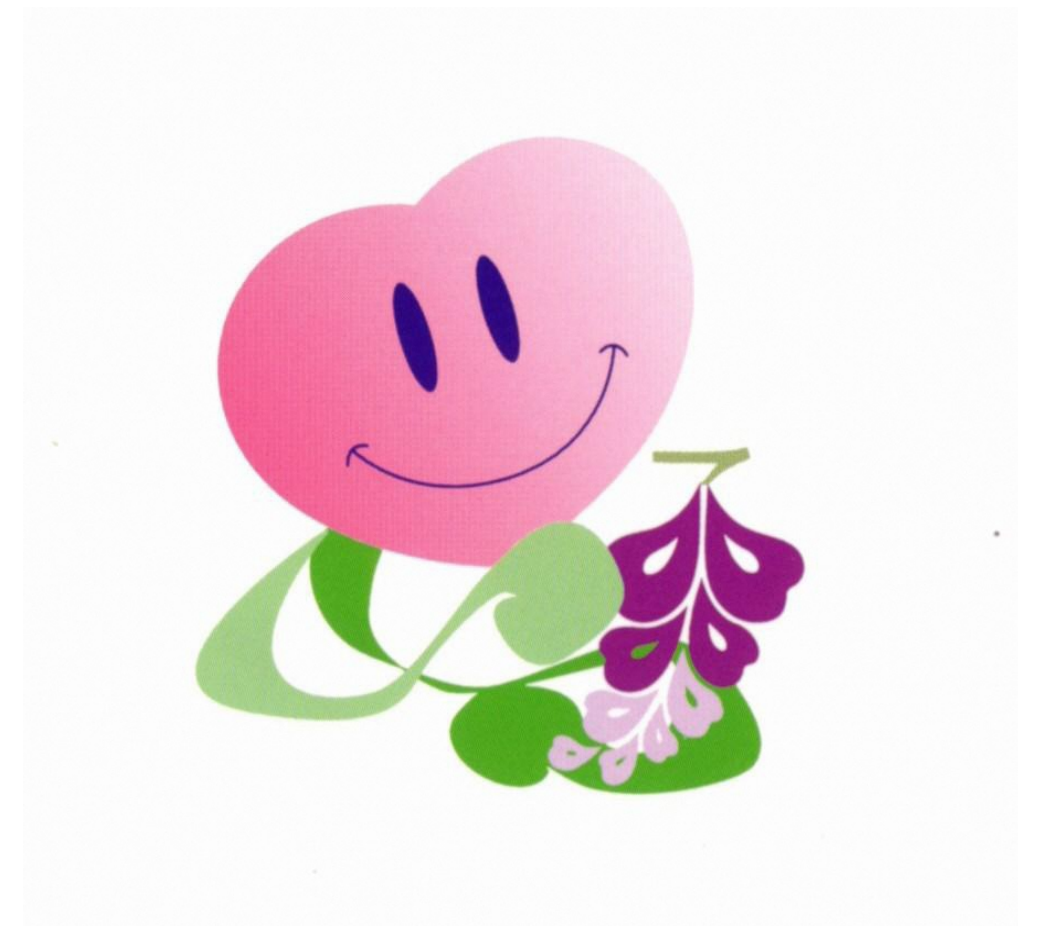


# 令和4年度 保健委員活動報告集 (第38回)



藤枝市保健委員連絡協議会  
藤 枝 市

令和4年度

保健委員活動報告集

(第38回)

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 山岸 誠 -----	2
■保健委員の歴史	保健委員制度の経緯及び歴史 -----	3
■令和4年度のまとめ	まとめ-----	4
	結核予防に関する活動 -----	5
	令和4年度 支部保健委員会 開催実績 -----	6
	令和4年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績 -----	7
	令和4年度 保健講座開催実績 -----	8
	令和4年度 自主活動実施実績 -----	9
	令和4年度 保健委員連絡協議会 役員名簿 -----	10
	令和4年度 保健委員構成 -----	11
■各支部の人口統計	瀬戸谷支部 -----	12
役員のことば	稲葉支部-----	14
保健講座活動報告	葉梨支部-----	17
	広幡支部-----	22
	西益津支部 -----	24
	藤枝第1支部 -----	29
	藤枝第2支部 -----	32
	青島第1支部 -----	36
	青島第2支部 -----	41
	高洲支部-----	44
	大洲支部-----	49
	岡部支部-----	53

## 健やかに暮らせるまちを創ろう

藤枝市長 北村 正平

令和4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御理解と御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

本年度は、第6次藤枝市総合計画の基本理念「幸せになるまち 藤枝づくり」にむけ更に歩みを進めた年であり、同時にコロナ禍においても、少しずつ社会の動きが戻り、市民の明るい活動も生まれてきました。

保健委員の皆様には、「健康・予防日本一」のリーダーとして、地域ぐるみの健康づくりのために、大切な役割を担っていただいております。

誰もが手軽に最新の情報を手に入れることができる時代において、地域に根差した保健委員活動は、人や地域とのつながりや温かさを次世代に伝えることができる大切な活動であります。

この活動報告集には、コロナ禍による行動制限の中にあっても、いきいきとした保健活動に取り組んだ様子が写真とともに掲載されており、その活動こそが、健やかで、暮らしやすい地域を創る礎となっております。

今の時代に合せた新たな保健委員活動は、ご自身あるいはご家族の健康を守り、地域ぐるみで健康づくりをすすめ、希望ある未来へつなげるものであります。

結びに、保健委員の皆様の活動の更なる発展を祈念すると共に、報告集発行にあたっての私からのお祝いの言葉といたします。

## 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	市民ぐるみで衛生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
R3	令和3年12月1日より、藤枝市保健委員等設置要綱が全部改正され、「藤枝市保健委員設置要綱」が新たに施行 「女性保健委員」が「保健委員」に改められたことにより、「藤枝市保健委員連絡協議会会則」及び「藤枝市結核予防婦人会会則」の内容も改正
R4	新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和4年度保健委員全員研修会」が中止

## “積極的な健康づくり”つないで

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 山岸 誠

本年度も、保健委員の活動を無事に終えることができました。これも活動に御尽力を賜りました各地区の保健委員の皆さまをはじめ、地域の皆様の御支援、御協力、さらには保健センター職員の方々の御指導の賜物と存じ、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。

この三年間に世の中が大きく変わり、自治会活動や地域での保健委員活動の運営についても、日々変化する新しい生活様式を柔軟に取り入れるなど、大変ご苦労されたと思います。

本年度も新型コロナウイルス感染拡大の波がありましたが、運動不足解消のための健康体操、管理栄養士による免疫力向上、高血圧対策など、感染予防対策をとった上で開催した保健講座は昨年度に比べ倍近い回数が行われており、保健委員活動を推進できたと考えております。

また、保健委員の皆さまはお住いの地域の健康課題について積極的に学び、コロナ禍において、医療機関と救急車の適正利用など、常に日々の生活に密着した事柄について関心をもっていただきました。その学んだことをまずはご自身の健康に生かし、それからご家族やご近所に伝え、まわりの人も健康になるようご尽力ください。

『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』を掲げ、保健委員連絡協議会では、これからも保健委員が地域の健康づくりのリーダーとして、時代にあった健康づくりについて学び、今まで取り組んできた活動を見つめなおし、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まいります。

保健委員の皆様におかれましては、まずは自分の健康を第一に考えていただくとともに、地域の健康意識の向上に努め、地域ぐるみの健康づくりに今後も変わらぬ御理解と御協力をお願いしたいと思います。

1年間、本当にお疲れ様でした。

# 令和4年度のまとめ

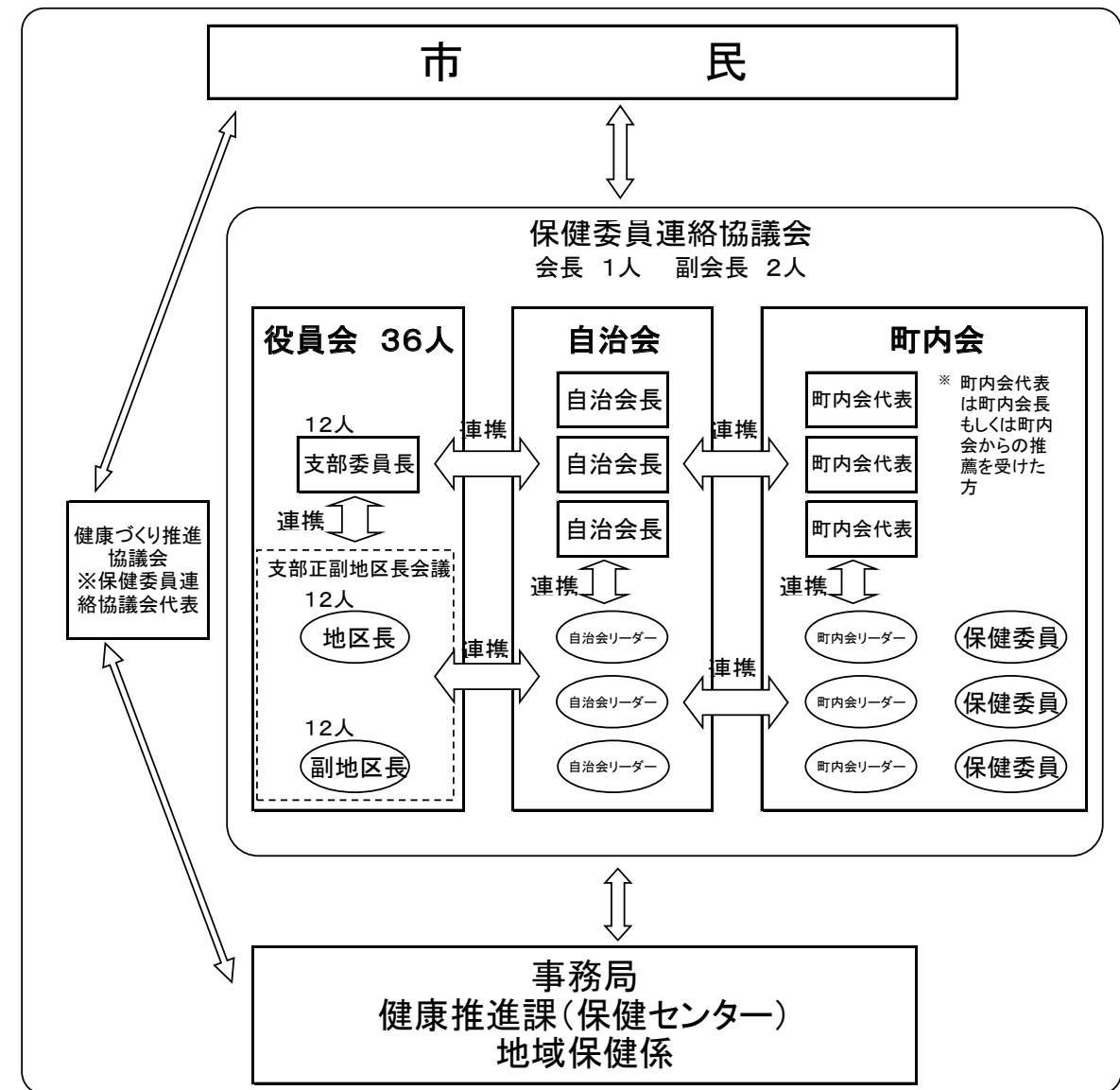
スローガン  
 「自分の健康は自分で守ろう」  
 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

