

# 特集

## 地域で応援みんなの健康

仲間やご近所、地域での取り組みも健康増進には欠かせないものです。例えば、病を得ても、互いに理解し合い、支え合える環境であれば、安心して住み続けることもできます。高浜市では、「健康な地域社会（まち）」をめざし、地域が、主体的に健康増進を応援する場を創り出しています。

### ☆まちづくり協議会での活動

各小学校区のふれあいプラザでは、「健康体操」や「男のレシピ教室」などを開催し、集い、楽しんでいるうちに健康になるような活動の場を運営しています。

### ☆健康自生地

外出による適度な運動、地域住民との交流を目的とした居場所づくりのための取り組みです。市内104か所が健康自生地として登録されています。（平成30年7月1日現在）

利用する側も、運営する側も、常に主体は市民の方です。いきいきとした交流が生まれています。

※「健康自生地」は  
商標登録第548  
00037号です。



特集

おしらせ

情報ファイル

催し・募集

## 健康づくり推進委員

地域のなかで、健康づくりの普及と啓発に取り組む「高浜市健康づくり推進委員」は、各町内会からの推薦を受けて、それぞれの地域で活躍しています。公民館祭をはじめとしたイベント時には、趣向を凝らしたブースを設けて、健康に関するさまざまな情報を発信しています。（次ページ参照）

とくに、子どもときから健康に対して関心を持つことで、健やかな心身が育まれることを大切に考え、子どもたちにも参加できるように配慮しています。



## 健康推進グループでは、マイ保健師

健康推進グループでは、マイ保健師をお住まいの小学校区ごとに配置し、皆さんの健康づくりへ切れ目のない関わりを心がけています。

一人ひとりが健康であり続けられるように、健康づくり推進委員の皆さんをはじめ、地域全体でバックアップしていきませんが、最も大切なことは、自分自身の健康をしっかりと把握することです。そのため、毎年1回は医療機関で健康診査を受診するとともに、さまざまな健康づくり活動へ積極的に参加してください。

### 自分にできること

- ・積極的に地域や行政の企画に参加する
- ・日ごろから近所・地域でネットワークづくり
- ・仲間と楽しめる趣味をもつ

### 健康な地域社会（まち）

#### 地域にできること

- ・健康づくり推進員が各種企画、イベント計画とPR
- ・地域の居場所づくり
- ・地域団体が連携して健康づくり事業を展開

#### 行政にできること

- ・各種企画、イベントの計画とPR
- ・地域の活動を「健康づくり」の側面でバックアップ

## 12月22日(土) チョイと健康フェスティバル × 健康自生地フェスタ

健康づくり推進委員が主催する“チョイと健康フェスティバル”と“健康自生地フェスタ”を合同開催することになりました。子どもから高齢の方まで楽しめる内容です。参加をお待ちしています！

### 健康づくり推進委員体験型発表会

## チョイと健康フェスティバル

体組成計測定、骨密度測定、血圧測定、血管年齢測定などが体験でき、自身の体について知ることが出来ます！



## 健康自生地フェスタ

### 健康自生地が大集合！

健康自生地がブースを出展し、体験・販売・展示などがあります♪  
なかなか行けない市内の健康自生地をまるっと回れます！