

類型

3

千葉県

ならしのしけんこう すいしんいん
習志野市健康づくり推進員

ウォーキングイベント、料理教室で、 市民の健康づくりを応援。

市民一人一人が生き生きと 健康を感じられるまちへ

個人が健康づくりに取り組むためには、きっかけづくりとしてイベントや教室が地域で数多く開催されることが理想的です。そのためには、市民ボランティアの活発な活動が必要となります。

「習志野市健康づくり推進員」は、市と協働し、栄養・運動・休養のバランスが取れた生活習慣を確立する健康づくり、市民一人一人の健康の保持・増進、生き生きとした健康なまちづくりに寄与する活動を行っています。

昭和56年に市長の委嘱で「栄養改善推進員」が発足。平成元年度には、活動内容を栄養だけでなく運動の領域にも広げて、名称も「健康推進員」へと変更しました。平成16年度末には、健康づくりの総合計画「健康なまち習志野」の策定により、平成17年度より「健康づくり推進員」と名称を変更し、委嘱から登録ボランティアに変更して活動を開始しました。

ウォーキングと料理教室で、 健康な人とまちをつくる

「習志野市健康づくり推進員」が主催するイベントは、簡単に取り組める運動として歩くことを推進する「ウォーキングイベント」と、生活習慣病予防を目的



習志野発見ウォーク

とした「料理教室」の2つがあります。

月1回程度開催し、運動習慣の定着を目的としたウォーキングイベント「習志野発見ウォーク」。平成21年度には、市と協働で市内のウォーキングコースを考案し、「健康なま

ち歩きマップ」を作成しました。それをきっかけに、現在では、初心者からベテランのウォーキング愛好者まで、幅広く市民に愛される



ヘルシーライフ料理教室

自由参加型（参加者毎回100人以上）の大イベントへと成長しています。年々参加者が増え続けているので、今では安全に運営ができるようなしっかりとしたリスク管理を行うことが大きな課題の1つとなっています。

また、生活習慣病を予防することを目的とした料理教室「ヘルシーライフ料理教室」を年3回開催しています。管理栄養士によるアドバイスを受けながら旬の食材を取り入れた献立の作成、試作、食材調達から当日の教室運営までを推進員が力を合わせて行っています。教室では食事バランスガイドの普及にも力を注ぎ、訪れた受講生には「日々の健康づくりにも役立つ」と好評です。

運動面と栄養面を考えた健康づくり さらに活動の幅を広げたい

「平成27年度の運動の活動としては『習志野発見ウォーク』を年9回開催を予定しています。平成27年度からは、熱中症予防のために夏の暑い時期（7月～9月）は開催しません。一方、栄養面の活動としては「ヘルシーライフ料理教室」を年4回の開催を予定しています。その他にも、市主催の料理教室にスタッフとして参加するなど、活動PRの場所を増やしていきたい。また、ウォーキングイベントの参加者が100人を超す回が増えてきているので、さらに安全面に配慮して運営していきたい」と、代表の高橋さんは活動を活性化していく展望について話しています。