

上長地区における健康づくりのための活動について、上長地区健康づくり推進協議会会長である、上長地区町内連合会の上野茂宣うわのしげのり会長と、同協議会の事務局長と地域内の保健推進員を務める上村セツ子うえむらさんにお話をうかがいました。

○健康づくりに向けた取り組み

上野会長 上長地区健康づくり推進協議会では、健康診断受診の呼びかけのほか、「ウォーキング会」、「かみなが健康まつり」の開催など、市の担当部署と相談しながら健康づくりの意識醸成に向けた活動をしています。

上村さん 年に3回実施するウォーキング会のうち、2回は身近な場所ということで八戸駅周辺のコース、1回は地域外に出かけて、是川縄文館や青葉湖など、見どころがあり、参加者が楽しめるようなコースに設定しています。参加者は、お互いにおしゃべりをして、風景を眺めながら、手軽に楽しく運動しています。

上野会長 健康まつりでは、医師の講話や体力測定のほか、健康をテーマに小・中学生から募集した川柳の展示、地域内の健康自慢の方の紹介やそば打ち体験、地元産の野菜の販売などを行っています。

また、販売者から提供していただいた野菜を、ウォーキング会にたくさん参加した人への景品にするなど、参加者を増やす工夫をしています。

○活動による波及効果

上野会長 地域の子ども会や小学校の協力によって、子どもたちがウォーキング会に参加したり、健康まつりの運営を

手伝ったりしてくれるので、これらのイベントは、地域住民と子どもたちの交流の場にもなっています。

上村さん お年寄りを中心に、ウォーキング会に参加するために普段から散歩するようになった人や、健康まつりでの体力測定の結果を知って運動するようになった人が増えていて、これまでの取り組みをきっかけに、健康づくりの輪が、だんだんと地域に広がってきていると感じています。

○健康で元気ある地域にするために

上野会長 楽しみながら健康づくりに取り組むことが、活動の継続と参加者の増加につながると考えています。上長を元気な地域にするため、若い方々を含め、より多くの人を巻き込むように工夫しながら、健康づくりに取り組んでいきたいと思います。



健康まつりでの体操のようす



ウォーキング会のようす