

●洞爺湖町健康づくり推進員の推薦について

1. 健康づくり推進員とは？

元気で生き生きとした生活を送るため、個人の健康の維持増進から街づくりまでの広い視野に立った健康づくりをめざして、主にウォーキングや講演会などの企画運営、及び自治会への連絡調整などの役割を担う。

2. 洞爺湖町健康づくり推進員設置要綱

別添のとおり

3. 任期

令和8年4月1日から2年間

4. これまでの活動内容

主な活動	内容
健康づくり推進事業の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング会（町内外のコースを年数回実施） 食育の会との共催事業としても開催 ・室内トレーニング室体験会・運動講座（地区別開催） ・AED講習会 等
健康づくり講演会の開催	<p>講師を招いての講演会</p> <p>過去のテーマ：介護予防の音楽療法、レクリエーションで介護予防、心と身体つながり、脳卒中公開講座（市立室蘭病院の公開講座を町と共催事業として実施）、糖尿病講演会、口腔がん検診関連事業講演会等</p>
組織活動	<p>総会 年1回</p> <p>役員会 年2～3回（随時）</p>
研修会の参加	<p>保健推進員リーダー研修会（開催地：札幌市） 年1回</p>
【コロナ禍時期】 健康づくり推進員だよりの発行	<p>令和2～3年度は、新型コロナウイルスの影響でウォーキングや講演会等の事業実施ができず、代替えとして健康づくりに関する内容で健康づくり推進員だよりを発行。</p> <p>R2年度 年8回、R3年度 年4回</p>

健康づくり推進委員会の活動について

洞爺湖町には自治会や団体から推薦された方と公募で参加された方、37名（R8.1.1現在）で構成される「健康づくり推進委員会」があります。洞爺湖町健康づくり推進会の活動についてご紹介します。

こんな活動をしています！



健康づくりウォーキング会や健康づくり講演会の企画など

令和2～4年度は、コロナウイルス感染症の影響でウォーキングや講演会等が実施できなかった時期もありましたが、令和5年度以降は調理実習とウォーキングを合わせた行楽弁当ウォークや、有珠山ロープウェイや金比羅火口散策路コースにおいて減災について学びながらのウォーキング、冬場の運動不足解消を目的とした室内トレーニング室体験会および運動講座を企画し、楽しみながら継続的に運動ができるような提案を行いました。また、「健康づくり講演会」は年に1度、健康や暮らしに役立つ内容で開催しています。

このような活動を企画するとともに、自治会の方々や周りの人たちを誘い合って参加するなど積極的な健康づくり活動に取り組んでいます。

健康づくりウォーキング会風景



運動講座



上記以外にも、地域での活動をより促進していくための学びの場として、毎年札幌で開催される研修会にも意欲的に参加しています。

このように「健康づくり推進委員会」では町民のみなさんが元気で生き生きとした生活を送るため、個人の健康の維持増進から街づくりまでの広い視野に立った健康づくり活動を行っています。