

## 健康づくりサポーターとは？

「健康づくりサポーター」とは、区保健センターが行う「健康づくりサポーター養成研修」を受講し、町内会が行う健康づくり事業への参加・協力や自主活動グループを結成するなどして、地域で健康づくり活動を推進・支援している方たちです。

## 健康づくりサポーター養成研修では？

今年度の「健康づくりサポーター養成研修」は、6月30日から全5回にわたって行われました。養成研修では、健康づくりに重要な「食事」や「運動」のほか、「グループワーク」を行い、これからの地域での健康づくり活動に向けた知識の習得や実技を学びました。

「食事」では「健康づくりのための食生活」というテーマで、南保健センターの管理栄養士が講師を務めました。「主食・主菜・副菜」をバランスよく摂取することや一日に必要なエネルギー量の把握のほか、理想的なお弁当の献立など、生活習慣病予防のための食事について学びました。

「運動」では「正しいウォーキングの方法」について札幌市中央健康づくりセンターの運動指導員の指導のもと、実際にエドウィン・ダン記念公園でウォーキングを行いました。受講者たちは「腕を大きく振って背筋を伸ばし、着地はかかとから」など正しいフォームで歩くことや、年代に合ったペースで歩くこと、水分補給はこまめに行うことなどの注意点を頭に入れるがら、思い思いのペースで公園内を歩いていました。



▲ウォーキングの実技指導の様子

「グループワーク」では、「ウォーキング大会を企画してみよう！」をテーマに、多くの人に参加してもらおう工夫や開催に当たって注意することなどをグループごとに発表しました。また、お気に入りウォーキングコースを紹介



▲ウォーキング大会を企画してみました

したり、日ごろの健康づくりの取り組みなどを情報交換したりしていました。

## 始めよう！みんな健康づくり！！

運動は、体や心の健康に効果的ですが、一人で続けることはなかなか難しいものです。長続きのコツは、「みんなです。気の合う仲間同士や自主活動グループ、また町内会などの行事に参加して、あなたも健康づくりを始めてみませんか。また、地域で健康づくりサポーターになってみませんか。

「健康づくり」に関するお問い合わせは

健康・子ども課 健やか推進係

☎(581)5211

## 健康づくりサポーターの声



平成19年度健康づくりサポーター養成研修修了生

井上 和美さん

昨年、健康づくりサポーター養成研修を受講しました。もともと歩くことが好きでしたが、この研修でみんなと一緒に歩く楽しさに触れ、修了生15人で「すみれ会」という自主活動グループを結成しました。春から秋に月1回、真駒内地区を中心にウォーキングをしたり、冬は地区会館などで健康体操を行っています。今では、会員も26人になりました。

ウォーキングでは、みんなが楽しくおしゃべりしながら思い思いのペースで歩くことに気を付けています。手軽で楽しいウォーキングを、ぜひ、皆さんも始めてみてください。



藻岩地区健康づくり推進会

代表 川股 陽子さん

健康づくりサポーター養成研修の修了生40人で構成する「藻岩地区健康づくり推進会」で活動しています。この推進会では、地域の方と一緒に、藻岩山登山やウォーキングで体を動かしたり、秋にはもいわ地区センターで「健康づくりふれあい交流会」を開催し、体力測定や体操、健康相談コーナーなどを設け、一人一人が健康チェックを行ったりしています。冬には専門家を招いて健康に関する講演会も開催しています。また、普段、サポーターが気軽に身近な人を誘ってウォーキングに出掛けることができるよう、サポーター同士でウォーキングを行って、コースの見どころなどの情報交換をしたりしながら、みんなで藻岩地区の健康づくりに励んでいます。