

## 「健幸」づくりを考える集い ～地域みんなの健康と幸せのために～

南郷地区で実施している「健幸」づくりを考える集いについて、南郷西地区自治会連合会の村松平三むらまつへいぞう会長、島守地区自治会連合会の堰端治せきはたおさむ会長にお話を伺いました。

### ○「健幸」づくりのあゆみ

南郷村では、昭和30年代の赤痢の発生、昭和40年代、脳卒中による死亡が多いことなど、健康に関する問題を抱えていました。

そのため、青森県から保健婦（保健師）が派遣され、健康づくり活動が進められてきました。

更に、平成17年度の合併を機に市の主催で、「現在の『健幸』づくりを考える集い」が始まりました。

平成22年度からは、「地域の問題は、地域住民で考えていこう」という考えのもと、市と南郷西地区自治会連合会、島守地区自治会連合会の共催で開催しています。

### ○「健幸」づくりを考える集いでは

地域住民、自治会関係者、地域保健関係者など約80人が参加し、住民による体験発表、行政や保健関係者からの講演などを聞いた後、グループに分かれて、テーマを設けて問題解決のための話し合いをします。

### ○「健康寿命」を延ばそう

開催当初から、健診の受診率を高めることを主眼に進めてきており、受診率も上がってきました。

昨年度は、これに加えて、健康寿命（介護を受けずに、日常生活を支障なく暮らせる期間）を延ばすことをテーマに、地域の健康状況の統計データや計画などについて、

市から説明の後、活動を継続するための方法について話し合い、「会合などで集まった際に健康に関することを話題にする」ということが決まりました。

### ○「健幸」づくりは日頃から

これまで勉強したことを生かして、現在、町内会の会合などで、健康に関することを話題にしたり、みんなが集まる機会や農作業時には、ジュースではなく、お茶を飲むように意識して努めたりしています。

### ○今後について

健康は、子どものときの生活習慣が及ぼす影響も大きいことから、地域の子どもたちの「健幸」づくりについても取り組んでいくことができたらと考えています。

