



## 兵庫県愛育連合会

事業名「第37回ひょうご愛育の集い」

愛育班活動は、地域住民が自主的に健康を守ろうとする組織活動で、乳幼児から高齢者まで、各家庭への声かけを柱に、地域で健康づくりを推進しています。

兵庫県では、昭和32年に丹波市山南町で初の愛育班が誕生し、母子を対象に活動が始まり、今日までさまざまな活動で健康づくりの支援をしています。

県下持ち回りで年1回愛育班員が一堂に集い、県民の地域組織活動への意識の高揚を図るとともに、愛育班員の相互の交流を深め愛育班活動のさらなる推進を図ることを目的とし、この度の全県大会は丹波市やまなみホールで開催しました。

こどもの睡眠時間・生活習慣の改善に取り組む丹波市健康課の方々による睡眠健康劇や特別講演では医師の豊浦麻記子先生の「睡眠の大切さ」を拝聴し、改めて家庭での睡眠を見直し、規則正しい生活リズムを意識する貴重な機会となりました。

健康寿命の延伸を目指し、健康づくり県民運動をはじめとした取り組みについても、愛育班では「健診を受けましょう」「子どもを煙草の煙から守りましょう」等テーマを決め、地道ではありますが、高齢者や親子が孤立しないよう、人と人が繋がり支え合うきっかけをつくる活動になる事を願い、取り組んでいます。

これからも互いに元気で自分らしく、住み慣れた地域でイキイキと生活できるよう活動を続けていきたいと思えます。



報告者：白井 里佳