



撮影：川野信之

地域での健康づくり ～いつまでも生き生きと 過ごすために～

みんな元気！さがみはら

突然ですが、読者の皆さんは「自分が健康である」と感じていますか？実は主観的健康感が高い人ほど長寿であるというデータが出ています。ここでいう健康は、病気の有無に関わらず、自分で自分をどのように感じているかを問います。「とても健康」と答えた方の10年後生存率は約90%であるのに対し、「健康でない」と答えた方の10年後生存率は約60%と30%も差がついてしまうことがわかっています。（出典：George A.Kaplan American Journal of Epidemiology 117(3) p292-304）

さて、相模原市民の意識調査では「まあ健康である」をあわせて「健康である」と答えた方が、平成19年は69.6%でした。健康は生活状況などの環境から受ける影響も大きいものです。最近の経済不況も市民の主観的健康感に影響を与えていることが予測されますが、私たちの生活の場である地域で、そこに住む地域住民の主観的健康感を高めることはできないものではないでしょうか。

自分も！家族も！地域の人も！ みんな元気になる活動

相模原市では、すべての市民が自分らしい生活を送るために、市民、行政、保健医療関係機関、企業等がパートナーシップの精神に基づき、それぞれの立場ならではの役割を發揮しながら「みんな元気！さがみはら（健康都市さがみはら）」を目指しています。



高齢者
介護予防体操教室
(元気倶楽部)



ウォーキング
体験



真夏の太陽が待ち遠しいこのごろですが、梅雨時はカビや食中毒の発生に注意の必要な季節でもあります。

今月のテーマは「地域での健康づくり」と「関節リウマチ」です。市民の健康づくりのために相模原市がみなさまのお近くの地域で行っている活動と近年目覚ましく進歩している関節リウマチの治療薬を取り上げています。

どうぞ、ご一読いただき健康的で自分らしい生活を送るためのお役にたていただければ幸いです。

そのひとつ、市民の立場からの取り組みとして、市民の皆さんが自分の住む身近な地域で健康づくりに取り組むことができるように、「健康づくり普及員」がいます。「健康づくり普及員」は養成講座を修了した市民の方に市長が委嘱し、お住まいの地域を拠点に健康づくり活動を実践しています。写真のような身近なウォーキングコースの紹介や適正な生活習慣の普及啓発、介護予防体操教室の開催、地域の育児力を高める活動などを行っています。（写真：普及員の活動風景）

「健康づくり普及員」は自分の健康に関心を持ち、家族、そして地域の人へと「みんなが元気になる活動」を広めています。また、活動の中で会う市民からも、大いに元気をもらっている、という声が聞かれます。この人と人とのつながりによる笑顔の連鎖こそが、地域の健康づくりを進めていくヒントかもしれません。



食品カードを使って
バランスの良い食事について学びました

何のために健康を作るのか？

そうです、「健康づくり」は最終目的ではなく、今ある健康を何のために使うのが大切です。健康は誰かが与えてくれるものではなく、健康づくりの主役はあくまであなた自身です。そして楽しくなければ健康づくりも続きません。自分にあった健康づくりを見つけてください。あなた自身の健康づくりの目的は何ですか？下の _____ に言葉を埋めて、あなたの健康づくりの目的を探ってみましょう。（ _____ の中には、役割や趣味が入ります。野菜作り・庭の手入れ担当・旅行・趣味の習い事・友人との食事・小遣い稼ぎなど。参考：島根県旧頓原町「生涯現役宣言書」）

生きがいのため _____ をします。
楽しい日々を送るため _____ をします。
社会とのつながりを保つため _____ をします。

もし _____ 内に埋める言葉を探すことが難しい方は、是非、地域の健康づくり普及員に声をかけてみてください。つながりづくりのきっかけを、提供しています。あなたの地域の健康づくり普及員の活動情報は、公民館や地域情報紙で出会うことができます。または相模原市保健所健康企画課（☎042-769-8344）にお問合わせください。

（相模原市保健所健康企画課）