

地域住民の健康づくりをサポート！

健康づくり地区推進員の活動を紹介します

鳥取市では、現在612人の健康づくり地区推進員が検診受診の呼びかけや、健康づくり講演会・イベントの企画など、地域の健康づくりの担い手として活動を行っています。

今回はその活動ぶりを紹介します。

市民健康ひろば

毎年八月頃、さざんか会館

周辺で開催しています。

その中で健康づくり地区推進員は、クイズ、体力測定、体操などを行う「健康推進村」を担当。今年度も、名物「健康もち」の配布や頭と身体を



使ったのゲームなど、楽しい催しでにぎわいました。

市民健康ウォーク

毎年十月頃、市内周辺で開

催しています。今年度は、禰谷公園周辺で行いました。途中あいにくの雨にありました。すが、参加者は雨上がり後のすがすがしい空気を満喫しながら森林浴を楽しみました。

参加者の声

「いろんな動植物をじっくり観察しながら、日頃の忙しさを忘れてのんびり。心洗われるひとときとなりました。」

「遊歩道では自然と歌声もわきあがり、こんな身近に自然林がある美しい鳥取に住んでいられることに感謝したい一日でした。」

「大勢の参加者があり、健康づくりの大切さを自覚している人が増えていることを実感しました。少子高齢社会を迎え、元氣、健康づくりは二十一世紀最大の課題です。推進員のみなさんの一層の努力を期待しています。」

検診・健康講演会などの声かけ

定期的な検診の大切さを伝えるため、担当する地区のみ



大切な定期検診

市民健康ウォーク



なさんに年一回は検診を受けるよう声かけをしています。

また、健康づくりに関する知識を広めるため、他団体と協力して健康講演会、体操講習会、調理実習などを企画。そのほか、公民館まつりでは健康クイズ、体脂肪測定を行うなど健康意識を高める活動をしています。

健康づくり講演会



推進員研修会

推進員としての知識を深めるため、リーダー研修会、ブロック別研修会、先進地視察などを行っています。ここでは、お互いの地域の活動状況を話し合ったりすることで、資質の向上や交流を図っています。

みんなで参加を！ - 健康日本21 -

鳥取市民健康づくり
地区推進員連絡協議会
会長 前川 勉

21世紀の健康づくり運動として「健康日本21」が提唱され、鳥取市でも今年度中に作成される予定です。この計画づくりには健康づくり地区推進員も参加しています。健康づくり推進にあたり、各地区の組織活動に期待される役割は大きなものがあります。全市および地域での活動をますます活性化し、明るく健康的で住み良いまちづくりに貢献していきたいと思っています。