

**山口県レクリエーション協会**

21世紀を迎え、めまぐるしく社会環境が変化する中で、スポーツ・レクリエーション活動は、心と体の健全な発達を促すとともに、明るく活力に満ちた社会づくりに極めて大きな意義があり、今日、その重要性がますます高まっています。

山口県レクリエーション協会は昭和41年4月の設立から既に37年を経過し、これまで地域レク協会の設立や種目団体の育成はもろろんのこと、指導者養成事業や山口県スポーツ・レクリエーションフェスティバルの開催等、レクリエーションサービスの提供に努力してまいりました。

現在、本協会では、県民により一層レクリエーション運動の機会を提供すべく、市民サービスタイプ



山口県レクリエーション協会ホームページ  
<http://www1.ocn.ne.jp/~yamareku>

業」の展開や、「総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ」の育成を目指し、新しい時代に対応したレクリエーション活動を展開しているところです。また、山口県が提唱しています「県民総参加運動」の輪がさらに広まり、発展していくことを願っております。毎年開催の「県スポーツ・レクリエーションフェスティバル」へ本年は長門市周辺で10月に開催も、「県民総参加型」のスポーツ交流イベントとしてさらに内容を充実したものにしていきたいと考えています。

社団法人山口県レクリエーション協会  
会長 赤尾 嘉文

**団体紹介**

こちらでは毎回健康やまぐち21県民会議参画機関の活動についてご紹介いたします。

**日本健康運動指導士会山口支部**



『介護サービス受けませんか?』それとも『運動習慣始めますか?』と聞かれたら迷わず運動習慣をおすすめする我ら! 日本健康運動指導士会山口県支部をご紹介します。平成10年4月に設立。健康お助け人として県内の健康運動指導士と、健康運動実践指導者の有資格者で構成現会員50余名。『生活習慣病の予防』や『生涯自分の足で歩くこと』などをテーマに、体力測定の実施・評価・運動処方と実践法など、健康づくり運

動からのアプローチを、民間・公共の運動施設や医療・福祉機関等で行っています。

また、市町村等で開催されている『転倒予防教室』、『高齢者運動教室』、『ウォーキング教室』などに会員を派遣するといった事業にも、積極的に取り組んでいます。その他、当支部では、健康運動指導者の資質の向上を計るべく、年1回の研修会・情報交換会を開催しています。今年は、8月30日・31日の2日間、当支部引受けで、中国5県のブロック研修会を山口県総合保健会館で開催しました。多彩な講師陣による『健康運動』に関する講義・実習のほかに、各現場での実践発表なども活発に行われました。

県民にもっと身近でお気軽な『健康づくり』を提案する、そんな健康運動指導士会を、今後ともどうぞご活用下さい。

NPO法人  
日本健康運動指導士会山口県支部  
支部長 渡邊 浩史



日本健康運動指導士会ホームページ  
<http://www.jafias.net/>

あなたの健康づくり  
応援します!!

**豊かな人生**

豊

このコーナーでは、あなたの健康づくりを応援する団体の活動を紹介します。

**「広げよう!」  
元気な職場づくり**

防府健康福祉センター  
健康増進課 重富 澄子

生涯を通じた一貫性のある健康づくりは、地域保健、学校保健、職場保健連携のもと、それぞれのライフステージに添った取り組みを推進していく必要があります。

その中でも働き盛りの人の健康づくりには、それぞれの職場において配慮がなされていますが、景気の影響や事業所規模などによりその取り組みはまちまちであり、高齢社会を迎える今日、最も重要視しなければならないのではないのでしょうか。

当センターでは平成14、15年度の2力年で「地域職域連携共同モデル事業」に取り組んでいます。内容は地域保健(市町保健センター、保健所)と職場保健(事業所、労働基準監督署、地域産業保健センター、商工会議所など)とが連携共同し、一貫性のある健康管理、健康づくりを推進するための問題点や共同実施のあり方を検討して



います。

事業の一環として、管内事業所にアンケート調査を行った結果、約6,200事業所の95%を占める小規模事業所ほど定期健康診断がされていないことが分かりました。また、疾患では肩こり、腰痛、次いで高血圧が多いことも分かりました。



このようなことから正に働き盛りで家庭的にも責任が重い方々が「元気な職場」を目指していけるように、希望される事業所に出向き、健康相談や肩こり・腰痛体操など楽しく取り組んでいただける援助も行っています。

健康づくりは幸せづくり。あなたの職場でも「元気な職場づくり」に励んでみませんか!

**エッセイ**

こちらでは毎回県下各地の健康福祉センターや保健センターで働く人たちのエッセイをご紹介します。

**「ひろがる健康づくり実践者  
ヘルスサポーター21」**

山口市保健センター

管理栄養士 松永由美子

「私たちにできるかしら...」そんな不安な気持ちから始まった山口市食生活改善推進協議会の「ヘルスサポーター21事業」への取り組みが、世を越えて大きく広がっています。

平成13年度は、先駆的に14名に実施し、平成14年度はヘルスメイト自身研修を重ね、保健師と連携



を取りながら、207人のヘルスサポーター21修了者を増やしました。また、若い頃からの食生活の大切さを伝えるべく、中学

生にも実施しました。女子生徒から「今まで身体のことを考えたことはなかったけれど、とても勉強になりました。」などの感想を聞いたヘルスメイトが、涙を流す場面もありました。ヘルスメイト自身が活動の達成感を味わい、若い世代へこれからもさらに取り組んでいく起爆剤にもなりました。

今年度は、さらに修了者を増やすと共に、昨年各々参加者が宣言した目標を再確認するため、個別に対話訪問をしたり、同窓会を開催していきます。

「食推さん、またやって欲しい」と地域の方から必要とされている活動、ヘルスメイトさんが活動しやすいように栄養士としてしっかりと支援し、今後ますます山口市に健康づくり実践者を増やしていきたいと思えます。

