学んだ知識を友人や仲間伝えていきたい」と意欲を語った。

弘前大学院社会医学講座の高橋一平准教授は「健康に関心の薄い年代には、自分だけの体ではないことに気づかせることが大事。健康づくりが仲間づくりになるような仕組みを、職場や地域でつくってほしい」と述べた。

(秋元宏宣)