

令和2年度 保健委員活動報告集 (第36回)



減塩応援 フジえさん
藤枝市のご当地キャラ、フジえさんも
減塩生活を応援しています。

藤 枝 市 保 健 委 員 連 絡 協 議 会
藤 枝 市

目 次

○ ご 挨 拶	藤枝市長 北村 正平	1
	保健委員連絡協議会会長 秋山 和久	2
○ 保 健 委 員 の 歴 史	保健委員制度の経緯および歴史	3
○ 令 和 2 年 度 の ま と め	1. 保健講座等の活動の様子	4
	2. 令和2年度 各種事業への参加及び活動実績	5
	3. 保健委員連絡協議会役員会および各種委員会の開催実績	5
	4. 令和2年度 保健委員連絡協議会役員研修会	6
	5. 結核予防婦人会藤枝支部の取り組み	7
	6. 令和2年度 保健委員連絡協議会 役員名簿	8
	7. 令和2年度 保健委員構成	9
○ 支 部 の 統 計 ・ 役 員 の こ と ば	10
○ 支 部 回 覧 資 料	22
○ 地 区 分 析	34
○ 編 集 後 記	54

地域の健康を守る保健委員の皆様へ

藤枝市長 北村 正平

令和2年度 保健委員活動報告集の発行、おめでとうございます。

また、保健委員の皆様には、日頃から、本市の保健事業に多大なるご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

一昨年12月に発生した新型コロナウイルスは世界中にまん延し、これまでの日常が一変。価値観や、ものの見方、働き方などが大きく変化しました。イベントや催しなども、感染防止のため、中止や規模縮小が相次ぎ、保健委員の皆さんの活動も、例年とは異なる対応となり、苦勞をされたことと思います。

「健康・予防日本一」に取り組む本市では、様々な施策を行っていますが、地域の皆さんとともに取り組む事業が、たいへん重要であると考えています。保健委員の皆さんは、一人一人が地域の健康推進リーダーとして、日頃から、地域の健康課題の解決にあたるとともに、地域の皆さんの健康意識を高め、健康に生活することの大切さを啓発してくれています。また、本市の健康寿命延伸にも、深くかかわってくれており、その活動はたいへんありがたいものです。

この報告集には、それぞれの支部における健康課題解決の取組や、新型コロナウイルス感染症の影響下で工夫を凝らした取組などが、各支部の「ほけんだより」とともに紹介されています。ほかの地区で行われている活動を知り、ご自分の地区の今後の活動に活かしていただけたらと思います。

結びに、保健委員の皆様の益々の活躍と、本市が、さらに明るく、住みよいまちとなるための協力をお願いして、報告集発行にあたっての私のお祝いの言葉といたします。

健康都市ふじえだのため、一緒に頑張りましょう。

これからも“地域ぐるみで健康づくり”

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 秋山和久

令和2年度の活動が無事終了できましたこと、藤枝市保健委員連絡協議会を代表し、心より感謝申し上げます。活動にあたりご理解とご協力をいただきました保健委員や地域の皆さま、保健センターの職員の皆さま、誠にありがとうございました。

さて、令和2年度の活動におきましては、コロナ渦による保健講座の中止や規模縮小により例年通りの活動ができない中で、各支部がそれぞれできる事を考え、保健だよりの回覧や、新型コロナウイルス感染症に関する役員を対象とした研修会の実施など、これまでにない取り組みとなりました。このような取り組みや経験は今後の保健委員活動に大きく寄与することであったと思います。

保健委員の活動は、保健講座の開催だけでなく、行政の保健事業のPRや各種研修会への参加など、藤枝市が掲げる「健康・予防日本一」の推進に向けた大きな役割を担っています。

これからも、地域の健康づくりのリーダーとして、今までに取り組んできた活動のみならず、地域住民が健やかに安心して暮らせることに繋がる活動を推進していきたいと考えております。

保健委員の皆さまにおかれましては、自分の健康を第一に考えていただくことと同時に、地域ぐるみの健康づくりを推進していただくよう、今後も変わらぬご理解とご協力をお願いしたいと思います。

一年間、本当にお疲れ様でした。

保健委員制度の経緯及び歴史

- S43 「市民健康づくり運動」として保健協力員150人を委嘱し地域の保健活動の協力をはかる
- S45 県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける
- S48 市民ぐるみで衛星思想の向上に取り組んだ功績が認められ、藤枝市が「保健文化賞」を受ける
市長を中心として市民の健康増進施策を検討する「健康を考える会」を結成
地区住民の健康についての意識を高めるため、地区代表者で構成する「健康をすすめる会」を結成
- S49 藤枝市保健推進委員設置要綱 施行
- S51 健康づくり事業を浸透させるため、市内9地区を「健康づくりモデル地区」として指定
モデル地区役員(約400名)を保健推進員とする
- S57 健康づくりモデル地区OBの事業継続を図るため栄養改善推進委員50名が誕生する
- S59 自治会連合会に「健康増進部会」を設置
全自治会・町内会に保健委員および婦人保健委員をおき、現在の「保健委員連絡協議会」が組織化される
藤枝市保健委員等設置要綱 施行
- S60 保健委員による健康づくり事業が本格的にはじまる
- S61 保健委員のOBを会員とするボランティアの会「食と地域福祉を育てる会」が発足
- S62 「食と地域福祉を育てる会」を「やすらぎの会」と改名
- H1 保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動が認められ「厚生大臣表彰」を受ける
- H2 静岡県保健委員連絡協議会が設立され、藤枝市保健委員連絡協議会も加入する
- H6 保健委員活動が10周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会10周年記念式典」を開催
- H8 婦人保健委員を女性保健委員に改め、地区代表を正副地区長と名称変更する
- H11 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「日本公衆衛生協会会長表彰」を受ける
- H14 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「厚生労働大臣表彰」を受ける
- H16 保健委員活動が20周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会設立20周年記念式典」を開催
静岡県保健委員連絡協議会が解散
- H17 保健委員活動として基本健康診査受診向上コンクールを実施
- H20 平成21年1月1日付で岡部町との合併により、旧岡部町地区保健委員33名が新たに加わる
- H21 平成21年4月1日より、旧岡部町全域を岡部支部とし、保健委員活動を開始する
- H22 支部単位で地域の特性を活かした健康に関する新たなテーマを掲げ、独自の活動を毎年度2つの支部で展開していく「モデル事業」を開始
- H26 保健委員活動が30周年を迎える
平成26年4月1日より、青島第1・第2支部構成自治会を一部変更(入れ替え)する
- H27 モデル事業が全12支部で実施完了
- H28 各支部の健康課題の改善に取り組む、支部健康度アップ活動を開始
- H29 支部健康度アップ活動のテーマに合わせた支部講座「健康度アップ講座」を開始
- R1 新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和元年度保健委員活動報告会」が中止
- R2 新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和2年度保健委員全員研修会」が中止
「令和2年度保健委員活動報告会」をオンライン配信で開催
保健講座の実施率も前年比の約7%と、大幅な制限を余儀なくされた

令和2年度のまとめ

スローガン

「自分の健康は自分で守ろう」
「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

1. 保健講座等の活動の様子



2. 令和2年度 各種事業への参加及び活動実績

月日	曜日	開始時間	事業名	内容	会場	主催
5.9	土	13:30	令和2年度 保健委員全員研修会 ※中止	・感謝状贈呈 ・委嘱状交付 ・講演会 講師：朝日大学 保健医療学部 看護学科 公衆衛生 看護学領域 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学センター 研究生 中村廣隆氏	藤枝市民会館	藤枝市
9.29	火	13:30	令和2年度 公益財団法人 静岡県結核予防講演会 (Zoomによる Webライブ講演会)	結核予防会主催のWeb講演会を、Zoomを使用し 合同視聴を実施。 講演：「ウィズコロナ時代の結核対策 ～新型コロナウイルスでどう変化したか～」 講師：公益財団法人結核予防会 結核研究所 対策支援部 企画・医学科長 平尾晋氏	生涯学習 センター 視聴覚室	公益財団 法人 静岡県 結核予防会
11.20	金	15:00	令和2年度 保健委員連絡協議会 役員研修会	講演：「新型コロナウイルス感染症の最新情報」 講師：静岡県立静岡がんセンター 感染症内科部長 倉井華子氏	生涯学習 センター 第1会議室	健康推進課
3.2	火	13:30	第72回 結核予防全国大会 オンライン視聴	【研鑽集会】 ・基調講演：「新型コロナウイルス感染症と 結核対策（仮題）」 演者：独立行政法人地域医療機能推進機構 理事長 尾身 茂氏 ・シンポジウム 【大会式典】 ・開会の辞 ・おことば ・第23・24回秩父宮妃記念結核予防功労賞 受賞者表彰 ・祝辞 ・議事	保健センター1階 集検ホール (配信拠点) リーガロイヤルホ テル東京 (東京都新宿区 戸塚1-104-19)	公益財団 法人 結核予防会
3.27 配信 スタート	土		令和2年度 保健委員活動報告会 (Webオンライン配信)	・はじめの挨拶：保健委員連絡協議会会長 ・講演会 第1部：「新型コロナウイルス感染症を含めた 感染対策」 講師：藤枝市立総合病院 統括診療部長 小清水直樹氏 第2部：「慢性腎臓病（CKD）市民の皆さまに お願いしたい腎臓の守り方」 講師：藤枝市立総合病院 副院長 山本龍夫氏 ・おわりの挨拶：活動報告会実行委員会 ※各支部1枚ずつ、DVDを配布いたします	(配信サイト) 藤枝ちゃんねる	藤枝市 保健委員連絡 協議会

3. 保健委員連絡協議会役員会及び各種委員会の開催実績

月日	曜日	開始時間	会議・委員会名	会場	出席人数
4.15	水	13:30	第1回 女性保健委員代表者会議	保健センター集検ホール	22
			令和2年度 結核予防婦人会藤枝支部役員会	保健センター集検ホール	22
4.15	水	14:30	役員選任会議	歯科指導室	12
4.15	水	15:00	第1回 保健委員連絡協議会役員会	保健センター集検ホール	34
8.19	水	13:30	第2回 保健委員連絡協議会役員会		書面開催
9.17	木	13:30	第1回 保健委員活動報告会実行委員会	歯科指導室	8
9.17	木	15:00	保健委員活動報告集編集委員会	歯科指導室	5
11.5	木	13:30	第2回 保健委員活動報告会実行委員会	歯科指導室	9
1.13	水	13:30	第2回 保健委員だより編集会議	保健センター集検ホール	7
1.13	水	15:00	結核予防普及啓発物品選考委員会	保健センター集検ホール	4
2.17	水	13:30	第3回 保健委員連絡協議会役員会	保健センター集検ホール	31

4. 令和2年度保健委員連絡協議会役員研修会

令和2年11月20日金曜日、生涯学習センターにて、「新型コロナウイルス感染症(Covid-19)の最新情報」をテーマとして、保健委員連絡協議会の役員を対象に人数を限り、感染予防対策を万全に講じた上で研修会を開催しました。

講師情報



【講師】 倉井 華子氏
 【所属】 静岡県立静岡がんセンター 感染症内科部長
 【略歴】
 2002年3月…富山大学医学部卒業後、東京都立駒込病院レジデント
 2005年…横浜市立市民病院感染症内科
 2010年…静岡県立静岡がんセンター感染症内科副医長
 2013年…静岡県立静岡がんセンター感染症内科部長

静岡県感染症発生動向調査委員会委員及び静岡県薬剤耐性(AMR)対策本部委員長を務める。静岡県新型コロナウイルス感染症対策専門家会議座長、ふじのくに感染症専門医協働チームリーダー、静岡県医師会新型コロナウイルス対策本部アドバイザー。

研修会内容(一部抜粋)

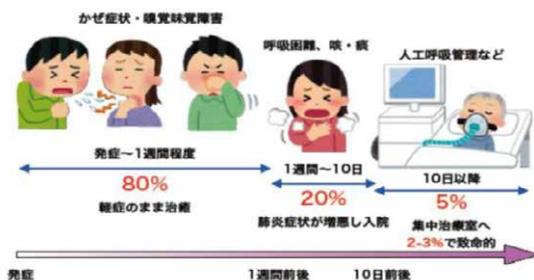
【新型コロナウイルス感染症とは】

ウイルス名:SARS-CoV2 臨床の呼び方:COVID-19

人に感染するコロナウイルスは4種類＝感冒の原因

動物を介し人に感染性を持ったコロナウイルス…2002年 重症呼吸器症候群(SARS)
 …2012年 中等呼吸器症候群(MERS)

【COVID-19の経過】



新型コロナウイルス感染症診療の手引き. 第3版

【COVID-19の治療】

- ・基礎疾患を含めた全身管理が基本
- ・酸素投与
- ・人工呼吸器管理
- ・ECMO (体外式膜型人工肺)
- ・現時点でCOVID-19に対する標準的な薬物療法は確立していない
- ・レムデシビル、デキサメサゾン、ファビピラビル、シクレソニド、ナファモスタットなど

【マスクの効果】

- ・ハムスターの実験で感染伝播をみた



感染ハムスター

マスクなし/なし 66.7%
 マスクあり/なし 16.7%
 マスクなし/あり 33.3%



健康ハムスター

【他の疾患も大事】

- ・低所得の国でcovid-19の対策を強化すると？
- HIV 10%死亡増加
- 結核 20%死亡増加
- マラリア 36%死亡増加
- ・がん診断の遅れ
- covid-19前後で悪性腫瘍診断数が39%減少
- ・マスククリーニングや内視鏡検査中止が影響



5. 結核予防婦人会藤枝支部の取り組み



藤枝市の保健委員をもって構成される「結核予防婦人会藤枝支部」は、例年、各種団体と結核の撲滅に向けた取り組みを続けている。

複十字シール運動



例年、9月～10月にかけて実施されている「複十字シール募金運動」は、結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です。その実現のために募金運動を行うとともに、病気への理解を広め、予防の大切さを伝えています。

＜運動のはじまりと複十字シールについて＞

1904年にデンマークでクリスマスシールが発行され、その益金は結核に苦しむ人々のために役立てられました。シールを使った募金活動は世界に広がり、現在も各国で行われています。



令和2年度藤枝市複十字シール募金活動の実績

＜藤枝市全体の募金総額＞

12支部合計 → 606,000円

※募金優良支部として静岡県結核予防婦人会会長より表彰を受けております。

結核予防婦人会藤枝支部における普及活動

結核は昔の病気と思われがちですが、**今でも世界で死亡原因のトップ10**に入る病気です。世界では、**毎年1万人以上**が新たに結核を発病し、150万人が亡くなっています。このような状況から、まずは市民の皆さんに結核について知ってもらおうという願いから、普及啓発の物品を作成し、市民の皆さまにお配りをしています。

令和2年度作成物品：ボールペンに標語とアマビエを印刷しました！



結核は治せるの？

結核と診断されても、6か月から9か月間毎日複数の薬をきちんと飲めば治ります。しかし、症状が消えたからといって治療の途中で服薬をやめると完全に治りきらず、菌は抵抗力をつけ、薬が効かない耐性結核菌を作り出してしまいう危険性があります。

日本版DOTS（ドッツ）

Directly Observed Treatment, Short-course

確実に治療が行われるよう、入院中も退院後も医療従事者が服薬を見守る仕組みを、DOTS（ドッツ）といい、医療機関と保健所が協力して行います。

6. 令和2年度保健委員連絡協議会役員名簿

役職名	氏名
会長	秋山 和久
副会長	小野 光男
副会長	村越 くるみ

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬戸谷	おくがわ じゅんぞう 奥川 準造	たきした えつよ 瀧下 悦代	おかむら てるみ 岡村 照美
稲葉	いしがみ さとる 石神 聡 (保健委員活動報告編集委員長)	なるしま ちはる 成島 千春	おおつか きくえ 大塚 貴久江
葉梨	すずき けいいち 鈴木 敬一 (保健委員活動報告会実行委員長)	むらこし 村越 くるみ (女性保健委員代表者会議委員長) (結核予防婦人会藤枝支部会長)	きな ようこ 喜名 洋子
広幡	あきやま かずひさ 秋山 和久	ますもと あい 増本 亜伊	かわかみ ちえこ 川上 千恵子
西益津	おおくま じゅんいちろう 大熊 潤一郎	ながふさ みちこ 永房 美智子	こばやし はるよ 小林 晴世
藤枝第1	ますだ ひろし 増田 博	おざわ けいこ 小澤 慶子	いけがや ふくみ 池谷 福美
藤枝第2	おおいし たかし 大石 隆史	すずき あきら 鈴木 章 (結核予防婦人会藤枝支部監事)	いとう ちさと 伊藤 千里 (女性保健委員代表者会議副委員長) (結核予防婦人会藤枝支部会計)
青島第1	おおいし やすひろ 大石 康弘	えとう ひろふみ 江藤 皓史	こじま ゆか 小島 友香
青島第2	おの みつお 小野 光男	あおき くみこ 青木 久美子	おくだいら ともこ 奥平 智子
高洲	あさはら かねお 浅原 金雄	いいた たえこ 飯田 妙子	むらまつ きくえ 村松 きく江
大洲	さいとう たかお 齊藤 隆雄	たかはし あきこ 高橋 明子	なかの なつき 中野 奈津季
岡部	さこ ひろゆき 迫 寛之	あきやま よしの 秋山 淑乃	しぎや みちえ 嶋谷 美智恵