健康づくりに関わる問題は、個人や家族・地域の中にたくさんあります。保健委員は健康について、一人でも一回でも多く話題にして、健康づくりに対する知識を深めることが大きな役割です。

今年度も、コロナ禍での活動とはなりましたが、各地区とも感染防止対策を徹底した中で、地域ぐるみでの健康づくり活動を実践していただきました。また、昨年・一昨年と比較すると活動が活発になり、コロナ禍以前の活動に戻りつつあります。

引き続き、地域の健康づくりのリーダーとして、皆さまの変わらぬご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 保健委員の組織





## 結核予防に関する活動

藤枝市結核予防会では、啓発品やパンフレットの配布を通じ、地域の皆さんに結核予防を啓発しています。

### ☑ “正しく知ること” が結核根絶への第一歩

結核は、症状が「風邪」によく似ていることから、受診や診断が遅れるケースが見られます。また、新型コロナウイルス感染症の蔓延の影響で、世界的に結核の診断・発見の遅れも指摘されています。早期発見・早期治療につなげるためにも、結核は日本で未だ主要な感染症のひとつであることを多くの人に知ってもらうことが重要です。

### ☑ 毎年9月24日～30日は『結核予防週間』

藤枝市結核予防会では、令和4年度も啓発品を作成し配布をしています。

令和4年度 啓発物品 (発泡入浴剤)



### ☑ 複十字シール募金運動

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、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、病気への理解を深め、予防の大切さを伝えています。

#### ☑ 令和4年度 藤枝市複十字シール募金運動の実績 (藤枝市全体)

藤枝市募金総額・・・591,385円

### ☑ 結核ってどんな病気？

結核は、結核菌という細菌が体内に入ることによって起こる病気です。結核菌は主に肺の内部で増えるため、咳・痰・発熱・呼吸症状等、風邪のような症状が出ることも多いのですが、肺以外の臓器が冒される場合もあり、腎臓・リンパ節・骨・脳などの体のあらゆる部分に影響が及ぶこともあります。特に高齢者では結核が発症しても症状が軽症のまま経過することもあり、また、小児では症状が現れにくく、全身に及び重篤な結核につながりやすいため注意が必要です。

### ☑ 結核を予防するために

#### 《普段の心がけ》

適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事、禁煙など、抵抗力を高める生活が重要です。

#### 《予防接種》 ※日本では定期の予防接種として、生後1歳未満の小児にBCGの予防接種を実施。

抵抗力の弱い赤ちゃんは重症化しやすいため、予防接種(ワクチン)は感染予防に大変有効です。

#### 《定期的な胸部レントゲンの実施》

症状が出にくい高齢者は、年に一度は実施することが望ましいです。



## 令和4年度 支部保健委員会 開催実績

月日	曜日	開始時間	支部名	会場
5月21日	土曜日	19時00分～	瀬戸谷支部	藤の瀬会館
5月21日	土曜日	19時00分～	稲葉支部	稲葉地区交流センター
5月28日	土曜日	19時00分～	葉梨支部	葉梨地区交流センター
5月21日	土曜日	19時00分～	広幡支部	広幡地区交流センター
5月21日	土曜日	19時00分～	西益津支部	西益津地区交流センター
5月18日	水曜日	19時00分～	藤枝第1支部	藤枝地区交流センター
		19時00分～	藤枝第2支部	
5月19日	木曜日	19時00分～	青島第1支部	文化センター
5月28日	土曜日	18時30分～	青島第2支部	青島北地区交流センター
5月19日	木曜日	19時00分～	高洲支部	高洲地区交流センター
5月21日	土曜日	19時00分～	大洲支部	大洲地区交流センター
5月18日	水曜日	19時00分～	岡部支部	岡部支所分館
総 計				

令和4年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績

(会場開催)

月日	曜日	開始時間	会議名	会場	参加対象
4月21日	木	13:00	第1回 正副地区長会議	保健センター 1階 集検ホール	正副地区長24名
4月21日	木	14:00	役員選任会議	保健センター 1階 歯科指導室	支部委員長12名
4月21日	木	15:00	第1回 役員会	保健センター 1階 集検ホール	役員36名
5月12日	木	13:30	第1回 保健委員だより編集会議	保健センター 1階 集検ホール	編集委員10名
8月18日	木	13:30	第2回 役員会	保健センター 1階 集検ホール	役員36名
9月15日	木	13:30	第1回 活動報告実行委員会	保健センター 1階 集検ホール	実行委員9名
9月15日	木	15:00	活動報告集編集会議	保健センター 1階 集検ホール	編集委員6名
10月13日	木	13:30	第2回 活動報告会実行委員会	保健センター 1階 集検ホール	実行委員9名
12月8日	木	13:30	第2回 正副地区長会議	保健センター 1階 集検ホール	正副地区長24名
12月8日	木	15:00	結核予防普及物品選考委員会	保健センター 1階 集検ホール	選考委員5名
1月19日	水	13:30	第2回 保健委員だより編集会議	保健センター 1階 集検ホール	編集委員10名
2月16日	木	13:30	第3回 役員会	保健センター 1階 集検ホール	役員36名

令和4年度 保健講座開催実績

区分	講師	テーマ	実施回数	参加者
1	医師	高血圧予防、メタボ予防 内視鏡検査によるガンの早期発見・早期治療	3	99
2	歯科医師 歯科衛生士	口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧 等	5	158
3	薬剤師	おくすり出前講座	1	46
4	保健師	糖尿病予防と食事 体組成測定と健康維持 応急手当法 等	10	274
5	管理栄養士	今すぐできる減塩食 未来に役立つ”食の知恵” アフターコロナにおける食生活	6	127
6	保健師×管理栄養士	高血圧予防、減塩食 等	4	160
7	健康運動指導士 等	健康体操、脳トレ体操、ヨガ	20	538
		骨盤矯正、姿勢矯正	3	53
		トランポウオーク	3	57
		健康ウォーキング、ふれあいウォーク	3	217
8	安心すこやかセンター	体力保持のための健康管理 介護予防、認知症予防 等	7	229
9	専門講師 ・ふまねっと ・西日本ヤクルト ・(有)池ちゃん家ドリームケア ・健康企画課職員 ・ボランティア講師	認知症予防 食生活を見直して、フレイルを予防しよう！ 高齢化社会を迎えて～介護のあり方 めざそう！健康予防日本一 薬のよもやま話	6	140
総 計			71	2098

令和4年度 自主活動実施実績

(支部・自治会・町内会単位全体の集計)

①健康に関わる自主活動

内容	回数	延べ人数
1 体脂肪測定等の健康チェック・健康啓発事業	20	226
2 食生活推進協議会との交流	5	60
3 その他	7	80
合計	32	366

②保健委員活動に関わる打ち合わせ

内容	回数	延べ人数
1 保健講座開催のための打ち合わせ	123	675
2 役員引継会議等	66	439
3 その他	32	188
合計	221	1302

③その他の活動

内容	回数	延べ人数
1 地区歩け歩け運動協力	28	114
2 地区防災訓練等協力	112	710
3 地区敬老会協力	23	112
4 地区体育大会協力	27	185
5 地区ボランティア活動への協力	0	0
6 ふれあいまつり等への協力	41	141
7 ゴキブリ対策(ほう酸団子作り等)	3	19
8 地区盆踊り等の行事協力	0	0
9 神社・祭典協力	32	104
10 その他	43	915
合計	309	2300

令和4年度 保健委員連絡協議会役員名簿

役職名	氏名
会長	山岸 誠
副会長	桑原 茂
副会長	山下 隆夫

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬戸谷	坂下 正俊	遠藤 和恵	渡辺 やえ子
稲葉	阿井 正人	山田 智恵	田中 延恵
葉梨	橋本 満成	山下 隆夫 支部正副地区長会議 代表 結核予防会 会長	寺田 しのぶ
広幡	大塚 悟	杉山 陽子	森田 頼子
西益津	櫻井 勁三	成岡 政子	鈴木 真弓
藤枝第1	大石 保	塚本 佳子	徳田 昌子
藤枝第2	渋谷 壽一	石川 古志郎	八木 真理子
青島第1	村上 善郎	持塚 いづみ	山下 千恵
青島第2	山岸 誠	鳥居 志帆 結核予防会 監事	青島 美幸 支部正副地区長会議 副代表 結核予防会 会計
高洲	八木 義彦	細田 智子	佐川 ルミ子
大洲	臼井 郁夫	枝村 範子	鈴木 律子
岡部	桑原 茂	大石 恵子	河村 三津代

令和4年度 保健委員構成

(単位:人)

支部	自治会長		町内会代表		その他の保健委員		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	1	6	6	12	12	21	19
稲葉	2	1	5	5	18	14	25	20
葉梨	4	0	19	17	101	95	124	112
広幡	2	1	8	7	39	39	49	47
西益津	3	1	13	6	44	36	60	43
藤枝第1	5	2	18	7	46	28	69	37
藤枝第2	5	1	13	4	59	54	77	59
青島第1	8	1	32	19	110	67	150	87
青島第2	4	0	27	18	71	45	102	63
高洲	7	1	20	9	83	46	110	56
大洲	4	1	12	4	53	53	69	58
岡部	5	0	26	7	54	20	85	27
合計	52	10	199	109	690	509	941	628

※新規者は再掲

# 各支部の人口統計 役員のことば 保健講座活動報告



## 瀬戸谷支部

自治会	町内会
第1	本郷
第2	中里 たかね
第3	滝沢 滝ノ谷

人 口	1,994 人	年少人口 ※1	151 人
		生産年齢人口 ※2	925 人
		老年人口 ※3	918 人
人口比率 ※4	1.4 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	46.0 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	879 世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	1.4 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合
		※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
保健委員総数	21 人		

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

瀬戸谷支部委員長 坂下 正俊  
地区長 遠藤 和恵  
副地区長 渡辺 やえ子

今年も新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、また、台風15号の被害も各地で多くの爪痕を残しました。大変な一年ではありましたが、活動はコロナ発生前の状況に近づいた年でした。保健講座も開催され、「せとやまるかじり、ふれあいまつり共催」のイベントも2年ぶりに行われました。保健委員の皆さんは、まるかじりでは町内会長と一緒に豚の丸焼きの販売、ふれあいまつりでは、エントランスホールでの展示をして活動を行うこともできました。

また、災害時の避難所開設の訓練にも参加し、日頃からの準備が大事であることをゲームを通じて学ぶことができました。

一年間、市保健センターの担当職員の方、各地区の保健委員の皆さん大変お世話になりました。ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症が早く収まり、地域のみなさんが安心して日常生活できる日が戻ることを願います。

## 瀬戸谷支部 活動報告

### ◆瀬戸谷支部

日 時：令和4年7月30日（土）19時00分～

会 場：瀬戸谷地区交流センター

テーマ：手軽に減塩、楽しく運動

講 師：落合 圭子氏、森管理栄養士

人 数：男性31 女性18 計49（再掲保健委員：16）

所 感：基本的な事（血圧のしくみや高血圧がなぜ身体に悪いのか、血圧の測り方）や塩分の摂り過ぎと、高血圧の関係など勉強になりました。また、様々な調味料や食品に含まれる食塩の量を具体的な数値で教えて頂き、普段の食生活がいかに食塩が多いかという事に改めて驚いたとともに、改善しなくてはと思いました。運動も何気ない動作も意識してやる大切さを感じました。次の日の朝は身体が軽く感じました。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	2,858 人	年少人口 ※1	283 人
		生産年齢人口 ※2	1,566 人
		老年人口 ※3	1,009 人
人口比率 ※4	2.0 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	35.3 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	1,188 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	1.9 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※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	
保健委員総数	25 人		

