

まちぐるみ健康づくり交流会 笑顔・ふれあい・健康なまちづくり

日時：令和7年12月11日（木）
午後2時～3時30分
場所：大沢野会館 大会議室
参加者：41人

活動発表

『気軽に交流できる場の大切さ』

富山市保健推進員連絡協議会 大沢野ブロック長 渡辺 弘美 氏



保健推進員活動について

17年間保健推進員を継続しており、地区理事や常任理事を経て3年前より大沢野のブロック長を担っている。また、保健推進員として大沢野地区ふるさとづくり推進協議会文化部にも所属して活動中。

<活動① 仲間づくりの赤ちゃん教室>

- ・乳児とその家族を対象に5回コースを年に1回開催。
- ・ベビーマッサージや救命講習など赤ちゃんの成長や命を守るために役立つ内容を選定している。
- ・同年齢の子どもを持つママ同士が顔を合わせて話し合い、交流できる大切な場となっている。



<活動② にこにこサロン>

- ・6月～12月までの年7回、毎月第一火曜日に開催。
- ・内容は健康体操や防災食づくり、お金の発生しないリユース品を交換する「ものもの市」など。
- ・地区社会福祉協議会や食生活改善推進員とも協力して行っている。
- ・地区の皆さんが気軽に参加でき、笑っておしゃべりして楽しく過ごせる場となっている。



「この日を待った」「楽しかった」という参加者の声や感想を
その場で聞くことが出来るのが活動の励み

活動を継続する原動力

- ・尊敬できる先輩方や一緒に活動できる気の良い仲間がいること
- ・一人でも多くの方に喜んでもらえたと実感できること

これからの活動について

- ・みなさんと笑って「どうせやるなら楽しく」をモットーに感謝の気持ちを忘れずに仲間と共に活動していきたい。
- ・気軽に参加・交流できる場を大切にして心の元気が体の健康につながっていく活動を続けていきたい。

講演

『役割とつながりで、「大沢野」を健康な地域に！』 在宅療養支援診療所 小林医院 院長 小林 直子 氏



活動発表から・・・

色々な集まりに参加することが体と心の健康につながっている。
「喜んでもらえた」と実感できることが活動の原動力になっている。
外出する所がある、自分の居場所がいくつかあることは大事なこと。



長生きに影響する要素は？

喫煙、飲酒、運動、食生活だけではなく「社会とのつながり」が関連。

「近所付き合い」「趣味」「ボランティア」「役割を持って社会参加すること」

実際に運動はしていなくても、グループに参加するだけで要介護リスクが低くなる。

どんなつながりを持てばいいの？

- ・緩いつながりをたくさん持つ。
- ・多様な選択肢を持ちつつ、その時の自分にとって居心地の良い関係を、その都度持つ。
- ・近い存在、遠い存在、それぞれに別の役割や機能がある。
- ・関係が永遠に続くわけではない。

◎自分が属する
コミュニティと別の
コミュニティを結ぶ
ことで新鮮な情報が
得られる。

◎つながりが緊密な人
より弱いつながりでつ
ながっている人の方が
有益で新規性の高い情
報をもたらしてくれる。

…つながりや役割を持つことが健康につながる！

1. ソーシャルサポートを得る／与える
つながりがある方が、人から助けてもらえやすい
2. 人から影響を受ける
人は、他者の態度や行動を見ることで、知らず知らずのうちにそこから影響を受けている
3. 社会参加や社会関与が促される
つながりをきっかけに、社会参加したり、社会的役割を得やすい
4. 健康に役立つことにアクセスしやすくなる
つながりをきっかけに、様々な機会や資源にアクセスしやすくなる

人や社会とのつながりは
私たちの健康に強く影響
を及ぼしている

- 人々がお互いにつながり、役割を持ち、安心して過ごせて希望と幸せを実感する地域に。
- 大沢野地域は住んでいる一人一人が主役！全員が大切な資源であり、全員でお互いに支援することも大事。

参加者の声

人や社会とのつながりが健康寿命を延ばすということがよくわかりました。
自主的に社会との関わりに参加していければと思いました。



社会とのつながりや楽しみを感じながら、自分自身の健康を守ることが
地域の健康につながると信じ、今後も活動していきたいです。