7. 令和2年度 保健委員構成

(単位:人)

支 部	自治会保健委員		町内会保健委員		女性保健委員		合計	
	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)
瀬 戸 谷	3	2	4	2	11	11	18	15
稲 葉	2	1	5	5	17	13	24	19
葉 梨	4	2	19	17	103	98	126	117
広 幡	2	1	7	6	38	37	47	44
西 益 津	3	2	13	6	45	37	61	45
藤 枝 第 1	5	1	18	9	46	26	69	36
藤 枝 第 2	5	2	14	6	62	57	81	65
青 島 第 1	8	2	33	20	108	74	149	96
青 島 第 2	4	0	27	20	71	43	102	63
高 洲	7	3	19	7	79	49	105	59
大 洲	4	2	12	6	54	54	70	62
岡 部	5	1	28	9	50	23	83	33
合 計	52	19	199	113	684	522	935	654

※新規者は再掲

支部の統計

役員のことば

瀬戸谷支部

自治会	町内会
第1	本郷
第2	中里 市之瀬 蔵田 大久保
第3	滝沢 滝ノ谷

人 口	2,102 人	年少人口 ※1	156 人
		生産年齢人口 ※2	1,032 人
		老年人口 ※3	914 人
人口比率 ※4	1.46 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	43.48 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	875 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	1.45 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	18 人	保健委員	7 人
		女性保健委員	11 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

瀬戸谷支部委員長 奥川 準 造
地区長 瀧下 悦 代
副地区長 岡村 照 美

瀬戸谷支部の役員として、地域の健康づくりを推進しようと思い挑んだ令和2年でしたが、年度当初より新型コロナウイルス感染症により活動を制限され、例年のような保健講座等の開催やふれあいまつりでの啓発ができないまま、今年度を終えることとなってしまい、非常に残念です。

しかしながら、コロナ禍だからこそ、あらためて健康の大切さを知るきっかけになった1年でもあり、支部の役員を務めたからこそ勉強できたこともあります。

令和2年度で保健委員を退きますが、今後も「自分の健康は自分で守ろう」というスローガンのもと、保健委員の活動に積極的に参加していきながら、健康維持に努めていきたいと思います。

1年間ありがとうございました。

稲葉支部

自治会	町内会
第1	谷稲葉 堀之内
第2	宮原 寺島 助宗

人 口	2,995 人	年少人口 ※1	311 人
		生産年齢人口 ※2	1,656 人
		老年人口 ※3	988 人
人口比率 ※4	2.05 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	33.43 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	1,166 世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	1.94 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合
保健員総数	24 人	保健委員	7 人
		女性保健委員	17 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

稲葉支部委員長 石神 聡

令和2年度は、新型コロナウイルス感染が全世界に拡大し、日本、藤枝、稲葉地区にも影響は広がりました。その中でも、地区長、副地区長は何とか活動はできないか、どうしたら活動できるのか模索した1年でした。例年のような活動はできませんでしたが、新型コロナウイルス感染予防についてのチラシを作成し、稲葉地区全世帯に配布。また、地区社協安心すこやかセンターとの共催で「体内の働き方改革」と題して、甲賀病院院長を招き講座を開催しました。

結びに、ご指導いただいた保健センターの皆さまをはじめ関係の方々には厚く御礼申し上げます。

地区長 成島千春

2年目の保健委員でしたが、知らない活動、役割がまだまだ多くあることが分かり、また、高齢化社会が進む今「地域の支え合い」の大切さを改めて身近に感じる事となりました。

コロナ渦でほとんどの活動が中止となってしまいましたが、反対に、より健康の大切さを認識した1年でした。

副地区長 大塚貴久江

初めての保健委員で副地区長となり、何もわからず不安のままのスタートでした。

今年は新型コロナウイルスのため、ほとんど思うように活動できませんでしたが、そういった中で色々な話を聞く機会もあり、勉強になりました。

皆様のご協力により無事1年間を終えることができました。

お世話になりました。ありがとうございました。

葉梨支部

自治会	町内会
第1	西方 北方 白藤
第2	中ノ合 花倉 上川 横見 中田
第3	上藪田 南清里 下藪田 高田 藤枝サニーヒルズ 清里一丁目 清里二丁目
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4

人 口	13,319 人	年少人口 ※1	1,909 人
		生産年齢人口 ※2	7,562 人
		老年人口 ※3	3,848 人
人口比率 ※4	9.24 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	28.89 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	5,362 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	8.91 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	126 人	保健委員	24 人
		女性保健委員	102 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

葉梨支部委員長 鈴木 敬一
地区長 村越 くるみ
副地区長 喜名 洋子

令和2年度の葉梨支部保健委員の皆様、一年間お疲れ様でした。

今年度はコロナウイルス感染症により、計画した保健講座は全て中止となり、活動はできませんでした。

活動報告会に向け、諸準備をしていただいた地区リーダーの皆様には、厚くお礼申し上げます。

来年度も収束の見えないコロナ禍の中、活動も制限されると思いますが、「地域の健康づくり」のため、保健委員の皆様活躍を期待しております。

広幡支部

自治会	町内会
第1	水守 八幡 鬼島 上当間
第2	下当間 仮宿 横内 潮

人 口	8,774 人	年少人口 ※1	1,290 人
		生産年齢人口 ※2	4,998 人
		老年人口 ※3	2,486 人
人口比率 ※4	6.09 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	28.33 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,476 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.77 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	47 人	保健委員	8 人
		女性保健委員	39 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

令和2年度を振り返って

広幡支部委員長 秋山和久

広幡地区の保健委員の皆さん、1年間の保健活動ご苦労様でした。

令和2年の年明けから、恐るべき勢いで、新型コロナウイルスが、世界中に拡散し、多くの人を感染の渦に巻き込んでいきました。

私たちはこの病魔に対処すればいいのか、保健委員として、何をすればいいのか戸惑いました。そして、コロナと向き合う中で、コロナに近寄らない、コロナに負けない生活を模索しました。うがい、手洗いの励行、マスクの着用、不要・不急の外出の自粛などを念頭におき、毎日の生活の中で、免疫力を高める食事、体力を維持する運動、疲労を溜めない睡眠、そして禁煙の実行、この4つをコロナ対策の柱にしようと考えました。

このことは、コロナウイルスを防ぐ生活習慣も、私たちの健康づくりの基本も同じであるとあらためて確認いたしました。

広幡保健部長、保健副部長より

地区長 増本亜衣 / 副地区長 川上千恵子

何もわからないまま地区の保健委員の代表になり、不安の中でのスタートでした。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大という未曾有の事態となり、支部及び地区ごとの健康講座、防災訓練、広幡ふれあいまつり、敬老会など中止となり、活動の場がなくなり主に新型コロナウイルス関連の回覧周知となってしまいました。

一日も早く以前のような穏やかな生活に戻れることを切に願います。また、これからも保健活動にも協力出来たらと思っています。1年間ありがとうございました。

西益津支部

自治会	町内会
第1	稲川 益津下 長楽寺2 郡1 郡2
第2	大手 田中一丁目 田中二丁目 田中三丁目
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人 口	9,050 人	年少人口 ※1	980 人
		生産年齢人口 ※2	4,920 人
		老年人口 ※3	3,150 人
人口比率 ※4	6.28 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	34.81 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,840 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	6.38 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	61 人	保健委員	16 人
		女性保健委員	45 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

西益津支部委員長 大熊潤一郎 / 地区長 永房美智子 / 副地区長 小林晴世

2年度保健委員の活動と言えることは何も無く、僅かに「歩け歩け運動」時に救急用品を持って同行する程度でした。振り返れば「コロナ禍だから何もできなかった」ことにはなりますが、しかし、少し工夫すれば独自に何かできたのでは？と残念な気持ちにもなりました。

さて、当支部特徴の一つに「高齢化率は上位、特定健診受診率は最下位」があります。受診しない理由は様々でしょうが、おそらく「今のところ何も異常を感じないから面倒だ」と言う方が大半だと思います。しかしこれは「自覚的感覚での自己評価」であって、対して健診は「他覚的に自分を知る」年一回の機会です。折悪しく今後の健診はコロナ対策のため完全予約制になる（送迎バス無）とのことで、受診率は更に低下しそうです。なので私どもは今後も何らかの機会を捉えて受診率改善の啓蒙をしようと考えています。

なお、健康推進課の支部担当保健師の方々には一層のバックアップをお願いします。

藤枝第1支部

自治会	町内会
第1	原第1 原第2 原第3 原第4 原第5 原第6
第2	木町第1 木町第2 木町第3 木町第4 木町第5
第3	栄 小坂 上传馬
第4	益津
第5	岡出山一丁目 岡出山二丁目 岡出山三丁目

人 口	10,902 人	年少人口 ※1	2,439 人
	(藤枝第1支部 第2支部 合計20,837人)	生産年齢人口 ※2	11,330 人
		老年人口 ※3	7,068 人
人口比率 ※4	7.57 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	33.92 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,598 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.64 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	69 人	保健委員	23 人
		女性保健委員	46 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

藤枝第1支部委員長 増田 博

令和2年3月に第2支部と合同で新旧役員の引継ぎを行いました。その後の本年度のテーマ検討会では、藤枝地区の特定健診受診率は市内で低く、口腔と運動器のリスクが市の平均より高いとのデータから、本年度の支部テーマは口腔機能の向上普及に努めることとしました。

しかし、新型コロナの影響から5月予定の研修会を含め、以降の活動は原則不開催となり、保健委員主催の講座などはほとんど実施できませんでした。

保健センターの職員の方のご尽力もあって、新型コロナに関するパンフレットの回覧を10月に行えたことが唯一実行できた事業でした。

各自治会の保健委員のみなさんも活動が制約された一年だったと思いますが、今後も自分を含めた地域の健康づくりに努めたいと思います。

地区長 小澤 慶子

3月に前年度の方々との引継ぎをして、さあ、私も皆さんと手を携えて頑張らせていただこうとスタートしました。しかし、コロナ禍の状況で何も活動ができませんでした。とても残念であり、いつか安心した生活が送れるようになったら、今度こそ地域のお力になりたいと思っています。皆様のご健康を心からお祈りします。

副地区長 池谷 福美

副地区長という役を任せ何もわからずスタートしました。

例年なら保健講座などを通して地域の方などとの交流もありますが、新型コロナウイルスが世界的に大流行し思うように活動ができなく残念に思います。

支部長、地区長、健康推進課、自治会の皆様にはお世話になり、ありがとうございました。

藤枝第2支部

自治会	町内会
第6	長楽寺1 千才
第7	白子 下伝馬 左車
第8	市部第1 市部第2 市部第3
第9	藤岡一丁目 藤岡二丁目 藤岡三丁目 藤岡四丁目 藤岡五丁目
第10	五十海東 五十海西

人 口	9,935 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計20,837人)	年少人口 ※1	2,439 人
		生産年齢人口 ※2	11,330 人
		老年人口 ※3	7,068 人
人口比率 ※4	6.89 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	33.92 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,266 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.09 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	81 人	保健委員	20 人
		女性保健委員	61 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

藤枝第2支部委員長 大石 隆史

コロナに振り回された1年でしたが、保健委員の皆さんの1年間ご苦労様でした。

当初計画していた藤枝第1支部との合同の保健講座は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で保健委員活動が自粛となり中止しました。その代わりに、保健委員活動の一環として、新型コロナウイルスに関するパンフレットを保健センターの協力を得て作成し、組回覧として支部全域に配布を行って、コロナとの上手な付き合い方について紹介を行いました。

猛威を振っている新型コロナウイルスがいつまで続くのかわかりませんが、近い将来、きっと良い方向に向かうと思います。それまでコロナと上手に付き合っていくしかないと思います。

どうかコロナに負けずに、保健委員活動をさらに広げていただくことを願っております。

地区長 鈴木 章

こんなことも長い人生ではあるのかな、と思いつつ一年が経ちました。

地区長という立場にいなから、他の委員様の顔も名も覚えぬまま任期が終わろうとしています。何かやりきれなさがありますね。

そうした中、第10自治会での保健講座の開催はたいへんありがたいものでした。

皆様の健康づくり活動をエールを。

副地区長 伊藤 千里

コロナ渦での保健委員活動で会合もなく、活動内容を理解するには「保健委員ハンドブック」と「保健委員活動報告集」を読むしかできませんでした。

私たちの健康維持のため、多くの取り組みがされていることを知り、健康に対して意識を高めていきたいと思いました。

青島第1支部

自治会	町内会
第1	前島上東 前島上西 前島仲
第2	田沼北 田沼中 田沼南
第3	富士見町 日の出町 マークスタワー藤枝 小石川町 東町 メゾン・グランツ藤枝
第4	駅前一丁目 駅前二丁目 駅前三丁目 喜多町 ファミリー藤枝 サーパス西公園 エンブレエバー藤枝駅前
第6	青木東 青木西 青木南 青木北
第9	追分 追分西 青葉町中 青葉町南
第10	一里山 三軒屋 光洋台 瀬戸 内瀬戸
第11	青葉町上 青葉町下

人口	26,921人	年少人口 ※1	5,660人
	(青島第1支部 第2支部 合計42,377人)	生産年齢人口 ※2	25,410人
		老年人口 ※3	11,307人
人口比率 ※4	18.68%	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	26.68%	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	11,668世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	19.38%	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	149人	保健委員	42人
		女性保健委員	107人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

青島第1支部地区長 大石 康弘
地区長 江藤 皓史
副地区長 小島 友香

令和2年度、青島第1支部保健委員の皆様、1年間の保健活動ご苦労様でした。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、計画していた保健活動の行事がすべて中止となりました。保健活動の本来の「市民の健康を守る」と言う目的が、予期せぬ新型コロナウイルス感染症拡大防止を最優先にしたため、保健

委員の皆様にとりましては、活躍の機会がなく残念な気持ちをお持の方も多かろうと思います。このような状況下にあつて、市健康推進課（保健センター）からの啓発資料を回覧したりする等、独自の活動した町内会もありました。このような環境下の中でも、行事・イベントが開催出来る方策を皆で考えて行きたいものです。

今後も保健委員が中心となり、「地域ぐるみで健康づくり」を進めて行きましょう。

最後に1年間の活動にご協力頂いた各町内会保健委員並びに市健康推進課スタッフの皆様には厚くお礼申し上げます。

青島第2支部

自治会	町内会
第5	駿河台一丁目 駿河台二丁目 駿河台三・五丁目 駿河台団地 駿河台西団地 メゾン駿河台 南駿河台一・二丁目 南駿河台三丁目 南駿河台四丁目 南駿河台五丁目 南駿河台六丁目
第7	志太第1 志太第2 志太第3 志太第4 志太第5
第8	瀬戸新屋 水上 芙蓉台 緑の丘 南新屋 新南新屋
第12	瀬古第1 瀬古第2 瀬古第3 ふじみ台 県営瀬古団地

人 口	15,456 人	年少人口 ※1	5,660 人
	(青島第1支部 第2支部 合計42,377人)	生産年齢人口 ※2	25,410 人
		老年人口 ※3	11,307 人
人口比率 ※4	10.73 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	26.68 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	6,604 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	10.97 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	102 人	保健委員	31 人
		女性保健委員	71 人
		※5 支部人口の中の老人の割合	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

青島第2支部委員長 小野 光男

今年度は新型コロナの感染症拡大で思うような活動ができなく残念でした。しかしコロナ禍の中、倉井先生の講演「新型コロナウイルス感染症の最新情報」は、実にタイムリーかつ新鮮情報で大変良い研修会でした。「正しく知って、正しく恐れる」、しばらくは新しい生活様式で健康管理を。保健委員の皆様1年間ありがとうございました。

地区長 青木 久美子

初めての保健委員で地区長に任命され、不安もありましたが楽しみでもありました。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大で、保健委員としての活動がほぼ中止となってしまいましたが、結核やコロナについての講演会に参加させて頂いたことは私にとって良い経験となりました。1年間ありがとうございました。

地区長 奥平 智子

今年は、コロナ禍の中でのスタートで、保健委員の皆さんとの交流が少ないのがとても残念でしたが、色々な行事が中止になる中、コロナに関する講演会に参加でき、コロナについてより詳しく正しい知識を得ることができました。一刻も早く、コロナが終息し、以前のような活動が再開できる事を心より願っています。ありがとうございました。

高洲支部

自治会	町内会
第1	築地 築地上
第2西	高柳上 高柳仁平
第2北	高柳切島 高柳茶屋河原
第2東	高柳下 高柳大淵 高柳巾溝
第3	兵太夫北 兵太夫中 兵太夫南 兵太夫下
第4	兵太夫上第1 兵太夫上第2 兵太夫上第3 兵太夫上第4 兵太夫上第5
第5	大新島 与左衛門

