



健康とわだ21

皆さんの地域でがんばっています!

保健協力員活動の紹介

健康推進課保健相談係 ☎ 516791

現在保健協力員は230人。

市民の皆さんの健康づくりのために次のような活動を行っています。



啓発活動



健診の重要性とメタボリックシンドローム予防の大切さを伝えるオリジナル健康劇「救え!メタボのお父さん」。

コミカルな表現とアドリブで、楽しくメタボについて学べます。昨年度は、地域の健康教室などで5回公演しました。

研修・交流



自分たちで、企画・運営する研修および交流会を開催しています。今年度は、11月16日に「楽しく心と体をリフレッシュ」と題して、運動をテーマに実施しました。

44人の参加者は、運動やグループワークで交流を深めました。

4カ月児健診



4カ月児健診の手伝いをしています。最近の親子関係、子育て事情を知る貴重な機会であるとともに、かわいい赤ちゃんに触れ合い、保健協力員のこころも安らぐ時間となっています。

主な取り組み

- ①健康づくりを進めていくため、研修会に参加しています。
- ②健診受診率向上のため、啓発活動を行っています。
- ③健康づくりに関する知識の普及をするため、健康教室・介護予防いきいき教室への参加を呼びかけています。
- ④地域の取り組みについて、地域の皆さんや関係機関と一緒に考え、保健協力員として自主的な活動を行っています。

健診PR



1人でも多くのかたに健診を受けてほしいという思いから、公民館まつりなどでチラシを配布し、健診PRを行っています。

「自死遺族のつどい」

～大切なかたを亡くされたあなたへ～

とき 2月5日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 青森県民福祉プラザ

☎ 青森県立精神保健福祉センター

☎ 017-787-3951

男性のための料理教室参加者募集

楽しく減塩!バランス食を作ってみよう!

対象 男性のかた

とき 1月30日(日)

午前10時～午後1時30分

ところ 東公民館

費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期間 1月11日(火)から

20日(木)まで(先着30人)

主催 十和田市食生活改善推進員会

☎ 健康推進課保健相談係

☎ 516791

