

塩尻市ヘルスアップ委員会の概要

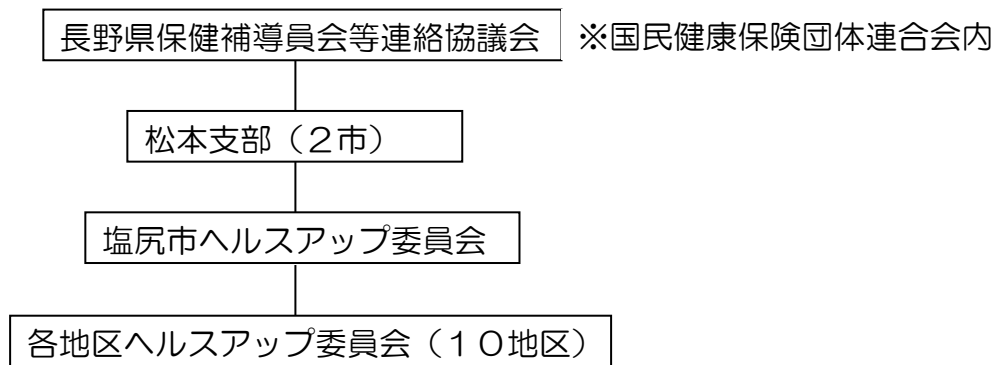
<設置のねらい>

長野県独自に健康づくりに関する地区組織（保健補導員等）として県内70市町村で設置されており、塩尻市ヘルスアップ委員会もその一つである。令和4年は9,780人の保健補導員等が活躍しており、1973年以降に限定しても県全体で約29万人が保健補導員を経験していることになる。この経験者が長野県の健康を支えていると言われている。

【設置の目的】

「増加している生活習慣病等の予防のため、まずは自らの健康に関心を持ち、健診の受診や健康セミナー、教室を通じて健康に関する知識を習得する。そして、自身の食事や運動等の生活習慣の改善を図るとともに、地域での教室等を開催し地区住民への知識の普及を行う。自身の健康づくりと、地域の健康づくりを広めるために設置する。」

<組織>



<沿革>

- 昭和56年 衛生協議会婦人部として発足
- 平成6年度 名称を衛生協議会保健推進部に変更
- 平成12年度 「保健補導員会」独立
- 平成17年度 名称を「塩尻市ヘルスアップ委員会」と変更
これまでの地区推薦にあわせて公募で委員を募集
- 平成18年度 塩尻市ヘルスアップ委員会活動の開始（90名）
- 平成20年度 養成セミナーの名称を「健康セミナー」に変更

<活動の基本>

- ヘルスアップ委員会健康セミナーを受講し、健康づくりに関する基本や委員の活動について学ぶ。
 - 実施時期 5月～2月
 - 場所 塩尻市保健福祉センターほか
 - 内容 生活習慣病の予防（疾病、運動、栄養） こころの健康、おくちの健康

(2) 地域で健康を広めるための活動を行う。

- 「ラジオ体操のポイント」チラシを友人や近所に配布し、効果的なラジオ体操のポイントを伝える。
- 地区文化祭等で健康に関する情報提供を行う。
- 健康教室の開催時は、友人や近所にPRする。
- 種まき通信の内容等を、地区住民に年1回紹介する。(場所は地区の状況に合わせる)
- 健診・がん検診の受診の必要性を地区住民に伝えていく。また、委員自身も自らの健康を守るために積極的に健診・がん検診を受診する。