ご存知ですか 地域の保健推進委員

花巻市
保健推進員協議会
会長
杉原 典子 さん

皆さんは健診を受けていますか。市が行っている健診では、地元の保健推進委員が受け付けを担当しています。

「最近急に体重が減ってきた」「おなかが出てきたような気がする」など、何か体のことが気になり始めたら健診会場に来て保健推進委員に相談してみてはいかがでしょうか。相談からさまざまな健康情報を知ることができます。月に１度くらい軽い運動をしてみたい人には健康教室の情報を、老人世帯や独居の人には簡単に作れる栄養のある食事メニューなどを紹介します。会場になかなか来られない人には電話での紹介も行っています。

自分の健康を自分でつくるために健診、バランスの取れた食事、運動を積極的に取り入れて元気に年を重ねていきたいと思います。

保健推進委員の役割

保健推進委員は、各地区の行政区長の推薦に基づき、市長から委嘱を受けた皆さんです。市内では現在３８２人が活動しています（任期は２年間）。

保健推進委員の役割はさまざまありますが、まずは自分自身の健康意識を高めることが一番大切な役割です。保健推進委員は、健康に関するイベントや研修会に参加して、正しい健康情報を学び実践しています。

自分の健康づくりの取り組みを始めたら、次はその取り組みを家庭や地域に広げていくことも大切な役割の一つです。市が実施する特定健康診査（健診）の際には、チラシやポスターの掲示による周知活動や身近な人への声掛けを行っているほか、健診当日は受け付けを担当しています。

本市の健診受診率は、全国的にも高く県内随一を誇ります。その陰には、保健推進委員の地道な活動の積み重ねがあります。

◆例えば、こんな活動をしています

あなたも保健推進委員に！

保健推進委員になるために特別な資格は必要ありません。次のような気持ちが一つでもあれば十分です。

✓チェックしてみよう

□すてきに年を重ねたい
□健康に興味がある
□正しい健康情報を知りたい
□誰かの役に立ちたい

自分や家族、地域のみんなの健康を守るため、保健推進委員を務めてみませんか。

【問い合わせ】健康づくり課（☎23-3121）

▷まずは自分自身の健康づくりを実践する保健推進委員の皆さん

◁各種講座に参加して正しい健康情報を学びます

住み良いまちを目指して
花巻市民憲章

花巻市民憲章は、誰もが住み良いと思えるようなまちにしていくための、花巻市民の指針や目標となるものです。この市民憲章は、平成19年３月１日に制定されました。

住み良いまちの実現に向けて、市民憲章について考えてみましょう。

■市民憲章の実践が大切

市民憲章は現在、市が主催する行事のほか、各種団体の総会などで唱和されています。しかし、これだけでは市民憲章に掲げる住み良いまちづくりを実現することはできません。その実現のためには、市民一人一人が市民憲章の精神に基づいた行動を実践していくことが重要です。

■市民憲章の普及のために

市民憲章を通じたまちづくりを推進するため、趣旨に賛同する各種団体や個人で構成する「花巻市市民憲章推進協議会」が組織されています。

同協議会では毎年、「市民憲章運動推進大会」を開催しています。市民憲章の精神に基づく活動を長年実践している個人や団体の表彰や、まちづくりに関する講演会を行い、市民憲章の普及と実践に努めています。

市では今後も、同協議会と連携しながら市民一人一人が市民憲章に基づくまちづくりを実践できる機会を増やすなど、市民憲章のさらなる普及を目指していきます。

■市民憲章運動推進大会で表彰

小原 長四郎さん（中笹間）

地区の方に頼まれたことがきっかけで、平成16年ごろから毎日、笹間第一小学校の校門前で児童の登校時の見守りをしています。冬は除雪もします。子どもたちと交わすあいさつが元気の源。趣味のゲートボールで健康を維持し、体力が続く限りこの活動を続けたいです。

■市民憲章標語で最優秀賞

藤原 凜（りん）さん（太田小学校６年）

東京から引っ越して来たとき、花巻は木がたくさんあって、雪遊びもできて、自然豊かなまちだと感じました。また、宮沢賢治先生や高村光太郎先生が暮らした歴史ある花巻が、これからも変わらず優しいまちであってほしいと思います。標語にはこのような気持ちを込めました。

平成26年度市民憲章運動推進大会で表彰された個人および団体

●個人の部

＊**小原長四郎さん**…毎朝の小学生の登校の見守りや冬期間の除雪による安全確保を通じた児童の健全育成

＊**白藤勝見さん**…中根子総合運動公園の管理および周辺の環境整備を通じた市民の健康増進および児童生徒の健全育成

＊**佐々木美樹さん**…小学校で花を生ける活動を継続。地区と学校と保護者を結ぶ接点づくりを通じた感性豊かで心の優しい児童の育成

●団体の部

＊**外川目地区教育振興実践協議会**…地区民と一体となり児童による郷土芸能の伝承活動継続のほか教育振興運動の積極的な展開を通じた児童の健全育成

■市民憲章の標語を募集しました

同協議会では、次代を担う小学生を対象に、市民憲章に理解を深め関心を持ってもらおうと、市民憲章の標語を募集しました。市内の小学校から１６７件の応募があり、最優秀賞１点、優秀賞２点を決定。最優秀賞には藤原凜さん（太田小６年）の作品が選ばれました。

最優秀賞の標語を使った市民憲章ポスターを作成し、市内の小学校や公共施設に掲示することにより普及啓発に生かしていきます。

《最優秀賞 作品》

つなげよう
自然と歴史と　その笑顔

【問い合わせ】本庁地域づくり課（☎24-2111内線455）

花巻市民憲章

わたくしたちは、花巻市民としての誇りをもち、早池峰の風かおる豊かな自然と文化を大切にし、力を合わせて明るいイーハトーブの実現をめざします。

1. じょうぶな体を持ち
　深い知性を育てます
1. すすんで働き
　豊かなまちをつくります
1. ひととふるさとを愛し
　世界への眼をひらきます

（平成19年３月１日制定）