

特集 「健康が一番！」

地域で広める健康づくりの輪

市内の地域づくり組織では、生活習慣病の予防や特定健診やがん検診の受診率向上を目指した取り組みを実施しています。ひなち地域ゆめづくり委員会の取り組みをはじめ、各地域の取り組みをご紹介します。

住民間の声掛け、誘い出しで 受診率アップへ

ひなち地域ゆめづくり委員会
会長 丸田 政明 さん



健康に無関心な人ほど健診や講演会に参加してほしい

「特定健診や、がん検診は、健康だから自分には関係ない」という人がいます。本当にそうでしょうか。

最近、わたしの周りで健康を害する人が多くなってきました。「急に悪くなった」という言葉を聞きますが、実は、以前から徐々に悪くなっていったのかも分かりません。

自分の体の健康状態に関心のある人は、毎年健診やがん検診を受けたり、健康の講演会に参加したりします。しかし、本当に健診を受診したり、講演会に参加したりしてほしいのは、自分の健康に無関心な人です。

そこで、ひなち地域ゆめづくり委員会では、市と協力して、市立病院長や三重大学医学部付属病院院長、三重大学教授による「生活習慣病」や「がん」の講演会を比奈知公民館で開催しました。また、がん検診も公民館で実施したほか、特定健診は、富貴ヶ丘集会所と滝之原公民館でも開催しました。家からも近いということで、今まで参加や受診しなかった人も参加していただきました。

知人同士の口コミが、地域の健康意識を向上させる

少しでも多くの皆さんに、参加していただくよう、講演会や健診の案内は、回覧ではなく全戸配布しました。

しかし、関心のない人が参加するにはそれだけでは不十分です。民生委員などが所属する地域福祉委員会のメンバーが一人暮らし高齢者などの対象者に直接声掛けを行いました。おかげで、わたしたちの地域では、平成24年度の特定健診、がん検診の受診率は、ともに前年度を上回りました。

今後の受診率向上には、友達やご近所の口コミが効果を上げると考えます。「来週の三重大学の病院長の話を公民館に聞きに行くよ」といった今度、がん検診受けるよ」といった、知り合いの言葉が「わたしも行ってみようかな」という思いにつながります。こうした地域のつながりが、地域全体の健康意識を向上させます。

病気になって初めて気付く健康のありがたみでは、遅いのです。健康であれば、お金もかかりません。健診を受診することは他人のためではなく、自分自身や家族のためです。対象となる住民全員が定期的に健診を受診し、健康で過ごせる地域にしたいです。



公民館で「生活習慣病」講演会を開催

受診者の声 定期的に健診を受診し、夫婦で楽しく暮らしたい



上浪 一男 さん
よみ子 さん (富貴ヶ丘1)

昨年初めて比奈知公民館で国保特定健診を受診した上浪さん夫妻。「友達が自分も受診するので、一緒に受診しないかと誘ってくれました。書類まで持ってきてくれたので、夫と一緒に受けることにしたんです」と、よみ子さんは受診のきっかけを話します。

「会社勤めをしていたときは、毎年人間ドッグを受けていたのですが、退職してからは、調子が悪くなったら病院に行くという生活でした」と話すのは一男さん。

健診の結果、一男さんには少し高めの血圧値、よみ子さんには脂質異常がみられたようです。健診結果説明会にも参加したお二人は、健診結果の見方や、生活習慣の大切さがよく分かったと話します。

食生活には以前から気を付けているよみ子さん。「味付けは薄味にしています。疲れていると味付けが濃くなる時がありますが、夫に『少し濃いよ』と言われます」と上浪家では、薄味が定着しているようです。一方、一男さんは早起きをしてウォーキングを日課にしています。血圧の値もデスクワークが多かった現役時代と比べると下がったと話します。

「夫婦のどちらかが病気で倒れたらもう一方も看病しなければならず、楽しい生活を送れません。毎年健診を受け、自分の健康状態をチェックすることで、いつまでも夫婦そろって楽しく暮らしたいですね。健康が一番」と上浪さん夫妻は笑顔で話してくれました。



託児で検診受診率アップ

子育てサロン「きらきらひろば」

代表 久保 広美 さん



毎月第1・3木曜日に市防災センターで開催している子育て広場「きらきらひろば」には、たくさんの親子が参加していただいています。

子育て中のお母さんたちは、子どもから目を離せないなどの理由で、がん検診を受けない人も多いと聞きました。そこで、「きらきらひろば」と同日に、検診車を呼びわたしたちが託児をすることで、お母さんたちに安心して「子宮がん検診」を受診できる環境を整えました。

参加者の声 水口 登志子さん(つつじが丘北/写真左)

ボランティアの皆さんのおかげで、子どものことを気にせず受診できました。また広場に参加する他のお母さんも一緒に受けるということで、受診しやすかったですね。



体操で毎日元気!

つつじが丘地区まちの保健室
森 尚子

つつじが丘・春日丘自治協議会とまちの保健室が協力して、公民館で「ず〜っと元気健康教室」を開催しています。毎回多くの皆さんに参加していただき盛況です。公民館に来ることができない人たちにも参加してもらえるように、10月からは集会所で教室を開催します。皆さん、健康や介護、子育てに関することなど、何でもまちの保健室に相談してくださいね。

参加者の声 山中 松子さん(つつじが丘南/写真前列左)

ご近所の皆さんと一緒に参加しています。教室に参加して友達が増えました。一人では、なかなか続けられないこともみんなですれば楽しく続けられます。



ゴルフ場でウォーキング

すずらん台町づくり協議会

はつらつ元気隊 代表 有田 忠弘 さん



すずらん台の住宅地に隣接する「伊賀の森カントリークラブ」に協力をいただき、市民全員を対象としたウォーキングを開催しました。

また、足腰の負担軽減や、運動量を上げるノルディックウォーキングを希望者に体験していただきました。参加者が楽しかったと言ってもらえるような企画を今後も考えていきます。すずらん台地域はもちろんですが、他地域の活動にも協力しますので、気軽に声を掛けてください。

参加者の声 林 春江さん(希央台/写真左)

普段はアスファルト舗装の道ばかり歩いているので、芝生の上を歩くのは気持ちいいですね。車に気を付ける必要がなく、友達とおしゃべりしながら歩いて楽しかったです。