

# コミネット宝木だより

## 健康実態調査へのご協力ありがとうございました。

アンケートのご協力  
ありがとうございました

宝木地区民の健康を考える会

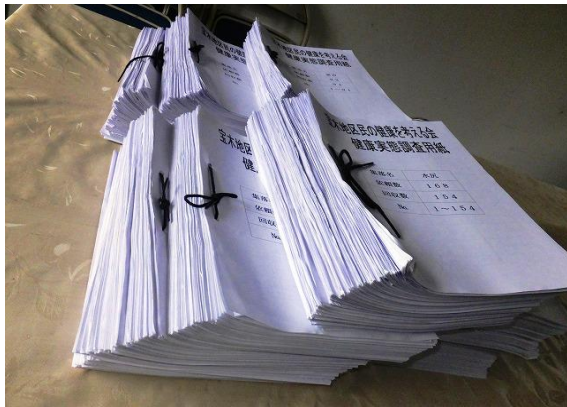
会長 本部亨司

平成二十四年九月の宝木地区民の健康を考える会の記録を見ると、「コミネット宝木生活小委員会」、「宝木地区健康づくり推進員」、「公民館健康部長・副部長」、「気高町保健師」の総勢十六名の名前があります。各集落の世話人です。そのページには、「いつまでも元気で生き生きと暮らすために生活習慣病を予防しよう。」その為に、

- ・規則正しい生活
- ・適度な運動と睡眠
- ・バランスの良い食事
- ・喫煙をしない
- ・過度の飲酒を避ける
- ・適正な体重の維持等々

そしてその日を振り返り前向きな生活に心がける。という言葉が記入されています。

私たちが行おうとしていることの土台になっているのだと思います。



回収したアンケートは集落別に綴り、大切に保存します。

あのころから一年半がたちました。そして宝木地区民の方全員に膨大なアンケートをお願いすることになりました。十六名が手分けして各家庭にお願ひに行ったのですが、どの家庭の方もその対応には頭が下がり、人間って素晴らしいなとつくづく思いました。記入できる日時の約束はもちろんのこと、「留守の時はここにおいとくけえな」と伝えて下さったり、電話でわざわざ「遅くなってしまったが今書いたので」と連絡を頂いたこともあり、集めているのが楽しくなる

ような心遣いには嬉しくなりました。

大人用のアンケートは千二百七十五名分が集まりました。依頼数が千三百九十六ですから九十%の回収率です。

現在集計分析中ですが一例をあげると、「医師から糖尿病と言われたことがありますか」との問いに約九%の人が「あり」と答えています。この数字が多いか少ないかは別として、放置されている人が少しでもあれば、何らかの対策が必要です。このような分析結果をもとに講演会を開いたり運動の指導の会を開催したり、考えられる対策について話し合い、実施する。これがこの後の課題です。

今後も、集落の区長さんをはじめ多くの皆様にご協力をお願いしなければならぬと思います。皆で協力しながら宝木地区民の健康の問題について一つ一つ取り組んでいくことではありませんか。よろしくお願ひいたします。

「宝木地区民の健康を考える会」に寄せて

気高町総合支所

保健師 中宇地 康子

平成二十四年の異動当初か

ら宝木地区のまちづくり協議会が中心となった主体的な活動に感銘を受けていました。その頃公民館健康部で、地域の健康課題や要望があり、まちづくり協議会にも健康に関する活動をしたいたいの声が上がりました。それならば、健康づくりに関係する組織が連携し力を合わせて活動しよう、保健師のかたにもかかわってもらおうという話が持ち上がりました。そして、この会が設立されました。

会の中ではこどもから高齢者まで生活習慣病予防を目標に、地域の健康の現状や地域の人々の考えなどを調査により把握し、地域の人と一緒に健康づくりの活動を考えていく必要があるということになりました。

「調査をすれば、みんなのやる気や関心が高まる。やってやれないことはない。」

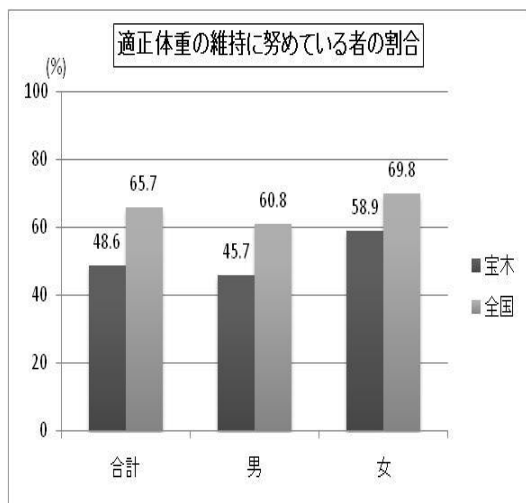
との声もあがり、宝木地区の方の前向きな考え方に敬服しました。

そして、調査内容だけでも十五回も検討し、調査票の配布から回収、分析も会のみなさんでされ、この二年間で通算二十五回開催し協議しています。また、地域のたくさんの方が調査に協力してくださいました。

