

塩尻市ヘルスアップ委員会の概要

1. ヘルスアップ委員のめざす姿

ヘルスアップ委員会の活動に参加した**結果**、
自分や家族、友人、周囲(地域や職場)の人達が**自然と健康**になれる組織

【活動方針】

1. 生活習慣病等の予防のため、自らの健康に関心を持ち、セミナーの参加を通じてより多くの知識を習得し、実践する。
2. 習得した知識を家族や友人、周囲(地域や職場)の人達に伝え、広める。
3. 地区や市で実施するヘルスアップ委員会のイベントに主体的に参加する。

2. 活動の基本

- ① **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知識を学ぶ

- ・実施時期: 5月～2月
- ・場所: 塩尻市保健福祉センター、ユメックスアリーナほか
- ・内容: 生活習慣病の予防についての講演会(疾病、運動、栄養)
効果的なラジオ体操の習得、こころの健康、おくちの健康 等

- ② 習得した知識を**自ら実践**すると共に、習得した健康情報を**家族や友人、周囲(地域や職場)の人達に広める**

(活動の例)

- ・効果的なラジオ体操をはじめ、セミナーで習得した知識を自ら実践する
- ・習得した知識や健康情報を家族や友人、周囲の人達に広める
- ・積極的に健診・がん検診を受診する。またその必要性を周囲に伝えていく

- ③ 地区や市で実施するヘルスアップ委員会のイベントに**主体的に**参加し、健康情報等の PR 活動を実施する。

(イベントの例)

- ・各地区で開催される地区文化祭や健康教室
- ・市で開催されるイベント(スポレク、等)
- ・地域の健康課題や特性に応じたイベント(地区担当保健師と協働)

2, ヘルスアップ委員会のあゆみ

【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5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。

<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

<組織>