人 口	24,990 人	年少人口 ※1	3,396 人
		生産年齢人口 ※2	15,012 人
		老年人口 ※3	6,582 人
人口比率 ※4	17.34 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	26.34 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	10,443 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	17.34 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	105 人	保健委員	27 人
		女性保健委員	78 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

高洲支部委員長 浅原金雄

令和2年度の高洲支部保健委員の皆さま、1年間在任していただきありがとうございました。

例年ですと、保健活動に活躍されてご苦勞様でしたと言ったところですが、本年度は昨年2月頃から新型コロナの流行により、4月の連絡協議会役員会は

開催されたものの、5月の全員研修会は中止、その後の支部保健委員会も市からの要請で「支部あるいは自治会単位での保健講座の計画・実施は原則中止」ということで、計画が立てられず中止といたしました。秋ごろには少し落ち着いてきましたが、今までの流れで再開は難しく、自治会で話し合い本年度は保健講座を実施しないと決めました。各町内会においても保健委員が携わる行事が中止、規模縮小ということで活躍する場があまりなかったかと思われます。

そんな中、12月に当支部地区長の飯田さんが看護師目線で新型コロナ渦を題材とした『たかすほけんだより』のチラシを作成・回覧しました。皆さんの参考になったと思います。

本年度は新型コロナ渦でほとんどの活動ができなかったですが、早くに収束し次年度も継続される保健委員の皆さんには今年度分も含めて大いに活躍していただきたいと思います。

結びに、保健センターの皆さまとあまり会う機会もありませんでしたが、1年間ありがとうございました。今後、高齢化社会に向けて皆さんのご指導が益々必要になることと思いますので、よろしく願いいたします。

地区長 飯田妙子

今年度は行事や会議等も中止となってしまいましたが、その中でも地区長として研修会や会議に参加し、たくさんの事を学ぶことが出来ました。コロナの研修で学んだことを健康推進課の方に協力していただき、チラシを作り、町内に回覧することが出来ました。

一年間、本当にありがとうございました。

副地区長 村松きく江

副地区長として不安を抱えながら、1年間が無事に終えることができました。多くの皆さまと交流することができて良かったです。ありがとうございました。

大洲支部

自治会	町内会
第1	大東町東 大東町西 大東町南 大東町北
第2	善左衛門下 善左衛門上
第3	忠兵衛 青洲団地 弥左衛門 泉町
第4	源助 五平

人 口	8,868 人	年少人口 ※1	1,023 人
		生産年齢人口 ※2	5,018 人
		老年人口 ※3	2,827 人
人口比率 ※4	6.15 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	31.88 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,496 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.81 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	70 人	保健委員	16 人
		女性保健委員	54 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

令和2年度保健委員活動報告

大洲支部委員長 齊藤隆雄

コロナ禍の始まりの令和2年度、この活動も大きな影響を受けた。例年行われた、研修、講座、子育てサロン、ふれあい祭りなどの自治会行事がほとんど中止になり、前任者によって進められた保健講座の充実や保健委員の諸活動の経験の継承が困難になった。こんな状況であったが保健委員は9月に行われた第8回栃山川健康ウォーキング大会の運営では参加者の検温受付、給水、健康パンフレット配布、10月のふれあいスポーツの集いには本部救護担当として参加した。また1月に今年度の唯一の保健講座を開催することができた。参加者は保健委員の自治会長、町内会長、女性保健委員の36名、本支部担当の保健師による講演「新型コロナ感染症の予防と免疫を高める生活習慣」を行った。

今回のパンデミックは、我々の社会の在り方に警鐘を鳴らしたと言える。新自由主義という生産性を第一とする価値観が蔓延し、自助と自己責任が喧伝された。これは保健行政にも影響を与え、保健所や公立病院の統合縮小を進めたところで医療崩壊が始まっている。経済格差も進み、全雇用者の4割を占めるようになった非正規雇用者の雇い止めなどの経済的不安はコロナによる死者より多い自殺者を生み出している。後期高齢者の病院窓口2割負担はコロナによる受診控えがさらに進み基礎疾患の重症化が心配される。このような状況の中で地域の健康増進活動は新たな課題が求められている。

地区長 高橋明子 / 副地区長 中野奈津季

保健委員の活動を通して、私たちの生活が地域の方々のご尽力によって支えられていると感じる場面が多く、本当に良い経験をさせていただき感謝しております。右も左もわからず、またコロナ禍で様々な課題がある中のスタートでしたが、齊藤支部委員長をはじめ自治会長、町内会長、町内会リーダーさん、保健士さんなど多くの方のおかげで歩みを進める事ができました。新たな生活様式が求められる今、この活動で学んだことを生活の中に活かしていきたいと思えます。

ありがとうございました。

岡部支部

自治会	町内会
第1	廻沢 横添 岡部台 川原町 岡部
第2	内一 内二第一 内二第二 内二第三
第3	岡部南 岡部本郷 山東 三輪旭ヶ丘 三輪やよい 三輪 オレンジ 三輪向原
第4	子持坂 入野 村良 桂島
第5	羽佐間 殿 新舟 宮島 小園 玉取 青羽根

人 口	10,824 人	年少人口 ※1	1,099 人
		生産年齢人口 ※2	5,600 人
		老年人口 ※3	4,125 人
人口比率 ※4	7.51 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	38.11 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,417 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.34 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	83 人	保健委員	33 人
		女性保健委員	50 人

資料：R2.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 144,096 人
2) 藤枝市の総世帯数 60,211 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 30.04%

役員のことば

岡部支部委員長 迫 寛之 / 地区長 秋山 淑乃

令和2年度は、コロナという未知のウイルスにより、ほとんどすべての活動が中止となりました。

色々な報道により、恐怖ということが1番となり、皆が混乱しました。

密を避けることが必要となり、制限されました。

密を避けることは確かに必要で大切な事ですが...

保健という観点で考えると、各々の身体を強くすること、免疫力を上げることが、これから先も出てくるであろう未知のウイルスに勝利する作戦であると思いました。

どんなウイルスにも負けない身体を作っていけたら良いと思います。

副地区長 鳴谷 美智恵

任期2年の保健委員でしたが、1年目は岡部町の行事に参加、また各自治会の保健講座も担当する多くの皆さまのご尽力で開催することが出来ました。ありがとうございました。

2年目は新型コロナウイルスが蔓延し、行事の中止も多く活動できませんでした。コロナの1日も早い収束を願うばかりです。

支部回覧資料

コロナ渦で保健委員活動も制限された中、「支部ほけんだより」を支部毎に作成し、健康に関する情報を多くの市民に発信していただきました。
掲載された情報は、今後の生活に役立つ情報が満載です。ぜひご覧ください。

《注意》

チラシに掲載されている電話番号は、発行当時から変更されている可能性があります。
ご連絡の際は、必ず最新情報をお確かめのうえ、ご連絡ください。

せとや ほけんだより

みなさんこんにちは！瀬戸谷支部の保健委員です。
今年新型コロナウイルスの影響で、保健委員の活動が難しい状況...でも、こんなときだから伝えたい！せとやほけんだよりで今気になる”健康”に関する情報をお届けします！

【お問い合わせ】

藤枝市保健センター TEL:054-645-1111

新型コロナウイルス対策を踏まえた 熱中症を防ぐポイント



去年は全国で7万人以上、静岡県で1,822人※が救急搬送された熱中症。今年は外出自粛やマスクの着用に加えて、この猛暑。毎日ニュースで話題となっており、注意が必要です。

熱中症の症状は倦怠感や発熱を伴い、新型コロナウイルス感染症の症状とも似ているので、様子を見ているうちに症状が進んでしまうことも。まだまだ暑さの続く残りの夏、いつも以上に気を付けて熱中症を予防しましょう！

※消防庁『2019年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況』から

□ いつも以上にこまめな水分補給！

のどが渇く前にこまめに水分を摂りましょう。日常生活では水やお茶がベスト！大量に汗をかいたら塩分の補給も必要です。が、3食しっかり食べている人は意外と食事から塩分をしっかりと摂れています。瀬戸谷は血圧の気になる方も多いので、塩分の摂りすぎには注意しましょう。

梅干し1個 = スポーツドリンク (500 mL) 食塩相当量 約4本分
食塩相当量 約2g



□ 室内は早めに暑さをコントロール！

室内の温度は28度以下、湿度70%を目安に調整しましょう。作業場などは気づかないうちにどんどん暑くなります。早めにエアコンをつけて快適に。数人での作業なら換気も忘れないで！



涼しい環境の方が熱中症も予防でき、仕事の効率もUPで一石二鳥☆

□ 3食きちんと食べて、十分な睡眠を！

バランスのよい食事と十分な睡眠で暑さに負けない体を作りましょう。毎朝の体温測定や健康チェックを欠かさず！体調不良の時は無理をしないことも大切です。



大人も子どもも
早寝早起き朝ごはん！
ZZZ

□ いつでも連絡が取れるように スマホ・ケータイは常にケイタイ！

一人で作業をされる方は、体調に少しでも異変を感じたら、すぐに連絡できるようスマホ・携帯は常に携帯しましょう。出かける前に家族の方に行先や帰りの予定時刻等を伝えておくことで安心です。



まさか倒れていないよね？
なんて心配があります

□ 屋外では十分な距離を取って マスクを外そう

気温や湿度の高い中でのマスク着用は熱中症になりやすいので要注意！屋外で十分な距離が取れる場合は、マスクを外して休憩を。



2 m



熱中症&新型コロナウイルス感染症を予防する今年の夏の3つの『とる』

- ① 水分をとる
- ② 食事&睡眠をとる
- ③ 距離をとって
マスクをとる

とくにこの3つを意識して
過ごしてくださいね！



せとや ほけんだより Vol.2

みなさんこんにちは！瀬戸谷支部の保健委員です。
これからの時期、インフルエンザの流行も懸念され、
ますます体調管理に気を配りたいところです。
今回は、新型コロナウイルスの感染症にまつわる
情報をお届けします。

【お問い合わせ】
藤枝市保健センター TEL:054-645-1111

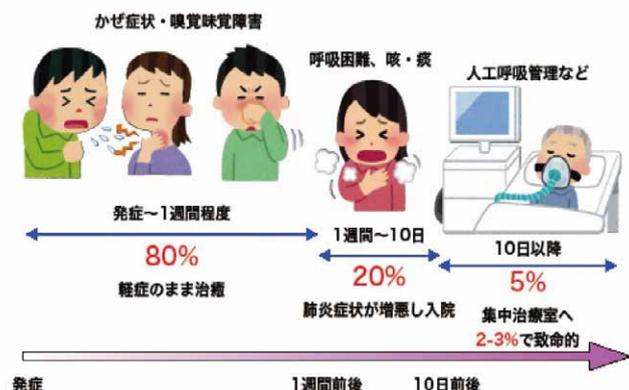
「新型コロナウイルス感染症」の最新情報

を講演会で学んできました！

令和2年11月20日、保健委員役員研修会が開催され、静岡県立静岡がんセンター感染症内科部長の倉井華子先生による講演を拝聴しました。新型コロナウイルス感染症の情報は日々アップデートされていますが、2020年11月10日時点の内容として、今回たくさんの情報をご紹介します。そのなかで、みなさんが気になっている情報をまとめてみました！

● 感染したらどんな症状が出るの？

感染しても無症状の方がおおむね40～50%程度いると推定されています。発症した方については8割は軽症で、2割の方は中等症以上となり入院が必要となります。高齢の方や基礎疾患のある方は重症化のリスクが高くなり、特に注意が必要です。



*中国における約4万症例の解析結果を参考に作成 (Wu, JAMA 2020)。年齢や基礎疾患などによって、重症化リスクは異なる点に注意。

新型コロナウイルス感染症診療の手引き 第3版

● 感染力が強いのはいつ？

ウイルスを感染をさせる力が最も強いのは、発症の2日前から発症1日後とされています。

無症状の方も発症した方も、10日ほどたつと、感染させる力はほとんど無くなるとも考えられています。

● マスク着用には効果はあるの？

マスクは、**自分自身が他の人に感染させるリスクを減らす**手段です。自分自身が感染している可能性を考え、人と接するときはマスクを着用しましょう。

● 感染しないためにやるべきことは？

3密を避ける、症状がある場合は休む、人と近くで話すときはマスク着用、フィジカルディスタンス、手洗いうがいが基本です。この対策で呼吸器ウイルスの感染リスクを8割減らすことが分かっています。

今回の講話をご覧になりたい方は、お近くの保健委員にお問い合わせください。当日のDVDの貸出が可能です☆



年末年始の過ごし方、こんな場面に気を付けよう

例年であれば、これからの時期は特に人との交流が増え、感染のリスクが高い場面が多くなる時期です。みんなで意識してリスクを下げることはもちろん、リスクの高い場面はなるべく避けるように心がけましょう。

● 感染が起きやすい状況はこんな場面！

換気ができない

距離が近い

大人数

料理などの共有

大声や歌で唾がとぶ

No!3密
No!大声



● 危険な条件を減らして感染リスクを下げましょう

- 少人数で
- 換気をしっかり
- 対面には座らない
- 料理は一人ずつ分けて
- 大皿は一人一膳取り箸を用意
- 静かな場所で大声が必要ない場所を選ぶ

今年の年末年始の
過ごし方の参考に
してくださいね★



新型コロナウイルスやインフルエンザ 感染予防のため、あなたにできること

今年度の保健講座は感染防止のため、開催が難しい状況となっております。そのため、皆様に伝えたい情報を、回覧という方法でこのたび発信することとなりました。（稲葉支部保健委員）

ひんぱんに手を洗う

外出先からの帰宅時や 調理の前後、食事前などこまめに洗いましょう。

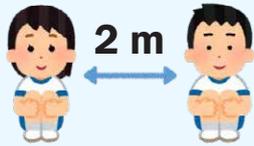
洗ったら清潔なタオルやペーパータオルを使ってふき取ってね



出かけるときは
マスクをつけよう



鼻と口をおおう



2 m
距離をとる

ゆっくりしよう



かぜ気味なら休む



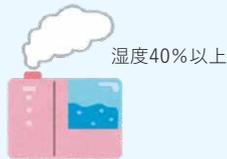
換気をする



目鼻口を
さわらない



よく寝る



加湿をする



3食しっかり
よく噛んで

よく食べる



運動する

参照：Bowlgraphics 「感染予防のために、できること」(2020)

発熱時の医療機関への受診について

健康推進課 ☎646・3177

熱がある場合の受診については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今後しばらくはまずお電話で相談してから受診するようにしてください。

▶ 相談・受診の前に心がけること

- ・発熱など風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える
- ・受診前に毎日体温を測定し、記録しておく

▶ 医療機関にかかる際のお願い

- ・あらかじめ下記の図のとおり、受診先について電話で相談し、指示に従って受診する
- ・マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底する
- ・不要な会話を避け、可能な限りソーシャルディスタンスを守る



号外！広幡保健委員ニュース！！

令和2年9月発行

H29特定健診の結果からわかったこと 藤枝市と比較すると…

広幡地区は男女とも血圧高めの方が多い！
男性：予備軍2位 女性有病者市内4位

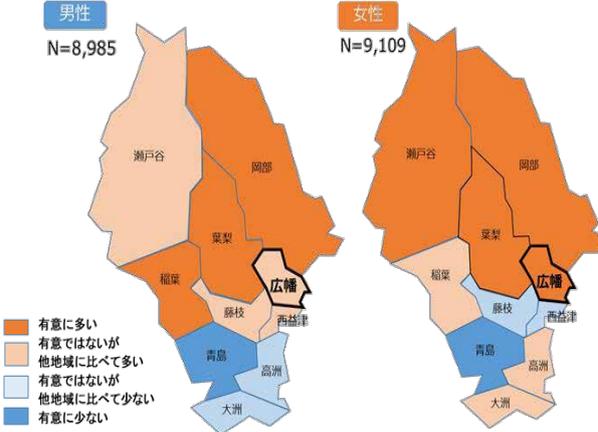


H29特定健診の高血圧有病者

藤枝市は静岡県の平均に比べて高血圧の方が多いことがわかりました。広幡はその中でも高血圧の方が多いという結果に…

男性
N=8,985

女性
N=9,109



さらに・・・

新型コロナウイルスの影響で、以下のことに心あたりありませんか？

- 買い物に行く機会が減り、生野菜や果物を食べる回数が減った
- インスタント、レトルト食品、コンビニ弁当、テイクアウト等々 保存・加工食品が増えた
- テレビの前にいる時間が長くなった 運動不足、ストレスがたまっている
- いつもなにか食べている
- 最近体重が増えた **すべて血圧が上がってしまう要因になります！！**



