

## “健やか協力隊員”の大募集について

青森県医師会健やか力推進センター長 中路重之

青森県の短命県返上を実現するには何が必要でしょうか？ 長寿県長野を視察して驚くことがあります。それは、健康づくりにたくさんの人が集まることです。健康づくりをリードする健康リーダーの人が、10万人以上おられるからです。結局、健康づくりや青森県の短命県返上活動は、人と人のつながりがないと達成できません。健康の知識を伝えたり健診受診を勧めたりするのも基本“人から人”です。青森にもたくさんの健康リーダー（保健協力員、食生活改善推進員など）が活躍していますがやはり人手不足です。

今、青森県では市町村、企業、学校で様々な健康づくりがされています。それらの活動の真ん中に“健康測定”があります。具体的には、血圧、体組成（体中の脂肪や筋肉の量）、骨密度、体力（握力や立ち上がりテスト）などの測定です。この健康測定をできるだけ多くの方にやっていただき、健康に対する意識を高めていただきたいと思います。

そこで当センターでは私たちの活動を一緒にやっていただく“健やか協力隊員”を募集することとしました。

隊員になるには、当センター主催の研修（半日の講義と測定実習）を受ける必要があります。健康測定は簡単ですから誰でも習得できます。また、その時自分の測定もしますので自分の健康を知ることできます。

健やか協力隊の皆さまには、その後もずっと健康づくりの仲間としてご一緒できればと願っております。健康づくりのイベントや新しい健康情報のお知らせもさせていただきます。

どうか奮って隊員に応募してください。お待ちしております。

※協力隊員としての活動はおおむね以下のようになります。

健やか協力隊員の研修を受ける



健やか協力隊員として登録する



健やか力推進センターから様々な健康づくり事業・活動の知らせが届く



時間と都合のついた方に健やか協力隊員としてご協力いただきます。