



# 誰もが健康的で安心して暮らせるまちへ

## 赤ちゃんからお年寄りまでみんなに優しいまちを目指して



高齢化が進み、支援や介護を必要とする人が増え、生活スタイルが変化していくなかで、地域での交流は減ってきています。

健康でいつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、福祉のまち推進センター（福まち）や町内会などの地域関係組織と行政が協働し、地域の支え合い活動の強化と地域の皆さんが元気になる取り組みを行っています。

今回は、平成25年度より地域保健福祉活動推進の先行地区として、さまざまな取り組みを行っている栄西地区の事業の一部をご紹介します。

### 健康づくり

「健康は自分への最高の贈り物」をテーマとして、地区の健康づくり活動の活性化につながる取り組みを行っています。

### 健康づくり推進員の取り組み

地域の健康づくり活動の推進を担う「健康づくり推進員」を任命し、初めての研修会を行いました。地域での健康づくり活動の紹介をしたり、健康寿命延伸都市を掲げる松本市の健康づくり推進員のお話を聞いたりしました。



健康づくり推進員研修会  
福まち行事で毎回行っているラジオ体操の正しい体の動かし方も勉強

#### 健康づくり推進員の役割

- ★自身の健康に気を配ること
- ★健診を受けること
- ★健康づくりの集まりに参加すること
- ★これらを家族や近所、地域に勧めること

### 健康づくりの集いの開催

福まち主催で、夏に歩こう会（ウォーキング）、秋に講演会、今年度より冬に健康づくり教室を行う予定です。健診受診と併せてスタンプラリーも実施中です。

### 健康かわら版栄西の発行

健康づくりに熱心な団体の紹介、食生活改善推進員提案のレシピ、地域の方の健康自慢、保健師のつぶやきコーナーなど、地区の健康づくりに関する情報発信を行っています。



歩こう会  
まちづくりセンターから百合が原公園までウォーキング



#### <その他の取り組み>

- ・「いきいき健康・介護フェスタ」の開催（基礎体力や血管・脳年齢の測定、健康相談など）
- ・休日健診の開催