レッツトライ！血圧降下大作戦↓↓

☆食品の栄養表示（食塩相当量）を確認してみよう

血圧高めの方は男女ともに1日6g未満を目標に。例：

ネギ塩唐揚げ丼

栄養成分表示(推定値)
1パックあたり 熱量665
kcal、蛋白質33.5g、脂質
21.5g、炭水化物80.8g、
食塩相当量4g



☆ご家庭で血圧を測ってみよう

別紙「自分で血圧を測ろう」をご用意！ぜひご利用を。

☆料理で楽しく減塩してみよう

素材の味を活かしたおうちごはんを楽しもう！香辛料やだし、いつもの調味料を半分にして、代わりにプレーンヨーグルトをまぜてもOK！自分好みの味を見つけよう♪



☆外食の時は「塩分控えめで」とお願いしてみよう

☆座りっぱなしは×。リズム運動はいかが？

好きな音楽に合わせて、テレビを見ながら、スロースクワットや足の上げ下げ



☆空腹の時間をつくろう

詳しく知りたい方は・・・
日本高血圧学会 コロナ で検索！

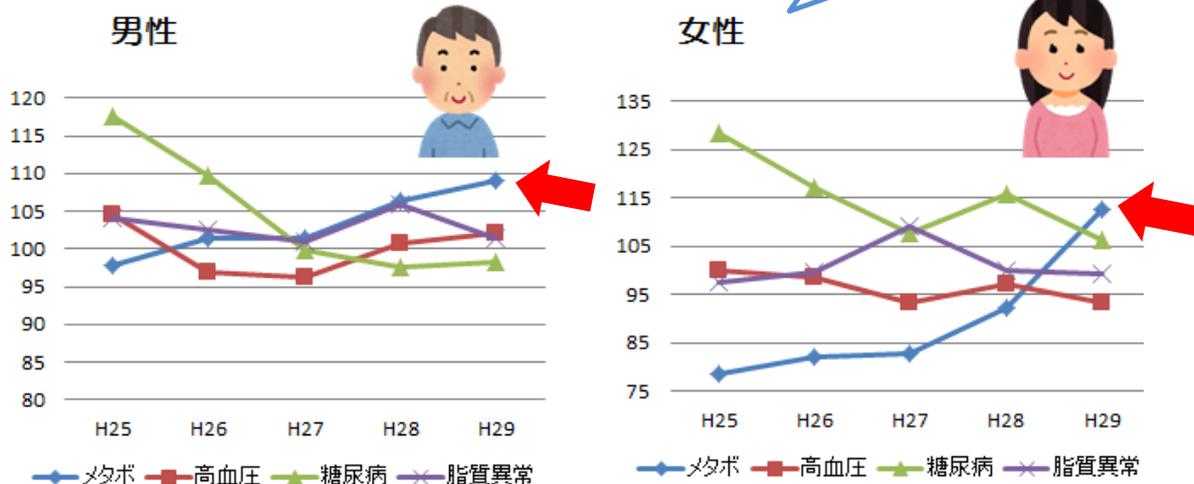
すでに高血圧等で治療中の方は・・・

新型コロナウイルスの不安から定期受診や予防接種を控える方が増えています。しかし、定期的な病院受診や予防接種は必要な外出です。病院に定期的に通っている方は、かかりつけ医と相談しながら体調管理を行い、病気の重症化を防ぎましょう。こころやからだに不安のある方は、保健センターで相談を受け付けています。(TEL054-643-3177)

西益津支部ほけんだより

特定健診結果と健診時の質問項目 (平成25年度～29年度)

男女とも
★メタボの人が増加!
(特に女性)



西益津地区の特定健診受診率 平成30年度国保&後期高齢

藤枝市全体	43.6%
西益津地区	41.4%

市内
最下位!!!

西益津地区のみなさまへ

新年あけましておめでとうございます。
本年度は、保健講座が行えず残念に思っています。
コロナによる影響が長期化する中で、みなさまも自粛生活に体も心も疲れが出てきていることと思います。
そのような時だからこそ、健診は必ず受けてくださいね！
今年1年が素晴らしい1年になるよう願っています。

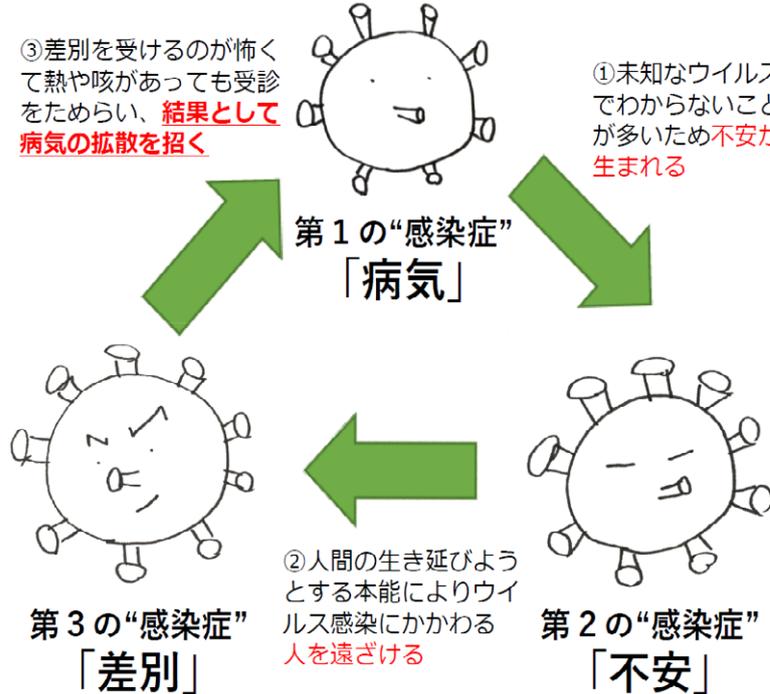
来年度の特定健診（国民健康保険・後期高齢）の実施方法・日程は現在調整中です。
詳細が決まりましたら、改めてお知らせいたします。

西益津地区担当保健師：田島・堀江

コロナが持っている3つの顔

負のスパイラルで“感染症”が広がる

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのです。



3つの“感染症”は
どうつながっているの？

★第1の“感染症”、「**病気**」をふせぐために

「**手洗い**」「**咳エチケット**」「**人混みを避ける**」ことが大切です。

★第2の“感染症”、「**不安**」にふりまわされないために

- ・**気づく力**：まずは自分を見つめてみましょう！自分自身をいろいろな角度から観察してみる。（考え方、気持ち、ふるまいなど）
- ・**聴く力**：いつもの自分と違う所はありませんか？普段と変わらず続けられることはありますか？
- ・**自分を支える力**：自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。

を高めましょう。

★第3の“感染症”、「**差別**」をふせぐために

- ・「**確かな情報**」を拡めましょう。
- ・**差別的な言動に同調しない**ようにしましょう。

3つの感染症を乗り越えるために、それぞれの立場でできることを行っていきましょう！



日本赤十字社新型コロナウイルス感染対策本部(2020)「新型コロナウイルス3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～」http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html より引用

藤枝支部保健委員からのお知らせ

回覧

～藤枝地区の皆様へ～

新型コロナウイルスに関するパンフレットの回覧について

日頃より保健委員活動にご支援ご協力いただき誠にありがとうございます。
今年度は新型コロナウイルスの影響を受け、保健委員活動を自粛している状況の中、この度、保健委員活動の一環として、新型コロナウイルスに関するパンフレットを回覧させていただき運びとなりました。新型コロナウイルスとの上手な付き合い方についてご紹介していますので、ご一読いただくと幸いです。

藤枝第1支部 支部委員長 増田 博 地区長 小澤慶子 副地区長 池谷福美
第2支部 支部委員長 大石隆史 地区長 鈴木章 副地区長 伊藤千里

コロナに打ち勝つ！！免疫力アップの5つの生活習慣！

【藤枝支部の担当保健師より】 最近、市民の皆様から多数お問い合わせをいただいている“免疫力をアップする方法”についてご紹介します。

【免疫力を下げる三大要因は・・・】

睡眠不足・ストレス・過労

その1

睡眠をよくとり、ストレスや過労を極力避けるようにしましょう

その2

特定の食品に偏らない食事で、腸内環境を整えましょう

その3

ウォーキングや軽いジョギング、軽い筋肉トレーニングなど無理なく身体を動かしましょう(免疫力&体力もアップ！)

その4

就寝前にゆっくり入浴したり、スマホを切ってゆったりとした気持ちで過ごしましょう

その5

趣味など楽しい時間を過ごしましょう



パンフレットには
役立つ情報が
いっぱい！ぜひ
ご覧ください♪



笑うことでも
免疫力UP！！

藤枝市健康推進課
(保健センター)
藤枝支部担当
保健師 宮内・長野



自宅で健康づくり 今だからできること

感染予防のため、新しい生活様式がスタートしました。家にいる時間が増えてきた今、食事・運動習慣等について見直してみませんか？

【食事】

- 最近体重が増えた
- 家にいる事が増え、いつも何か食べている
- インスタント、レトルト食品、コンビニ弁当、テイクアウト等、加工食品が増えた

以下のことに心あたりありませんか？



1日3食決まった時間に！

バランス食の基本は3つのお皿

①主食（炭水化物）②主菜（肉・魚・卵・大豆など）③副菜（野菜）

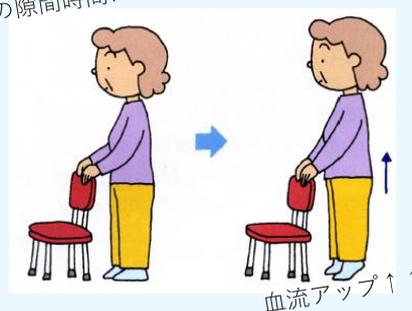
【運動】

外出を控えるようになり、家の中でずっとおなじ姿勢でいることが多くなっていませんか？



ストレッチなど、気軽にできる運動を毎日の習慣に！

家事の隙間時間に！！



ふくらはぎを鍛える
血流アップ↑↑

【睡眠】

パソコンやスマホなど寝る時間のギリギリまで使用していませんか？ブルーライトの刺激は睡眠のリズムを乱すことがあります。

寝る前30分～1時間前には、使用を避けましょう！

寝る時間や起きる時間がバラバラであったり、不規則な生活を続けていると、体調を崩しやすくなります。



～青島第一支部保健委員・藤枝市保健センター～

今年度の保健講座は感染防止のため、開催が難しい状況となっております。そのため、皆様に伝えたい情報を、回覧という方法でこのたび発信することとなりました。

感染予防のため あなたにできること

3密を避けることはもちろん
ひとりひとりの心がけが
感染予防につながります

ひんぱんに手を洗う

外出先からの帰宅時や 調理の前後、
食事前などこまめに洗いましょう。

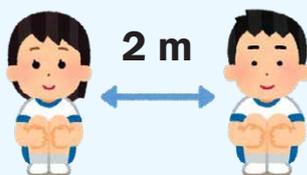
洗ったら清潔なタオルやペーパー
タオルを使ってふき取ってね



出かけるときは
マスクをつけよう



鼻と口をおおう



距離をとる



かぜ気味なら休む



目鼻口を さわらない



よく寝る



よく食べる

3食しっかり
よく噛んで



運動する

Bowlgraphics 「感染予防のために、できること」(2020) より引用



困ったときの 相談窓口



微熱が続く、なんだかいつもと違う、
もしかして感染したかも？
そんなときは、まず相談を。

《感染症が疑われる場合》

帰国者・接触者相談センター
☎ 050-5371-0561
(24時間対応)

《健康相談》

藤枝市保健センター
☎ 054-645-3177
(平日：9:00～17:00)

健診結果の相談等も
受け付けています



※ 直接医療機関を受診される場合は、必ず事前に連絡をいれて医療機関の指示に従い受診しましょう。

たかす



2020.12月号

ほけんだより

.....高洲地区長からみなさまへ.....

今年の冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想され、皆さんもインフルエンザの予防接種をしたりと備えていると思います。予防接種を打ってもかからないわけではありません。ワクチンを打つことで重症化を予防することができます。

一番大切なのは、健康管理です。GO TO イートやGO TO トラベルで以前よりも外出が増えてきていると思います。栄養バランス、適度な運動を行うことで免疫力をあげていきましょう。

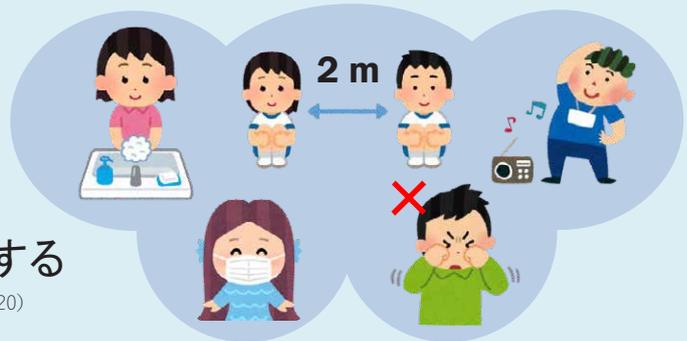
高洲支部地区長 飯田妙子

感染予防のため あなたにできること

3密を避けることはもちろんひとりひとりの心がけが感染予防につながります。

- ✓ ひんぱんに手を洗う
- ✓ 口と鼻をおおう
- ✓ 距離を取る
- ✓ 目鼻口をさわらない
- ✓ よく寝る よく食べる 運動する

引用：Bowgraphics 「感染予防のために、できること」(2020)



新型コロナウイルス感染症の症状の目安

- ・熱 ・乾いた咳 ・倦怠感 ・のどの痛み ・味覚、嗅覚異常 ・鼻づまり
- ・筋肉や関節の痛み ・頭痛 ・下痢 ・嘔吐 ・悪寒 ・めまい など

引用：WHO 「COVID-19の症状は何ですか？」

新型コロナウイルス感染症の症状は一般的なかぜ症状と似ています！

毎日体温を測るなど自己管理を行い、症状のあるときは、もしものことを考えて行動しましょう

困ったときの 相談窓口

微熱が続く、なんだかいつもと違う、もしかして感染したかも？
そんな時は、受診の前に、まず相談を。

《医療機関の紹介》

発熱等受診相談センター

☎050-5371-0561

(平日土日祝・24時間対応)

《健康相談・医療機関の紹介》

藤枝市保健センター

☎054-646-3177

(平日：8:30～17:00)

健診結果の相談等も受け付けています



※ 直接医療機関を受診される場合は、必ず事前に連絡をいれて医療機関の指示に従い受診しましょう。

Go To Eat

Withコロナ

年末年始がやってくる！

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

お酒を楽しむなら

①少人数で、短時間

大人数だと
ついつい大声になっちゃいますよね



②いつものメンバーで

遠くのあの人はオンライン飲み会で
流行の最先端♪



③お酒は適量に

深酒は聴力が低下して
これまた大声になりやすいですよ



コップもお箸もひとりずつ
(使いまわさないでね)



となり、向かいよりも
斜めの席がおすすめ



おしゃべりを楽しむときは
マスクを忘れずに



ガイドラインを遵守したお店で

※Go To Eatが使えるお店は
ガイドライン遵守が条件なのです



体調が悪いときはお休み

自分のためにも
みんなのためにも



食べる前も、帰宅後も
手洗いしっかり30秒



参考：年末年始に関する分科会から政府への提言（令和2年10月23日）

健康になって免疫力もあげちゃうヒ・ミ・ツ

魔法のひとつ
「あ、ご飯少なめで」



旬なお野菜を
たくさんいただきますよう



ちよつとずつ、ちよつとずつ
とりあえず動いてみる意識

TVを見ながら
肩甲骨を意識した
肩回し

歯みがきしながら
つま先立ちして
ふくらはぎの筋トレ





岡部ほけんだより

発行元：岡部支部保健委員
藤枝市健康推進課

●地区長からのメッセージ

本年度はコロナの影響で保健委員としての事業ができないままなのですが…。今まで経験したことのない出来事に世界が戸惑っていました。私も毎日テレビで流れる情報を見てはどうしたら良いのか？と思っていました。ですが、人間には考える力があり、どうしたらよりよい生活をしていけるのか、手作りマスクを作ったり、家庭菜園を始めたり…自給自足の生活は大切な事だと感じました。そして何より、『考える力』ということの大切さを知りました。少しずつ動き始めてきています。人が集まれば“感染のリスクも高くなる”のですが、これからはそんなリスクの中でどのように生活をしていくのか…互いに考えより良い楽しい毎日を送る事ができればと思います。

岡部地区 保健委員
秋山 淑乃



すずき

**猛暑が和らぎ秋らしくなってきました。
岡部の皆様お元気ですか？**

担当保健師の鈴木と加古です。今年にはコロナで保健講座が行えず残念に思っています。

コロナとの付き合いはまだしばらく続きそうですね。コロナによって日々の生活に息苦しさを感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこでコロナに振り回されず、生活を送るポイントをお伝えしたいと思いい資料を用意しました。目を通していただければ幸いです。

