

## 将来の保健活動推進員の皆様に向けて

「ホカツ(保活)って聞いたことあるけど、実際はどんな活動をしているの？」

「忙しくてちゃんと活動できないかも？」

「一度なるとやめられないのでは？」

「楽しい？」

などの疑問に答えるため、

長年、保健活動推進員として活動を続け、表彰された現区会長3名の方に率直な思いを聞いてみました。

▶ 今回インタビューにお答えいただいたのは・・・

旭区 齊藤 由紀子 会長  
(令和4年度公衆衛生事業功労者に対する  
厚生労働大臣表彰受賞)

南区 中村 雅一 会長  
(令和5年度横浜市社会福祉・  
保健医療功労者市長表彰受賞)

都筑区 大野 和子 会長  
(令和5年度横浜市社会福祉・  
保健医療功労者市長表彰受賞)

## Q. 活動の回数やスケジュールなど実際の活動内容は？

### 年間スケジュール ～旭区の場合～

一般の保健活動推進員の年間の活動スケジュール

| 4月          | 5月           | 6月             | 7月        | 8月             | 9月             | 10月       | 11月        | 12月       | 1月           | 2月           | 3月                 |
|-------------|--------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------------|
| 委嘱式<br>(隔年) | 会計<br>説明会    | ウォーキング<br>イベント |           | 健康機器の<br>使い方研修 |                | 健康<br>フェア | 区全体<br>研修会 |           | 次年度計画<br>打合せ |              | 次年度<br>計画の<br>最終確認 |
|             | 区永年勤続<br>表彰式 |                |           |                | がん啓発<br>キャンペーン |           |            |           |              | 活動報告書<br>等作成 |                    |
| 地区<br>定例会   | 禁煙キャン<br>ペーン |                | 地区<br>定例会 | 地区<br>定例会      |                |           |            | 地区<br>定例会 |              | 地区<br>定例会    |                    |

### 活動例その1 地区定例会 ～南区～

区内のコミュニティハウスや自治会館等をお借りし、地区定例会を開催しています。

議題は、区全体会議の議題共有やイベント(健康測定会やウォーキングなど)の開催に向けた打合せ、イベント開催後の振り返りなどです。

会議時間は1時間程度ですが、顔を合

わせて話し合いができるので、チーム力が高まり一体感が生まれていると思います。



### 活動例その2 区民まつり ～都筑区～

|       | 午前グループ                          | 午後グループ                                   |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------|
| 9:00  | タイムスケジュール・役割確認<br>準備・設営         |                                          |
| 10:00 |                                 | 当日は午前グループと<br>午後グループの2チーム<br>に分かれて活動します。 |
| 11:00 | イベント活動<br>(区民まつりで<br>健康チェックを実施) |                                          |
| 12:00 | 引継ぎ・振り返り・解散                     |                                          |
| 13:00 |                                 | 引継ぎ・<br>タイムスケジュール・役割確認                   |
| 14:00 |                                 | イベント活動<br>(区民まつりで<br>健康チェックを実施)          |
| 15:00 |                                 | 撤収作業・振り返り・解散                             |
| 16:00 |                                 |                                          |







## Q. 活動を行うにあたって工夫していることは何ですか。



齊藤会長(旭区)

年間の活動について予め担当者を決めておくことで、保健活動推進員一人一人の活動回数が偏らないように工夫しています。また、お仕事されている方も無理なく活動できるようになっています。

地域で開催する講座やイベントは、保健活動推進員や地域の方が興味関心を持っていることをテーマに企画しています。そのため、参加者からは好評を得ています。

保健活動推進員の活動を負担に感じず、楽しみながら活動していきたいと思っています。

ウォーキングなどの活動は、メンバーのみんなができる範囲で協力し、活動に興味を持って楽しく参加をしていただくようにしています。

仕事や介護等で日中時間を取りづらい方には、買い出しや設営等できる範囲での活動を呼びかけて、無理せず楽しく活動できるように心がけています。



中村会長(南区)



大野会長(都筑区)

「可能な範囲での活動でいいですよ」という声掛けを必ずしています。負担にならないように、皆さんが心軽やかに活動できるよう心がけています。また、あいさつを積極的に行い、参加しやすい雰囲気づくりを大切にしています。

地区定例会等に参加できない人には資料と一緒に体調を気遣うメモを添えるようにして、コミュニケーションをとっています。

## Q. 将来の保健活動推進員へメッセージをお願いします!



齊藤会長(旭区)

保健活動推進員になって自分の健康のために勉強できる機会が増え、お得感を感じています。また、区役所からその時々健康情報をいただけることで、自分の家族、身近な知人等の健康づくりに役立てることもできます。

このように、学び得た健康情報を口コミで発信し続けることで、地域の皆さんの健康づくりにつながっていると感じています。これからも、旭区保健活動推進員の皆さんと「身近な健康情報発信役」として活動していきたいです。

保健活動推進員の活動を通じて、様々な地域活動に参加する機会に恵まれ、自分の住んでいる地域への愛着が深まり、身近なところに仲間が増えました。

これから長く住む地域とのつながりを大事にし、自分自身の健康づくりと、地域の皆さまの健康づくりの推進役として、ぜひみなさん一緒に活動していきましょう!



中村会長(南区)



大野会長(都筑区)

保健活動推進員の魅力は、地域の皆さんと触れ合うことができることです。そして、活動を通して、皆さんの健康のお手伝いができている自負があります。

皆さんの役に立っているという気持ちが自分の健康にもつながっています。皆さんが元気になって、自分も元気になる!という健康づくりの素晴らしい循環を感じています。