

今は、スマホや動画で運動や料理の方法が簡単に調べられる便利な時代。

家に居ながら、健康管理もできる…そんな風に思っていないですか？

でも、続けるのって意外と難しい。つい後回しにしたり、やる気が出なかったり。それって「一人」だからかもしれません。実は、健康を保つために大切なのは、人との繋がりなのです。

今回はそんな皆さんの架け橋となる「健康推進員」を紹介します。

問 健康推進課 TEL (33) 4252・FAX (34) 6612

健康は、つながりから生まれる

私たちの健康は
私たちの手で

『一人じゃ続かないから、一緒に動いてみたい』『近くで話せる人がいたら、毎日が少し違うかも』『そんな声に、私たちは応えたいと思っています』と話す健康推進員・会長の城念さん。

市内には、45歳から90歳まで234人の健康推進員がいます。活動内容は、学習会のほか、文化祭で減塩みそ汁を作ったり、小学校で血圧啓発をしたりするなど、地域に寄り添い、健康づくりを支えています。ボランティアでありながら、その活動は暮らしに直結する実用的なものばかりです。活動の合言葉は『私たちの健康は、私たちの手で』。誰かに任せるのではなく、自分たちで守っていく意思が込められています。

少しずつの変化が
まちの力に

地域活動を重ねる中で、城念さん自身も見えるものが変わってきたそうです。

「学区長・会長としていろいろな場面に関わる中で、地域全体を

健康寿命に着目し
8つの目標設定

本市では、令和7年3月に「健康はちまん21プラン(第3次)」を策定し、市民の健康づくりを推進しています。この21プランは、健康寿命を延ばすため、下記の8つの目標を設定しています。健康推進員は、この目標を目指し、効果的な活動をしています。

「食育」では
さらに4つの目標

「食育」では、さらに取り組みを進めるため、「近江八幡市食育推進計画(第3次)」を令和7年3月に策定しました。この計画に沿って健康推進員は、自治会サークル単位で、さまざまな啓発活動や料理教室を行っています。



島の秋まつりでの啓発



男性対象の料理教室

健康はちまん21プラン(第3次)

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康づくり
- 4 たばこ
- 5 歯および口腔の健康づくり
- 6 健康づくり(健(検)診受診)
- 7 母子保健
- 8 健康を支える人づくり
環境づくり

近江八幡市食育推進計画(第3次)

(I) からだをつくる (II) こころを育む



(III) 地域を育む (IV) つながりをつくる



見渡すような目が少しずつ育ってきました。研修会で学んだことを家族やご近所さんに伝えて、ちよつとした変化が生まれるとうれしくなりますね」と微笑みます。

特に印象的なのは健康推進員が集まる役員会のように、「健康推進員の皆さんの熱意に毎回圧倒されています。近江八幡市には、こんなにも市民の皆さんのことを思って行動している人がいるのかと感動しています。私も元気をもらえて、健康への意識が高まりました」と話されました。

派手な活動はないですが、地域をじんわりと動かす力があります。「すぐに成果が見えるわけではありません。でも、小さくても一歩を踏み出すことが、きっとまちの力になります。何か一つでも学びを持ち帰り、それを日常に生かしてもらえたらうれしいですね」



活動への思いを話す
会長 城念 久子さん

健康推進員になるきっかけも、
関わり方も**十人十色**。
3人の健康推進員に、
その**始まりと今の思い**を聞きました。



1・2_健康推進員の総会で踊った「マツケンサンバ」・「野菜ダンス」 3_文化祭での野菜 350g 食べよう啓発 4_フレイル予防啓発の劇中に行う運動



木村 和子さん

Profile

活動歴：2年目
イチオシ活動：
【レンジで簡単 からだ想いの料理教室】
サララップを使う
と洗い物が少なく、簡単に調理ができます！

【レンジで簡単 からだ想いの料理教室】



手軽で栄養も◎ 準備も丁寧

「『誘われたから始めた』が『続けたい』に変わりました」

「正直、最初は不安の方が大きかったです。学区の行事予定もよくわからなくて…」と振り返る木村さん。

始めたきっかけは、知り合いの健康推進員さんに声をかけてもらったことでした。緊張の中、初めての役員会に参加すると、みんなが丁寧に教えてくれて、話し合いがスムーズに決まっていき、「ここなら安心して関われそう」と思えたそうです。

活動を続ける中では、講座で学んだ「フレイル予防の大切さ」や「体は食物でできている」という言葉に強く心を動かされま

した。今では自分から地域の行事に参加したり、仲間と一緒に計画を立てたりと活動の幅も広がっています。

「生活にも役立つことばかりで、皆さんに伝えたいになりました」と優しく笑う木村さん。コロナ禍でなくなってしまうが、少人数でちょっと外に出て、人と話するための場所づくりもしました。

「家に引きこもりがちだと、どうしても人との会話や運動が不足します。少し外に出て、みんなと話しあうことが健康の第一歩になるはずですよ」

私たちの、新たな一歩

「歳を重ねても、
やれることがあるって嬉しいんです」

「最愛の夫を亡くして、しばらくはふさぎ込んでいたんです。でも、このままじゃいけないと思い、少しずつ動き始めました」
大林さんは、レイカディア大学の健康づくりコースを卒業され、健康推進員になりました。「毎日が本場に充実しています。学べる場所があること、同じ立場の仲間と話し合えることが本場にうれしいんです」と笑顔を見せてくれました。

『人生100年 継続は力なり』をキャッチフレーズに毎日を力強く生きる大林さん。現在は行事のほか、サークル活動にも積極的に参加しています。活動を続けるうちに、地域の人とのかわりも増え、情報が得られることで、人とのつながりの大切さを、より感じるようになりました。「年齢を重ねても、自分のことが自分でできるようにしたいですね。日々健康に感謝して、まだまだ健康づくりを実践していきたいです」