ふじえだ健康マイレージへの参加もお待ちしています

『健康にイコト』に2週間チャレンジして、**健康とお得**をゲットしましょう。特典はこちら↓

健康マイレージ 協力事業所一覧 岡部

玉露の里	①お茶室利用(玉露または抹茶)： 10%割引 (通常510円を460円) ②玉露ソフトクリーム： 100円割引 (通常350円を250円) ※カード1回の提示につき、カード所有者本人分のみ1個割引 ※長屋門・茶の華亭どちらでも対応可能(但し、冬期は茶の華亭のみの販売)
岡部宿大旅籠柏屋	入館料の 20%引き (通常 大人300円→240円)
道の駅 宇津ノ谷峠 岡部茶屋	1,500円以上お買上げのお客様に 挽き立て コーヒープレゼント
岡部南薬局	カード提示で医薬品・雑貨を 3%割引 (一部対象外あり)



実りの秋♪

外出自粛やステイホームで体を動かす機会が減っていると思います。体と心はつながっています。体を動かすと心も自然と元気になります。

心と体が元気だと免疫力も高まります。

今年はみんなで一緒に体を動かすことは難しいですが、アプリなどを利用して仲間と競いながら、好きな時間に好きな場所で、ウォーキングを楽しんでみるのもいいですね。



かこ

スポーツの秋♪



**他にも県内で使えるお店がたくさんありますよ！
健康マイレージの申請用紙は岡部支所にあります！**

地区分析

支部毎の健診結果等のデータに基づき、それぞれの支部が抱える健康課題について分析しています。

自分の地区が、どのような健康課題を抱えているのかを理解し、地域一丸となって課題解決に向け、取り組んでいきましょう。

瀬戸谷支部の統計

R2.5

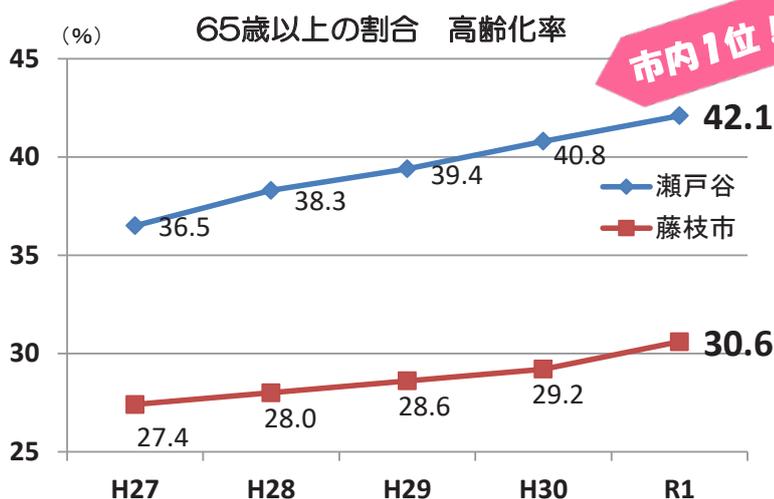
1. 年齢別人口と出生数・死亡数

R1.12.31現在

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢 人口 (15~64歳)	老年人口		合計	出生数	死亡数
			前期高齢者 (65~74歳)	後期高齢者 (75歳以上)			
瀬戸谷	161 (7.4%)	1,093 (50.5%)	419 (19.3%)	494 (22.8%)	2,167	13	40
藤枝市	18,614 (12.8%)	83,124 (57.4%)	21,276 (14.7%)	21,648 (15.0%)	144,662	927	1,589

※ 出生数・死亡数は H31.1.1~R1.12.31の値

2. 高齢化率（人口に占める65歳以上の割合）



- 瀬戸谷地区は藤枝市の中で最も高齢化率の高い地域です。
- 高齢化率は藤枝市と同様、年々増加傾向にあります。
- 介護認定者数は藤枝市の平均と比べると少し高いようです。



	瀬戸谷	藤枝市
要介護者等★ ／65歳以上	17.9%	16.0%

3. 町内会ごとの高齢化率と介護認定者数

	人口	65歳以上	高齢化率	要支援・ 要介護者等★	要介護者等★ ／65歳以上
本郷	671	267	39.8%	52	19.5%
中里	388	145	37.4%	32	22.1%
市之瀬	219	108	49.3%	15	13.9%
蔵田	110	50	45.5%	11	22.0%
大久保	30	18	60.0%	1	5.6%
滝沢	698	280	40.1%	44	15.7%
滝ノ谷	81	35	43.2%	7	20.0%

※ H31.4.1の値

4. 死亡統計（令和元年）

	藤枝市	瀬戸谷
総数	1,589人	40人
1位	悪性新生物 26.0%	悪性新生物 20.0%
2位	心疾患 13.8%	老衰 17.5%
3位	老衰 13.4%	心疾患 15.0%
4位	脳血管疾患 9.1%	脳血管疾患 12.5%

5. 健診受診率

◆特定健診 令和元年国保特定健診受診率
(受診券発送数より換算)

市全体 43.6%

(受診者 11,292人/受診券発行 23,867人)

市内
1位 瀬戸谷 54.4%

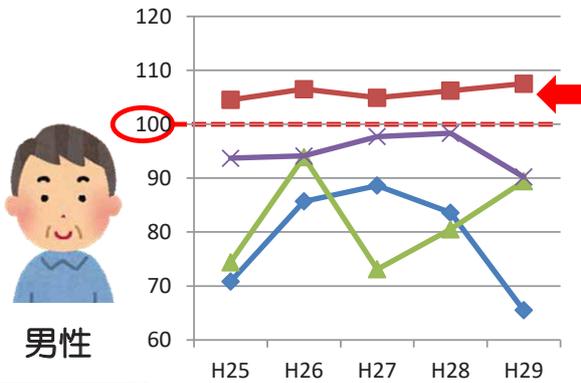
(受診者 266人/受診券発行 489人)

健診の受診率は去年に続き市内第1位!!
今年もご利用お待ちしております!

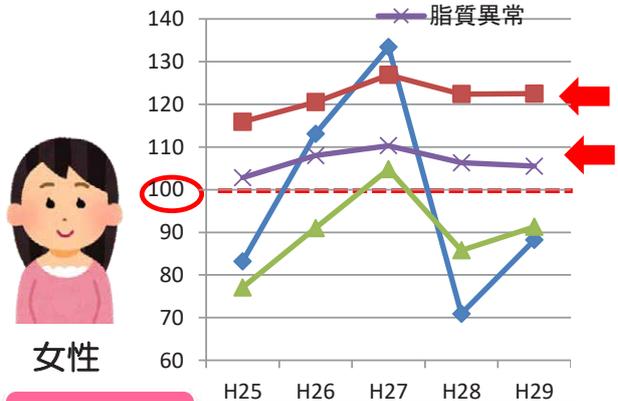


6. 健診結果と健診時の質問項目（平成25～29年度）

●藤枝市の平均を100とすると・・・



男性



女性

GOOD !

- ・喫煙者が少ない
- ・メタボ該当者が少ない
- ・早食いでない人が多い
- ・朝食を抜く（週3回以上）人が少ない（男女とも1位）
- ・高血圧予備軍の人が少ない



BAD !

- ・高血圧症該当者が多い（男性市内4位、女性は1位）
- ・毎日飲酒する人が多い（男女とも1位）
- ・夜間間食をする人が多い（男女とも1位）
- ・30分以上運動習慣ありの人が少ない（男性2位、女性1位）
- ・歩行速度が遅い（男女とも1位）

特に女性

特に男性

特に女性

特に女性

本年度の保健委員活動は中止となりましたが、おうちでできることがたくさんあります☆
健康づくりは家庭から！できることから始めてみませんか？

☆瀬戸谷の皆さんの減塩ポイント☆

1. 麺類の汁は少しの量をおいしく食べる。
2. おうちの食事は薄味に。
3. お刺身やお寿司のしょうゆはネタの先だけ！
素材の味を楽しみましょう。

昨年度のお塩の取り方チェックの結果より

☆瀬戸谷の皆さんの運動ポイント☆

とにかく
プラス テン！
+10

おうちでストレッチ
をプラスするだけでも
OK!

きもちいい!

今より10分多く体を動かそう♪



地区別・年齢別人口（R1.12月末時点）

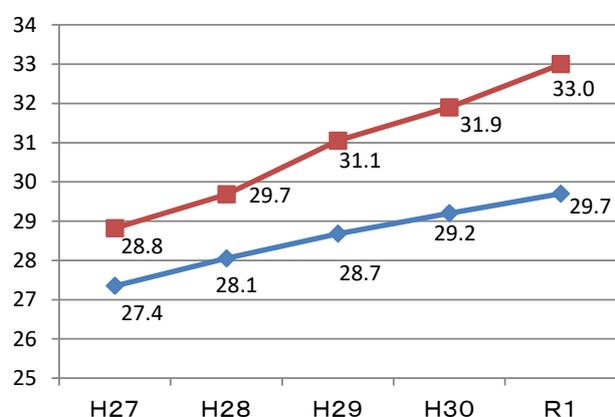
	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,614	83,124	21,276	21,648	144,662
稲葉	327	1,685	480	511	3,003

人口推移

藤枝市全域でも緩やかに減少。稲葉地区も減少傾向あり。減少率の比較をみてみます。

人口推移	藤枝市	稲葉	減少率	
H27	146,609	3,150	藤枝	稲葉
H28	146,531	3,096	-0.05%	-1.71%
H29	146,173	3,072	-0.24%	-0.78%
H30	145,550	3,026	-0.43%	-1.50%
R1	144,662	3,003	-0.61%	-0.76%

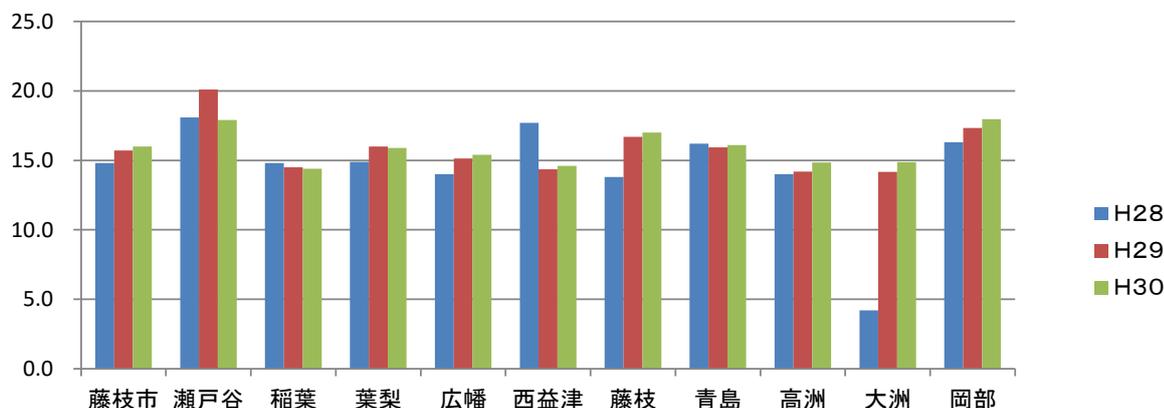
高齢化率（％）



高齢化率33.0%に突入！稲葉地区では平成21年から後期高齢者が前期高齢者を上回り、ご長寿が多い地域です。



介護保険認定者数（65歳以上 1号保険者数）



★稲葉地区特定健診結果分析（H29結果）

H30藤枝市特定健診受診率(国保&後期)
藤枝市内→43.6% 稲葉地区 **46.9%**

藤枝市の国保加入者の傾向（県内比較）

【男性】

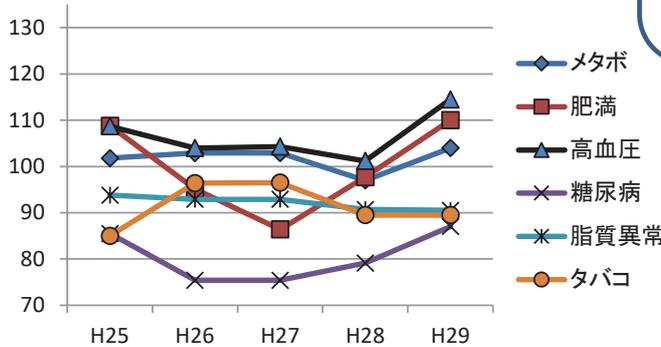
・メタボ、肥満、喫煙が少なく、高血圧、脂質異常、糖尿病は全県並みの状況。

【女性】

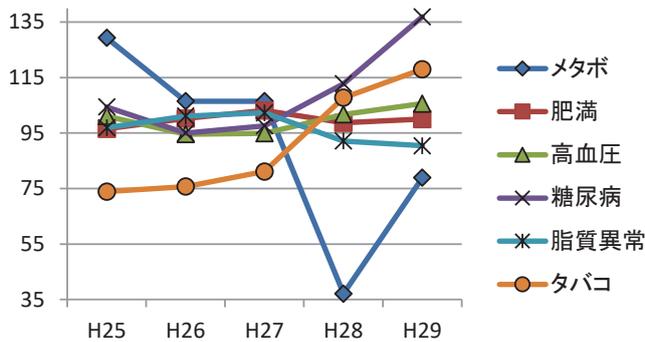
・メタボは県内で最も少なく、肥満、糖尿病、喫煙も少ない他、脂質異常は、全県並みで、高血圧が多い状況。

男性

※藤枝市全体を100とすると…



女性



メタボは昨年より、わずかに上昇。メタボ予備軍は実は市内で一番高い。高血圧も市内全域で上がったが、稲葉もかなり上昇した。糖尿病、脂質異常については市内より低い水準でキープしている。脳血管疾患既往者も変わらず多い。



メタボは低い水準でキープ。メタボ予備軍は市内で2番目に高い。高血圧は昨年より、わずかに上昇。糖尿病については、かなり上昇している。脳血管疾患既往者も変わらず多い。



R1 稲葉地区死亡統計

	藤枝市	稲葉地区
第1位	悪性新生物 (26.1%)	悪性新生物 (24.3%)
第2位	心疾患 (13.9%)	心疾患 (18.9%)
第3位	老衰 (13.4%)	老衰 (16.2%)
第4位	脳血管疾患 (9.1%)	呼吸器系の疾患 糖尿病 (5.2%)

死因3位までは藤枝市全域と同様の傾向あり。脳血管疾患の既往者は多いが、統計上は直接の死因の原因にはつなげていない。母数が少ないが、老衰は市の率よりも高い。

稲葉支部健康度アップ活動実績

H28～H30 高血圧予防(減塩・運動)

R1 認知症予防～ふまねっと～



葉梨支部の統計

1(1) 人口と高齢化率

◆葉梨地区全体

(R1.12.31現在 単位:人)

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢人口 (15~64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65~74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
葉梨	1,967 14.6%	7,728 57.4%	2,040 15.2%	1,728 12.8%	13,463
藤枝市	18,614 12.9%	83,124 57.5%	21,276 14.7%	21,648 15.0%	144,662

1(2)

◆町内会毎

(H31.4.1現在 単位:人)

町内会	人口	65歳以上		75歳以上(再掲)	
		人数	高齢化率	人数	高齢化率
西方	730	269	36.8%	158	21.6%
北方	505	220	43.6%	98	19.4%
白藤	611	200	32.7%	68	11.1%
中ノ合	462	167	36.1%	100	21.6%
上川	270	97	35.9%	39	14.4%
花倉	460	150	32.6%	62	13.5%
横見	290	106	36.6%	45	15.5%
中田	314	130	41.4%	62	19.7%
上藪田	1,377	399	29.0%	183	13.3%
下藪田	1,596	386	24.2%	134	8.4%
高田	438	176	40.2%	87	19.9%
藤枝サニーヒルズ	321	75	23.4%	37	11.5%
清里1丁目	947	183	19.3%	76	8.0%
清里2丁目	1,407	179	12.7%	71	5.0%
南清里	276	16	5.8%	7	2.5%
時ヶ谷1	732	164	22.4%	81	11.1%
時ヶ谷2	658	250	38.0%	110	16.7%
時ヶ谷3	1,241	328	26.4%	156	12.6%
時ヶ谷4	753	217	28.8%	84	11.2%

2 出生数(H31)

藤枝市	927人
葉梨	94人

〈参考〉
平成21年 出生数

藤枝市 1,106人
葉梨 87人

〈参考〉
高齢化率

	H21	H31
藤枝市	22.6%	29.7%
葉梨	21.2%	28.0%

3 死亡統計(H31)

	市全体	葉梨 74歳以下	葉梨 75歳以上
総数	1,589人	37人	112人
1位	がん 26.0% (413人)	がん 40.5% (15人)	老衰 23.2% (26人)
2位	心疾患 13.8% (220人)	心疾患 10.8% (4人)	がん 19.6% (22人)
3位	老衰 13.4% (213人)	脳血管 10.8% (4人)	脳血管 11.6% (13人)

