

地域の健康づくりを進める 「健康運動リーダー」



地域で健康づくりの運動を普及させ、自分だけでなくみんなで自立した生活を叶えていく。そんな役割を担った約140人の健康運動リーダーが、各地区で活躍しています。毎年2回のリーダー研修でスキルアップを図り、“地域を引っ張る力”を養います。



皆さんと一緒に
頑張ります

区長やまちづくり協議会を通して、リーダー養成講座を案内しています。

AHPトレーナーによる6回の講座を通して、運動や救命の知識を学びます。



平成29年度新規リーダー

健康運動リーダーが運営 「自主健康体操教室」

現在市内21か所で、健康運動リーダーによる「自主健康体操教室」が実施されています。教室では、リーダーを中心とした体操やウォーキング、体力測定などのほか、AHPによる運動指導や、専門家による健康講座が行われています。下の写真は「平成29年度福岡県健康運動実践グループ知事奨励賞」を受賞した西島区健康運動リーダーの皆さんです。これまでに市内の5つの健康体操教室が受賞しています。



校区みんなで健康づくり 「おごおり★かがやき教室」

行政区の枠を超え、校区単位で健康意識を高めていくために、各校区のまちづくり協議会と共働で進めている「おごおり★かがやき教室」。校区の特色や現状、要望を踏まえてテーマを設定し、AHPの医師・歯科医師・理学療法士・トレーナーなどによる講座を開催しています。

平成29年は大原校区で実施し、参加者の皆さんは“継続的な運動”の重要性を改めて実感した様子でした。



市民の健康づくり支援事業に興味を持った人、または参加希望の人は、健康課総務係(☎72-6666)までご連絡ください。



いつまでも自分らしくイキイキと♪ 市民の健康づくり支援事業

特集

「健康寿命」って
なんだろう？

「健康寿命」という言葉をご存じですか？介護などの必要がなく、健康上の理由で日常生活を制限されることなく過ごせる期間をいいます。

医療技術の進歩などにより私たちの寿命は延び続け、“人生90年”に手が届こうとしています。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには健康寿命を延ばすことが重要です。

「健康寿命」を
延ばすために

健康寿命を延ばすためにはどうすればいいのでしょうか？介護状態になる主な原因のひとつに、運動器疾患があります。関節や筋肉の衰えにより日常生活が制限され(ロコモティブシンドローム)、進行すると要介護や、寝たきりになるリスクが高くなるのです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的な運動が欠かせません。

市は、市民が身近な場所で定期的な運動を行い、健康寿命を延ばすことができるように、「市民の健康づくり支援事業」を進めています。

専門家と実施する
身近な健康づくり

事業を共に行うのは、NPO法人「あすてらすヘルスプロモーション(以下AHP)」。AHPは、医師会、歯科医師会、大学研究者グループ、地元スイングスクールが連携して健康づくりに取り組むシステムを、日本で初めて立ち上げた組織です。専門家と連携を図りながら展開する当事業は、正しい知識のもと、“自分の健康は自分でつくる”という健康づくりの活動をどんどん広げています。具体的にどんなことを実施しているか、その一部をご紹介します。

