

## 被災者を対象とした健康づくりの取組について

災害公営等への転居が進む中で、生活環境の変化に伴うメンタルヘルスの不調、健康状態の悪化、住民同士の付き合いの希薄さから孤立化する等が懸念される。

このような状況を踏まえ、釜石保健所では、災害公営住宅住民等を対象に健康づくり教室等を通じて、被災者のこころと体の健康づくりを推進するとともに、お互いに支えあうコミュニティ形成を側面的に支援した。

### 1 釜石保健所の取組（H28～29 年度）

#### （1）健康と生きがいづくり講座の開催

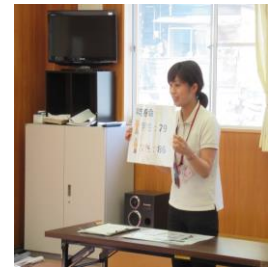
＜開催日・会場＞

- ①実施日：9月27日 会場：釜石市嬉石集会所
- ②実施日：9月27日 会場：釜石市只越町復興住宅
- ③実施日：10月17日 会場：大槌町末広町公営住宅

＜対象＞ 災害公営住宅と周辺住民（～H28は“仮設住宅”住民）

＜内容＞

- ◆「笑顔でおしゃれ講座」  
ポーラスタッフさんと一緒にマッサージ等を実践。
- ◆保健師による健康講話  
「お口の健康は全身の健康！～健康長寿の秘訣教えます～」
- ◆個別健康相談・血圧測定



#### （2）保育園児とのほっこりふれあいイベントの開催

＜開催日・協力保育所＞

- ①実施日：10月5日 会場：堤乳幼児保育園（大槌町）
- ②実施日：10月17日 会場：かまいしこども園（釜石市）
- ③実施日：11月2日 会場：上中島保育所（釜石市）

＜対象＞ 災害公営住宅等の高齢者と保育園児

＜協力機関＞ 釜石市・大槌町・社会福祉協議会

＜内容＞

- ◆「おやつ作りを通じた保育園児と被災者等との交流
- ◆個別健康相談・血圧測定



### 2 平成30年度計画

＜開催回数＞

釜石地区 1地区2回、大槌地区 1地区2回

＜対象＞

災害公営住宅、周辺地域の住民

＜内容＞

- 「こころと体のリラックス講座」
  - ・こころもすっきり！～笑いヨガ～
  - ・からだをほぐしてみましよう！