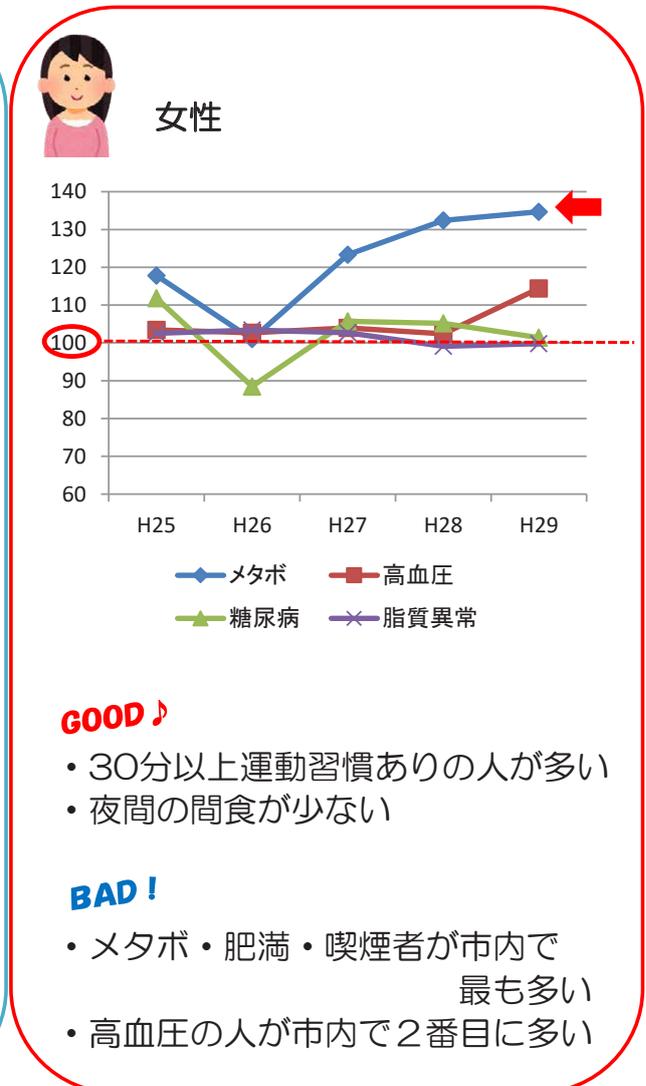
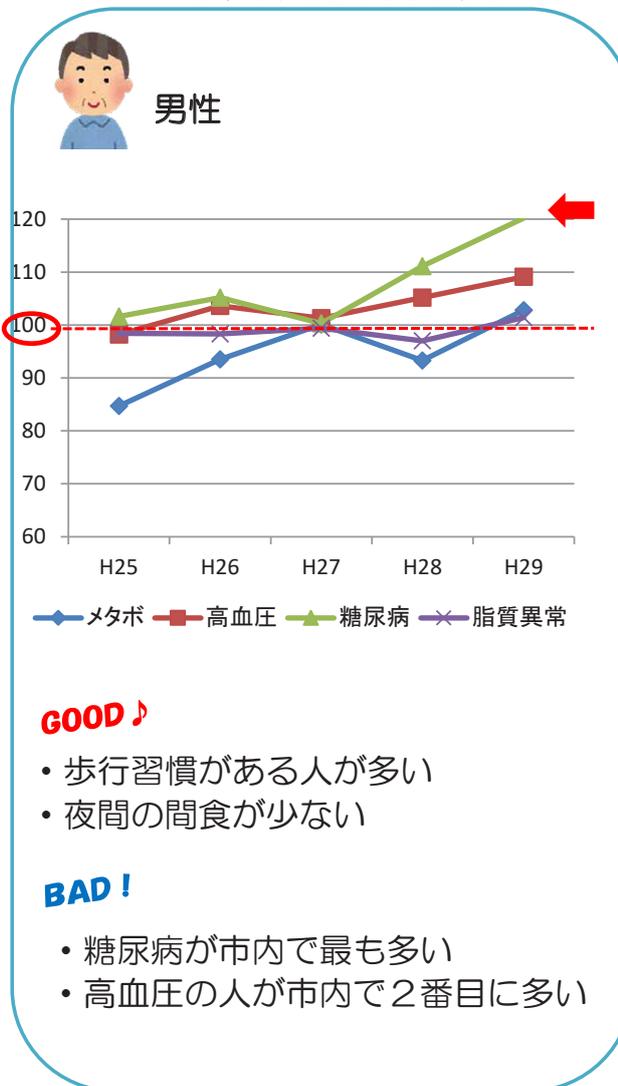
4 特定健診受診率

(平成30年度 国保&後期)

藤枝市	43.6%
葉梨	44.7%

5 特定健診結果と健診時の質問項目(平成25~29年度)

●市の平均を100とする

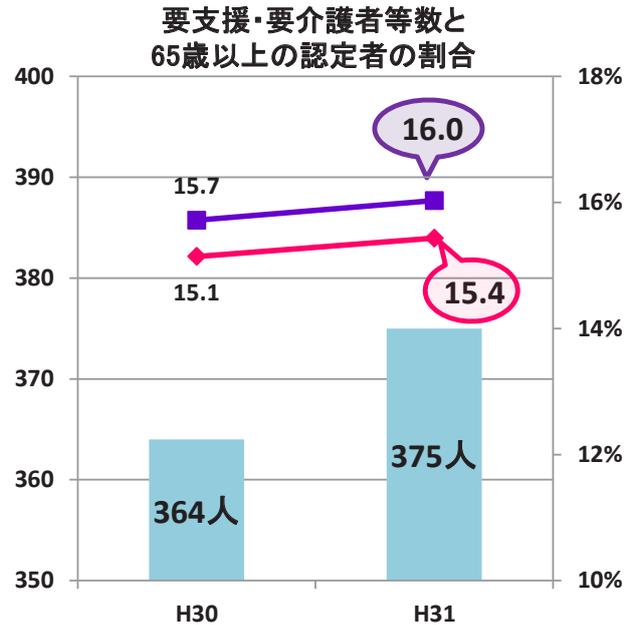
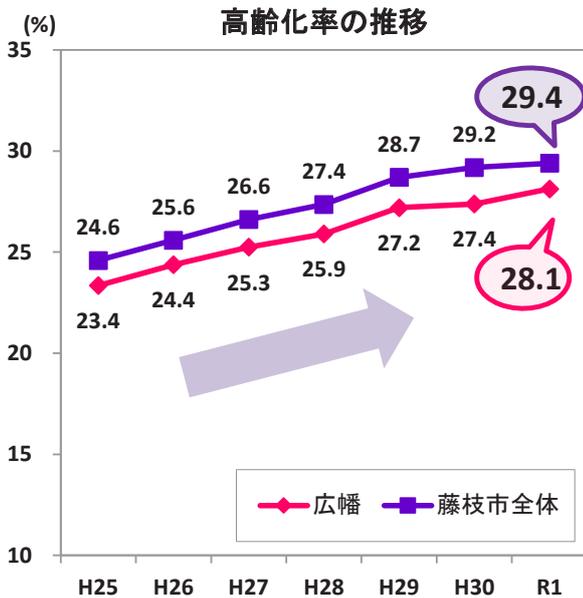


広幡支部の各種統計

■ 広幡の人口統計（R1.12.31現在）

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
広幡	1,297	5,027	1,287	1,188	8,799
市全体	18,614	83,124	2,1226	21,648	144,662

□ 補足 □ 高齢化のあれこれ



- 広幡の高齢化率は、藤枝市と比べると少し低いようです。（市内第4位）
- 地区によっても高齢化率には差が大きく出ています。
- 市と同様年々増加傾向にあります。



- 市内の要支援・要介護者の割合は、市の平均と比べて少し低いようです。
- 75歳以上の高齢者が多い地域でも、要支援・要介護者の割合が少ない地区もありました。

■ 死亡の詳細

	市全体		広幡全体	
総数	1,587人		69人	
1位	がん	26.0 %	がん	30.4 %
	①肺	17.9 %	①膵	28.6 %
	②膵	14.0 %	②大腸	14.3 %
	③大腸	11.1 %		
2位	心疾患	13.9 %	心疾患	18.9 %
3位	老衰	13.4 %	老衰	13.0 %

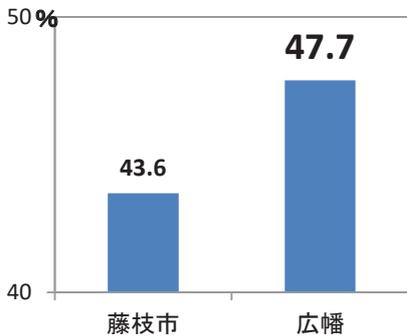
- 死因の傾向は藤枝市と同様でしたが、がんの部位に違いがみられました。
- 広幡の死亡者の約8割が75歳位以上で亡くなっていました。
- 死因について74歳以下75歳以上で分けてみたところ、どちらもがんで亡くなった方が多いようでした。



（令和元年 死亡統計）

特定健診の結果から見た広幡地区

■ 特定健診の受診率



藤枝市 43.6% 広幡 47.7%



男性 44.8%(1位)
女性 50.5%(3位)
(H30 藤枝市国保特定健診の結果より)



広幡はここ数年、受診率が上位の地区！
毎年たくさんの方に健診を利用していただいています。年1回の健康チェック、今年度も受診をして自身の健康に役立ててくださいね！

■ 特定健診の結果【藤枝市と比較すると…】

男性

- メタボ予備軍が少ない **GOOD**
- 糖尿病予備軍が少ない
- メタボ、高血圧、糖尿病、肥満が多い **BAD!**
- 喫煙者が多い
- 毎日お酒を飲む人が多い
- 運動習慣、歩行習慣のある人が少ない



女性

- メタボ該当者が少ない **GOOD**
- 糖尿病該当者が少ない
- 喫煙者が少ない
- 高血圧の人が多い!!! **BAD!**
- 肥満、脂質異常の人が多い
- 運動習慣、歩行習慣のある人が少ない!!!
- メタボ予備軍が多い!!!
- 糖尿病予備軍が多い



男女共通しているところ

- 男女とも血圧高めの方が多！男性：予備軍2位 女性有病者市内4位※有意に多い
- 男女とも運動習慣や歩行速度に自信のない人が多い！

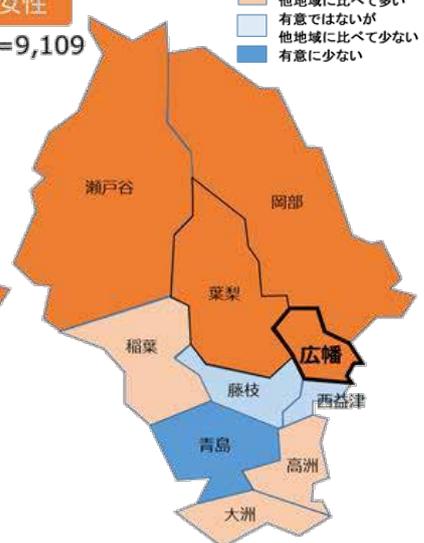
H29特定健診 高血圧有病者

男性
N=8,985

女性
N=9,109

藤枝市は静岡県の平均に比べて高血圧の方が多いことが分かりました。広幡は中でも高血圧の方が多という結果に…

- 有意に多い
- 有意ではないが他地域に比べて多い
- 有意ではないが他地域に比べて少ない
- 有意に少ない



みんなで血圧降下大作戦！
という流れでどうでしょう？



西益津支部の統計

1. 人口と高齢化率 R2.3.1現在

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
西益津	1,004	4,939	1,551	1,600	9,094
市全体	18,533	82,818	21,305	21,723	144,379



2. R1年 出生数・死亡数 H31.1.1～R1.12.31

	出生数	死亡数
藤枝市	927	1,589
西益津	41	111



3. 町内会ごとの高齢化率と介護認定者数 H31.4.1現在

町内会名	人口	65歳以上人口	高齢化率	要介護認定者数
長楽寺2	624	194	31.1%	40
益津下	568	158	27.8%	17
稲川	1,269	384	30.3%	58
郡1	750	225	30.0%	44
郡2	1,270	448	35.3%	75
大手	636	240	37.7%	45
田中1丁目	305	100	32.8%	12
田中2丁目	595	187	31.4%	28
田中3丁目	447	195	43.6%	25
平島第1	1,289	397	30.8%	61
平島第2	555	171	30.8%	18
平島第3	807	394	48.8%	27
平島第4	139	61	43.9%	13
計	9,254	3,154	34.1%	463

4. 死亡統計(R1)

	市全体	西益津全体
総数	1,589人	111人
1位	がん 25.9% (413人)	がん 32.4% (36人)
2位	心疾患13.8% (248人)	脳血管 13.5% (15人)
3位	老衰 13.4% (213人)	心疾患 11.7% (13人)
4位	脳血管 9.1% (145人)	老衰 9.0% その他の (10人) 呼吸器系の疾患

5. 健診受診率

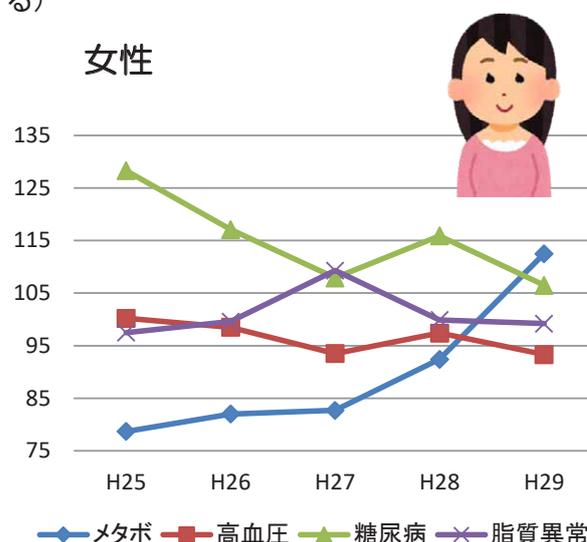
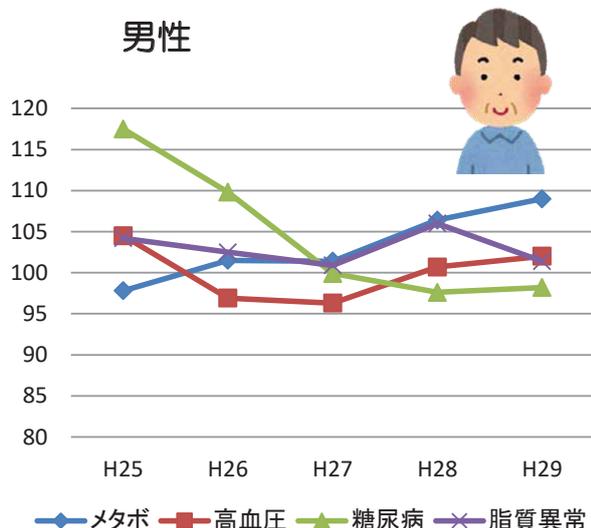
◆特定健診
平成30年度国保&後期高齢

藤枝市全体	43.6%
西益津地区	41.4%

市内最下位！

6. 特定健診結果と健診時の質問項目(平成25年度~29年度)

●標準化該当比推移(市の平均を100とする)



男性

GOOD♪

- ・糖尿病が減少傾向
- ・歩行習慣がある人が多い

BAD!

- ・メタボが上昇傾向
- ・早食いの人が市内で1番多い

女性

GOOD♪

- ・高血圧が平均以下を維持
- ・就寝前飲食する人が市内で1番少ない

BAD!