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

稲葉支部委員長 阿井正人  
地区長 山田智恵  
副地区長 田中延恵

新型コロナウイルスの終息が見えない中始まった今年度は、感染状況を見極めながら、できる限りのやり方で保健活動を進めてきました。

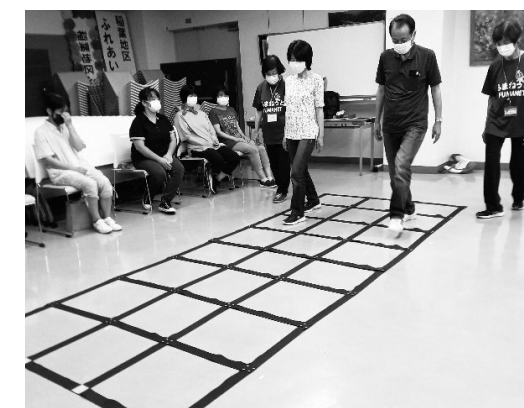
今年度は、稲葉地区で増えている認知症をテーマに保健講座を開催し、安心すこやかセンター グリーンヒルズ藤枝の社会福祉士である柴田様を講師に迎え、認知症に対する理解や個々の健康意識がさらに高まるお話を聴くことができました。また、ふまねつと藤枝 山本様を始めとするスタッフの方と認知症予防の運動を行い、楽しみながら地域の皆様との交流を深めることができたかと思えます。困難だったコロナ禍での経験を活かし、今後も尚一層、地域ぐるみの健康づくりができることを期待しています。

1年間、市健康推進課の方々には大変お世話になり、感謝申し上げます。  
保健委員の皆様には、日頃の活動にご協力頂きありがとうございました。

## 稲葉支部 活動報告

### ◆稲葉支部

日時：令和4年6月25日（土）19時00分～  
会場：稲葉地区交流センター  
テーマ：認知症について  
講師：ふまねつと 山本 朋美氏  
安心すこやかセンター グリーンヒルズ  
藤枝 柴田 和洋氏  
人数：男性7 女性17 計24  
(再掲保健委員：24)  
所感：楽しみながら認知症の予防ができて良かったです。



### ◆谷稲葉町内会

日時：令和4年7月9日（土）19時00分～  
会場：谷稲葉町内会館  
テーマ：高血圧・糖尿病の予防と食事  
講師：杉村保健師  
人数：男性6 女性6 計12  
所感：高血圧予防、糖尿病予防と食生活について、杉村保健師より研修を受けて、今後は個々人で軽い運動から身体を動かす様にしていきたいと感じました。ありがとうございました。



### ◆助宗町内会

日時：令和4年7月24日（日）  
19時00分～  
会場：助宗町内会館  
テーマ：年寄りにもできる健康体操  
講師：落合 圭子氏  
人数：男性6 女性8 計14  
(再掲保健委員：2)  
所感：コロナ感染拡大により、参加者を絞って間隔を開けて実施しました。参加者は40代から70代と幅広い層で行いました。内容は軽度の腰を意識した運動で、1時間半でしたが、負担も軽く、帰りには、腰痛の改善ができた方もあり、大変好評でした。



## 稲葉支部 活動報告

### ◆堀之内町内会

日時: 令和4年10月20日(木) 19時00分～  
 会場: 堀之内公民館  
 テーマ: 高血圧について  
 講師: 藤枝市立総合病院 医師 石神 直之氏  
 人数: 男性7 女性22 計29  
 (再掲保健委員: 6)  
 所感: 家で味噌汁を薄味に変えるなどすぐ実行できる内容で皆さんとても参考になったようです。



## 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1丁目 清里2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	12,951 人	年少人口 ※1	1,811 人
		生産年齢人口 ※2	7,212 人
		老年人口 ※3	3,928 人
人口比率 ※4	9.1 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	30.3 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	5,307 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	8.7 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	124 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: R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

葉梨支部委員長 橋本 満成  
 地区長 山下 隆夫  
 副地区長 寺田 しのぶ

令和4年度葉梨支部保健委員の皆さん、ご苦勞様でした。

本年度も、新型コロナウイルス感染者数が、減少したかと思うと、増加に転じたりと、保健委員活動の計画の実施も迷い続けてきました。その中で、11月に葉梨支部保健講座が開催できました。多くの方に聞いて頂きたい内容でしたが、新型コロナウイルス感染防止のために、会場の収容人数が限定されての開催でした。さらに、3年ぶりに「ふれあい祭り」が開催され、保健委員は4名の役員と各自治会の保健委員4名で焼きそばを作って販売をしました。初めての作業でしたが、用意した焼きそばは30分で売れ切れ、大繁盛でした。

新型コロナウイルス感染下の状況がいつまで続くのか予想はできませんが、どんな状況下でも少人数の参加でもいいので、保健委員活動を継続することで、引き継がれていくことが大切であることを痛感しました。

皆様のご協力ありがとうございました。



## 葉梨支部 活動報告

### ◆横見町内会

日時: 令和4年7月9日(土) 19時00分～  
会場: 横見町内会  
テーマ: 健康体操  
講師: 竹田 利恵子氏  
人数: 男性4 女性4 計8 (再掲保健委員: 5)

### ◆上川町内会

日時: 令和4年7月24日(日) 19時00分～  
会場: 上川町内会館  
テーマ: 減塩生活に取り組もう  
講師: 鈴木倫代保健師  
人数: 男性5 女性15 計20  
(再掲保健委員: 6)

所感: 普段聞けない話で、主婦の方たちには役立つ話だった。保健講座がないと、減塩に気をつけることがないと思うのでよかった。



### ◆上藪田町内会

日時: 令和4年10月22日(土) 19時00分～  
会場: 上藪田町内会館  
テーマ: 高齢化社会を迎えて～介護のありかた  
講師: (有)池ちゃん家ドリームケア 村松 聡子氏  
人数: 男性6 女性5 計11 (再掲保健委員: 4)

所感: コロナが増加してきている状況下での開催ということもあり、ほぼ役員のみ参加者であった。少人数だった為、座談会の形式でざっくばらんに意見交換ができた。認知症について掘り下げたお話、介護保険の利用の在り方等、興味深い内容であったと思う。

## 葉梨支部 活動報告

### ◆中ノ合町内会

日時: 令和4年10月29日(土) 10時00分～  
会場: 中ノ合町内会館  
テーマ: 健康体操・ビジョントレーニング  
講師: 土屋 幸子氏  
人数: 男性5 女性11 計16 (再掲保健委員: 5)

所感: コロナ禍のため、感染対策を取りながら実施しました。体操をしながら頭も使ったりと笑いあいの楽しい時間でした。全身を使つての運動はとても心地良く、自宅でも思い出しながら実践してみたいと思いました。体操終了後には、心身ともに軽くなり良い気分転換になりました。月1でやってほしいという意見があるほど好評でした。

### ◆第4自治会

日時: 令和4年11月13日(日) 13時30分～  
会場: 葉梨地区交流センター  
テーマ: 今すぐできる減塩食～続けるコツ教えます～  
講師: 中野管理栄養士  
人数: 男性6 女性19 計25 (再掲保健委員: 8)

所感: わかりやすいスライドとお話で減塩食の知識を得ることができた。参加者の方々も熱心に耳を傾け、クイズなども積極的に取り組んでいた。最後の質問コーナーでは講師の先生に日頃の質問に答えて頂き、参加者で知識が共有できた。アンケートでは90%の参加者が講座の内容がよかったと回答し、有意義な講座になった。



### ◆清里1,2丁目・南清里町内会

日時: 令和4年11月26日(土) 10時00分～  
会場: 清里2丁目町内会館  
テーマ: 健康体操  
講師: 樽松 充子氏  
人数: 男性5 女性16 計21 (再掲保健委員: 5)

所感: 全体的に明るい雰囲気楽しく実施できたと思います。



## 葉梨支部 活動報告

### ◆葉梨支部

日時: 令和4年11月26日(土) 19時00分～

会場: 葉梨地区交流センター

テーマ: 知って備える介護予防～

今の生活習慣が今後の体をつくる～

講師: 安心すこやかセンター 開寿園 夏賀 則子氏

鈴木倫代保健師、杉山保健師

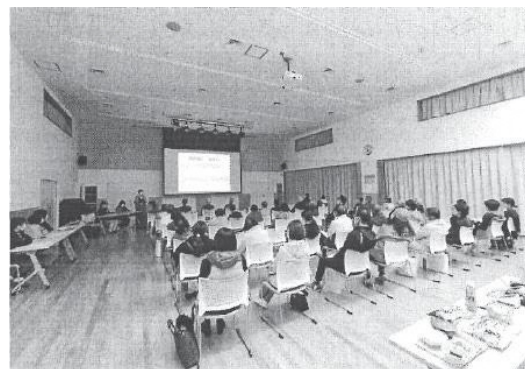
人数: 男性27 女性23 計50

(再掲保健委員: 47)

所感: 最初に藤枝市の健診結果から得られた各地区

の特徴、生活習慣病、認知症と原因などにつ

いての説明、次に血圧対策や減塩に関して、クイズ形式で説明、最後に正しい血圧の測り方について説明があった。質疑応答では、減塩についての質問が多数あった。身近な問題である血圧、減塩について関心が高いことがわかる講座でした。新型コロナウイルス感染防止対策の関係で参加者の人数制限があったが、今後も継続したいテーマ、内容と思われ



### ◆藤枝サニーヒルズ町内会

日時: 令和4年12月3日(土) 19時00分～

会場: サニーヒルズ町内会館

テーマ: 簡単な健康体操、ストレッチを学ぼう

講師: 樽松 充子氏

人数: 男性4 女性7 計11

(再掲保健委員: 2)

所感: 無理なく健康体操ができました。50歳以

上の方が多く参加され、みなさん楽しかったとのことで好評でした。



## 葉梨支部 活動報告

### ◆下藪田町内会

日時: 令和4年12月17日(土) 13時30分～

会場: 下藪田町内会館

テーマ: トランポウォークで運動不足を解消しましょう!

