

## 地域に根ざした活動を支援する

～ヘルスマイト育成の取り組みを通して～

井上英理子 久枝恵子 比恵島寛子 妻木美香 三樹紀理子 田島可奈子

### はじめに

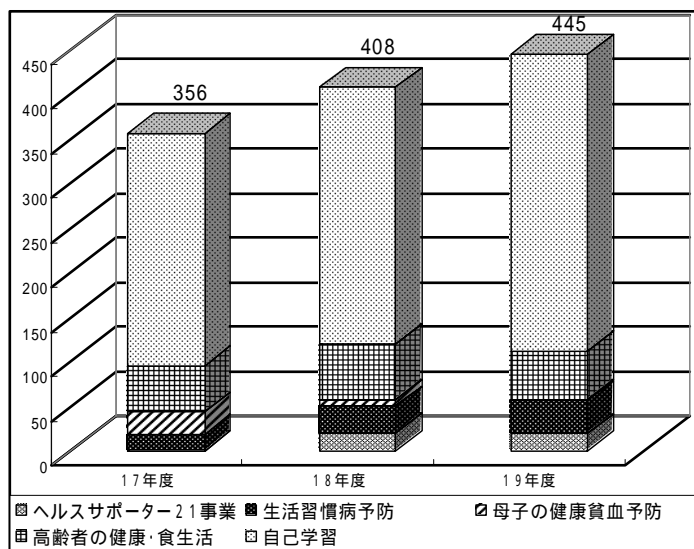
宮崎市佐土原町域（旧佐土原町）において、平成14年度より「より良い食生活の普及推進を中心とした健康づくり活動の効率的な推進を図る」ことを目的に、ヘルスマイト（食生活改善推進員、以下「推進員」とする。）の養成・育成を実施してきた。今回、これまでの取り組みを通して、地域に根ざした活動支援についてまとめたので報告する。

### 事業概要および結果

#### (1) 推進員育成支援に向けての事務局の流れ

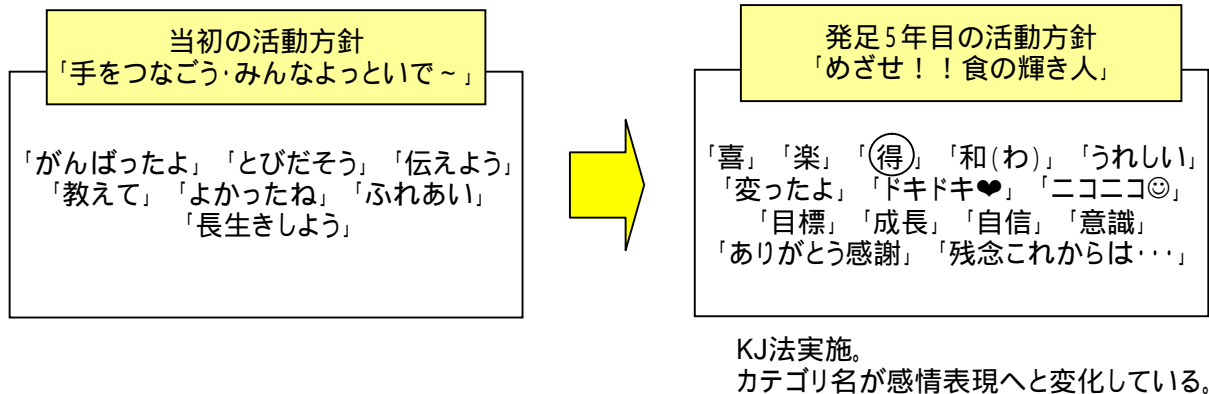
年度	推進員数 (名)	教室依頼数 (参加者数)	事務局の活動	推進員の活動
H14	-		第1回養成講座実施。受講者23名。	
H15	19	2 (28)	佐土原町食生活改善推進員協議会(愛称:桜の会)発足。	事業に出向いてのPR活動
H16	19	1 (12)	地域住民からの推進員活動(教室)への依頼書を作成。 保健推進員との合同研修。	今後の活動方針のまとめ(KJ法)
H17	17	13 (265)	第2回養成講座実施。15名が受講。 (教室依頼の増加)	高齢者から郷土料理の掘り起こし及び伝承
H18	25	19 (292)	行政側からの事業へのサポートを廃止。 活動運営方法の実施マニュアルを作成、推進員、関連機関に配布。	宮崎市全域における地産地消料理教室の開催
H19	22	9 (174)	依頼のあった教室のメニューをテーマ別(カルシウム強化、減塩等)に作成。	今後の活動方針のまとめ(KJ法)

#### (2) 推進員の活動状況



- ・推進員活動回数は、年々増加。
- ・活動の内訳では、自己学習、生活習慣病予防事業が増加し、母と子の健康・貧血予防事業は減少。

## 《地域活動展開の中で、推進員が目指す活動方針の変化》



## 《推進員育成支援で事務局が意識したこと》

仲間作り 推進員の資質向上（調理実習） 役員を中心とした組織づくり 他組織との交流

### ・考察

毎月の学習会等などで、継続した情報提供を行うことによって、推進員だけではなく、その家族にも望ましい食生活習慣への意識の変化、行動変容がみられた。また推進員同士の自己学習および話し合いの繰り返しが、推進員自身の言葉や力で住民に伝えていくという意欲を強化し、行動に繋げることになったと考えられる。この地域住民の生活に密着した情報、食生活に対する生きた知恵が、推進員自身の自己効力感および自尊心をさらに高めていたのではないかと考えた。また住民との関わりの中で、推進員は住民にとって、必要と考えられる健康情報をさらに明確化することができ、同世代、高齢者のみならず、若い世代（特に子育て中の世代）への視点の広がり的重要性に気づいたと思われる。このことは、今後の推進員活動を支援するポイントの1つである。

推進員が地域において活動力を継続させるためには、推進員自身が活動の中で、楽しいと感じ、事務局である行政側が、地域の特性、個々の推進員にあった支援方法を考え、活動しやすい環境（基盤）づくりをしていくことが必要であると感じた。佐土原という地域が、推進員と住民との互いの顔が見える距離であったということ、また、行政側が主導を持ち、指示をするのではなく、推進員の主体性を重んじるという、黒子役に徹した関わりが大事であったと思われる。

### ・まとめ

地域の場における推進員活動において、家族や近隣住民、仲間同士が、互いに問題に向き合い、協力し、交流を深めることで、さらに繋がりを強めた。そして活動の中で、推進員同士が日頃の悩みや喜びを語り合い、共有しあうことの重要性を学んでいた。

今後、行政栄養士として、地域や推進員の特性に合わせた支援方法を考慮し、更に地域住民自身が活力をもつ地域づくり、地域に根ざした活動を実践できるよう支援していきたいと考える。

### ・参考文献

財団法人 日本食生活協会：「食生活改善推進員教育テキスト」2007.