

## 美原区の健康づくり自主グループへの参加状況

美原保健センターでは、市民が気軽に身近な場所で健康づくりに取り組める環境づくりをめざして、自主グループの育成・支援など、市民主体の健康づくりを推進しています。

## ① 自主グループの活動

(平成 28 年度)

種類	グループ数	会員数
ウォーキング	6	82
軽登山	1	20
ディスコン	1	22
体操（チューブ体操を除く）	6	225
チューブ体操	27	569
学習（食生活・口腔）	2	55
合計	43	973

(グループ数と会員数の変遷)

年度	平成 24	25	26	27	28
グループ数	42	43	43	43	43
会員数	710	730	805	1,000	973

## ② 自主グループの育成

新たな自主グループを育成するため、ウォーキングや太極拳などをテーマに、毎年、健康講座を開催。チューブ体操グループへは、保健師らが地域会館に出向いて、チューブ体操の講座を開催。

## ③ 自主グループとグループリーダーへの支援

- ◆ 健康づくり推進委員会＝自主グループのリーダー等を対象に、2か月に1回開催。情報交換、交流、研修を行い、美原保健センターと協働して市民の健康づくり活動を進める。
- ◆ チューブ体操グループのリーダーを対象に、年3回交流会を開催。
- ◆ リーダー養成グループ「カノン」＝主にチューブ体操グループのリーダー等に意識・技術の向上を図る。