

弘前 職場や地域の健康づくり活動をけん引する「ひろさき健幸増進リーダー」に本年度認定された6期生が3日、弘前市の中央公民

館岩木館で、効果的な活動について考えるワークショップに臨んだ。健康に関心が薄い人に対して、楽しく健康づくりを勧めるコツなどについて話し合った。(三浦康平)

健幸リーダー6期生 効果的な活動考える



リーダーを育成する市と弘前大学が主催。6期生のほか、市の保健師や食生活改善推進員が参加した。ワークショップでは、健康に関心が薄く、健康診断の結果が入った封筒を開けたことがない41歳の男性をモデルに想定。本県では働き盛りの年代(40〜49歳、

地域で楽しく健康づくり

50〜59歳)の死亡率が特に高いことを踏まえ、家族や同僚、地域住民として、健康づくり活動を勧めるアイデアを話し合った。

参加者たちは7〜8人ずつ3班に分かれて議論。家族としては「奥さんが健診結果を見せ合うように提案したり、子供が通信簿を見せるときに健診結果も見せるようにする」「健診結果を開ける日を一種の記念日にする」。同僚や地域住民としては「健診結果の良さでご褒美がもらえるようなコンテストを行う」「地域で、親子が共に参加できるような健康イベントを開く」など、さまざまなアイデアが出された。

6期生の堀川和喜さん(26)は「1人を動かすだけでも、いろいろ考えなければいけないと分かった。短命県返上を目指し頑張る」と意欲を語った。

6期生は、今年2月に養成講座を修了した19人。6期生を含め計184人のリーダーが市内で活動している。

ワークショップで、健康への関心が薄い人に健康づくりを勧めるコツを話し合う参加者