- ・メタボの人が急増
- ・早食いの人が市内で1番多い

藤枝支部の健診結果等の分析

1. 人口と高齢化率 R1年12月31日現在

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,614(12.6%)	83,124(56.6%)	21,276(14.7%)	21,648(14.9%)	144,662
藤枝地区	2,533(12.0%)	11,538(54.6%)	3,258(15.3%)	3,789(17.9%)	21,118

65歳以上の高齢化率は市内で第4位
総人口では市内で第3位(人口の14.6%)

2. 高齢化率が高い町内会

順位	高齢化率	
	65歳以上	75歳以上
第1位	50.4% 白子	35.0% 白子
第2位	47.5% 上传馬	26.7% 藤岡2丁目
第3位	43.0% 木 町第5	26.6% 藤岡1丁目

高齢化率が年々上昇している

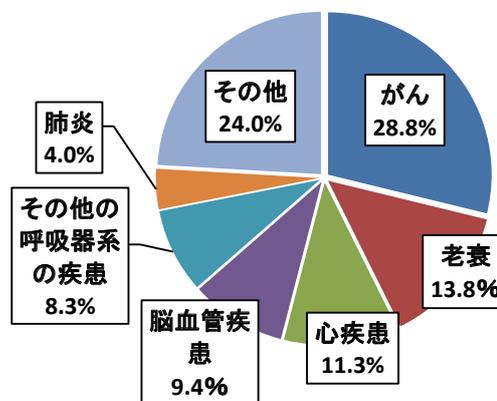
	H27	H28	H29	H30	R1
市	27.36	28.05	28.68	29.19	29.67
藤枝地区	31.28	31.78	32.37	33.12	33.37

3. R1年死亡数と出生数(H31年1月～R1年12月末)

(%)

	藤枝市	藤枝地区	74歳以下	75歳以上
総数	1,589人	274人	46人	227人
1位	がん 26.0% (413人)	がん 28.8% (79人)	がん 36.9% (17人)	がん 27.3% (62人)
2位	心疾患 13.9% (248人)	老衰 13.8% (38人)	心疾患 17.4% (8人)	老衰 16.7% (38人)
3位	老衰 13.4% (213人)	心疾患 11.3% (31人)	その他 13.0% (6人)	心疾患 10.1% (23人)
4位	脳血管疾患 9.1% (145人)	脳血管疾患 9.4% (26人)	脳血管疾患 10.9% (5人)	脳血管疾患 9.1% (21人) その他呼吸器 9.1%(21人)

<R1年度藤枝地区死亡統計>



出生109人 (前年比+13人)
死亡274人 (前年比+16人)
(男性140人・女性134人)

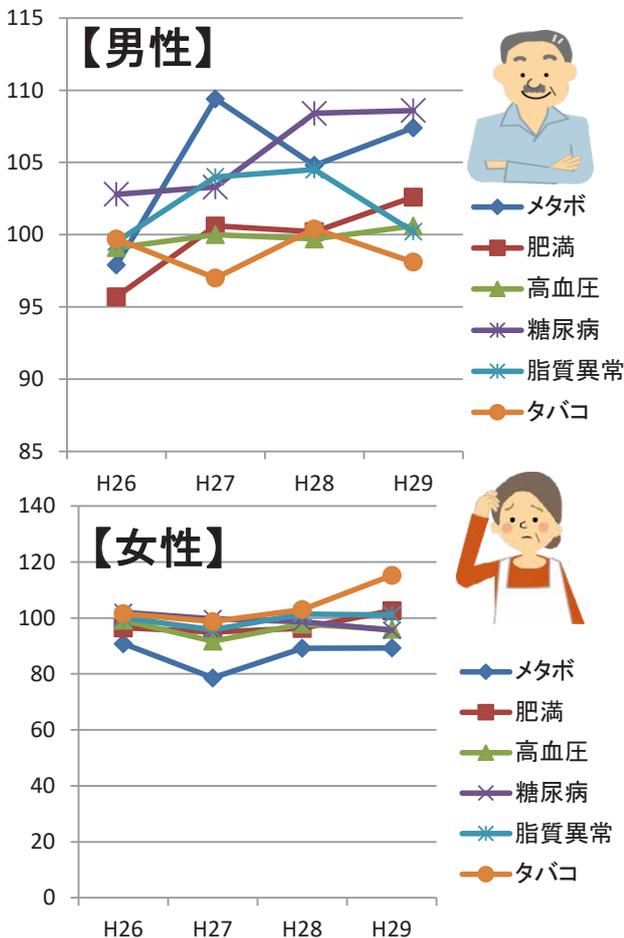
4. 特定健診受診率

H30年度特定健診受診率 (参考値)
 藤枝市43.6% 藤枝地区41.9% 9位/10地区中
 (H30藤枝市国保特定健診の結果より)

藤枝地区は市内ワースト2!

他の機関で健診を受けた人はその旨を健康推進課にぜひご連絡ください。
 ⇒ 受診率向上につながります!

5. 特定健診結果



藤枝市全体の国保加入者の傾向 (県内比較)

- 【男性】**
- ・メタボ、肥満、喫煙が少なく、高血圧、脂質異常、糖尿病は全県並みの状況。
- 【女性】**
- ・メタボは県内で最も少なく、肥満、糖尿病、喫煙も少ない他、脂質異常は、全県並みで、高血圧が多い状況。

藤枝地区は?

【男性】

- ・メタボ(3位)、糖尿病(2位)の男性が多め
- ・朝食を抜く男性が多め(1位)
- ・糖尿薬を内服している人が多い(1位): 治療に結びついていない
- ・就寝前に食事をする男性が減った(4位→6位)
- ・30分以上の運動習慣ある男性が多い(1位)

【女性】

- ・脂質異常の女性が多め(2位)
- ・タバコを吸う女性は市の平均より多い
- ・メタボ、高血圧、糖尿病は市の平均以下
- ・血圧での内服者が少ない(9位)
- ・歩行などの運動習慣がある女性が多い(1位)
- ・睡眠がよくとれている人が多い(2位)

6. アクティブシニアチェック結果

虚弱・運動器・栄養・口腔・閉じこもり・物忘れの項目について

口腔と運動器のリスクが市の平均より高い! 3人に1人がリスクがあるという結果に!

全該当者 943人(延べ)	虚弱	運動器の 機能	栄養状態	口腔機能	閉じこもり	物忘れ
人数(人)	52	290	29	332	44	196
割合(%)	5.5	30.8	3.1	35.2	4.7	20.8

【支部健康度UP活動】

H28・29 特定健診受診率の向上

H30 老若男女・みんなで行く生活習慣病予防と介護予防

R1 今知っておきたい! お口と身体の関係



青島地区について

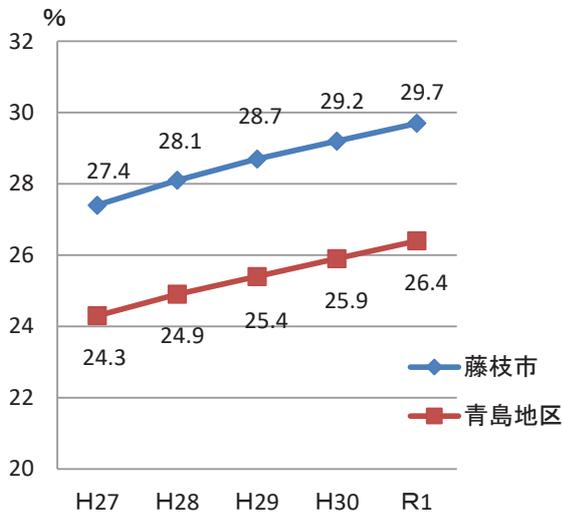
1. 地区別・年齢別人口

令和1年12月31日現在

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,614 (12.87%)	83,124 (57.46%)	21,276 (14.71%)	21,648 (14.96%)	144,662
青島	5,725 (13.54%)	25,397 (60.09%)	5,442 (12.88%)	5,703 (13.49%)	42,267

藤枝市とうけい情報より

65歳以上の割合 高齢化推移



★藤枝市の3人に1人が青島地区の住人！
★若い世代が多い(高洲地区について2位)地域です。

とはいえ、着実に高齢化の波は押し寄せています。

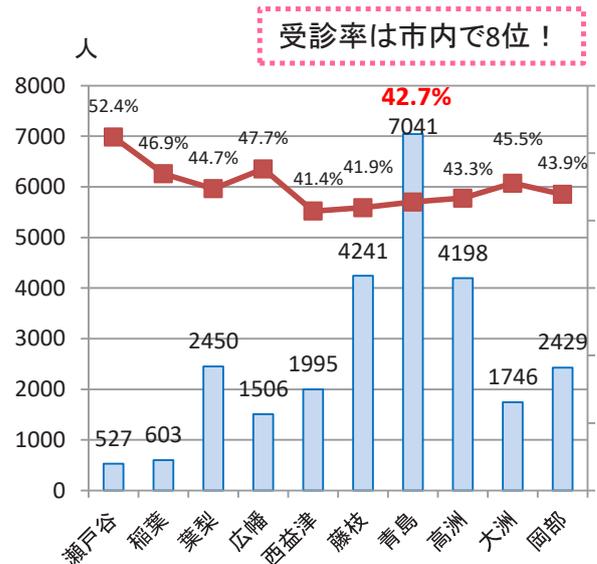


2. 死亡統計(R1)

	市全体	青島地区
総数	1,589人	387人
1位	がん (30.0%) ①肺 17.9% ②膵臓 14.0% ③大腸 11.1% ④胃 8.2%	がん (23.5%) ①膵臓 16.5% ②肺 15.4% ③大腸 12.1% ④胃 11.0%
2位	心疾患 13.8%	心疾患 16.8%
3位	老衰 13.4%	老衰 12.4%
4位	脳血管疾患 9.1%	その他の呼吸器系の疾患※ 9.0% ※誤嚥性肺炎など

健康推進課資料より

3. 特定健診受診率



受診率は市内で8位！

平成30年度、藤枝市国保特定健診データより

4. 特定健診結果と健診時の質問項目(平成29年度)

～市の基準と比較して～



男性

GOOD♪

- ・ 高血圧の項目に該当する人が少ない。
- ・ 歩行習慣がある人が多い。
- ・ 飲酒習慣のある人が少ない。

BAD!

- ・ 糖尿病(予備群も含む)の項目がわずかに多い。
- ・ 肥満(メタボ予備軍も含む)の項目に該当する人が多い。
- ・ 就寝前2時間以内に夕食を取る人、朝食を抜くことがある人が多い。



女性

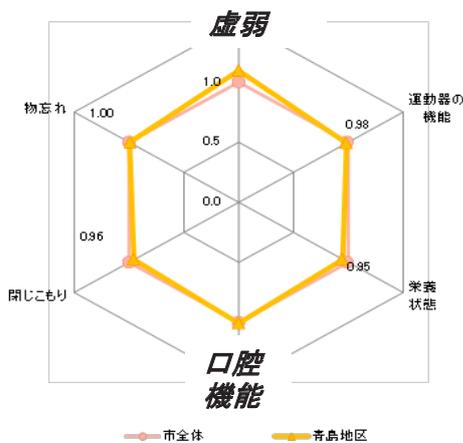
GOOD♪

- ・ 20歳の時からの体重変化のある人が少ない。
- ・ 脂質異常(薬を飲んでいる人)が少ない。

BAD!

- ・ 運動習慣のある人が少ない。
- ・ 高血圧予備軍の項目に該当する人がわずかに多い。

5. アクティブシニアチェック



平成29年度、30年度において、要介護及び事業対象者を除く第1号被保険者 71・73・75・79歳の高齢者(昭和13年～22年生まれ)に対し、アクティブシニアチェックを実施。青島地区4,206人送付し、3,144人回答。

市の平均(1.00)を上回った項目については、より改善が必要なものとなります。青島地区は市の平均とほぼ同じですが、**虚弱***と**口腔機能※1**については市の平均を上回っています。

※ 体が弱く病気になるやすいこと

※1 食べる(噛む、飲み込む)・話すときに必要なたらき

地域包括ケア推進課 介護事業対象者把握資料より

今年度の健康度UP活動は中止ですが…

免疫力を上げて、ウイルスに負けない体づくりを！！

3食バランスの良い食事をとること
適度に体を動かすこと(ラジオ体操など)
規則正しい生活で十分に休養をとること

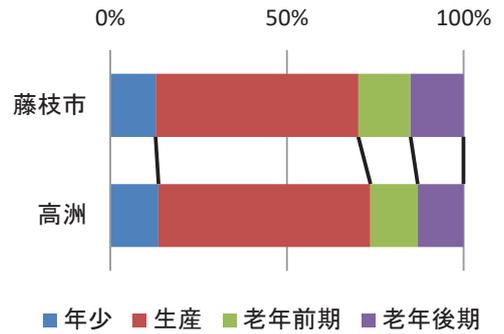
自分の中でテーマを決めて、取り組んでみましょう！



高洲支部の統計分析

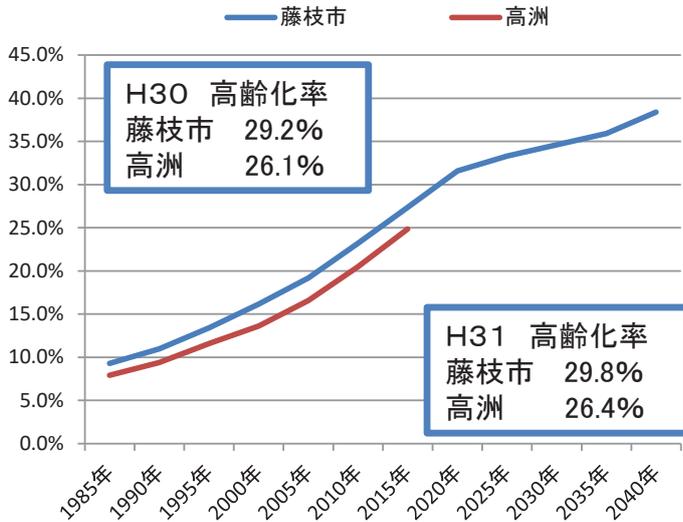
1. 地区別・年齢別人口

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢 人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,533 (12.8%)	82,818 (57.4%)	21,305 (14.8%)	21,723 (15.0%)	144,379
高洲	3,394 (13.7%)	14,903 (60.0%)	3,326 (13.4%)	3,222 (13.0%)	24,845



令和2年2月29日現在

2. 高齢化率(65歳以上)

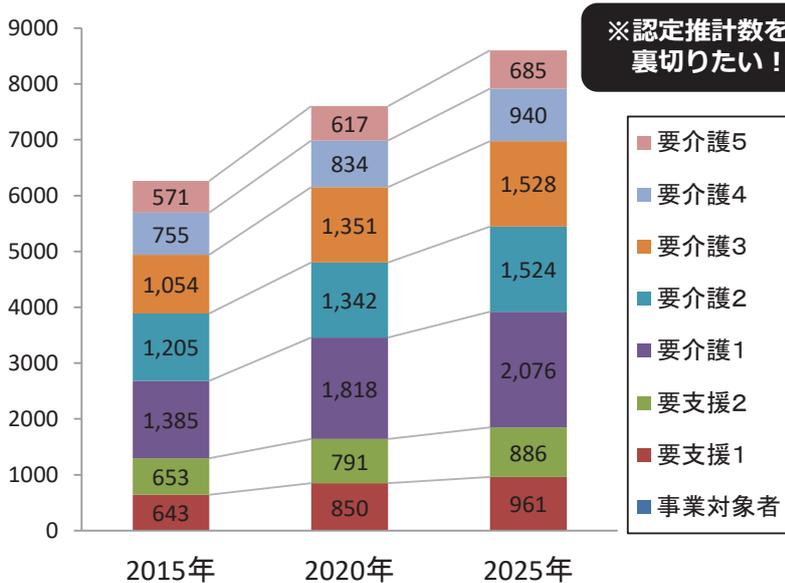


・市全域も高洲地区も、**人口が緩やかに減少**しています
 ・高洲は市平均に比べて**若者が多い地域**です
 ・それでも緩やかに**高齢化は進んでいます**
 ・要介護の人数は増えていますが、**より重い人(要介護3以上)は微減**しました

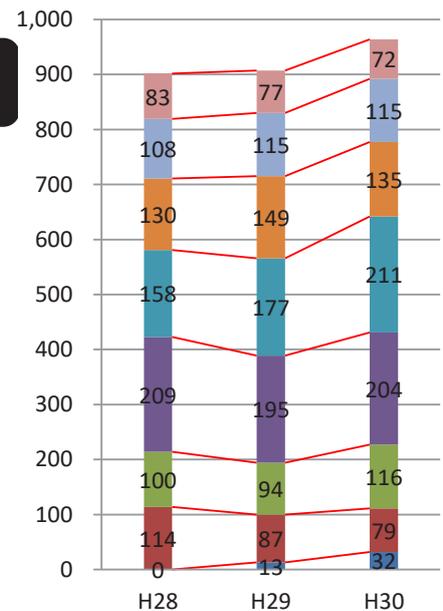


3. 要介護(要支援)認定推計数

【藤枝市 要介護(要支援)認定推計数】



【高洲支部の介護度 推移】



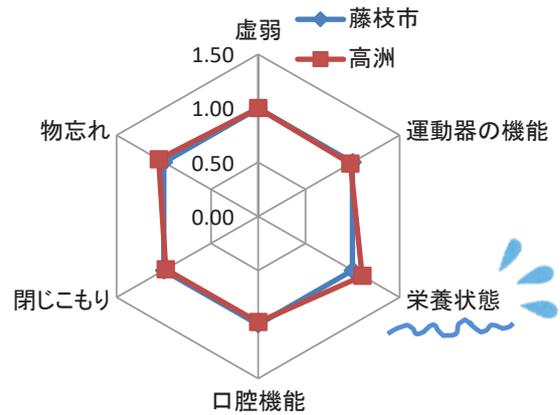
【出典】第6次ふじえだ介護・福祉ぶらん21

4. 死亡統計(R1)

	市全体	高洲全体
総数	1,589人	242人
1位	がん 26.0% ①肺 17.9% ②膵臓 14.0% ③大腸 11.1%	がん 20.7% ①肺 24.0% ②膵臓 16.0% ③大腸 14.0%
2位	心疾患 13.8%	心疾患 15.3%
3位	老衰 13.4%	老衰 14.1%
4位	脳血管 9.1%	その他呼吸器 8.3%