講師: 竹田 利恵子氏

人数: 男性4 女性11 計15 (再掲保健委員: 3)

所感: ミニトランポリンを使ってウォーキング、エクササイズ等、いろいろなことが体験できました。先生の楽しい指導で、みなさん日頃の運動不足を解消し、あっという間の一時



## 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 横内 仮宿 潮

人 口	8,690 人	年少人口 ※1	1,226 人
		生産年齢人口 ※2	4,932 人
		老年人口 ※3	2,532 人
人口比率 ※4	6.1 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	29.1 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,533 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.8 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※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	
保健委員総数	49 人		

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

広幡支部委員長 大塚 悟  
地区長 杉山陽子  
副地区長 森田頼子

広幡地区の皆さん、令和4年度の保健委員活動、ご苦労様でした。

今年度は、新型コロナウイルス流行の影響で全員研修会が中止となるなど、先が思いやられるスタートとなりました。そんな中、各町内会・支部で活動を計画し、何とか工夫をして実施したいと役員一同努力をしましたが、思うようには行かない状況が多くあったと思います。

コロナ禍での健康被害（心・身体）の問題が多く報じられるようになり、大変危惧しております。

一日でも早くコロナが収まり、日常生活を取り戻すと同時に活動が活発に出来ることを願っています。

一年間の保健委員活動へのご協力に感謝申し上げます。

## 広幡支部 活動報告

### ◆広幡支部

日時：令和4年7月2日（土）19時00分～

会場：広幡地区交流センター

テーマ：高血圧、減塩について

講師：太田保健師、中野管理栄養士

人数：男性25 女性15 計40

（再掲保健委員：15）

所感：1回の食事で1日の塩分の摂取基準にほぼ達してしまうような食品が意外に多いことを知り、少しの食べ方の工夫や食品を選ぶことによって減塩することができ、日々の積み重ねが大事だということを知りやすかったです。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1丁目 田中2丁目 田中3丁目
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人 口	8,817 人	年少人口 ※1	924 人
		生産年齢人口 ※2	4,774 人
		老年人口 ※3	3,119 人
人口比率 ※4	6.2 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	35.4 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,830 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	6.3 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※5 支部人口の中の老人の割合	
保健委員総数	60 人	※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

西益津支部委員長 櫻井 勁 三  
地区長 成岡 政子  
副地区長 鈴木 真弓

新型コロナウイルスの感染拡大により、令和2年、3年と保健委員の活動が実施できませんでした。今年度は感染者が増減を繰り返しましたが、町内会長や保健委員の皆さまの創意工夫により感染防止に努めていただき、すべての活動を行うことが出来て良かったと思います。感謝申し上げます。

支部保健講座では、塩分を減らす食生活を目標に、高血圧・動脈硬化・心臓病・脳卒中を防ぎ、健康な体を作る大切さをご指導していただきました。美味しいと感じる食品には、塩分が多く含まれていて、日常の食事では塩分摂取量がかかなり多い食生活をしていると感じました。普段あまり減塩を考えていませんでしたが、菓子・インスタント食品・調味料等に含まれる塩分量の表示をチェックして減塩に努め、今後の食生活に注意し、健康な体作りをしたいと思います。

最後にご指導をいただいた市健康推進課の職員の皆さまに厚くお礼申し上げます。

一年間お疲れさまでした。

## 西益津支部 活動報告

### ◆郡1町内会

日時：令和4年7月13日（水）19時00分～

会場：郡公会堂

テーマ：減塩について

講師：渡邊管理栄養士

人数：男性11 女性10 計21  
(再掲保健委員：4)

所感：イラスト、写真が中心のパンフレット、スライドを使用して減塩の必要性をわかりやすく説明していただきました。教えていただいた内容を生活の中で実践し、健康づくりを推進していきたいと思います。



### ◆西益津支部

日時：令和4年7月16日（土）19時00分～

会場：西益津地区交流センター

テーマ：すぐに実践できる減塩講座

講師：田島保健師、佐藤管理栄養士

人数：男性15 女性12 計27  
(再掲保健委員：27)

所感：塩分を減らす食生活をして、高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中を防ぎ、健康な体を作る大切さをご指導していただきました。美味しいと感じる食品には塩分が多く含まれていて、日常の食事では塩分摂取量がかかなり多い食生活をしていると感じました。普段あまり減塩を考えていませんでしたが、スナック菓子、インスタント食品、調味料等に含まれる塩分量の表示をチェックして減塩に努めます。今後食生活に注意し、また減塩の努力し健康な体作りをしたいと思います。減塩する方法をクイズ形式で分かりやすくご指導していただき、ありがとうございました。





◆田中1・2・3丁目町内会

日時: 令和4年8月27日(土) 18時30分～

会場: 亀城会館

テーマ: 体組成測定と健康維持のお話

講師: 村松保健師、田島保健師

人数: 男性11 女性10 計21  
(再掲保健委員: 8)

所感: ・普段、病気した時ぐらしか健康について考えたことがないが、今回の体組成測定と特定健診結果の見方で参加者みなさんが身体の状態とこれからの健康管理と維持を考える機会となっただけだと思います。



・はじめに体組成測定を行ってから席に着いていただきました。参加者は普段測定できない筋肉量や、四肢の左右バランスなどのお話に興味を示し、自分の測定結果を見ながら確認をしていきました。次に、藤枝市全支部に対する西益津地区の健康状況の比較図を提示しながら(運動習慣、高血圧、睡眠時間など)良いところ、努力項目などの話を分かりやすく説明していただき、参加者は楽しく聞くことができました。健康診断結果の見方についてのお話もしていただき、普段何気なく見ていた診断結果の数値が、疾病につながるものもあることを知る良い機会となりました。

・自分の身体の状態を知ることの大切さを知り、健康寿命を延ばすために日頃から運動習慣や、食事の見直しなどを含めた生活習慣に気をつけていくことの大切さを改めて確認できるものとなりました。コロナにより、特定健診の受診者が減ることで、早期発見ができる疾患の見逃しなどが起こる要因となることも踏まえて、保健講座で自分の身体の状態を知ること、健診も躊躇なく受けることの大切さを知る良い機会がもてた講座となりました。

◆大手町内会

日時: 令和4年10月12日(水) 19時00分～

会場: 西益津地区交流センター

テーマ: 健康体操(身近なもので遊んで体操)

講師: 岩田路代氏

人数: 男性18 女性8 計26  
(再掲保健委員: 3)

所感: 身近なもの、100均で売っているもの(手ぬぐい、ボール、傘用のビニール袋、園芸支柱)を使っての運動を教えてくださいました。中高年におすすめの転倒防止や関節痛予防になる運動で、何かをしながらほんの少しの時間で、また自分の体の状態に合わせて無理なく取り組めると感じました。あっという間の1時間半で、楽しく運動できました。



◆平島第2町内会

日時: 令和4年10月15日(土) 19時00分～

会場: 平島第2公会堂

テーマ: 減塩について

講師: 田島保健師、佐藤管理栄養士

人数: 男性5 女性13 計18 (再掲保健委員: 8)

所感: 塩分のとりすぎはなぜよくないのか、正しい塩分量やストレスなく塩分を減らすコツなどわかりやすく教えていただき、とても勉強になりました。ご家庭の味噌汁の塩分濃度を知りたい方に、味噌汁を持ってきてもらい、塩分計を使って調べていただきました。実際に調べてみて、知ることができて良かったです。塩分についての意識が高まりました。ありがとうございました。



◆郡2町内会

日時: 令和4年10月16日(日) 10時00分～

会場: 郡公会堂

テーマ: トランポウォークで健康づくり

講師: 片山ひとみ氏

人数: 男性7 女性10 計17 (再掲保健委員: 3)

所感: トランポウォークが初めての方が多く少し不安でしたが、二人一組で交代しながら行いましたので、水分補給も取れて無理なく行うことができました。講師の巧みな指導と軽快な音楽のリズムに乗って楽しくトランポウォークが出来たことは良かったと思います。





## 西益津支部 活動報告

### ◆平島第1町内会

日時: 令和4年10月16日(日) 9時30分～

会場: 平島第1公会堂

テーマ: 骨盤矯正と歪み取り運動でスッキリ&リラックス

講師: 増田 有紀氏

人数: 男性4 女性12 計16

所感: マッサージによって、体の外から筋肉を刺激し、リンパの流れが良くなることにより、老廃物が回収され血行も良くなるため、疲労回復、自律神経の乱れを整えてくれるそうです。体を無理なく動かすことにより、血流も良くなったように思います。体も熱くなり気持ち良かったです。痛いときは、深い呼吸をすればいいそうです。



### ◆平島第3町内会

日時: 令和4年10月18日(火) 19時00分～

会場: 平島第3集会所

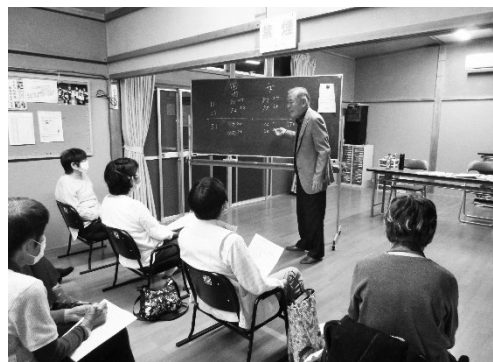
テーマ: 葉のよもやま話

講師: 大熊 潤一郎氏

人数: 男性5 女性20 計25

(再掲保健委員: 4)

所感: 講師が40年余り勤務してきた葉の販売・営業活動を通じて知り得た豊富な経験や知識を基に、「くすりをとりまく四方山話」として、現在の葉にまつわるリスクや注意事項等、普段知り得ない内容まで具体的にわかりやすく説明してくれた他、過去の大病経験から身につけた健康術を事例をあげて説明していたことから、参加者から「大変面白かった。普段良かれと思ってやっていることが間違いと気づかせてもらう等、参考になった。」と大変好評であった。



## 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 上伝馬
第4	益津
第5	岡出山1丁目 岡出山2丁目 岡出山3丁目

人口	10,746人 (藤枝第1支部 第2支部 合計20,576人)	年少人口 ※1 (2,340人)
		生産年齢人口 ※2 (11,098人)
		老年人口 ※3 (7,138人)
人口比率 ※4	7.6%	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	34.7%	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	4,653世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	7.6%	※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)
保健委員総数	69人	※5 支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合

資料: R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

藤枝第1支部委員長 大石 保  
地区長 塚本佳子  
副地区長 徳田昌子

令和4年度も新型コロナウイルスの影響で活動が制約されました。

しかし、7月15日に3年ぶりの藤枝第1、第2支部合同の保健講座「マスク生活で口腔機能を低下させないために」が、人数制限こそはありましたが、神谷講師のもと実施できたことは、大変良かったと思っています。各自治会の研修会も小規模ながら、感染対策を充実して実施をしてくださいました。

市健康推進課のお二人の担当職員、並びに各自治会の役員さま、保健委員の皆さまに感謝です。

## 藤枝第1支部 活動報告

### ◆第1自治会

日時: 令和4年6月25日(土) 19時00分～  
会場: 原会館  
テーマ: 今日からはじめる口腔ケア  
講師: 神谷 知子氏  
人数: 男性15 女性21 計36 (再掲保健委員: 20)  
所感: 講師の話がわかりやすく、口腔ケアをすることによって、健康な身体が保てると感じた。

### ◆藤枝第1、第2支部(合同)

日時: 令和4年7月15日(金) 19時00分～  
会場: 藤枝地区交流センター  
テーマ: マスク生活で口腔機能を低下させないために  
講師: 神谷 知子氏  
人数: 計58  
所感: 口腔体操の仕方を実践指導してもらい、虫歯・歯周病対策の参考になった。



### ◆益津、岡出山1、2、3丁目町内会

日時: 令和4年7月16日(土) 19時30分～  
会場: 第4自治会館  
テーマ: 健康体操  
講師: 土屋 幸子氏  
人数: 男性9 女性14 計23 (再掲保健委員: 8)  
所感: 普段動かさない筋肉を動かしたり、認知予防のために、指を使った体操や様々な動きを取り入れた体操でした。

## 藤枝第1支部 活動報告

### ◆第2自治会

日時: 令和4年9月30日(金) 19時00分～  
会場: 第2自治会館  
テーマ: 口腔衛生について  
講師: 神谷 知子氏  
人数: 男性7 女性11 計18  
(再掲保健委員: 9)  
所感: 口腔衛生は体全体の健康に関する重要なものであること、歯だけではなく、舌・首の筋肉等様々な部位が影響している。また歯の磨き方、歯ブラシの選び方等説明いただいた。大変にわかりやすく面白く興味深いものだった。



