

☆市民活動をFMラジオで発信☆ 『つなげよう！市民のチカラ！』



写真：佐藤さん

- 第84回：2022年6月26日（日）
- ゲスト：弘前市町会連合会 保健衛生委員長
佐藤 八美（サウ ヤミ）さん

○ 放送内容

今回の放送では、弘前市町会連合会 保健衛生委員長・佐藤さんをお招きしました。佐藤さんにはこの日、保健衛生委員の活動に関するお話や、活動にける想いなどについてお話しただきました。

○ 「保健衛生委員会」ってなに🤔??

保健衛生委員会では、市民の健康と環境衛生・環境問題への意識を、地域から高めることを目的に活動しています。みなさんがお住まいの各町会に保健衛生委員がいて、地区ごとに集まって各地区に合った様々な活動を自主的に行っています。

○ 健診受診と減塩料理で健康に♪

佐藤さんは、10年以上前から保健衛生委員として、時敏地区で地域住民の健康増進とごみ減量に向けて取り組まれてきました。

健康づくり活動としては、健診受診の呼びかけや、健康教室、減塩のための料理教室などを行っています。「青森県は短命県返上が課題となっていることから、健康寿命を延ばすためにも、より多くの人に特定健診やがん検診を受診していただくことが必要です！健診を受診するのが大変だと感じるかたもいらっしゃるかもしれませんが、気になったらぜひ受診をお願いします！」とお話されていました。市民のみなさんに健康で長生きしてほしいという思いで長年活動を続けられている佐藤さん。高血圧予防のために減塩する方法を学ぶ料理教室では、食生活改善推進員や健幸増進リーダー等と『協働』して、みんなで手を組んでいろいろな健康にまつわる情報を発信しています🌟🌟

○ みんなで取り組む「生ごみ3キリ運動」！！

市民の健康増進のために熱心な佐藤さんですが、月に1回程度、町内のごみ拾いも行うなど環境問題にもご尽力されています。最近、コロナ禍の影響で家に居ることが多くなり、なお一層、家庭から出るごみの量が増えているそうです。特に生ごみに対しては、「食べキリ」でごみを減らす、「水切り（水キリ）」してギュッと絞って軽くする、「使いキリ」で捨てる部分を少なくするという『生ごみ3キリ運動』を一人ひとりが考えて実行することで、ごみの減量につながります！ぜひ取り組んで欲しいと思っています😊

「町会の顔見知りである保健衛生委員から呼びかけることで、地域のみなさんと一緒に健康と環境に関する意識を高めていけるように、今後も活動をしていきたいです♡」とおっしゃっていました。