

# 市長の ふれあい訪問

●今回の訪問先●

## 川口市健康管理士会

日本成人病予防協会認定の「健康管理士一般指導員」で構成され、単身高齢者宅を訪問し、医師とは異なる観点から病気予防の環境づくりや体づくりの指導などを行っている「川口市健康管理士会」を岡村市長が訪問。指導員としてのやりがいなどをお聞きしました。



**市長** みなさんこんにちは。8月に入り、暑い日が続きますが、熱中症などに気を付けて、この夏を乗り切ってください。

今月の市長のふれあい訪問は、「川口市健康管理士会」のみなさんです。どうぞよろしくお願ひいたします。

はじめに会長の森さんにお聞きしますが、健康管理士会は、どのようなことをするのですか。  
**森** 病気を未然に防ぐ環境づくりや健康を維持するための体づくりのお手伝いをしています。また、メタボリックシンドロームにならないための予防方法、食育に関するアドバイスなども行っています。

**市長** この会は、いつ発足したのですか。

**佐々木** 平成15年に発足しました。現在、20人の会員で活動しています。

**市長** 健康管理士の資格を取得するためには、試験などを受けるのですか。

**村岡** はい、筆記試験があります。

す。生活習慣病の原因やメカニズム、栄養、運動、環境など健康管理全般の問題が話題されます。かなり難しかったですね。

**磯部** 平成14年に資格を取得しましたが、認定試験を受験するため通信教育講座を4カ月間受講しました。

**市長** 資格を取得するきっかけは何だったのですか。

**岡田** もともと、医療関係の仕事をしていましたので、定年後も、健康管理・生活習慣病予防で、地域に貢献できる活動ができたらと思ひ、取得しました。  
**村岡** 最初は、自分の健康管理

のためになればいいと思ひ、取得しました。

**市長** みなさんの活動は、ボランティア活動の一環ですが、自身の健康管理のために、まず自分で学ぼうというところから始めた方もおられるのですか。

具体的には、どのような活動をされているのですか。

**森** 市と協働で、介護などの福祉サービスを受けていない単身高齢者宅などを訪問する、「ふれあい訪問・相談事業」を実施しています。また、健康フェスティバルなど市主催行事に参加し、市民の方のお役に立てればと、がんばっています。

**市長** 独り住まいの高齢者宅を訪問されてどのようなことをされるのですか。

**佐々木** まずは、健康状態の確認。そして、一人ひとりに合った健康管理のアドバイスを行います。みなさん楽しみにしてくれていますので、私もそれが生き甲斐になっていきます。

**磯部** 月に3軒のお宅を訪問しますが、前向きに生活されている方もたくさんおられますので、私が学ぶことも



いろいろあります。  
**松前谷** 食事の話題から話をします。話を聞くと、栄養の偏った食事をされている方が多いので、毎食、栄養バランスを考えた食事をするようアドバイスします。

**市長** 最後に、今後の抱負などをお聞かせください。  
**森** これからも、食についての知識、食育の大切さを周知していきたいと思っています。また、健康に関する講習会などに参加できない方を対象とした、出前講座も実施したいと考えています。

**市長** 「健康無くして、豊かな人生無し」と言いますが、健康が全ての前提ですので、みなさんの活動に改めて敬意を表したいと思ひます。これからも、市民の健康づくりのために活動してくださいようお願いします。