

保健部キャラクター「こころん」誕生（平成25年3月）

官・学との連携・協働という考えに基づき、市内で唯一デザイン学科を有する東亜大学と協働してキャラクターをデザインしました。

また、市内で被服系の専門技術を有する下関学院には、法被等の作製にご協力をいただきました。



保健部キャラクター「こころん」と
生みの親 角 裕貴さん

健康づくりひろげ隊活動紹介

一部紹介

下関市保健推進協議会

「すべての人が“健康で元気に暮らせるまちづくり”をめざそう」をスローガンに、子どもから高齢者までの健康づくりを推進しています。市内21地区で、季節にあわせた子育て交流会、地域の町民館での健康体操教室、健康講話会など人と人とのつながりを大切にした地域に根ざした活動を進めています。



下関市食生活改善推進協議会

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで各年代に合ったおやこ食育教室、子ども料理教室、男性料理教室、高齢者料理教室、生活習慣病予防教室、エコクッキングなどを開催し、作る楽しさや食べる喜びの実体験から食について考え、実践力に結びつく食育活動を進めています。



ぐ〜んと健康21ネットワークの会

「日々の暮らしにウォーキングを！」を合言葉に、ウォーキング大会の開催やウォーキング大会のスタッフとなって大会を盛り上げるなど、誰もが取り組みやすいウォーキングを通じた健康づくりの輪を広げていく活動を進めています。



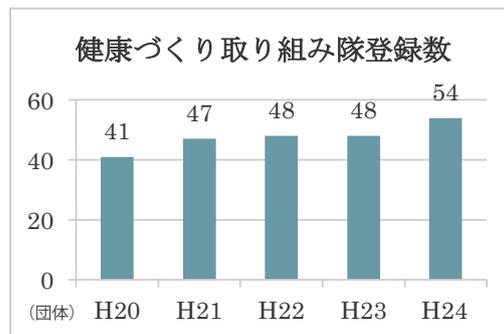
健康づくり取り組み隊

～健康づくりや生きがいづくりに楽しく取り組むグループ等～

公民館登録団体、健康づくり関連団体への呼びかけ、市報の掲載、イベント時に応募用紙の配布等により募集しました。

登録団体の活動内容を、イベントの舞台での活動発表、展示パネル、ちらしで紹介しました。また、ホームページ、情報誌等にも掲載し、周知を図りました。

『イベントでの登録団体の活動内容を展示』



働き盛り応援隊

～働き盛り世代の健康づくりを応援～

働き盛り応援講座

保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が、市内事業所の健康教室等に出張しました。

『おなかまわりスッキリ体操講座』



『外食やコンビニ弁当との付き合い方』



ノーマイカーデーで歩こうデー

下関市ノーマイカーデーに合わせて、毎月第3金曜日を「ノーマイカーデーで歩こうデー」として、通勤時等に1つ手前のバス停で降りて歩く、エレベーターを使わず階段を利用する、昼休みに散歩するなど“体を動かすことを心がける日”と設定しました。



《下関市地域保健・職域保健連携推進協議会》

下関市における地域保健と職域保健が互いに連携を図り、生涯にわたる健康づくりを支援することを目的に、平成20年8月に設置しました。

- ・年2回程度協議会を開催し、健康課題等について協議。年2～3回程度作業部会開催。
- ・連携事業として、健康づくりの推進体制の基盤整備等の取組を実施。
- ・「健康管理の手引き」の作成・配布
- ・「階段利用促進ステッカー」の作成



職場のみんなでウォークビズ」の実施

手軽にできる「歩くこと」を通じて健康的な生活習慣を意識づけ、定着していくことで、生活習慣病を予防すること、職場環境の活性化や、運動習慣を通じた心の健康づくりを推進していくことを目的に実施しました。

同じ職場の中で、5人以下でチームをつくり、チャレンジ期間中、参加者が歩数を記録し、チームごとの一日平均歩数でランキングを決めました。



【参加者の声（一部抜粋）】

社員同士のコミュニケーションが増えて楽しかった。

自分が日頃どんなに歩いているかわかり、パロメーターになった。

自然の変化が感じられて、本当に気持ちよかった。

歩かないと気分がすぐれなくなった。

通ったことのない路地に入って、意外な発見があった。