### ◆第3自治会

日時: 令和4年10月13日(木) 19時00分～  
会場: 生涯学習センター  
テーマ: 笑いと健康  
講師: 落合 圭子氏  
人数: 男性6 女性18 計24  
(再掲保健委員: 7)  
所感: 講師の落合先生の楽しいお話を聞きながら、リンパ体操や数人のチームでできる楽しい体の動かし方を学びました。毎日の生活の中で時間を見つけて取り組める内容でしたので、継続して取り組むことにより健康向上の効果が見込めると思いました。20代から70代と幅広い年代の受講者から「楽しかった」、「肩が軽くなった」等の感想をいただき、体を動かす楽しさを学ぶ機会になったと思います。



## 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1丁目藤岡2丁目藤岡3丁目藤岡4丁目藤岡5丁目
第10	五十海東五十海西

人口	9,830人 (藤枝第1支部第2支部合計20,576人)	年少人口※1	(2,340人)
人口比率※4	6.9%	生産年齢人口※2	(11,098人)
老年人口割合※5	34.7%	老年人口※3	(7,138人)
世帯数	4,336世帯	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
世帯比率※6	7.1%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
保健委員総数	77人	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
		※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第2支部)
		※5	支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)
		※6	藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

藤枝第2支部委員長 渋谷 壽一  
地区長 石川 古志郎  
副地区長 八木 真理子

令和4年3月に行った新旧役員引き継ぎ会では、令和3年度に関しては新型コロナウイルス感染症の影響で、保健委員の活動を自粛し、支部主催の保健講座を中止したが、一部の自治会で保健講座等を実施したという報告がありました。今年度こそは、と臨んだ令和4年度でしたが、新型コロナウイルスの影響が残り、5月の支部保健委員会と7月の支部主催の保健講座は、町内会リーダー以上の出席で開催されました。各自治会・町内会では、感染対策を徹底し、前年度に比較してより多くの保健講座の開催やラジオ体操の実施など、地域の実情に沿って、保健委員活動が実施されました。以後、保健委員のスローガンでもある「自分の健康は自分で守ろう」を推進するために、健康づくりを地域ぐるみで進めるべく、多くの材料を提供したいと思います。

## 藤枝第2支部 活動報告

### ◆第6自治会

日時：令和4年7月3日(日) 9時30分～

会場：藤枝小学校体育館

テーマ：健康体操、筋トレ、脳トレ

講師：小池 幸子氏

人数：男性29 女性29 計58 (再掲保健委員：11)

所感：非常に分かりやすい指導だった。音楽を交えて体を動かすことに重点を置いていた。コロナと熱中症に注意し、こまめに休憩をとりながらなるべく密にならないように実施した。脳トレの要素を入れた指導で非常に良かった。

### ◆藤枝第1、第2支部(合同)

日時：令和4年7月15日(金) 19時00分～

会場：藤枝地区交流センター

テーマ：マスク生活で口腔機能を低下させないために

講師：神谷 知子氏

人数：計58

所感：口腔体操の仕方を実践指導してもらい、虫歯・歯周病対策の参考になった。



### ◆第9自治会

日時：令和4年9月3日(土) 13時30分～

会場：藤岡会館

テーマ：体力保持のための健康管理

講師：安心すこやかセンター ふじトピア  
澤口氏、石原氏

人数：男性4 女性25 計29  
(再掲保健委員：13)

所感：介護保険制度の説明のあと、健康チェックの方法とその対処法の説明があり、体の衰退(フレイル)の予防方法と体の使い方の実践を教わった。内容が盛りだくさんであったが、紙の資料を用意してもらったので、わかりやすかった。





## 藤枝第2支部 活動報告

### ◆第9自治会

日時: 令和4年10月1日(土) 13時30分～

会場: 藤岡会館

テーマ: 健康体操で介護予防

講師: 落合 圭子 氏

人数: 男性5 女性19 計24

(再掲保健委員: 7)

所感: 高齢になり、筋力が落ち、虚弱になった状態であるフレイル予防のための、筋力の衰えを防止するための予防体操を実技で練習した。

膝関節や腰部分の筋肉の柔軟・屈伸運動の仕方である。非常に丁寧な体操であったため、理解できた。



### ◆第8自治会

日時: 令和4年10月8日(土) 10時00分～

会場: 市部公民館

テーマ: いい汗をかこう

講師: 片山 ひとみ 氏

人数: 男性13 女性10 計23

(再掲保健委員: 6)

所感: トランポウォークを知らない人もいたが、思ったよりもいい汗がかけたという感想があった。腰が痛い方もいたが、実施した後の方が、気持ちがいいという感想もあり、参加したみなさんに好評であった。また、先生が開催している教室の情報を聞いている人もいたので、保健講座として実施し、トランポウォークに興味を持つきっかけづくりができたようで良かった。



### ◆白子町内会

日時: 令和4年11月9日(水) 19時00分～

会場: 下伝馬会館

テーマ: ストレッチ教室、筋トレ

講師: 前澤 康代 氏

人数: 男性17 女性8 計25 (再掲保健委員: 3)

所感: 一時間半の講座、あっという間に経過し、大変有意義な時間でした。

## 藤枝第2支部 活動報告

### ◆第9自治会

日時: 令和4年12月3日(土) 13時30分～

会場: 藤岡会館

テーマ: 災害時に応急医療対策(止血法・呼吸確保法)

講師: 宮内保健師、長野保健師

人数: 男性8 女性19 計27

(再掲保健委員: 15)

所感: 災害発生時に救護所へ搬送された負傷者は止血・呼吸確保をしたうえで、トリアージを受け、中等重症者は病院へ搬送することになっている。町内会でも止血・呼吸確保法は実施することができるよう三角巾を用いた止血法を学んだ。



### ◆五十海町内会

日時: 令和4年12月21日(水) 10時00分～

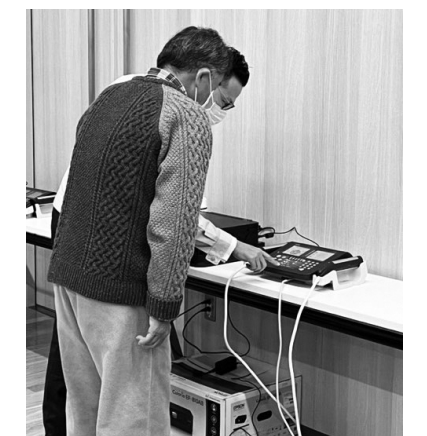
会場: 藤枝地区交流センター

テーマ: めざそう!健康・予防日本一 ふじえだプロジェクト

講師: 健康企画課 戸塚主事補

人数: 男性17 女性30 計47 (再掲保健委員: 5)

所感: 今回ふれあいサロンと共催で開催となりました。楽しく歩いて健康アプリ「あるくら」の紹介や「藤枝マイレージ」などの活用について具体的にわかりやすい説明をしていただきました。一人でも多くの方がウォーキングをしてみようと思うきっかけになるといいですね。歩くことで健康とお得をゲットできるモチベーションが上がりそうです。また、体組成計で、とても細かい測定をしていただき、普段運動を取り入れている方と、そうでない方の差を見ることで運動の必要性、大切さを実感できたと思います。自分の体のチェックもなかなかできないことなので、貴重な経験でした。





# 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1丁目 駅前2丁目 駅前3丁目 喜多町 ファミリー藤枝 サーパス西公園 エンブレバー藤枝駅前
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	26,958人 (青島第1支部 第2支部 合計42,011人)	年少人口 ※1	(5,347人)
人口比率 ※4	19.0%	生産年齢人口 ※2	(25,153人)
老年人口割合 ※5	27.4%	老年人口 ※3	(11,511人)
世帯数	12,034世帯	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	19.7%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
保健委員総数	150人	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
		※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)
		※5	支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)
		※6	藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

## 役員のことば

青島第1支部地区長 村上 善郎  
地区長 持塚 いづみ  
副地区長 山下 千恵

令和4年度もコロナ禍に見舞われた年でした。しかし、役員をはじめ多くの関係者の努力によって、いくつかの事業の復活をみることができました。なかでも特筆すべきことは、青島第1支部内すべての地区において、「高血圧」・「運動」などをテーマとした内容豊富な保健講座を再開することができたことです。ここに企画・運営に携わった役員の方々に心より感謝を申し上げます。

さて、話は変わりますが、我々が小学生のころ、学校には保健室がありました。アルコール消毒や薬のにおいのする、独特の雰囲気を持った部屋でした。怪我をした人が治療をしてもらう場所、体の調子が悪くなった人が休ませてもらう場所だと、こども心に理解をしておりました。しかし、大人になるにつれ、保健室の「保健」と、一般の「保健」との意味合いが違うのではないかと思うようになってきたのです。保健室の「保健」は、「～してもらう場所」なのですが、一般の「保健」は、その言葉の意味どおり、「自分たちの力で自分や社会の健康を保つ」という意味でわかってきました。健康とは、「～してもらう」ものではなく、「自分たちで～する」という意味だったのです。自分たちの健康保持のためには、病気の予防、公衆衛生、健康管理など学ぶべきものがたくさんあります。保健委員は、学ぶべきことを提供してくれる貴重な場所です。これからも、この場所で大いに学んで、健康で、楽しい人生を送れるようにしたいものです。

# 青島第1支部 活動報告

## ◆第10自治会

日時：令和4年6月25日(土) 19時00分～

会場：三軒屋ふれあい会館

テーマ：高血圧の原因と対策

講師：松下保健師

人数：男性15 女性12 計27(再掲保健委員：18)

所感：「高血圧の原因と対策」について講演していただきました。

市内の高血圧の人の割合や死因の原因になっている現状を知ることができました。どうして上がるのかとその予防のためになる事を教えていただきました。今後は食生活に気を配りよい睡眠をとる事に心掛け、心と血管のダメージにならないように生活改善していきたいです。



## ◆第4自治会

日時：令和4年7月2日(土) 19時00分～

会場：文化センター

テーマ：誰でもどこでもできる楽しい体操

講師：落合 圭子氏

人数：男性5 女性19 計24(再掲保健委員：12)

所感：新型コロナウイルス感染拡大により2年間開催できなかった保健講座でしたが本年度は無事に開催でき、

まだコロナ禍の中、大勢の方が参加してくださいました。今回は「誰でもできる体操」をテーマに筋トレや脳トレなど盛りだくさんの講座で参加者の皆さんも笑顔で楽しく運動をしていました。

落合先生より、「日頃身体を動かしているから運動不足ではない」というのは間違いで運動は使っている関節や筋肉を意識して行うことが大切だと学びました。

先生の姿勢が素敵でしたのでまずは正しい姿勢を意識を持ち行動したいと思いました。



## ◆第1支部

日時：令和4年8月10日(水) 19時00分～

会場：文化センター

テーマ：高血圧予防～減塩のコツ教えます

講師：松下保健師

人数：男性28 女性57 計85(再掲保健委員：85)

所感：・思っていたより、たくさんの方が来てくれて嬉しかった。

・血圧についてわかりやすく説明してもらって勉強になった。

・身近なところで運動できることが分かった。

・調味料クイズで、ポン酢にたくさん塩分が含まれていることを知った。体に良いと思って使っていたので驚いた。

## 青島第1支部 活動報告

### ◆第11自治会

日時: 令和4年8月31日(水) 19時00分～

会場: 青南町公民館

テーマ: ヨガで健康づくりを!

