

# 第1章 計画の趣旨

益田市では、地区振興センター単位に21の「健康づくりの会」があり、それぞれの地域特性を活かした健康づくり活動が、長年にわたって展開されています。平成22年度策定の「益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」においては、この21地区の活動を市の健康づくりの基盤と位置付け、計画の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会（☞P94 組織図参照）」と連携・協働しながら、総合的に推進していくこととしています。

地域の健康づくり活動を活発に展開していくためには、そこに暮らす一人ひとりが自分たちの健康に関心を持ち、地域の現状や課題、思い、目標を共有し、活動に参加することが大切です。また、地域の資源（人材、企業・団体、行事、自然環境等）を活かした活動に取り組むことは、郷土への愛着や住民同士の絆を強くし、地域の活性化へとつながります。推進協議会では、今後さらに、地域に根ざした住民主体の地区活動を推進していくために、「21地区健康づくりの会 活動計画」を策定します。

各地区では、計画づくりにあたり、住民が中心となって現状や課題を整理し、思いを話し、出し合い、自分たちの地域の「めざす姿」を導き出しました。計画は、各地区の「めざす姿」をスローガンとして掲げ、これを実現するための目標、取り組み方法、活用できる資源（地域のお宝）をまとめ、10年間の計画書として作成しています。また、各地区が最初に所属する部会の期間（10年間で4つの部会を一巡）に併せて、25年度までの3年間の取り組みについては、年度ごとの具体的な行動計画としました。

この計画書を地域で共有し、これを基に子どもから高齢者までともに元気に暮らすための健康づくり、地域づくりをめざして、21地区健康づくりの会の活動を推進していきます。

## 第2章 計画の推進

### 1 年間活動サイクル

---

21地区健康づくりの会は、地区ごとに活動計画を立て健康づくり活動を進めていきます。また、年度ごとに取り組みを振り返り、評価や見直しを行い、次年度の活動につなげていけるよう計画・実施・評価を継続していきます。

各地区の活動は協議会で集約され、協議会全体で情報共有されます。各部会との情報交換、活動調整等を行い、また21地区連絡会において活動交流をしていく中で、活動の幅を広げていきます。（☞P3）

### 2 推進員の役割

---

それぞれ健康づくりの会には「健康づくり推進員」が選出されており、地域の活動を支えています。（☞P4）

### 健康ますだ市21 年間活動サイクル

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
各地区	<b>21地区 健康づくりの会</b>	役員会 ・総会に向けて	各地区総会・推進員研修会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定 ・役員体制決定				取り組みの実施	役員会 ・活動中間評価	取り組みの実施	役員会 ・全体会に向けて	各地区報告会・全体会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて		
	地区健康づくり連絡会			↓	↑					↓	↑		
				地区連絡会 ・各地区取り組みの報告・交流									
		↑		報告・集約	↓	↑	情報提供	↓		↑			
健康ますだ市21推進会議	<b>推進協議会</b>	役員会 ・総会に向けて	総会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定 ・役員体制決定		役員会 ・フェスティバルに向けて			役員会 ・活動中間評価	役員会 ・全体会に向けて		協議会報告会・全体会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて		
		↓		↑	↓	連携・調整		↑ ↓		↑ ↓			
	<b>食生活部会</b>			第1回部会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定	取り組みの実施			第2回部会 ・活動中間評価	取り組みの実施	第3回部会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて			
	<b>運動部会</b>			第1回部会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定	取り組みの実施			第2回部会 ・活動中間評価	取り組みの実施	第3回部会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて			
	<b>歯科部会</b>			第1回部会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定	取り組みの実施			第2回部会 ・活動中間評価	取り組みの実施	第3回部会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて			
<b>心の健康部会</b>			第1回部会 ・前年度活動報告・決算 ・今年度活動計画・予算決定	取り組みの実施			第2回部会 ・活動中間評価	取り組みの実施	第3回部会 ・活動のまとめ ・来年度に向けて				

健康ますだ市21フェスティバル（フェスタ）仮

# 健康づくり推進員の役割

※市には、地区振興センター単位に健康づくりの会があり、それぞれの会には健康づくり推進員が選出されています。地区によって、推進委員、分班員など、名称が異なります。

## 1 健康づくり推進員とは…



地域みなさんに声をかけて、積極的に健康づくりに取り組んでいただく方です。

## 2 推進員の活動が活発になると…

市民一人ひとりが自分の健康を振り返り、一緒に取り組む仲間が増えて、いきいきとした地域をつくります。(地区計画の実現)

また、任期を終えた推進員が、その後も高い健康意識を保ち、活動の応援団となることで、健康づくりの輪が広がります。



## 3 健康づくりが盛んな地域が増えることで…

「健康ますだ市21」がめざす  
「子どもから高齢者まで  
ともに元気で暮らせる益田市」  
に近づきます。

## みんなことをするの。推進員の活動



「健康ますだ市21推進協議会」は、健康づくりや、推進員の役割について、情報提供を行います。

### 自分と家族の健康づくり

まずは自分自身が健康意識を持って健康づくりを実践しましょう

- ・「健康診断」、「各種がん検診」の受診。
- ・食事や運動など生活習慣の点検。
- ・健康に関する催しに積極的に参加。  
など

### 地域の健康づくり

地域を舞台に、楽しく健康づくりを、すすめましょう。

- ・地域に合った健康づくりについて話し合い、事業を計画、実施。
- ・地区健康づくりの会の総会や、企画事業への参加と、運営への協力。
- ・事業への参加の呼びかけ。  
など

### 一緒に取り組む仲間づくり

健康づくりの大切さを地域に広め、取り組む仲間を増やしましょう。

- ・健康ますだ市21フェスに誘いあって参加。
- ・健(検)診受診のすすめや、健康に関する催しの誘いなどの声かけ。
- ・地域みなさんに、研修などで学んだことの情報提供。  
など