

特集

健康づくりの輪を地域に

広めよう！



市は、健康寿命を延ばすま
ちづくりを目標としています。
そこで、身近な場所でも市民
一人ひとりの自主的な健康つ
くりを推進するために、地域
の健康リーダーを養成し、
地域ぐるみで健康づくりを進
めています。
問い合わせ 健康増進課(TEL
8903・6405)

健康ポイント
**健康リーダー
養成講座**

「健康リーダー」とは、健康
づくりの基本となる運動の実
技や食事について学び、健康
に関する情報を地域などで
啓発し、広めてもらうボラン
ティアです。

交野市に健康を広げる健康
リーダー4期生の養成講座
を開催します。養成講座終
了後は、健康づくりのボラン
ティアとして活動していただ
きます。自分の身体や健康に
ついて楽しく学び、仲間と一
緒に健康づくりの輪を地域に
広げていきます。

養成講座(全9回)
すべての講座で保育があり

開催日	内容
9月14日(木)	オリエンテーション、身体計測、医師による生活習慣病予防についての話
9月27日(水)	健康運動指導士による有酸素運動の効果などの講義、実技「ウォーキング」
10月5日(木)	管理栄養士による栄養講座、食生活の振り返り
10月19日(木)	健康運動指導士による体操などの実技
10月26日(木)	生活習慣の振り返り
11月9日(木)	健康啓発のための媒体作り①、健康リーダー1・2・3期生との交流
11月20日(月)	健康啓発のための媒体作り②
12月7日(木)	健康啓発のための媒体作り③、身体計測
12月21日(木)	健康啓発媒体発表、管理栄養士・保健師による計測結果の振り返り

リーダー同士
で友達になっ
たり、楽しみ
ながらボラン
ティア活動が
できますよ～

申し込み・問い合わせ 8月
1日(火)～15日(火)まで
に、健康増進課(TEL8903・
6405)

健康リーダーの
活動

健康リーダーの集まり
定期交流会 年4回程度
▽養成講座終了後、健康リー
ダーとなったみなさんは、
健康リーダー同士での活動
報告や意見交換・情報交換
などを行い、今後の活動に
役立てます。
スキルアップ研修会 年2回
▽保健師・管理栄養士や外部
からの講師を招き、楽しみ
ながら健康に関する知識を
深めます。

班長会 必要に応じて開催
▽健康リーダーは健康啓発
の種類によって、5つのグ
ループに分かれています。
それぞれのグループに班
長・副班長を配置し、今後
の活動についての話し合い
を行います。
健康リーダーの活動内容
養成講座で作成した健康啓
発のための媒体を、地域のサ
ロンや出前講座などで健康啓
発を行うときに活用していま
す。
主な啓発内容
▽高血圧予防の楽しい寸劇
や、がん検診・特定健診・

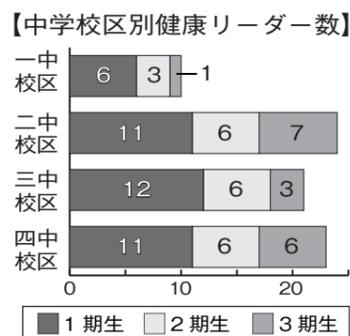
おりひめ健康ポイントの紹
介と啓発
▽交野市版「まごには(わ)や
さしく」(まめ・ごま・乳
製品・わかめ・野菜・魚・
しいたけ・果物)の食品を
取り入れ、食習慣で生活習
慣病を予防するポイントを
伝える



▽自宅で手軽にできる「なが
ら運動」や、ロコモティブ
シンドロームを予防するた
めの「ロコモ体操」を行う



主な活動場所
▽市のイベント(文化祭、健康
福祉フェスティバルなど)
▽健康教室
▽出前講座など



健康リーダーの数
健康リーダーの養成は、26
年度から始まりました。
現在1～3期生を合わせて
78人の健康リーダーが、市の
健康教室などで活動していま
す。

4期生になられる人へのメッセージ
＝ 参加をお待ちしています ＝



健康リーダー長
庄司さん

薬やサプリメント
に頼る生活ではな
く、私たちリーダ
ーと食事や運動に
ついて学び、自分
だけでなく市民の
人にも健康になっ
てもらいましょう！

健康リーダーに
なって自分の健康
だけではなく、周
りの人たちも健康
で楽しい生活がで
きるように頑張り
ましょう！



健診啓発グループ
班長 内田さん

健康リーダーの声

Q. 健康リーダーになろうと思ったき
っかけは何ですか？

A. 病気をしてから体力に自信がなくな
りました。その時に広報紙を見て、健
康に関する知識を身に付けようと思
い、養成講座に申し込みました。

Q. 健康リーダーになって、良かったこと
は何ですか？

A. 家族とともに、自分自身の健康も見
直せるようになりました。昨年は健康
リーダーがきっかけで、「おりひめ健康
づくり応援カード」の特典を受けられ
てうれしかったです。今年は、夫婦で
「おりひめ健康ポイント」に取り組む
ために、ウォーキングをしています。

A. なんとといっても、気持ちがとても前向
きになり、チャレンジ精神が湧いてき
て、生活にもハリが出てきました。

A. 最初は不安もありましたが、仲間と助
け合ってチームワークで活動すると、
地域や年齢を超えて達成感が得られ、
また頑張ろうという気持ちになりま
す。

A. いろいろな人と知り合えて、とても楽
しかったです。