講師: 高野由美氏

人数: 男性7 女性18 計25 (再掲保健委員:8)

所感: 子供さんも参加してくれたので和やかな雰囲気でした。ヨガを通じて、病  
気と関連付けて身体を動かすことができ知識も増えました。

### ◆青葉町中町内会

日時: 令和4年10月16日(日) 10時00分～

会場: 青葉中公会堂

テーマ: アフターコロナにおける食生活  
健康な体を維持する栄養学

講師: 佐藤管理栄養士

人数: 男性5 女性24 計29 (再掲保健委員:6)

所感: わかりやすく話してくださり、とても良かったです。

今まで常識と思っていたことが、違っていたりして今回のお話を聞いて本当に良かった  
と思いました。

会場の皆さんも良かったと喜んでくださいました。

### ◆第3自治会

日時: 令和4年10月29日(土) 14時00分～

会場: 小石川町会館

テーマ: ミニランポリンを使った運動による健康増進

講師: 片山ひとみ氏

人数: 男性6 女性13 計19 (再掲保健委員:10)

所感: ミニランポリン10台を2人一組になって使いました。会場の広さに対して人数も台  
数も調度良いと感じました。最初は自分の足をマッサージしたり、足や足の指をしっか  
り使うことの大切さを教えてもらい、とてもためになりました。ランポリンの上で歩  
くこと、手や腕、上半身を同時に動かすこと、初めてでしたが皆さんとても上手にでき  
ていました。曲に合わせて約3分間体を動かすと、しっかり身体を使っている実感があ  
りました。先生の教え方がとても上手で楽しく、あつと言う間の1時間半でした。個人  
的には毎年やってほしいと思いました。有意義な時間を過ごすことができました。あり  
がとうございました。

## 青島第1支部 活動報告

### ◆追分西町内会

日時: 令和4年11月12日(土) 19時00分～

会場: 追分西町内会館

テーマ: コロナ禍の藤枝

(現状とこれからについて、安全対策について)

講師: 松下保健師、辻川保健師

人数: 男性10 女性11 計21 (再掲保健委員:3)

所感: コロナ禍ということで講座時間の短縮、参加者の体温、  
体調の確認、除菌、換気の実施など感染対策をしての開  
催となりました。

講師の先生には限られた時間にも関わらず、スクリー  
ンを使いながらとてもわかり易く説明していただきました。

参加者の皆さんからも「大変わかりやすく勉強になった」、「短い時間でまとめられてい  
て聞きやすかった」等、好評をいただくことができました。



### ◆青木町内会

日時: 令和4年11月13日(日) 9時30分～

会場: 青木公会堂

テーマ: 健康作りはお口から

講師: 齋藤道子氏

人数: 男性2 女性10 計12 (再掲保健委員:8)

所感: 口中を清潔に保つことがあらゆる健康面において、  
いかに大事なのかわかりやすく説明していただきま  
した。高齢者をお世話する方も多く関心は高いと感じ  
ました。歯周病は寿命にも関係するなど、今後の  
ケアについて考えさせられました。

とても興味深いお話でしたが、人をたくさん集められず、次回への反省点となりました。





## 青島第1支部 活動報告

### ◆青葉町中町内会

日時: 令和4年11月13日(日) 10時00分～

会場: 青島南交流センター

テーマ: 認知症にならないための生活態度  
健康長寿で居られるような生活態度

講師: 松下保健師  
安心すこやかセンター 第2開寿園  
村越氏、紅林氏

人数: 人数: 男性9 女性43 計52  
(再掲保健委員: 12)

所感: 認知症を理解する事で、認知症の本人も心が安らかになり、家族も心にゆとりが出来、穏やかに生活できると思います。誰もが認知症になる可能性があり、そしてその状態が「決して悪い事でも恥ずかしい事ではないのだ」という意識が必要だと思いました。



### ◆青島第2自治会

日時: 令和4年11月20日(日) 16時00分～

会場: 田沼中会館

テーマ: 中学生対象「未来に役立つ“食の知恵”」  
(栄養と身体づくり・減塩のすすめ)

講師: 井原管理栄養士

人数: 男性8 女性13 計21 (再掲保健委員: 16)

所感: 生徒からのアンケート調査を手がかりにした講話の展開だったので、共感を得ることができたと思われる。給食の栄養価については、大人側も日常食の参考になることが理解でき、これからの食生活の工夫にもつなげる“食の知恵”にもなった。これからの家庭や社会を支える子どもたちの大切な知恵になることを願っている。ありがとうございました。



## 青島第2支部

自治会	町内会
第5	駿河台1丁目 駿河台2丁目 駿河台3・5丁目 駿河台団地 駿河台西団地 メゾン駿河台 南駿河台1・2丁目 南駿河台3丁目 南駿河台4丁目 南駿河台5丁目 南駿河台6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	15,053人 (青島第1支部 第2支部 合計42,011人)	年少人口 ※1	(5,347人)
		生産年齢人口 ※2	(25,153人)
		老年人口 ※3	(11,511人)
人口比率 ※4	10.6%	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	27.4%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	6,629世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	10.8%	※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第2支部)
保健委員総数	102人	※5	支部人口の中の老人の割合(第1・2支部全体)
		※6	藤枝市全体に占める世帯の割合

資料: R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

青島第2支部地区長 山岸 誠  
地区長 鳥居 志帆  
副地区長 青島 美幸

令和4年度青島第2支部保健委員の皆様、1年間の保健委員活動ご苦労様でした。

本年度も引き続きコロナ禍、特に第7波は感染力が強く感染者数が増加、私共の身近でも感染が広がりました。皆さんの感染予防対策の励行と、ワクチン接種の効果もあり、そして今年は行動制限も無く、難しい局面もありましたが、ありがたいことに、昨年と比較して、保健委員の活動は実践できたと思います。各地の保健講座の開催、地域のふれあいまつりでの、健康づくり啓発コーナーの設置、健康ウォーキング等を実施することが出来ました。

今後も保健委員が中心となり、『地域ぐるみで、地域の健康づくり』に貢献して行きましょう。

最後に、1年間の活動にご協力頂きました、各自治会町内会保健委員皆様と、市健康推進課職員の皆様に厚く御礼申し上げます。

## 青島第2支部 活動報告

### ◆第12自治会

日時: 令和4年7月23日(土) 18時00分～

会場: 瀬古町内会館

テーマ: 特定検診を受けて生活習慣病を予防しよう

講師: 川口保健師

人数: 男性8 女性12 計20 (再掲保健委員:12)

所感: 自分の生活習慣を見直す良い機会となった。暑いから塩分を摂取しようと思っていたが、摂取しすぎていることがわかった。生活習慣を改善するにあたり、無理のないようにドロイングとか筋弛緩法とかできることから生活に取り入れていきたいと思った。

### ◆第8自治会

日時: 令和4年10月23日(日) 10時00分～

会場: 青島北地区交流センター

テーマ: お薬出前講座

講師: 木俣 鉄平 薬剤師

人数: 男性23 女性23 計46 (再掲保健委員:19)

所感: ・薬の正しい飲み方について、処方された薬を自己判断で飲んだ場合の症状を事例をあげ、副作用、効きすぎるとどうなるのか、又飲み忘れや飲み間違いの予防、服用後の変化など詳しく説明して頂きました。私達は、診察の後や薬を受け取る時に、一通り説明は受けていますが、忘れてしまう事や、理解しきれていない事があります。健康の維持や病気に対して、かかりつけ医、かかりつけ薬局、おくすり手帳をもつ大切さも学ぶことができました。

・処方された薬は正しい用法で正しい用量を正しい姿勢で多めの水又は白湯で飲むという基本を改めて原点に戻って自覚しました。また病気にならないよう、規則正しい生活等日常生活を見直し自分の健康管理を再度考える機会となりました。

・薬の適正使用、飲み方、副作用、相互作用等について学びました。

薬は飲み合わせによっては、悪い作用をおこすこともあることを知りました。素人判断で勝手に薬を飲むことは危険であり、現在飲んでいる薬以外を使用したいときは、医師や薬剤師に相談することが大事であることがわかりました。薬は身近なものであるので、とても役立つ講座でした。

・薬の適正使用や病気の予防、薬の飲み方の注意、副作用や相互作用等薬を使用するに当たって理解しておきたい内容の話聞くことができ大変参考になりました。

・大変有意義な講座で薬に対する知識が向上したと思います。

## 青島第2支部 活動報告

### ◆第5自治会

日時: 令和4年10月30日(日) 18時00分～

会場: 駿河台コミュニティセンター 第3会議室

テーマ: 苦痛のない内視鏡検査による胃癌、大腸癌の早期発見・早期治療

講師: 加納医院院長 小原 弘嗣 氏

人数: 男性11 女性16 計27 (再掲保健委員:17)

所感: 大腸ガンの早期治療についてのテーマでした。胃カメラ、ピロリ菌等身近なテーマで講演いただいた。小原先生にお世話になった参加者も多く、質問も多く出ました。スライド資料もわかりやすく、ユーモアを交え講演いただきました。





# 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1 兵太夫上2 兵太夫上3 兵太夫上4 兵太夫上5
第5	大新島 与左衛門

人 口	25,048 人	年少人口 ※1	3,321 人
		生産年齢人口 ※2	14,977 人
		老年人口 ※3	6,750 人
人口比率 ※4	17.6 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	26.9 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	10,743 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	17.6 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	110 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：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

## 役員のことば

高洲支部委員長 八木 義彦

新型コロナウイルスの感染者が一時的に減ったが、またすぐ多くなってきました。どこの町内会でも感染対策をし、人との間隔を取り、少数での会議等行われたため、多くの人に物事を知ってもらうことが出来ない状況のなかで、どれだけ多くの人に参加していただけるのかが、今後の課題です。地域の人たちが求める講座、興味ある講座を開催し、高洲地区全体で介護予防等に取り組めるよう目指せればと思います。

地区長 細田 智子

保健委員一年目にいきなりの大役との事で、まったくわからないことだらけのスタートを切ったのがついこの間のように感じます。一年間を通して感じたことは、果たして誰のために、なんのために保健委員がいるのか？ということです。「血圧降下大作戦！」とテーマを決めても、実際に参加している保健委員の方の年齢的にも実感のわかないテーマであって、とても興味深く参加してもらえる内容ではありませんでした。誰のために講座を開催するのかが、今後の課題にもなってくるのではないかと思います。

副地区長 佐川 ルミ子

副地区長となり、何もわからず不安でいっぱいでしたが、支部委員長や地区長、高洲支部保健委員の方々に支えられて無事に一年間を終えることができました。本当にありがとうございました。

# 高洲支部 活動報告

## ◆高柳茶屋河原町内会

日 時：令和4年7月21日（木）19時00分～

会 場：茶屋河原会館

テーマ：減塩の食事と熱中症対策

講 師：渡邊管理栄養士

人 数：男性4 女性7 計11（再掲保健委員：4）

所 感：基本的に塩分を摂りすぎてしまう感じなので調味料、香辛料等意識して減塩するよう心掛けたいと思いました。高血圧予防にもなるので！命にかかわる病気につなげないように気を付けたいと思います。熱中症対策は特に高齢者に注意して水分補給、暑さ対策をしようと感じました。大変勉強になりました。ありがとうございました。



## ◆高洲支部

日 時：令和4年7月28日（木）19時00分～

会 場：高洲交流センター

テーマ：血圧降下大作戦

講 師：増田保健師、渡邊管理栄養士

人 数：男性23 女性49 計72（再掲保健委員：55）

所 感：内容は面白く、時間も上手に配分していただき充実した講座だったと思います。



## ◆築地上町内会

日 時：令和4年7月30日（土）10時00分～

会 場：築地上公民館

テーマ：「おなか菌学」の話

講 師：西日本ヤクルト販売(株) 杉村 勝己氏

人 数：男性5 女性12 計17（再掲保健委員：4）

所 感：消化管の仕組みや免疫力向上など健康を維持する為のお話を分かりやすくして頂きました。



## 高洲支部 活動報告

### ◆兵太夫下町内会

日時: 令和4年9月17日(土) 10時00分～

会場: 兵太夫下町内会館

テーマ: 食生活を見直してフレイルを見直そう

講師: 西日本ヤクルト販売(株) 杉村 勝己氏、井原管理栄養士

人数: 男性3 女性13 計16 (再掲保健委員:5)

