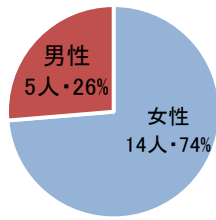
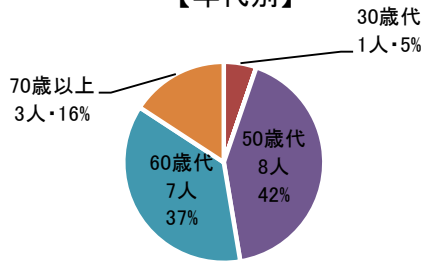


健康づくり推進員の属性について、性別は、女性が14人(74%)と多く、男性は5人(26%)である。年代別では、50歳代(8名)、60歳代(7名)が多く、合わせて79%を占める。経験年数では、3年未満が8人(42%)と多く、次いで5年以上10年未満が5人(26%)で、平均経験年数は4.5年である。

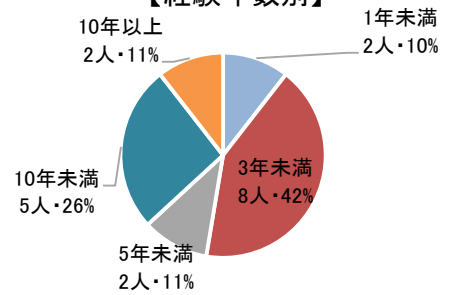
【性別】



【年代別】



【経験年数別】



健康づくり推進員になったきっかけ

健康づくりへの興味・関心から

- 健康についての知識を得て、正しい理解をもとに自分の生まれ育った武蔵野市で健康づくりの手伝いができたらと思った。
- 自分が大病を患ったので、健康の大切さや健診の大切さを皆に広めていきたいと思った。
- 自分自身の健康について考えていた頃で、関心を持った。
- 自分の健康のためになると感じた。 ・「健康づくり」に興味がある中で、時間を有効に使いたいと思った。

ボランティアや社会貢献の一環として

- 実際に話した先輩推進員の意識が高く、社会参加による心身のリハビリが身近な地域できれば地域貢献にもなると考えた。
- 地元で、何か役立ちたい、そして自分自身にもメリットがあるものを探している時に、たまたま募集を見かけた。
- 地元でボランティア的な仕事をしたいと考えていた時に、知人から健康づくり推進員の仕事を紹介された。
- 無理なく、楽しくできて、人のためにもなり、やりがいがありそうだったと思った。

地域とのつながりを持てると考えて

- これからの老後のために、地域でのつながりや地域のことを知りたいと思った。
- 地域の健康行政を経験したいと思った。

事業に参加して健康づくり推進員に興味を持ったから

- ウォーキング教室に参加した時に、健康づくり推進員の存在を知った。
- 健康づくり支援センターの事業に参加者として参加して、活動に興味を持った。

やりがいを感じたこと

健康の重要性を伝えられたと感じられたとき

- 健康に関して専門的な知識を得られ、それを多くの人たちに伝えることができる。
- 健康の大事さを感じ、自分の健康にも役立つこと。
- 参加者から、内容に満足したという言葉や、参加前後で効果を感じたという感想などを頂いたこと。
- 積極的に活動できるようになった方や、教わったことを続けてやっているお陰で元気になったと話してくれる方がいると、役に立っているのだと思えて嬉しい。
- 迷っていた人が自分の声掛けをきっかけに測定を行う姿を見て、健康へのきっかけづくりに貢献できたと思った。

講座を企画し運営できたとき

- 計画や準備などを進め、具体的に開催することが面白いと感じる。
- 自ら企画、PRして実施した講座などに多くの申込みがあった時、イベントが成功した時。

参加者の楽しそうな反応を見られたとき

- 参加者が生き生きと活動してくださっているところ。
- 今まで自分の健康づくりに関心の薄かった方の「自分の身体への意識」が大きく変わっていく様子を肌で感じる時。
- 地元の多くの方と接することができ、知り合いが増えたことで、活動範囲が広がった。

特に力を入れて取り組んでいること

健康の重要性の周知

- ・健康づくりを広げ、継続してもらうためにも、声かけ活動をしたいと思っている。
- ・参加された方が、良い生活習慣に繋がるきっかけになるための活動をしていくこと。
- ・健康づくりへの「気づき」や日常の中での意識改革の「きっかけ」を持ち帰ってほしいという啓発活動。
- ・健康の三要素といわれる栄養・運動・休養の統合を、地域の方に伝えること。
- ・市内の関係機関を把握し、必要な方にはその方に合う健康づくりができるよう案内すること。

広報・PR活動

- ・企画やセンターの活動を地域の人に知ってもらうため、ポスティングで地域を歩く。
- ・地区の特徴を踏まえた活動(共催)。 ・出前講座等の広報活動。
- ・ポスターやチラシを置いてもらえる場所を見つけて交渉する。
- ・集客には口コミの力が大きいと感じるので、健康づくり支援センターの事業のお知らせなど行い、PRに努めている。 ・団体の力で活動を広げ、市民に健康の大事さをPRする。

関係性の構築やニーズ把握のための対話

- ・なるべく沢山の参加者へ話しかけ、常にニーズを拾う。 ・一対一でじっくり話をし納得できるようにする。
- ・市民と丁寧な対話を重ねて、健康づくり支援センターの活動の理解者を増やしていく。
- ・地域担当箇所への関係づくり。 ・笑顔を心がけている。

取り組みをさらに広げるために

広報・PRの機会拡大

- ・情報弱者(特にシニア層)への情報提供の工夫が必要である。
- ・若年層の健康づくりへの興味を広げるため、情報発信の方法や手段を検討する必要がある。
- ・PRできる場所(ポスター貼りやチラシ配布等)が増えるとよい。

連携・提携先の拡充

- ・市民が集うコミュニティセンターを拠点とした活動。 ・小中学校のPTA活動、子育て世代コミュニティとの連携。
- ・健康づくり拠点となる施設のない地域を中心に学校施設を利用する。 ・手軽に参加しやすい場所の確保。

市民の興味関心の高いテーマ設定

- ・「健康年齢」の考え方を基本に、予防を前面に出す。 ・参加者が楽しく自発的な行動につながるもの。
- ・行ってみようかなと思えるイベントの企画。 ・ターゲット層の明確化。
- ・健康づくり推進員自身が参加したいと思えるような事業の企画のための現況評価と課題整理。

推進員のやる気・資質の向上のための活動支援

- ・「考えて動く」推進員をふやすための取組。 ・仲間づくりや情報発信の場所としての活用。
- ・全員が同じ方向を向いて活動するための意識の醸成。
- ・事務局サイドからの今後の方向性などについての提案。

全体を通して

1. 健康づくりの重要性について市民全体の理解を深めるため、広報・PR活動の拡充などの検討が必要である。

2. 健康づくりの取組を一層推進するためには、地域の団体等との連携が必要である。

3. 健康づくりのための活動を広く周知していくため、市関係課とも連携した活動が必要である。