



プロジェクト
市民の健康を願って
『自分の健康は自分でつくり守る』
保健補導員の健康づくり活動

受賞者
須坂市保健補導員会

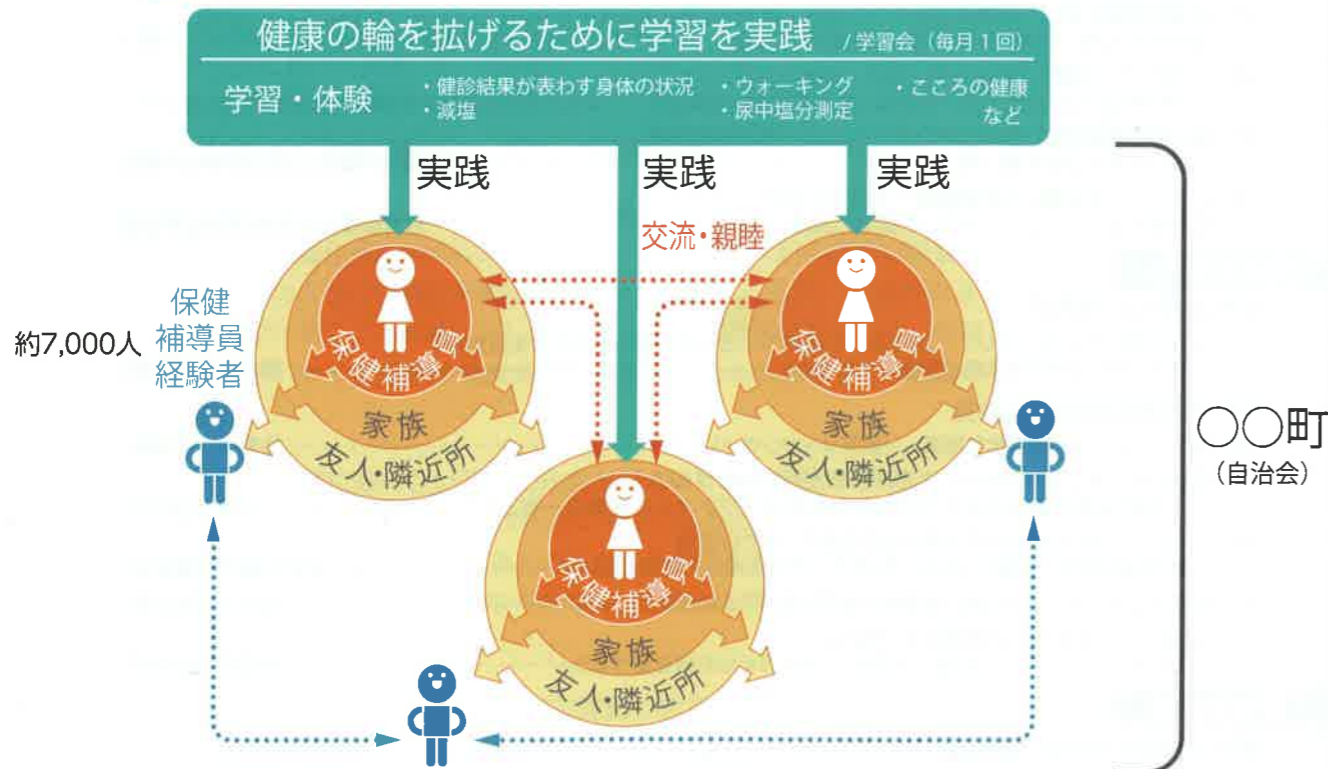
所在地 〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1 須坂市健康づくり課
 電話 026-248-9023(保健センター) URL <http://www.city.suzaka.nagano.jp/kenkou/hodouin>
 E-mail s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

取組・事業実施目的

「市民の健康保持増進」のために活動する保健補導員制度発祥の地

須坂市保健補導員会は昭和33年から活動をしている地区組織。
 「自分の健康は自分でつくり守る」ため、健康に関する学習(食事・運動・禁煙等)を重ね、自ら実践し、その知識をもとに家庭や地域へ広め市民が健康維持増進できるよう活動している。
 自ら健康で生活できる住民が増えるよう、各町(市内67町)より選出され、任期2年、再任なしとしている。また、行政や地域役員とも協働で健康づくりをすすめている。

活動と効果



取組・事業の概要と特徴

生活習慣病予防のための減塩・バランス食やウォーキングの普及活動

29期保健補導員会は「健(検)診を受け、病気の予防と早期発見に努めよう」と重点目標を掲げ、まずは保健補導員自身が健(検)診を受診し、自らの健康を守っていく。また、町の会合や健診申込書の配付時に多くの市民が受診するよう声かけしていく。毎月健康づくりに関する学習会を実施している。減塩の取り組みとして、減塩食の学習や尿中塩分摂取量の測定を行い、食生活の改善に繋がっている。又、町の人にも薄味で美味しく食べられる具だくさん味噌汁を味わってもらい普及している。運動の実践としてウォーキングを行い町の人にも呼びかけている。誰でもどこでもできる健康体操を創作し、学習会や町の行事等で一緒に行っている。また、任期が終わった後も継続できるように健康体操の会を立ち上げている。この健康体操は、「長野県・須坂エクササイズ」としてDVD付きで発刊されている。

また、昭和59年に喫煙状況調査を行い、翌年から禁煙普及運動(ポスター作成、町の集会場の禁煙化)の推進や、子育て中のお母さん方が集まる場として「子育て広場」などを開催している。



「区民のつどい」骨密度測定とパネル展示



野菜をたくさん使った減塩味噌汁



頭と体を使って健康体操!

健康寿命をのばすポイント

「仲間づくり」「自ら学習し実践する」「学んだことを伝える」の3本柱を实践

尿中塩分測定:平成元年から測定し、14.7gだった一日の塩分摂取量が平成25年度は11.2gになっている。高血圧の予防に役立っている。高齢者を対象としたふれあいサロンを30会場で実施し、健康長寿に繋がっている。

長野県が男女とも平均寿命1位となり、「長野県健康長寿日本一」を支える活動として保健補導員会の活動がある。須坂市の女性の健康寿命は85歳で全国・県と比較しても高く(H22年度)、介護認定率も13.6%と県内の市では最下位となっている(H26年2月)。このことは、保健補導員の活動が影響していると考えられる。