個人主義的な価値観が広がり「地域のきずな」が希薄になっている状況の中、宝木地区のように「地域」で暮らす「地域」の人たちが、「地域」の幸せや健康を願い、「地域」をよくしていこうとされる姿は、これぞまさしく「地域づくり」の先駆的な地域だと確信しています。このような活動は県内でも類をみませんので、他の地域に波及できたらと思います。健康づくりを通じた地域づくり活動を展開している宝木地区の素晴らしい活動の一端にかか

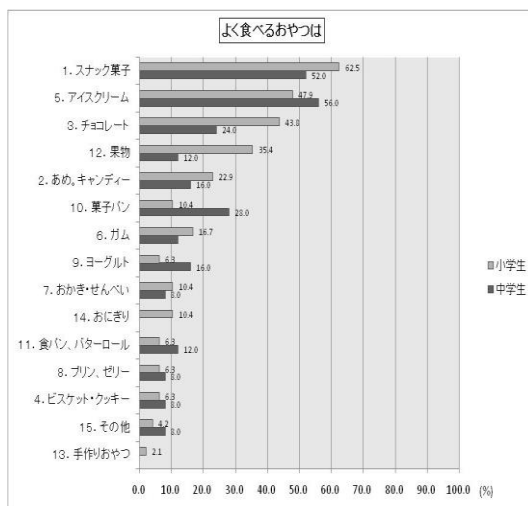
アンケート結果、一部のみご報告いたします。

(大人アンケート)



適正体重の維持に努めている方の割合は、全国平均に比べ、かなり低い

(こどもアンケート)



こどもがよく食べるおやつは  
スナック菓子、アイスクリーム

わらせていただくことに保健師冥利に尽き、喜びを感じています。す。今後もみなさんと一緒に頑張っていきたいと思っております。す。で、どうぞよろしくお願ひしま

老人の夢、若者の夢

宝木地区まちづくり協議会

会長 米田克彦

老人とは何歳からでしょうか。卒寿(九十歳)を前にして、ビーチボールバレーを楽しまれる人、公民館活動に協力したり参加されたりする元気な人。それに比べ、私はその人たちの子どもと言っても良いほどの年齢差があります。しかし、百年位前なら「よう生きとったな、そんなに生きるなんて稀だわい。」と言われるような年齢になりました。

さて、これから書くことは私の個人的な夢です。夢は儂く消えるものですが、時としてそれが目標となり、計画され、実行されることもあります。夢を見ることには責任がありません、ご了承ください。

◎六十年ほど前、小学生の時、神社の上にある城山跡に登ったことがあります。辺り一面べりりと見え、地面は畑だったよ

うでした。現在、大津波の避難場所として、鍵の掛った小学校が指定されているようですが、それよりもこの城山跡の方が高い・広い・鍵が掛っていないと三拍子揃っているのです。同時に、高浜が消失した今、憩いの場所・遊びの場所として整備されると宝木の宝となります。

◎宝木の湧水。これも宝木の宝ですね。私が小学生の頃、小学校玄関、用務員さんの部屋、講堂の入口、講堂を西に少し出た所、中庭等に自噴の井戸があり、飲み水、掃除の水等として使っていました。また、あまり詳しくは覚えていませんが、常松、畠吉、宝木古町・新町にもたくさん井戸がありました。ところが町の簡易水道が普及した頃から、埋められたり、湧水量が激減したりで、現在では、あまり活用されていないように見受けられます。この水の活用は出来ないでしょうか。ただ側溝に流されている水を道路に撒けば、夏は涼しく、冬は融雪に大きな力になるように思

います。 ◎宝木小学校への関心。宝木村立の頃は村あげて設置場所、公舎、寄付金等に関わっていました。講堂の緞帳には宝木の商店主のお名前が刺繍されていました。昭和三十年気高町になったら関心に変化がありました。そして鳥取市に合併してからは、ますます変化がありました。学校もいろいろ工夫されていますが、足は遠のき、保護者や委嘱された〇〇委員さんのみ参画になっていくように思います。関わりを持って、宝の子どもたちに役立つことが見出されないでしょうか。

そこで、このような夢を話し合う寄り合いを設けてはどうでしょうか。夢が出来るかどうかはさておいて、楽しくお喋りが出来るのも大きな価値だと思えます。

お知らせ

まちづくりに興味のある方、一緒に協力頂ける方、『こんな宝木になったらいいなあ』と思っておられる方  
まちづくり協議会は、各種団体の代表者が主なメンバーですが、宝木住民の方であれば、参加が可能です。  
一緒に宝木の宝について考えてみませんか？

詳しくは、事務局である宝木地区公民館までお問い合わせ下さい。

## 平成25年度下期 事業の様子

(草刈り前)



(草刈り後)



桜土手草刈り、綺麗になりました(11月30日)



ふれあい市冬、沢山の方に来て頂きました(12月22日)

### 編集後記

今年度の事業は、ほぼ終了しました。

ふれあい市・桜土手草刈り・宝木っ子まつり・同窓会・貝がら節祭り・文化祭。そして健康を考える会のアンケートなどなど、ご協力頂きましたみなさま、心よりお礼申し上げます。

「まちづくり協議会」は、地域の身近な課題に向けて、地域が一体となって取り組む組織です。

住みよい宝木にするために、来年度もいろいろな事業を計画いたします。

その際にはぜひ、ご協力のほどよろしく願います。