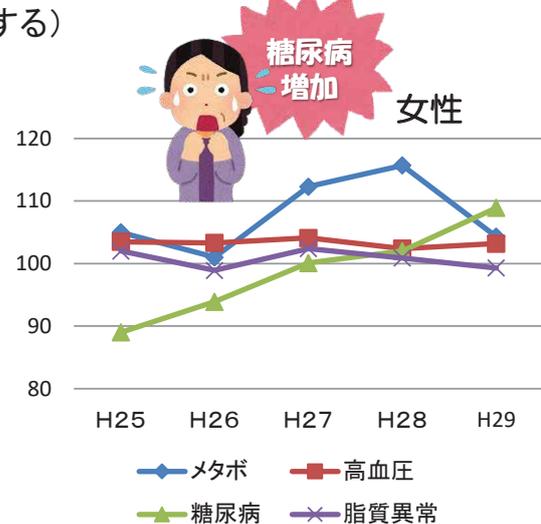
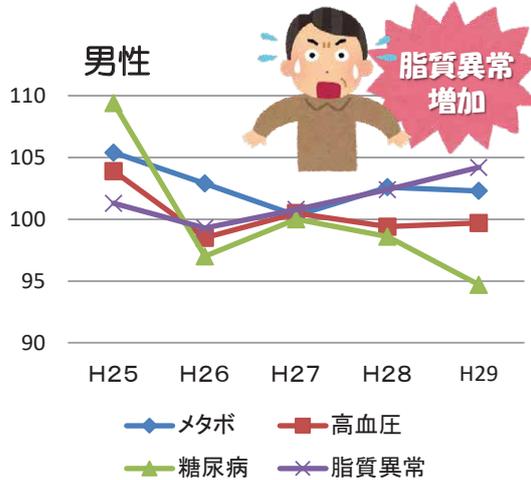
6位...脳血管疾患 5.0%

5. アクティブシニアチェック



6. 特定健診結果と健診時の質問項目 (平成25年度～29年度)

●標準化該当比推移(市の平均を100とする)



男性

GOOD☺

- 脂質内服者が多い
※早期治療につながっている
- 糖尿病、肥満の人が少ない
- 中性脂肪が低い方が多い

BAD☹

- …より良い高洲にするためのヒント
- 朝食を週に3回以上抜く方が多い
 - 夜間間食する方が多い
 - 運動習慣、歩行習慣のある人が少ない
 - 20歳から体重が10kg以上増えた方が多い

女性

GOOD☺

- 脂質内服者が有意に多い
※早期治療につながっている
- LDLが高い(140mg/dl以上)方は少ない
- 肥満の人が少ない
- 喫煙者が少ない

BAD☹

- …より良い高洲にするためのヒント
- 朝食を週に3回以上抜くことが多い
 - 夜間間食する方が多い
 - 運動習慣のある人が少ない
 - 20歳から体重が10kg以上増えた方が多い

残念ながら今年の健康度UP活動は中止ですが...

今日から取り組めること、あります!

夜の間食をやめる → 朝、お腹が空く → 朝食を食べる
→ 活力あふれる一日、健康に近づく生活習慣へ♪

そして、**メタボ撲滅!** さらに、**免疫力も向上!!**



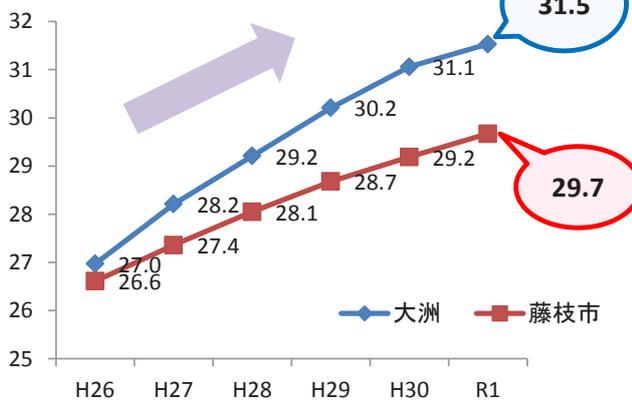
大洲支部の健康状態がわかる統計分析

1. 年齢別人口 と 高齢化率

R元.12.31現在 (人)

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
市全体	18,614 (12.9%)	83,124 (57.5%)	21,276 (14.7%)	21,648 (15.0%)	144,662
大洲	1,051 (11.8%)	5,045 (56.7%)	1,476 (16.6%)	1,331 (15.0%)	8,903

(%) 65歳以上の割合 高齢化率



2. 令和元年出生数・死亡数

H31.1.1~R1.12.31 (人)

	出生数	死亡数
大洲	33 (-8)	119 (+25)
藤枝市	927 (-63)	1,589 (+49)

※()は前年比

3. 町内会ごとの高齢化率と介護認定者数

(人)

	人口	65歳以上	高齢率	要支援・要介護者等	要介護者等/65歳以上
大東町西	870	308	35.4%	53	17.2%
大東町北	669	246	36.8%	35	14.2%
大東町東	475	172	36.2%	25	14.5%
大東町南	674	194	28.8%	26	13.4%
善左衛門下	721	232	32.2%	36	15.5%
善左衛門上	867	263	30.3%	44	16.7%
弥左衛門	1491	417	28.0%	55	13.2%
泉町	787	296	37.6%	46	15.5%
忠兵衛	946	277	29.3%	44	15.9%
青洲団地	261	51	19.5%	13	25.5%
源助	344	96	27.9%	10	10.4%
五平	899	264	29.4%	32	12.1%

	要介護者等/ 65歳以上
大洲	14.9%
藤枝市	16.0%

- 大洲の高齢化率は、藤枝市と比べると高めです。(市内第6位)
- 地区によっても高齢化率には差が大きく出ています。
- 要支援・要介護者の割合は、市の平均と比べて少し低いようです。

H31.4.1現在

3. 死亡（R元年）

	市全体	大洲全体	74歳以下	75歳以上
総数	1,589人 74歳以下 21.8% 75歳以上 78.2%	119人	22人 (18.5%)	97人 (81.5%)
1位	がん 26.0% ①肺 17.9% ②膵臓 14.0% ③大腸 11.1%	がん 39.5%	がん 81.8%	がん 29.9%
2位	心疾患 13.8%	心疾患 14.3%	脳血管疾患・心疾患 9.0%	心疾患 16.5%
3位	老衰 13.4%	脳血管疾患 9.2%		脳血管疾患 10.3%

◎大洲の死亡状況は67.2%が80歳以上で亡くなっている。

4. 健診受診率

藤枝市 43.6% 大洲 45.5%

受診率
第4位

男性 40.1%(6位)

女性 50.6%(2位)

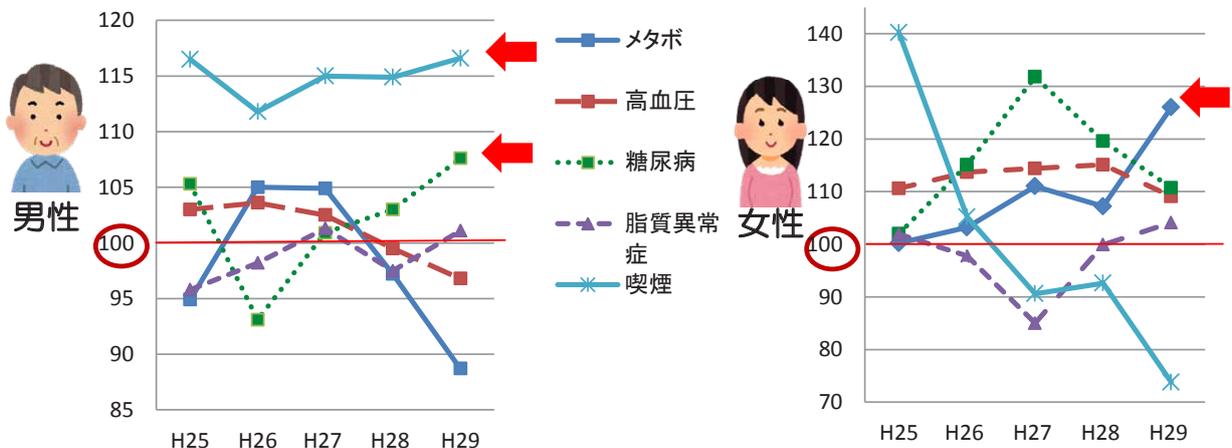
(H30 藤枝市国保特定健診の結果より)

● 大洲は藤枝市に比べて「脳血管疾患」でお亡くなりになる方が多いのが気になります。

● 健診は多くの方に受けていただいています。

5. 特定健診結果と健診時の質問項目（H25～29年度）

●藤枝市の平均を100とすると・・・



● 男性は喫煙、糖尿病が増えて、女性はメタボ、脂質異常が増えていきます。どれも血管の老化を進めてしまいます。

特定健診の質問項目から、こんな生活習慣が見えてきました！

- 脳卒中（脳梗塞・脳出血）心臓病（狭心症・心筋梗塞）の既往のある人が多い
- 血圧（女）脂質（男）の薬を飲んでいる人が多い
- 毎日飲酒、夜間間食する女性が多い（市内2位）
- 運動、歩行習慣のある女性が多い（市内1位）

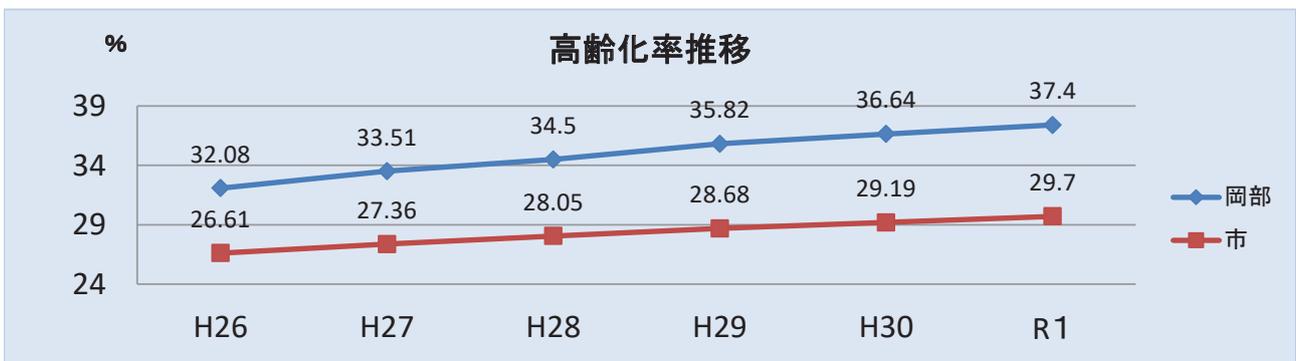
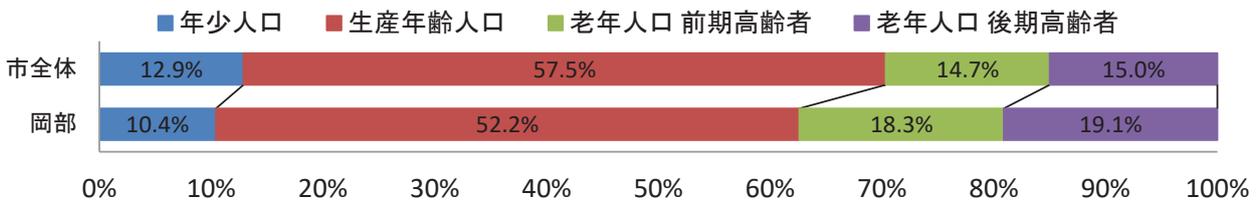


岡部支部の各種統計

高齢化率 市 29.7% 岡部 37.4%
 ※75歳以上 市 15.0% 岡部 19.1%

■人口 (R1年) R1. 12. 31現在

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
岡部	1,134	5,720	2,003	2,096	10,953
市全体	18,614	83,124	21,545	21,648	144,662



■出生 (R1年) 藤枝市927人(前年比-63人) 内 岡部57人(前年比+14人)

■死亡 (R1年)

	市全体	岡部全体	74歳以下	75歳以上
総数	1,589人	161人	35人	126人
1位	がん 26.0% ①肺 17.9% ②膵臓14.0% ③大腸11.1%	がん 21.7%	がん 48.6%	老衰19.8%
2位	心疾患 13.9%	老衰 15.5%	心疾患 11.4%	がん14.3%
3位	老衰 13.4%	心疾患 10.6%	脳血管疾患 8.6%	心疾患10.3%

◎岡部の死亡状況は68.9%(前年比-0.2%) が80歳以上で亡くなっている。

■ 健診受診率

◆ 特定健診受診率

H30年国保特定健診受診率（受診券発送数より換算）

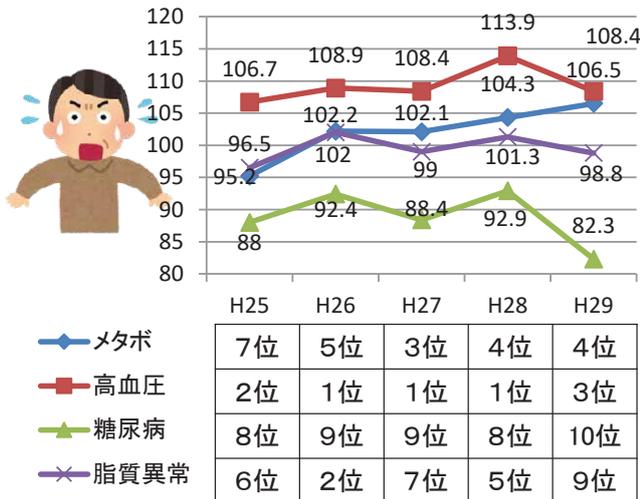
市全体 43.6%（受診者11,656/受診券発行分26,736）
 岡部 43.9%（受診者1,025/受診券発行2,429）



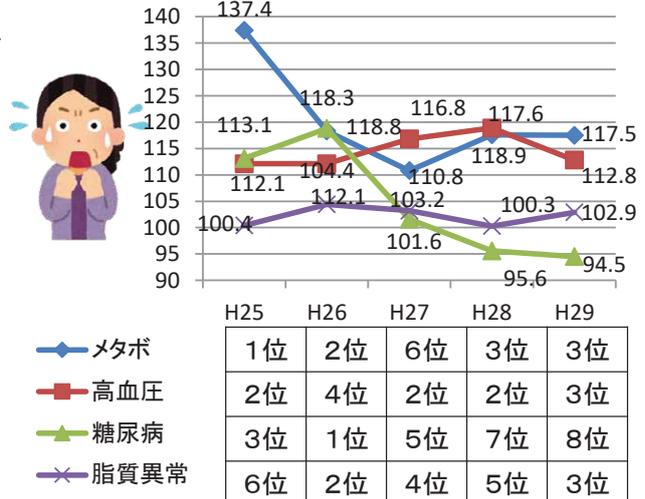
■ 特定健診結果

藤枝市を100とすると…

男性



女性



✿ 特定健診の質問項目から岡部地区の皆さんの生活が見えてきました ✿

- 運動の習慣がない人が多い（男性:1位 → 女性:3位↓）
- 夜間間食する人が多い（男性:4位 女性:3位）
- 女性の喫煙者が多い（男性:6位↓女性:3位→）
- 睡眠が十分取れていない人が多い（男性:1位↑ 女性:1位→）

■ 介護予防事業結果

平成29,30年度実施したアクティブシニアチェックの結果 岡部地区1,439人送付し、1,056人回答。

全該当者 511人(延べ)	虚弱	運動器の 機能	栄養状態	口腔機能	閉じこもり	物忘れ
人数(人)	26	152	19	175	23	116
割合(%)	5.1	29.7	3.7	34.2	4.5	22.7
市平均割合(%)	6.0	30.3	2.9	33.6	5.1	22.0

編集後記

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大が懸念され始めたころに、新年度を迎え、4月15日に、第1回保健委員連絡協議会役員会が開催され、その席で6月から12月までの間、保健講座の計画・中止の原則中止が発表されました。その後、新型コロナウイルスが猛威を振るい全世界が非常事態となっています。その中でも、役員の方々は何とか活動ができないか、どうしたら活動できるのか、平常時には考えもしなかった苦悩があった1年でした。例年のような活動はできませんでしたが、健康に対する意識、行動が大きく変わった1年ではなかったでしょうか。

結びに、活動報告集の編集にあたり、多大なるお力添えを賜りました保健委員の方々、保健センターの職員の皆さまに厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

編集委員長 稲葉支部委員長 石神 聡

編集委員

委員長	稲葉支部	支部委員長	石神 聡氏
委員	藤枝第1支部	支部委員長	増田 博氏
委員	大洲支部	支部委員長	齊藤 隆雄氏
委員	藤枝第2支部	地区長	鈴木 章氏
委員	青島第1支部	副地区長	小島 友香氏

発行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市

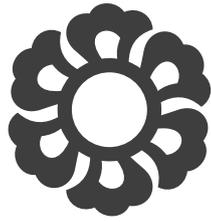
発行日 令和3年3月

事務局 藤枝市 健康福祉部 健やか推進局 健康推進課(保健センター)

住所: 藤枝市南駿河台1-14-1

TEL: 645-1111 FAX: 645-2122

Eメール: hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp



藤枝市

Fujieda City