大林 八重子さん

Profile

活動歴：2年目
イチオシ活動：
【なんでもござれ 2025 OHK】
今年度から始動したサークルです。初めて劇に挑戦してみました。

【なんでもござれ 2025 OHK】



劇の台本も小道具もすべて手作り

「学区をこえ・世代をこえた
交流をしていきたい」

健康推進員として、安土の学区長や市の会長になったこともある丸山さん。健康推進員になって15年がたちました。

「市の会長を務めたとき、県の交流会に出て初めて気づいたんです。うちの市は学区単位での活動が多い。でも、せっかくなら学区の枠を超えて、もっといろんな人と関わることが必要なんじゃないかって」そんな思いから、最近は『交流の場』を広げるイベント作りにも意欲を燃やしています。

丸山さん自身は現在、「OHK 野菜シスターズ」というユ

ニークな健康づくりサークルに所属中。野菜の栄養を学べるだけでなく、身体を動かすことでフレイルや認知症予防にもなるといいます。「踊っている時は、振り付けに必死。でも、みんなで笑いながらやれるのが楽しいんです」。今後は健康推進員だけでなく、子どもたちとも一緒に踊ったり世代を超えた交流の機会も作ってきたいとのこと。

「お祭りマンボやマツケンサンバなどのダンスもあります。サロンにも行かせてもらいますので、気軽にお声がけくださいね」



丸山 加代美さん

Profile

活動歴：16年目
イチオシ活動：
【OHK 野菜シスターズ】
活動範囲を拡大中です！一緒に踊って野菜の魅力を感じてみましょう♪

【OHK 野菜シスターズ】



カラフル衣装で「野菜ダンス」を披露中

健康は、一人ではなかなか作れません。
まずは一歩。
健康推進員とともに「健康づくり」始めてみませんか？



「この年になっても、やれることがある」「誰かと一緒に続けられる」「インタビューで聞かれた言葉の一つひとつに、健康推進員として活動してきた皆さんの思いが詰まっていました。」
学区の行事や市内での交流、地域に根差した取り組みまで、活動の形はさまざま。最近では、サークル活動も活発に行われ「野菜ダンス」や「劇」も始まりました。また、移動手段の少ない高齢者にも参加してもらおうと、自治会単位で活動をしている健康推進員もいます。
運動や食事、会話や笑い。どれもすぐに効果が出るわけではないけれど、仲間と一緒に楽しみながら続けられる。そんな地域の力が健康寿命を支えています。
年齢や役割に関係なく、できる人が、できるときに、できることを。「健康」は誰か一人の頑張りで作るものではなく、身近な人とのかわりや、ちょっとしたきっかけから育まれていくものなのかもしれません。

健康推進員養成講座 受講生を募集しています

日程	内容（講義、グループワーク、実技）
8月5日（火）	開講式、健康推進員の役割・心構え
8月27日（水）	本市の健康課題、ゲートキーパー、食品衛生
9月5日（金）	高齢者の健康づくり、乳がん自己触診法、家庭血圧、コーディネーショントレーニング
9月18日（木）	食育、献立の立て方
10月17日（金）	調理実習、交流会、修了式

対象 原則全日程に参加できる人（補講あり）
受講料 無料（調理実習のみ一人 200 円）
場所 ひまわり館 1 階 ホール
申込方法 右記二次元コードから
申込締切 7月22日（火）



※時間は 10:00 ～ 15:00 で日程により異なります。詳しくは右記二次元コードをご覧ください。

健康づくりは、頑張りすぎず、自分のペースで続けることが大切です。丸の内自治会では、地域の健康推進員が中心となって、月に 1 回の活動を行っています。
きっかけは「遠くまで行けない人にも参加してほしい」という声。高齢で免許を返納した人や、長い距離の歩行がなくなった人も、身近な場所なら無理なく通えます。そんな丸の内自治会での活動を紹介します。この日は、「声を出しながらのウォーキング」や「手を使った脳トレ」、はちみつと豆腐で作る「豆腐アイス」の紹介と試食を開催。認知症予防やフレイル予防のほか、栄養の話で盛り上がっていました。

地域の中で、
つづけられる工夫

「地元の健康推進員さんに声をかけてもらったのがきっかけで参加し、今年で 3 年目になります。普段から一人で歩いているんですけど、やっぱりみんなと歩けるのは楽しいですね」とにこやかに話してくれた参加者。
声を出しながらのウォーキングには、少し照れもあったそうですが「みんなと一緒に歩けるのが、声を出して笑っている運動になりますね」と振り返ります。
脳トレはあまりうまくいかなかったそうですが、「その『できていない』状態が脳には良い」と聞き安心。「失敗も含め、笑いながらできて良かったです」と笑顔で話しました。
最後に、地域での活動の感想を伺うと「月に 1 回だから無理なく続けられるし、これからも続けていきたいですね」と前向きな言葉を聞かせてくれました。

活動終了後に、
感想を伺いました



インタビューに答える
丸の内自治会の参加者

この日に地域で行われた活動を紹介



声を出しながらのウォーキング

息がはずむ程度にウォーキングしながら、簡単な算数の引き算や、連想ゲームにチャレンジ。

👉 ワンポイント！

足を動かしながら、頭を働かせる。間違えてしまってもご愛嬌。止まらず歩き続けることが重要です。

手を使った脳トレ

右手と左手が異なる動きになるように、法則に従って手を動かす。リズムに合わせて数種類行う。

👉 ワンポイント！

できない、失敗することが一番脳に良い刺激になります。簡単にできるものはトレーニング終了の合図。

右手はグーから増やし
左手はパーから減らしていこう