所感: ・保健講座の内容を健康体操から講座にした為、参加人数も増えました。しかし健康意識を高める為の仕掛けが必要である。

・フレイル予防の講座では、日頃から身体を動かす事の重要性を知りました。コロナのため外出が減り活動量が低下傾向の為、家の中でも出来る体操や近所の散歩等を継続して行い、予防に繋げていきたいと思いました。

・おなかの菌学の講座では、腸に良い食べ物の名前は色々と耳にするが、何がどう良いのか分からなかった事を知ることができ、これから乳製品を購入する際に参考にしようと思います。

### ◆大新島町内会

日時: 令和4年9月25日(日) 9時30分～

会場: 大新島町内会館

テーマ: 骨盤矯正、姿勢矯正、リンパ体操

講師: 増田 有紀氏

人数: 男性5 女性7 計12 (再掲保健委員:6)

所感: 2年間活動がなかった。人数が少ないからこそ、和気あいあいとできたと感じた。

### ◆第3自治会

日時: 令和4年9月30日(金) 17時00分～

会場: 高洲地区交流センター

テーマ: がん検診について、バランスのとれた食生活

講師: 渡邊管理栄養士

人数: 男性7 女性16 計23 (再掲保健委員:16)

所感: がん検診の講義では、検診の重要性の再認識が出来ました。早期発見が重要であり、自分の命を守るためにも今後も検診を続けていこうと思います。

バランスの取れた食事に関する講義では、自分の手のひら分だけ食べれば大丈夫と言うことを知り、食べ過ぎ防止や適した量の摂取に役立てたいと思います。塩分や脂質等、歳をとると余計に気になります。今回のお話やパンフレットを参考に今一度、できる範囲で食事に気を付けていこうと思います。

## 高洲支部 活動報告

### ◆高柳切島町内会

日時: 令和4年10月9日(日) 10時00分～

会場: 切島会館

テーマ: 高血圧と減塩対策

講師: 増田保健師

人数: 男性8 女性11 計19 (再掲保健委員:6)

所感: 大好評だった。新型コロナウイルス感染症の影響で参加者集めに苦労した。講座では食材に含まれる塩分量について聞いたが、ポン酢など意外と多いものがあり、驚いた。また来年度もテーマを変えて保健講座を実施したい。



### ◆第4自治会

日時: 令和4年10月30日(日) 8時00分～

会場: 高洲第4自治会館、中の橋公園

テーマ: 「ふれあいウォーク」ウォーキングでふれあい交流と健康増進

講師: 岩田 路代氏

人数: 男性63 女性99 計162 (再掲保健委員:10)

所感: 今回は、162名の参加をいただき、民生委員、2つのサロン、老人会「掬水会」も参加して3つの公園でそれぞれイベント組んでもらい参加者に楽しんでもらいました。この機会に紹介を兼ねてのイベントでしたが皆さんの笑顔が印象に残った「ふれあいウォーク」でした。





## 高洲支部 活動報告

### ◆第2東自治会

日時: 令和4年11月13日(日) 9時00分～  
 会場: 高洲地区交流センター、栃山川緑地公園  
 テーマ: 健康ウォーキング  
 講師: 岩田路代氏、持塚栄美氏  
 人数: 男性22 女性16 計38 (再掲保健委員:6)  
 所感: 準備体操の後、栃山川緑地公園までウォーキングしました。(約4km)



保健講座では初めてのウォーキングでしたが、無理をせず、先生のアドバイスを思い出しながらかつてのペースで楽しく歩くことができましたと思います。

### ◆第2西自治会

日時: 令和4年11月20日(日) 14時00分～  
 会場: 高柳上中央会館  
 テーマ: 脳トレ体操  
 講師: 宮崎美佐氏  
 人数: 男性11 女性13 計24 (再掲保健委員:6)  
 所感: 仁平町内会の前年度のリーダーでもある宮崎さんが、介護施設にお勤めしているので、施設で実際に行っている体操を講座で行ってもらいました。



講師の先生という感じではなく、堅苦しくない介護先での失敗談などを交えながら笑いのある楽しい講座になりました。当日あいにくの天気だったので「行けたら行く」程度の方が軒並み欠席になってしまい、純粋な参加者よりも自治会関係者の方が多かったです。もっと出席したくなるような企画を考えるのは難しく役員の中から「やる必要」を問う声もあり今後の講座の在り方を考えさせられました。

## 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	8,728 人	年少人口 ※1	921 人
		生産年齢人口 ※2	4,959 人
		老年人口 ※3	2,848 人
人口比率 ※4	6.1 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	32.6 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,562 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.8 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	69 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: R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

大洲支部委員長 白井郁夫  
 地区長 枝村範子  
 副地区長 鈴木律子

令和4年度は、オミクロン株対応ワクチンの接種も進み同時に行動制限の緩和など仕事や生活の安定・安心を支える日常生活の回復の兆しが見えてきました。しかしながらマスクの着用、手指の消毒、検温は習慣になりつつあります。このような環境の中、大洲地区では、計画に沿って保健講座をはじめ健康ウォーキング、ふれあいスポーツの集い、ふれあいまつりを実施しました。まだまだ以前のような賑わいはありませんでしたが、地域のふれあいと健康な生活を取り戻す大切な事業として、保健委員の皆さんも頑張って事業に取り組んでくれました。

地区社協の「子育てサロン事業」の需要の関係で、ボランティアとしての活動は無くなりましたが、Withコロナに向けた新たな段階への移行として昨年出来なかった地域での保健講座が、1町内会を除き予定通りに開催する事が出来た点は、大変良かったと評価出来ると思います。自治会・町内会の皆様のご協力有難うございました。



## 大洲支部 活動報告

### ◆弥左衛門町内会

日時：令和4年7月23日（土）19時00分～

会場：弥左衛門公会堂

テーマ：健康体操、認知予防体操、介護予防体操

講師：竹田 利恵子 氏

人数：男性7 女性15 計22（再掲保健委員：3）

所感：人と人の距離を空けて感染対策に注意して実施しました。

講師の竹田さんは親しみやすい話術により、参加者は楽しく体操することができました。



### ◆大洲支部

日時：令和4年7月30日（土）19時00分～

会場：大洲地区交流センター

テーマ：大洲地区の健康

～口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧について～

講師：岡歯科医院 岡 恵一郎 歯科医師、寺田保健師

人数：男性16 女性18 計34（再掲保健委員：24）

所感：普段私たちはなにげなく食事をしていますが、食品の中には多くの塩分が含まれていてそれが高血圧の原因になっていることを知りました。特に麺類はスープまで飲み干すのはNGこれから注意したいと思います。又、口腔ケアを怠ると糖尿病を引き起こす要因になる事、歯周病の怖さを知り丁寧なブラッシングの大切さを知ることが出来ました。



### ◆大洲第1自治会

日時：令和4年8月21日（日）9時30分～

会場：大洲第1自治会館

テーマ：1. 健康体操 2. リンパ体操

講師：樽松 充子 氏

人数：男性27 女性22 計49（再掲保健委員：18）

所感：コロナ禍が長期になり、人々のつながりが制限されている中で、外出機会も減少し、住民も運動不足を感じている方が多いようです。そうした中で健康維持のためにも、今回の保健講座は有意義な計画でした。生活の中での注意点を聞き、引き続き健康体操の指導を楽しく受けることが出来ました。

## 大洲支部 活動報告

### ◆泉町町内会

日時：令和4年8月21日（日）9時00分～

会場：泉町公会堂

テーマ：健康体操

講師：池谷 千史 氏

人数：男性4 女性20 計24（再掲保健委員：10）

所感：年配者が多いため少しハードな体操で有ったが全員久しぶりに体を動かし満足した感じだった用です。



### ◆善左衛門下町内会

日時：令和4年9月24日（土）19時00分～

会場：大洲地区交流センター

テーマ：認知症予防

講師：寺田保健師、安心すこやかセンター 第2開寿園 村越氏、紅林氏

人数：男性19 女性9 計28（再掲保健委員：6）

所感：町内各役員（保健委員、組長、防災委員、スポーツ委員、民生委員など）だけの出席での保健講座を開催。大洲や善下の現状を数値やグラフでの説明は皆の関心も高く真剣に聴講していた。また、寸劇を通して笑いを交えながらの楽しい講座となりました。



### ◆善左衛門上町内会

日時：令和4年10月15日（土）19時00分～

会場：善左衛門上公会堂

テーマ：藤ロコ体操を含めた認知症予防

講師：寺田保健師

安心すこやかセンター 第2開寿園 紅林氏

人数：男性11 女性12 計23（再掲保健委員：11）

所感：物忘れと認知症の違いがわかり良かったです。これからは、優しい気持ちで見守ることを心がけます。  
・藤ロコ体操は、非常に効果のあるものでした。呼吸法がわかればもっと良かったと思います。  
・善上の高齢化率におどろきました。もっと地域の方々に参加していただけるように老人会の方々への声かけも必要だと思いました。  
・久しぶりに身体を動かしました、毎日続けることが大事ですね。



## 大洲支部 活動報告

### ◆忠兵衛・青洲団地町内会

日時：令和4年11月27日（日）19時00分～

会場：忠兵衛公会堂

テーマ：高血圧予防

講師：寺田保健師

人数：男性7 女性15 計22（再掲保健委員：3）

所感：自覚症状を伴わない高血圧についての自分の普段の血圧を知ることが必要なこと、高血圧を防ぐために減塩に徹すること、禁煙、適正飲酒、適度な運動が大切なことを学びました。食品に含まれる食塩量など、配布いただきました資料を参考に高血圧予防に向けた生活習慣の改善を考えるきっかけになったと思います。

### ◆源助町内会

日時：令和4年12月10日（土）19時00分～

会場：源助公会堂

テーマ：認知症予防

講師：寺田保健師、安心すこやかセンター 第2開寿園 紅林氏、村越氏

人数：男性10 女性6 計16（再掲保健委員：5）

所感：コロナ禍の中での講座で規模縮小したが何かと開催できた。



## 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	10,496 人	年少人口 ※1	1,059 人
		生産年齢人口 ※2	5,275 人
		老年人口 ※3	4,162 人
人口比率 ※4	7.4 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	39.7 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,434 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.3 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	85 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：R5.1.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 142,169 人  
2) 藤枝市の総世帯数 61,128 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.90%

### 役員のことば

岡部支部地区長 桑原 茂  
地区長 大石 恵子  
副地区長 河村 三津代

令和2年、3年とコロナ禍の影響で保健委員としての活動は、ほとんどできていませんでした。まだまだ新型コロナウイルスは、変異が心配されますが、経済は回っていかねばなりません。いま世の中は、人の動きも活発になり、色々な行事やイベントが対策を行いながら、コロナ禍前の状況に戻りつつあります。令和4年度の岡部支部でも、規模を縮小して、「東海道岡部宿にぎわいまつり」を開催し、保健委員も参加しました。また会場の都合で岡部支部の保健講座は、開催できなかったのですが、その代わりにパンフレットを作成し、各地区へ回覧しました。さらに、第1から第5自治会では、それぞれ講師の方を招き、保健講座を実施することができました。保健センターの職員の方々にも大変お世話になり、もうすぐ活動が終わろうとしています。ありがとうございました。令和5年度の保健委員活動がスムーズに行えるよう願っております。



