

大切な人へのロコミで皆の心に花を咲かせる活動です

国民の7割は健康づくりに無関心であることが分かっています(久野ら,2010)

大切な人からのロコミなら無関心な人も含め、皆の心に届く!!



各種健康施策や健康サービスの情報は関心層にしか届いていませんでした。

地域ロコミニイを活用したロコミによる情報提供が、無関心層のヘルスリテラシーを向上させ、実行動者のきっかけになります。

SWC協議会ホームページ「健幸アンバサダーとは」から許可を得て転載

介した上で、行動変容の起こし方について説明しました。「無関心期にある人へ」「関心期→準備期→実行期→維持期へと進むには、本人の努力はもちろん、周りの励ましやサポートが必要で、個人レベルで維持するだけでは容易ではありません。地域あるいは社会が協力して行動変容を後押ししようと、厚生労働省が中心となってスマイルアッププロジェクトがスタートしました。SLPは「健康寿命をのびそう」をローカリティ、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく暮らして送れることを目標とした国民運動です。団体を介した企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しており、群馬県も参加していますが、従来のアプローチでは限界があります。

国民レベルの行動変容を起すには、まずは「スポーツなど多様な要因に目を向ける」、しかも草の根的な活動が必要で、そう

活動が必要で、そういった視点から、産官学の幅広い英知を集めて課題解決する組織として「ロコミニイ」を推進しています。SWC協議会では、健康づくりの無関心層を減らせることを目標としていますが、その際、七つの分科会をつくり、さまざまな活動を行っています。その大きな柱の一つが、健康と幸福に関心がある方なら、多少の手段

サダーの育成です。健幸アンバサダーは、健康に関する正しい知識を身近な人へ、職場の人々や近所の人、家族や近所の健康情報を「心に届く情報」として伝え、健康づくりの輪を広げていきます。健幸アンバサダーになるには学歴や資格は必要なく、人々の

料は必要ですが、講習(エネ受講)を受けたい方は、確認テストに合格すれば選ばれる方もいます。2022年5月末で2万5625人の健幸アンバサダーが全国で活躍しています。コロナ禍で遅れていますが、目標は200万人です。あなたも健幸アンバサダーチャレンジしませんか?

※次回は「あなたの血圧はいくつ?」です。

⑥ スマートウェルネスコミュニティの目指すところ

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生学芸学部大前副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回「健康に関する認知や理解は広まっても、行動変容を起すことは難しいことを紹介した上で、行動変容の起こし方について説明しました。「無関心期にある人へ」「関心期→準備期→実行期→維持期へと進むには、本人の努力はもちろん、周りの励ましやサポートが必要で、個人レベルで維持するだけでは容易ではありません。地域あるいは社会が協力して行動変容を後

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。