



地域と

保健師との パイプ役



大橋 歌織 保健師

保健推進員 鎌田 清美 さん

保健推進員の活動って？

保健推進員を知っていますか？
保健推進員は、地域の皆さんの健康づくりを推進するため、各町会・自治会から推薦された方々です。関係機関や団体と連携して、地域の皆さんの健康を、まもり、つくり、つなぐ、ために頑張っています。

今月号は、保健推進員の活動を紹介します。

問合せ先 岩見沢保健センター（4西3）であえーる岩見沢3階） ☎25局5540

保健推進員って？

現在、230人が市と地域を結び役割を担って活動しています。その保健推進員の組織が岩見沢市保健推進会です。中学校区を単位として10ブロックに分けて、リーダーを中心に地区活動を展開しています。

保健推進員の活動は多岐にわたるため、ブロック別研修会や活動報告会などで、さまざまな知識を学んでいます。

保健推進員に聞きました

具体的にどのような活動をしているのでしょうか？岩見沢保健センターの大橋歌織保健師が、岩見沢市保健推進会の広報委員である鎌田清美さんに、活動内容を聞きました。

保健推進員の活動

大橋 どんな活動をしていますか？

鎌田 私たちの地域では、月3回の活動で、ふまねっと運動※を2回、脳イキイキサロン※を1回という感じでやっています

大橋 認知症予防の活動ということですね。やってみてどうですか？

鎌田 市の脳イキイキ

ふまねっと運動
床に置いた大きな網を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動
脳イキイキサロン
住民主体で脳を活性化する活動を行う教室

主な活動

- 各種健診、乳幼児健診などの周知や受診勧奨、事後指導教室への協力
- いわみざわ健康ひろばの運営協力や周知
- 親子ひろば※への運営協力、利用勧奨
※児童館などの、就学前の親子が交流する場。
- 地域健康講座の開催
- 町会・自治会などが主催する健康教室、健康相談の企画や協力
- 妊娠している方、乳幼児のいる世帯への声かけや訪問
- 高齢世帯への声かけや訪問、支援を要する人の把握
- いわみざわ健康まつり、健康づくり講演会への参加
- 保健推進員だよりの発行
- 市や関係団体との連携

度チェックを毎年受けているんですが、5回連続、現状維持で「すごい成果ですね」と言われます。活動が無駄ではないんだなと感じています

大橋 保健推進員の皆さんの活動は、きめ細やかで、とてもありがたいです

徐々に広がりを

鎌田 保健推進員を引き受けたときは、「保健推進員ってどんな活動をしているの？」という感じで、全然活動が見えなかったのですが、いろいろな活動を始めたんです

大橋 今の脳イキイキサロンは5年経ちますが、知られてきたなという感じはありますか？

鎌田 隣の町内会の方でも、「ぜひ参加したい」という形で集まってきていますね。クチコミで広がってきた感じです。残念なことに、この町内会も、男性の参加者がいないんですよ。男性も認知症にならないという訳ではないので、ぜひ取り組んでほしいです

お母さんたちにも

大橋 高齢者向けの活動以外にも、子どもやお母さん向けにも活動しているんですね？

鎌田 親子ひろばでの活動も、大きな力になっていると思います



す。自分たちにとっては、ひ孫と出したら大げさですが、昔を思い出して、勉強になりますね。やっぱり子どもの笑顔はいいですよ

大橋 お母さんたちも、自分のお母さんの世代の方との交流というのもありですね

鎌田 遊び方一つにしても発想が違う訳で、子どもを通して、お互い勉強になりますね

お互いの力に

大橋 お母さんにとっては、一人で悩んで、閉じこもるのではなく、一歩出ることのできる場があるのは心強いですよね

鎌田 親子ひろばに来るお母さんに、「おはよう」「待ってたよ」と声をかけると、子どもじゃなくお母さんが、ほつとした表情をするんです。お母さんの不安を取り除くという意味でも、私たちの活動はとても重要だと思っています。お母さんを通じて、いろんな情報を聞けるので、こちらも力に

なりますね

大橋 保健師も情報収集はしていますが、より細かな情報を聞けるということですね。お母さんたちの育児や精神的な安定にもつながっていて、すごく大事な存在なんだと感じました

普段からの意識が

鎌田 研修などでいろいろと学ぶんですが、それを家で実践できるかということなんです。なかなか家ではできないんですよ。そこを普段から意識して、健康づくりに取り組む必要があるんです

大橋 「みんなでならできる」ということがありますよね。ふまねっと運動も、みんなでやるから楽しいですから。新しい知識を得ながら、みんなで楽しくできる場があるというのが良いですよ

大きな存在

鎌田 いわみざわ健康ひろばで、北大COIの先生の体操や脳トレを学んで、地域に持って帰ることができるとはとても大きいんです

大橋 私たちとしては、地域を良く



身近な保健推進員の活動は、健康を身近に感じてもらうことができるはずです。市は今後も、町会・自治会、保健推進員の皆さんの協力を得ながら、一人一人が健康づくりのための行動ができるよう支援し、岩見沢市全体の元気を高める取り組みを進めていきます。