## 岡部支部 活動報告

### ◆第1自治会

日時: 令和4年10月9日(日) 10時00分～

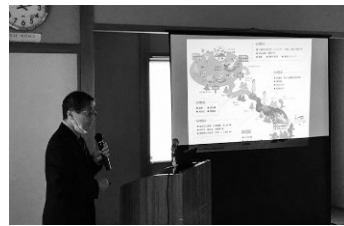
会場: 岡部町内会館

テーマ: 高血圧、メタボ予防

講師: 藤枝市立総合病院 石神 直之 医師

人数: 男性 21 女性 22 計 43 (再掲保健委員: 11)

所感: 先生の体験談など細やかな説明が分かりやすく塩分の重要性も勉強になりました。  
ありがとうございました。



### ◆第2自治会

日時: 令和4年10月13日(木) 19時00分～

会場: 岡部支所分館

テーマ: 介護予防講座

講師: 安心すこやかセンター 亀寿の郷  
八木氏、山川氏、市川氏

人数: 男性 11 女性 20 計 31 (再掲保健委員: 6)

所感: 要介護や介護保険の基本のお話をはじめとして事例をあげて、わかりやすくお話をしてくださいました。最後に介護予防の体操(認知症予防)をスクリーンを使って参加者と体験しました。



### ◆第4自治会

日時: 令和4年11月20日(日) 10時00分～

会場: 岡部中学校 勤志館

テーマ: 健康体操 (藤ロコ体操を中心に実施)

講師: 奥平 高巳 氏

人数: 男性 14 女性 14 計 28 (再掲保健委員: 6)

所感: 今年は“藤ロコ体操”を中心に健康体操を行いました。ストレッチで体をほぐし、肩こり、腰痛、ひざ痛予防の予防も加わり、アツと言う間の一時間でした。毎日、やるのは無理でも思い出した時に教えて頂いた体操をやって、いつまでも自分の足で歩ける体でいたいと思います。楽しい一日でした。ありがとうございました。



## 岡部支部 活動報告

### ◆第5自治会

日時: 令和4年11月27日(日) 10時00分～

会場: いきいき交流センター

テーマ: 健康体操

講師: 落合 圭子 氏

人数: 男性 10 女性 30 計 40  
(再掲保健委員: 16)

所感: いろいろな体操を教わりました。楽しくやる事ができて良かったと思います。



### ◆第3自治会

日時: 令和4年12月18日(日) 13時30分～

会場: いきいきサロン きすみれの里

テーマ: 健康体操・ヨガ

講師: 櫻井 美美 氏

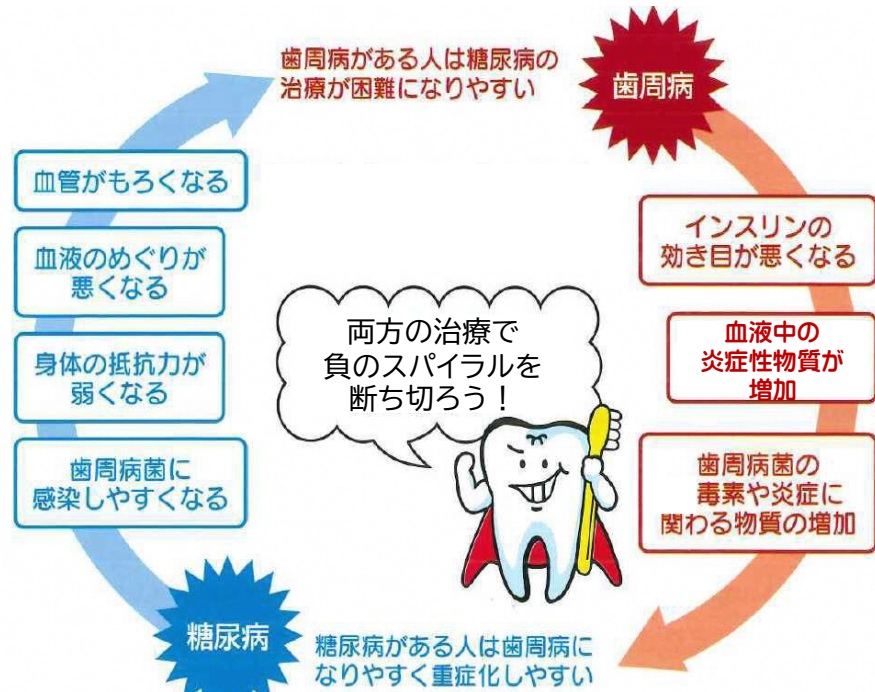
人数: 男性 12 女性 16 計 28 (再掲保健委員: 20)

所感: ストレッチをメインとし、その他、ツボ押しなど日頃使っていない筋肉を伸ばしたり、好評でした。今まで受けたことない講座だったという意見もありました。



# 糖尿病と歯周病は、負のスパイラル

両方の病気の悪循環により、重症化する恐れがあります！

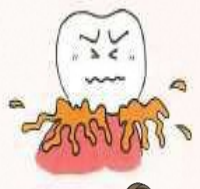


静岡県歯科医師会作成リーフレット改変

**糖尿病**は、血糖値を正常に保つインスリンの働きが悪くなり、血糖が高い状態が続くと発症します。放置すると血管の動脈硬化が進行し、合併症（網膜症、腎症、神経障害、脳卒中、心筋梗塞等）を発症します。さらに、重症化すると人工透析や失明、足の切断等を引き起こします。



**歯周病**は、歯周病菌により、歯ぐきに炎症を起こし、放置すると歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまう病気です。歯周病菌は、歯ぐきから毛細血管に侵入し、動脈硬化を進行させ、糖尿病等の生活習慣病、認知症等にも影響を及ぼします。



糖尿病も歯周病も、はじめは症状がありません。かかっている、気づきにくいので注意が必要です。

★新型コロナウイルス感染症にも影響

糖尿病は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなります。

歯周病菌（ジンジバリス菌等）は、新型コロナウイルスの感染を助長します。

まずは、裏面のチェックをしてみよう

発行：静岡県健康福祉部健康増進課

（作成：静岡県東部健康福祉センター2021年度）

チェックをしてみよう

糖尿病と歯周病は、負のスパイラル

## 糖尿病 チェック

- なんだか疲れやすい
- 皮膚が乾燥しやすく、かゆいことがある
- 足がつったり、しびれたりする
- のどの渇きを感じる
- トイレが近くなった
- 目がかすむ
- ちょっとした傷が治りにくい

## 歯周病 チェック

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が、ときどき腫れる
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする

### チェック なし

定期的、チェックをし、自己管理をお願いします。

### チェック あり

かかりつけ医等に相談しましょう

市町の健康相談の利用や、薬局の薬剤師に相談もできます。

治療中の方は、

治療の継続をお願いします

他の病気が隠れている可能性もあるので、ぜひ、健診・検診も受けてください。

## 健康診断・歯周病検診を受けよう！

### 健康診断

お住いの市町や職場が、健康診断や特定健診の窓口です。案内が届いたら、受診してください。

### 歯周病検診

歯科診療所で、受け付けています。お住いの市町により、お得な受診券もあります。

## 健康づくりや歯周病検診に関するお問い合わせ先

藤枝市健康推進課

TEL : 054-645-1111 FAX : 054-645-2122

E-mail : hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

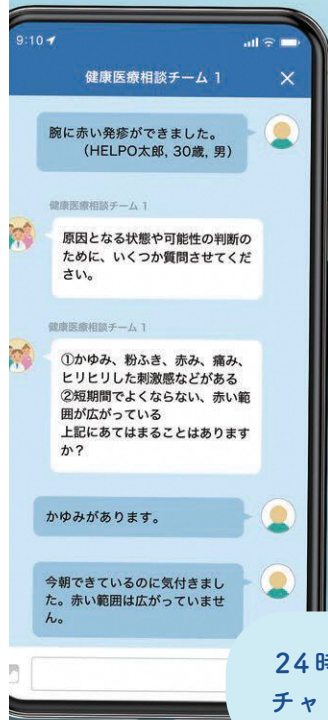


藤枝市にお住まいの方だけが  
無料で使える健康のためのアプリ

# HELPO

気軽に相談、  
いつでも頼れる。

健康についての「ちょっと困った」に、  
いつでもお答えします。



24時間365日  
チャットで相談

ご自身以外に  
ご家族の相談も

専門家に  
気軽に相談

HELPOは、皆さまの健康をサポートするための、便利な機能をご用意しています。



健康医療相談

ちょっとした身体の不安を  
医師・看護師・薬剤師に相談



病院検索

全国の医療機関を  
地図上で検索できます。



HELPOモール

専用ECサイトから  
薬や日用品をお届けします。

APP  
DOWNLOAD



## まずはアプリをダウンロード

お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロードしてください。  
ダウンロード・ご登録の方法は裏面をご覧ください……>

利用シーン

## たとえば、こんなときにHELPO。



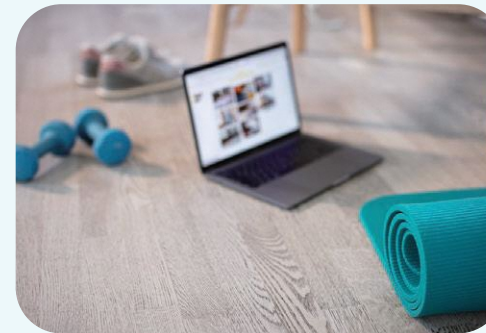
定期健診や、健康診断で高い数値が出ているけど、  
どういうことなのか分からない。

HELPOでは、病院やクリニックには相談できないような軽い症状でも  
ご相談を受け付けております。ご相談できる回数には制限もないので、  
安静にしている問題がないか、なにかご自宅でもできることはないかを  
何度でも気軽にご相談いただくことができます。



夜間の急な発熱…。病院に行ったほうがいい？  
このまま様子を見ていて大丈夫？

24時間365日いつでもチャットですぐに回答を受け取ることができます。  
夜間などすぐに病院に行けないときに起きた症状で、「対処方法があっ  
ているのだろうか」「夜間救急に行ったほうがいいのだろうか」と不安  
に思うときにHELPOへご相談ください。



軽いランニングや、自宅でのストレッチ。  
運動後のケアはどうしたらいい？

「運動後の正しい体のケアを知りたい」「食事のアドバイスが欲しい」  
など、病気のことだけでなく、日常生活の健康維持に関することも  
医療専門スタッフにご相談いただけますので、  
お気軽にご相談ください。

## アプリ登録方法

STEP  
1

下記のQRコードから  
アプリをダウンロード



STEP  
2

招待コードを入力

34139891



「法人・自治体でご利用の方」  
を選択してご登録ください

STEP  
3

SMS 認証

ショートメッセージに届く  
6ケタの数字を入力してください

STEP  
4

ユーザー登録

ニックネームや生年月日を入力し  
ユーザー登録をしてください

※藤枝市民の皆様は2024年3月末まで無料でご利用いただけます。

提供元

HT | HEALTHCARE TECHNOLOGIES

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社  
<https://healthcare-tech.co.jp>

お問い合わせ

藤枝市  
Fujieda City

藤枝市 健康推進課  
TEL 054-645-1111

発 行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市  
発行日 令和5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（保健センター内）  
〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14番1号  
TEL:054-645-1111 FAX:054-645-2122  
E-mail:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp