

令和5年度

# 保健委員ハンドブック

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



**蹴っとばし小僧**

藤枝MYFCのマスコット。  
藤枝市民の皆様の健康づくりを  
応援しています。

©FUJIEDA MYFC

藤枝市健康推進課（保健センター内）



藤枝市  
Fujieda City

# 目 次

## I 保健委員の役割

藤枝市の保健委員とは

- 1 保健委員の組織 ..... P 1
- 2 保健委員の役割 ..... P 2
- 3 活動のしかた ..... P 4

## II 保健委員の活動

- 1 令和5年度 保健委員年間事業計画 ..... P 5
- 2 支部保健委員会開催日程 ..... P 6
- 3 支部健康度アップ活動 ..... P 7
- 4 令和5年度 地区活動のすすめ方 ..... P 8
- 5 自主活動の報告について ..... P 12
- 6 物品の貸出し ..... P 14
- 7 要綱・会則等 ..... P 15
- 藤枝市保健委員設置要綱 ..... P 15
- 藤枝市保健委員連絡協議会会則 ..... P 16
- 藤枝市結核予防会会則 ..... P 18

## III <資料編>藤枝市の保健事業・統計資料等

- 1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン ..... P 20  
【藤枝市保健計画・食育推進計画・歯科保健計画】
- 2 『守る健康』『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします! .. P 21
- 3 各種統計資料等 ..... P 25
- 4 健康相談 ..... P 30
- 5 大人の健康診査・各種健診 ..... P 30
- 6 母と子の健診・教室など ..... P 32
- 7 夜間や休日に急に病気になってしまったら ..... P 33

# I 保健委員の役割

藤枝市の保健委員とは

- 1 保健委員の組織
- 2 保健委員の役割
- 3 活動のしかた

## 参考資料

### ■ 保健委員制度の歴史

- S 43 「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
- S 45 県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける
- S 48 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
- S 49 藤枝市保健推進委員設置要綱 施行
- S 51 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
- S 57 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
- S 59 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
- S 60 保健委員による健康づくり事業が本格的にはじまる
- S 61 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
- S 62 「食と地域福祉を育てる会」を「やすらぎの会」と改名
- H 1 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
- H 2 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
- H 6 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
- H 8 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
- H 11 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
- H 14 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
- H 16 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
- H 17 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
- H 20 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
- H 21 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
- H 22 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
- H 26 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
- H 27 モデル事業が全12支部で実施完了
- H 28 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
- H 29 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
- R 1 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  
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
- R 2 「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
- R 3 藤枝市保健委員設置要綱 施行  
『女性保健委員』の名称が変更され、『保健委員』となる。  
全員研修会の代替として、役員のみを対象とした役員研修会を開催し、講演会の様子は藤枝ちゃんねるにて配信

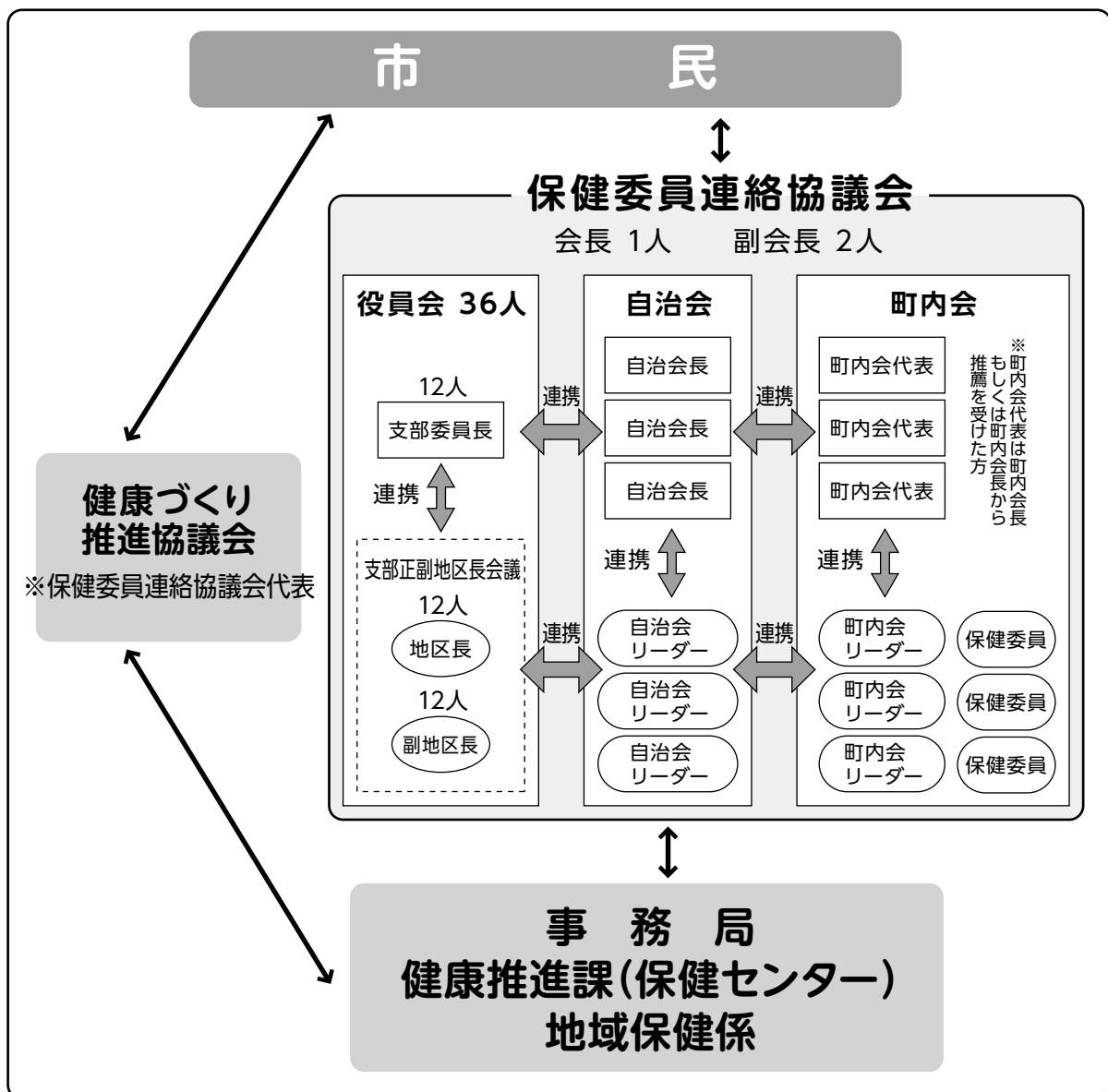
# 藤枝市の保健委員とは

藤枝市の保健委員制度は、昭和59年に自治会組織を基盤にして発足しました。自治会長や町内会長をはじめ、各町内会に約2～6名ほどの保健委員が市長より委嘱され、毎年、合計900名以上の保健委員が、地域の健康づくりに取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症が原因で、地域の繋がりが薄れることが懸念される中、保健委員の活動は単純に体の健康づくりというだけでなく、人と人とを繋ぐコミュニティの形成の役割を担い、心の健康づくりにも大きく寄与しています。

保健委員の皆様におかれましては、地域の健康づくりを担うリーダーとして、積極的に保健衛生に関する活動に取り組んでいただくとともに、保健委員として学んだことを地域でも実践し、地域ぐるみでの健康づくりを進めていただけることを願っています。

## 1 保健委員の組織



※ 1) 藤枝市保健委員連絡協議会の組織については、P15「藤枝市保健委員設置要綱」参照。

※ 2) 保健委員は、藤枝市結核予防会の会員を兼任する。

藤枝市結核予防会の組織については、P18「藤枝市結核予防会会則」参照。

## 2 保健委員の役割

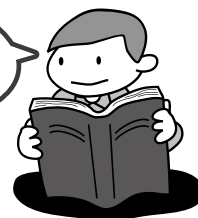
### スローガン

「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」

健康づくりにかかわる問題は、個人や家族・地域の中でたくさんあると思います。健康について、1人でも1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。

行政のPRを行う	<ul style="list-style-type: none"><li>○保健事業のPR</li><li>○地区の保健講座のPR</li><li>○がん検診、特定健康診査、結核健康診断等をすすめる</li></ul>
研修に参加する	<ul style="list-style-type: none"><li>○健康づくりに関する知識の習得</li><li>○栄養・食生活に関する知識の習得</li><li>○救急処置・家庭介護に関する知識と技術の習得</li></ul>
地域の健康課題を知る	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の健康課題の解決に向けて健康度を高める活動をおこなう</li></ul>
保健講座を実施	<ul style="list-style-type: none"><li>○自分たちの地域の中で健康講座・栄養講座・健康体操などを健康推進課（保健センター）と連絡をとりながら計画・実施していく</li></ul>
地域の声をきく	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域住民の要望を健康推進課（保健センター）に伝える</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>○地域の活動に参加・協力する</li></ul>

今年の死亡原因は  
〇〇が多いナー！



### 地域の健康課題を知る

○地域の健康課題の解決に向けて健康度を高める活動をおこなう

### 保健講座を実施

○自分たちの地域の中で健康講座・栄養講座・健康体操などを健康推進課（保健センター）と連絡をとりながら計画・実施していく

### 地域の声をきく

○地域住民の要望を健康推進課（保健センター）に伝える



太りすぎて心臓がドキドキするんだ。

### その他

○地域の活動に参加・協力する

初めてのお産で心配なの。



保健委員の任期 原則として2年とする

# 保健講座におけるそれぞれの役割

## 自治会長の役割

- 保健講座の企画についての相談を受ける
- 支部や自治会単位で開催する保健講座の開催通知の回覧や参加の呼びかけを実施

## 町内会代表(町内会長等)の役割

- 保健講座の企画についての相談を受ける
- 支部や自治会、町内会単位で開催する保健講座の開催通知の回覧や参加の呼びかけを実施

## 自治会リーダー

- 支部単位で開催する保健講座において、地区長や副地区長、自治会長及び町内会リーダーとの連絡調整
- 自治会単位で開催する保健講座を企画し、町内会リーダーと連携して実施

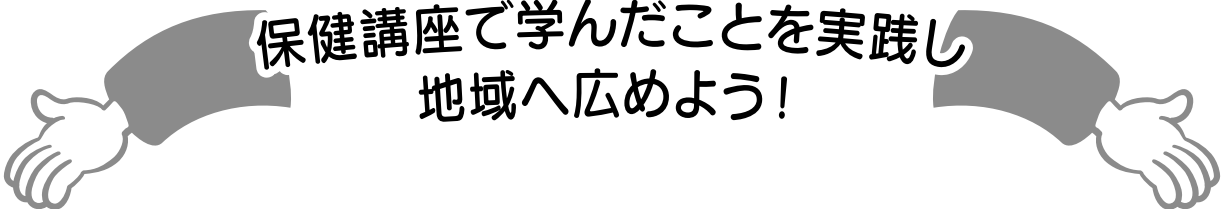
## 町内会リーダー

- 支部や自治会単位で開催する保健講座において、自治会リーダーとその他の保健委員との連絡調整
- 町内会単位で開催する保健講座を企画し、保健委員と連携して実施

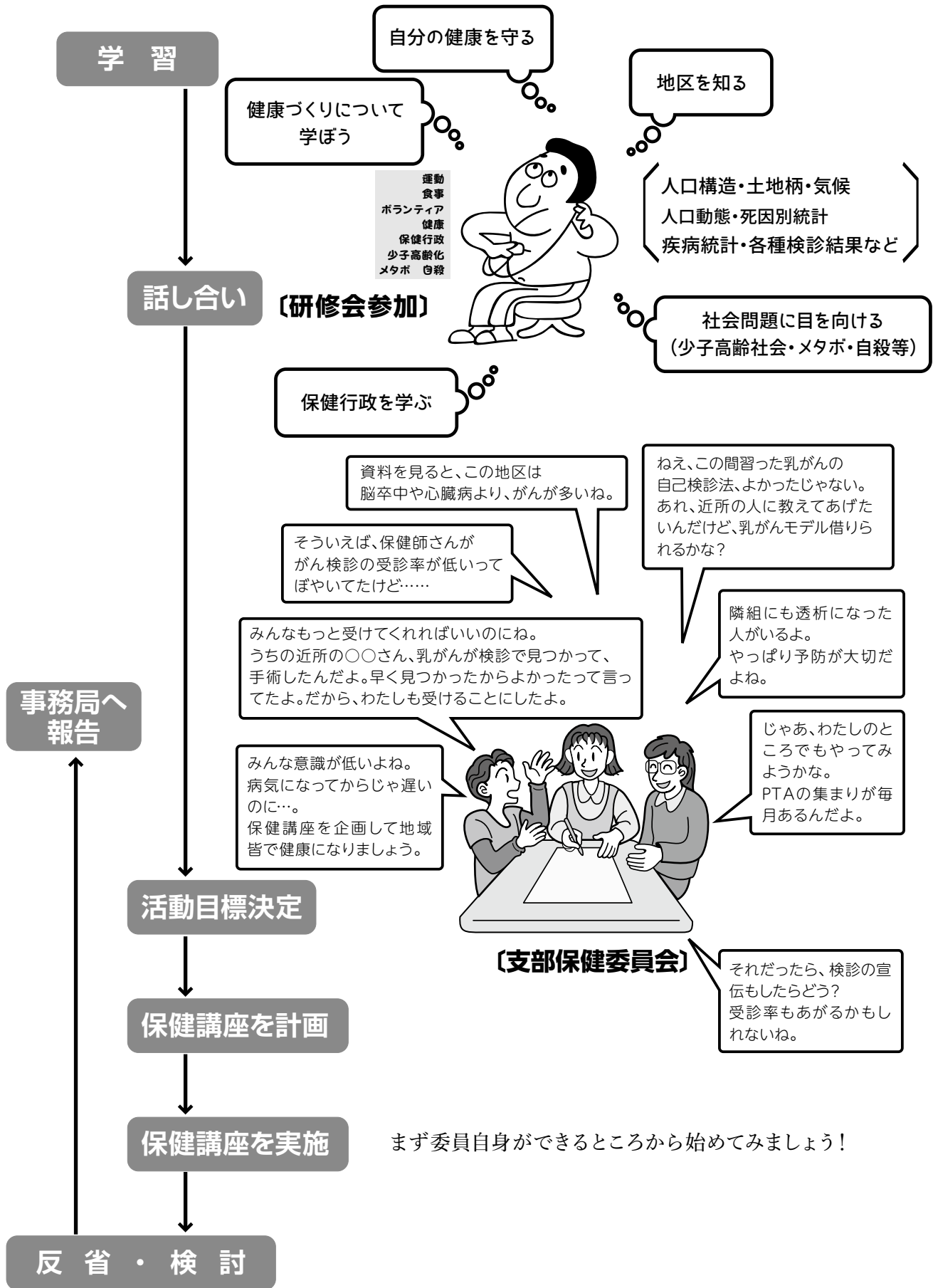
## その他の保健委員

- 支部や自治会、町内会単位で開催する保健講座において、地域住民の参加の呼びかけを実施
- 保健講座の開催時における自治会リーダーや町内会リーダーの補助

保健講座で学んだことを実践し  
地域へ広めよう!



### 3 活動のしかた





## II 保健委員の活動

- 1 令和5年度 保健委員年間事業計画
- 2 支部保健委員会開催日程
- 3 支部健康度アップ活動
- 4 令和5年度 地区活動のすすめ方
- 5 自主活動の報告について
- 6 物品の貸出し
- 7 要綱・会則等

藤枝市保健委員設置要綱

藤枝市保健委員連絡協議会会則

藤枝市結核予防会会則

# 地区担当職員

地区(支部名)	担当職員氏名
瀬戸谷	杉山 (保健師)
稲葉	萩原 (保健師)
葉梨	鈴木倫 (保健師)                      青木 (保健師)
広幡	太田 (保健師)
西益津	田島 (保健師)
藤枝第1	長野 (保健師)                      見崎 (保健師)
藤枝第2	
青島第1	松下 (保健師)                      辻川 (保健師)
青島第2	川口 (保健師)
高洲	井原 (管理栄養士)                      池田 (保健師)
大洲	杉村 (保健師)
岡部	加古 (保健師)

## 〔地区担当職員の役割〕

- 地区の健康課題を保健委員とともに考えながら、保健講座等の企画の相談を受けます。
- 提出された支部・自治会・町内会の保健委員活動(保健講座)計画書の決定事項について連絡します。

## 〔保健委員連絡協議会事務局〕

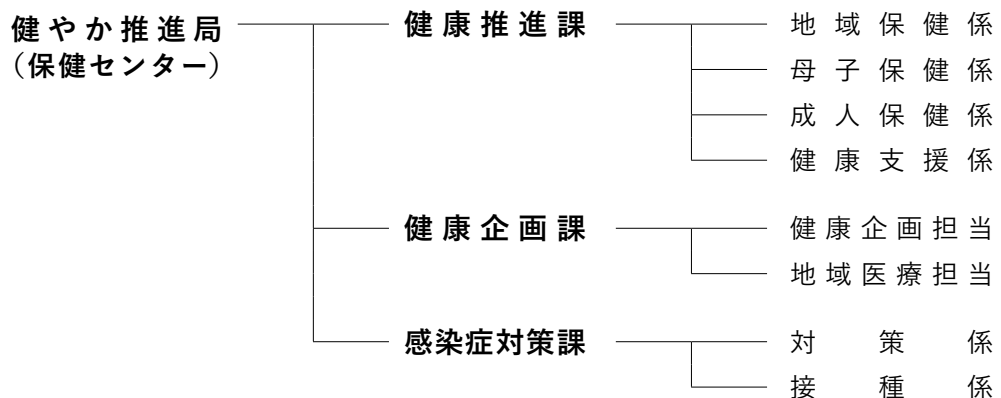
健康推進課(保健センター内) 地域保健係

電話:054-645-1111

FAX:054-645-2122

メールアドレス:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

## 〈組織図〉



# 1 令和5年度 保健委員年間事業計画

## 1) 事業

時 期	事 業 名	内 容	会 場	対 象
令和5年 5月13日(土)	保健委員全員研修会	○ 感謝状贈呈 ○ 研修会	市民ホールおかべ	全 員 (参加人数の制限有り)
P 6 参照	支部保健委員会	○ 事業計画立案 等	各地区交流センター等	全 員
令和6年 3月9日(土)	保健委員活動報告会	○ 保健委員活動報告 ○ 講演会	藤枝市民会館	全 員 (参加人数の制限有り)

## 2) 役員会（支部委員長・地区長・副地区長が対象となる会議です）

時 期	事 業 名	会 場	対 象
令和5年4月20日(木) 15:00～	第1回 保健委員連絡協議会役員会	保健センター 1階集検ホール	支部委員長 地区長 副地区長 (36名)
令和5年8月17日(木) 13:30～	第2回 保健委員連絡協議会役員会		
令和6年2月15日(木) 13:30～	第3回 保健委員連絡協議会役員会		

## 3) 保健委員連絡協議会役員の間わる各種委員会等

時 期	会 議 名	会 場	対 象
令和5年4月20日(木) 13:30～	第1回 支部正副地区長会議	保健センター 1階集検ホール	正副地区長 (24名)
令和5年4月20日(木) 14:30～	保健委員連絡協議会役員選任会議	保健センター 1階歯科指導室	支部委員長 (12名)
令和5年5月11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	保健委員だより 編集委員(9名)
令和5年9月14日(木) 13:30～	第1回 保健委員活動報告会実行委員会		報告会実行委員 (9名)
令和5年9月14日(木) 15:00～	保健委員活動報告集編集会議		報告書編集委員 (6名)
令和5年10月19日(木) 13:30～	第2回 保健委員活動報告会実行委員会		報告会実行委員 (6名)
令和5年12月7日(木) 13:30～	第2回 支部正副地区長会議		正副地区長 (24名)
令和5年12月7日(木) 15:30～	結核予防普及物品選考委員会		選考委員 (5名)
令和6年1月18日(木) 13:30～	第2回 保健委員だより編集会議		保健委員だより 編集委員(9名)

## 2 支部保健委員会開催日程

支 部 名	月 日	開始時間	会 場
瀬戸谷	5月20日(土)	19:00～	瀬戸谷地区交流センター
稲葉	5月20日(土)	19:00～	稲葉地区交流センター
葉梨	5月27日(土)	19:00～	葉梨地区交流センター
広幡	5月27日(土)	19:00～	広幡地区交流センター
西益津	5月19日(金)	19:00～	西益津地区交流センター
藤枝第1	5月24日(水)	19:00～	生涯学習センター
藤枝第2	5月24日(水)	19:00～	藤枝地区交流センター
青島第1	5月17日(水)	19:00～	文化センター
青島第2	5月24日(水)	19:00～	青島北地区交流センター
高洲	5月19日(金)	19:00～	高洲地区交流センター
大洲	5月20日(土)	19:00～	大洲地区交流センター
岡部	5月17日(水)	19:00～	岡部支所分館

主 催：藤枝市保健委員連絡協議会(各支部)  
藤枝市健康推進課(保健センター内)

対 象：保健委員全員

受付時間：開始時間30分前より(例：19時開始の場合、18時半より受付開始)

内 容：役員、地区担当職員紹介  
保健委員活動のすすめ方  
事業計画立案について 等

持 ち 物：令和5年度 保健委員ハンドブック  
令和4年度 保健委員活動報告集  
筆記用具

※支部保健委員会開催については、あらためて通知はしません。  
支部ごと、上記日程でお越しください。

### 3 支部健康度アップ活動

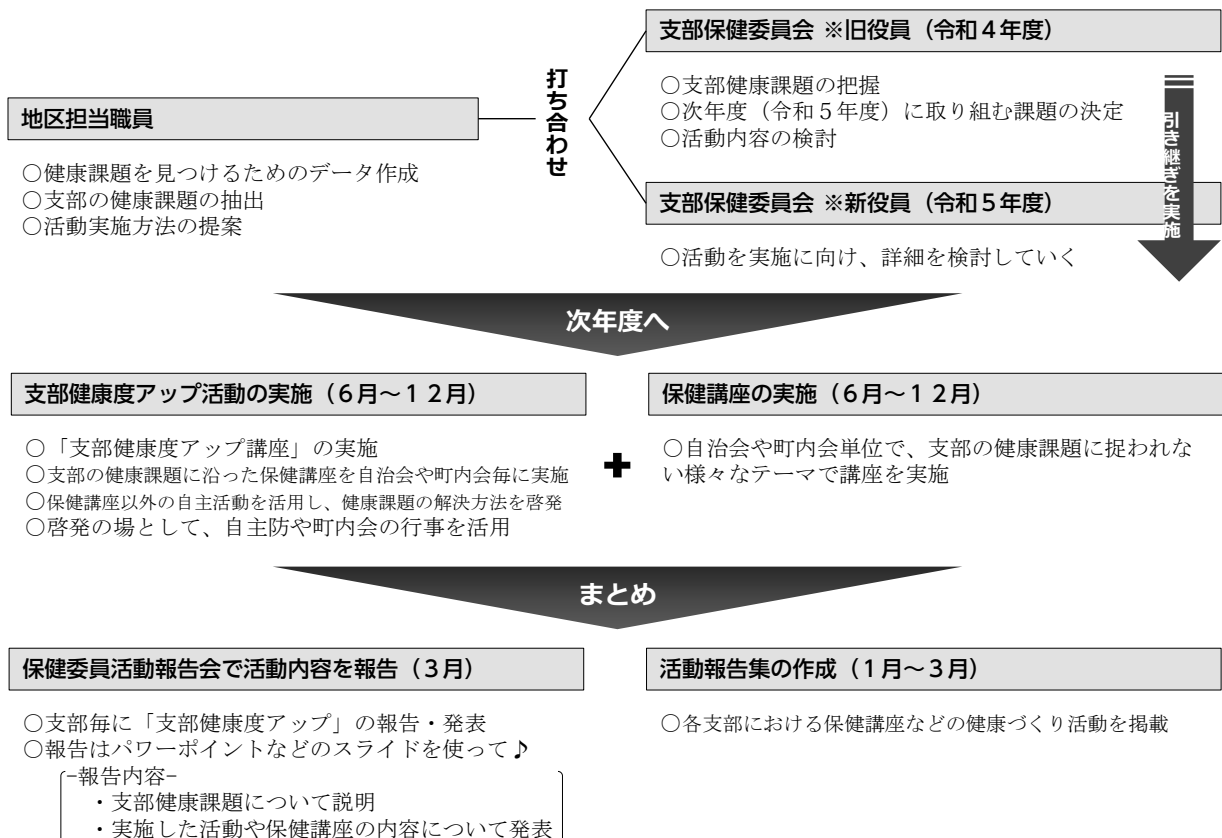
#### 1) 支部健康度アップ活動とは

支部単位で地域の健康課題を整理し、その健康課題に対して支部独自のテーマを掲げ、従来の保健講座に捉われず、支部の健康度を高めるための活動として展開していくものです。地域の健康課題の解決に向けて取り組むことで、保健委員活動の目標が明確になり、さらなる活性化が期待されます。

#### 2) 活動の進め方

- ①地区担当職員が、担当支部の健康課題について、市や支部単位の健康関連データを基に検討します。
- ②1月から3月の間に地区担当職員と保健委員が1年間の活動を振り返り、改善点等を検討するとともに、次年度に支部で取り組むテーマと活動計画を作成します。
- ③地区担当職員が6月から12月の間に支部単位で、「健康度アップ講座」を開催し、保健委員全員が、支部の健康課題を解決するための取り組みについて学習します。
- ④12月まで保健委員は、支部の健康課題を解決するための活動を実施します。
- ⑤支部健康度アップに関する活動は、3月に開催予定の保健委員活動報告会で支部毎に1年間の活動を報告します。

#### — 各支部事業計画づくり —



## 4 令和5年度 地区活動のすすめ方

### 1) 保健講座の開催について

～保健委員の皆さまに計画・実施していただきます～

#### 1 計画をたてる(4月～5月下旬)

##### ① 支部単位の講座

※印は支部ごとのテーマで必ず実施する。

※印以外は、2回目以降のテーマ。(回数等の制限はありません)

研修(講座)内容	講師例	会場
※1) 健康度アップ講座	保健師・スポーツ推進委員 等	各地区交流センター等
2) 健康講座	医師・歯科医師・薬剤師・保健師・各種専門職 等	各地区交流センター等
3) 健康体操	体操指導員・スポーツ推進委員 等	各地区交流センター等
4) 救急講習	消防署(救急隊)	消防署 本署
5) その他		

※1) 講座のテーマは支部ごとに決定

##### ② 自治会・町内会単位の講座

地区の健康課題等を考慮し、興味・関心があるテーマを設定して自治会または町内会で実施する。  
(回数等の制限はありません)

研修(講座)内容	講師例	内容例
1) 健康講座	医師・歯科医師・ 歯科衛生士・薬剤師・ 保健師・管理栄養士 等	高血圧予防、糖尿病予防、 慢性腎臓病予防、メタボ予防、 食生活講座等
2) 健康体操	体操指導員・ スポーツ推進委員 等	笑い与健康 ヨガ ミニランポウォーク リンパマッサージ ウォーキング 等
3) 栄養教室(実習)	管理栄養士	生活習慣病予防の料理 男性料理教室 等
4) 介護予防講座	安心すこやかセンター 等	認知症について 介護全般(実践含む) 藤ロコ体操、ふまねっと 等
5) 地区健康相談	保健師 等	
6) その他		

注1) 医師による講座は、なるべく支部・自治会単位で開催してください。

注2) 地区消防団による救急講習については、自主活動(P11その他の活動)として開催し、各地区保健委員が地元消防団と調整してください。

★講師を依頼する講座は、7月～12月の期間で計画してください。

### ★保健講座の時間の設定について

講座の時間は、1時間30分程度で設定してください。消防署職員が講師となる救急法講習は、昼間のみ可能です。

### ★講座にかかる費用について

#### ●講師料について

講師料は、市が規定に基づいて負担します。なお、市の規定額を超えた分は、実施地区の負担となります。※医師は22,000円

#### ●栄養講座(実習)の材料費について

予算の範囲内で市が負担します。栄養講座(実習)は、学習と試食のため原則主食は作りません。

## 2 計画書の提出

- 支部保健講座……………6月12日(月)まで
- 7月～9月末までに実施するもの……………6月12日(月)まで
- 10月～12月末までに実施するもの……………7月31日(月)まで

保健委員活動(保健講座)計画書に必要事項を記入し、健康推進課(保健センター内)に提出してください。

- 実施希望日時は、第2希望まで記入してください。
- 会場を記入し、希望講師の職種に○印をつけ、テーマを記入してください。

※希望講師がある場合は、氏名を記入してください。ただし、講師と調整がつかない場合は、日時もしくは講師の変更をお願いする場合があります。そのため、必ず実施日、講師の予定のどちらかに○印をつけてください。

- 講師への依頼及び日程調整は、健康推進課(保健センター内)が行います。
- 日程・講師が決まったら、地区担当職員より代表者に連絡します。
- 救急講習(講師:消防署職員)については、別途地区から消防署へ申請が必要となります。
- 地区救急講習(講師:地区消防団員)については、自主活動報告書(P12～P14参照)に記入してください。保健委員活動(保健講座)計画書は、提出の必要はありません。

## 3 実施前の確認 ……開催日の概ね1か月前

- 回覧等でPRする前に、まず、健康推進課(保健センター)へ連絡し、その後、講師と事前の打合せをお願いします。

- ①地区担当職員へ「講師の連絡先」「講師への確認事項」等の確認をしてください。
- ②講師と事前打ち合わせをしてください。

※「講師への確認事項」:日時、会場、テーマ(地区の希望を含む)、準備するもの 等

## 4 PR活動 ……開催日まで

- チラシ・回覧等を作成し、周知しましょう。
  - 町内会、老人クラブ、子ども会や近所の方々に声をかけましょう。
- ※開催日の2～3日前に講師と最終打ち合わせ(確認)をしてください。

## 5 保健講座を開催する際の留意点(感染対策等)

- マスクの着用は個人の判断が基本となります。本人の意志に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。
- 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう。
- マスクを付けて運動する場合は、身体への負担が大きくなりやすいため無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう。
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう。

## 6 開催日当日

- 会場の準備・講座の進行等をお願いします。
- 保健委員等地区の方による講師の送迎は、必要ありません。
- **次年度の参考になるよう活動の様子がわかる写真を撮影してください。**  
※撮影した保健講座等の写真は、3月発行の「活動報告集」等に掲載するため、必ず保管をしておいてください。

## 7 報告

講座実施後、概ね**1週間以内**に健康推進課(保健センター)地区担当職員に下記の事項について、電話またはファックス・メールにて報告してください。  
また、活動の様子がわかる写真の提出もお願いします。

### 報告事項

- ①地区名      ②実施日      ③テーマ      ④講師名  
⑤参加人数(男女別人数・保健委員参加人数)      ⑥所感      ⑦報告者氏名

※健康推進課(保健センター内) TEL: 645-1111 FAX: 645-2122  
E-mail: hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp



## 2) 健康に関わる自主活動

内 容：体脂肪測定、ふれあいまつり等における健康コーナーの設置、健康づくり食生活推進協議会との交流など、地域にあった活動を計画・実施してください。

保健委員活動(保健講座)計画書の提出は必要ありません

## 3) 保健委員活動に関わる打合せ会

内 容：保健講座の打ち合わせ、引き継ぎ会等

※集計する期間:令和5年3月～令和5年12月までに実施したもの

保健委員活動(保健講座)計画書の提出は必要ありません

## 4) その他の活動への保健委員としての参加

内 容：自治会・町内会が主体となる行事に保健委員として協力した活動

(例:歩け歩け運動や防災訓練における救護係、ごきぶり退治薬作り 等)

保健委員活動(保健講座)計画書の提出は必要ありません

上記2)～4)の活動は、自主活動として報告していただくものです。P13の記入例を参考に、町内会単位で実施したものは【様式4】へ、自治会単位で実施したものは【様式5】へ記入していただき、12月末に支部の地区長または副地区長へ提出をお願いします。

## 5 自主活動の報告について

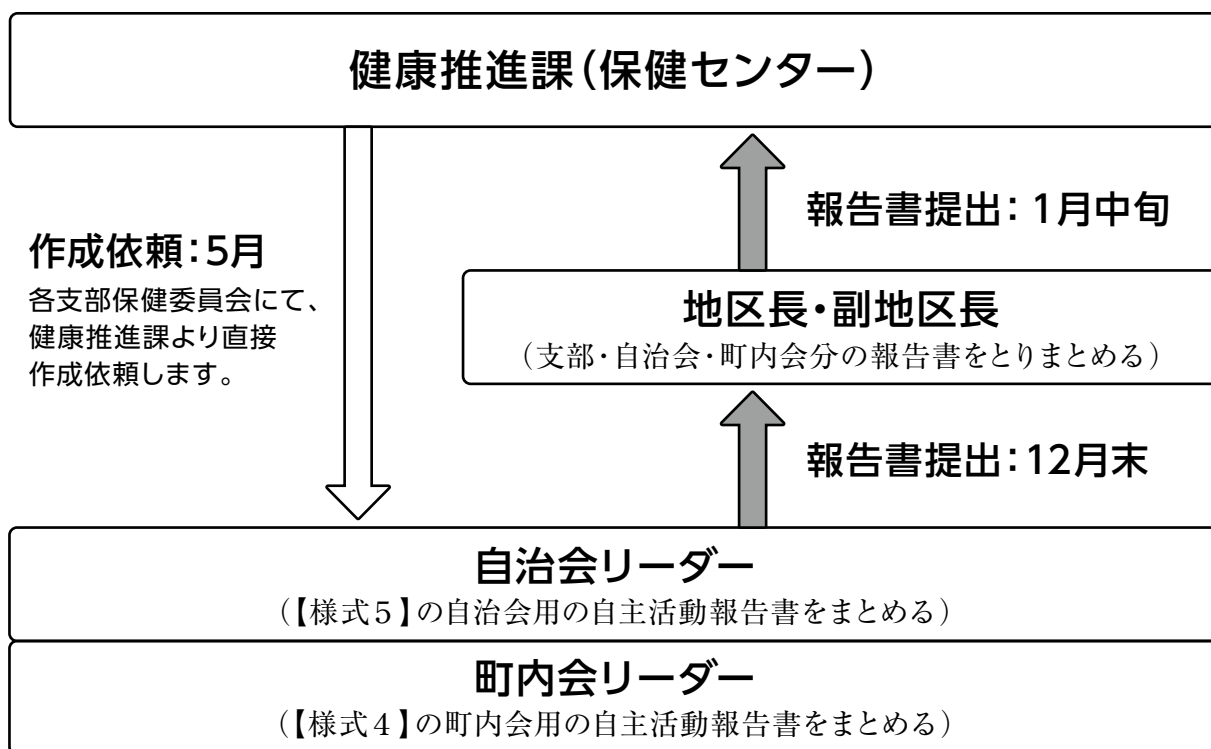
### 報告の内容・方法

「保健委員活動(保健講座)計画書」以外で実施した地域の自主活動(前ページ記載の2)～4)の活動)について、自治会リーダー・町内会リーダーは、12月末までに「自主活動報告書」に記入し、各支部の正副地区長へ提出してください。

正副地区長は、自主活動報告書を取りまとめて、事務局で指定する期日までに健康推進課(保健センター)へ提出してください。

※自主活動報告書は、自治会長・町内会代表(町内会長等)、正副地区長、自治会リーダー、町内会リーダーに配布します。

### [報告書の流れ]



#### ○町内会単位で実施した活動について

町内会用の「自主活動報告書」【様式4】に町内会リーダーが記入し、各支部正副地区長へ12月末までに報告(各町内会1部)してください。

#### ○自治会単位で実施した活動について

自治会用の「自主活動報告書」【様式5】に自治会リーダーが記入し、各支部正副地区長へ12月末までに報告(各自治会1部)してください。

( 健康 ) 支部
( 第 2 ) 自治会
( しあわせ ) 町内会

【 様 式 4 】

町内会用

## 保健委員自主活動報告書

※町内会単位で実施した活動のみ記入してください。(各町内会で1部提出)

※「支部健康度アップ活動」としての活動は、健康度アップ欄に○を付けてください。

※内容欄には「支部健康度アップ活動」として、どのような活動を実施したか記入してください。

※「支部健康度アップ活動」としての活動は、活動内容がわかる写真を2～3枚提出してください。

☆☆支部健康度アップ活動テーマ☆☆ (テーマは支部で統一されています)

例：減塩に取り組もう！

### 1. 健康に関わる自主活動（保健講座を除く）

①体脂肪の測定等健康チェック・健康啓発事業 ②健康づくり食生活推進協議会との交流 ③その他

実施日	会 場	No.	内 容	参加者数	保健委員(再掲)	健康度アップ
6/5	しあわせ町内会館	②	健康づくり食生活推進協議会と減塩料理教室を開催	30	5	○
9/15	しあわせ町内会館	①	健康チェック・体脂肪の測定	52	6	
/						

### 2. 保健委員活動に関わる打ち合わせ ⇒ 保健委員が主体となって行う活動に付随した会合

④保健講座開催のための打ち合わせ ⑤役員引継会議等(新旧引継～次年度新旧引継) ⑥その他

実施日	会 場	No.	内 容	保健委員参加人数
5/10	しあわせ町内会館	④	保健講座の打合せ	6
3/27	しあわせ町内会館	⑤	次年度保健委員との引継ぎ	6
/				
/				

### 3. その他の活動 ⇒ “町内会等”が主体となる行事に保健委員として協力した活動

⑦地区歩け歩け運動 ⑧防災訓練・救急講習(地区防災団講師によるもの) ⑨敬老会 ⑩体育大会  
⑪ボランティア活動 ⑫ふれあいまつり ⑬ゴキブリ退治薬作り ⑭盆踊り ⑮祭典 ⑯その他

実施日	会 場	No.	内 容	保健委員参加人数	健康度アップ
5/25	しあわせ町内会館	⑬	ゴキブリ退治薬作り	5	
8/15	ちびっこ広場	⑭	しあわせ町内盆踊り協力	4	
9/1	しあわせ町内会館	⑧	防災訓練協力	6	
10/11	小学校運動場	⑩	しあわせ地区体育大会救護係	5	
10/29	しあわせ町内会館	⑫	ふれあいまつりで減塩レシピを配布	5	○
11/15	しあわせ町内会内	⑦	歩け歩け運動	4	

報告者：町内会リーダー氏名( 藤 枝 花 子 )

## 6 物品の貸出し

健康推進課(保健センター)では、保健委員活動(健康講座、ふれあいまつり、自主活動等)に使用する物品の貸出しを行っています。

### 1) 貸出し対象物品

No.	物品名	貸出し可能数	備考
①	体組成計	4	
②	体脂肪計(掌計測用)	9	
③	乳がんモデル(大)	3	胸部の形をしたモデル
	乳がんモデル(小)	7	
④	保健委員用 エプロン	58	赤色 ※洗濯して返却願います。
⑤	Tシャツ	21	黄色 半袖 ※洗濯して返却願います。
⑥	たすき	24	黄色「結核予防婦人会」のロゴ入り
⑦	健康パネル	多数	縦85cm×横60cm
⑧	スタッフジャンパー(男性用)	35	青色 長袖
	スタッフジャンパー(女性用)	28	オレンジ色 長袖
⑨	体脂肪モデル	3kg…1つ 2kg…1つ 1kg…2つ 100g…8つ	

※上記物品は、健康推進課(保健センター)主催の各種事業でも使用しますので、重なった場合は貸出しできません。

### 2) 貸出し方法

- ①使用予定日に貸出し可能か確認をお願いします(Tel 645-1111)  
使用予定日の概ね2週間前までに健康推進課(保健センター)に電話予約をしてください。
- ②貸出日1週間前までに「借用書」を記入し、健康推進課(保健センター)へ提出してください。
- ③貸出日:使用予定日の前日に貸出します。ただし、保健センターの業務時間(月曜日から金曜日の8:30~17:15。祝祭日、年末年始を除く。)にお願いします。  
例)使用日が、日曜日の場合は、金曜日が貸出日となります。
- ④返却日:使用日の翌日に返却してください。ただし、保健センターの業務時間(月曜日から金曜日の8:30~17:15。祝祭日、年末年始を除く。)にお願いします。  
例)使用日が、土曜日の場合は、月曜日が返却日となります。  
※エプロン、Tシャツは、洗濯後に返却をお願いします。

\*各地区の「ふれあいまつり」の時期は、予約が込み合う可能性がありますので、事前に調整をさせていただきます。

## 7 要綱・会則等

### 藤枝市保健委員設置要綱

藤枝市保健委員等設置要綱（昭和59年藤枝市告示第26号の2）の全部を改正する。

（目的）

第1条 藤枝市は、地域における市民の自発的な健康づくりの推進及び市の保健事業の円滑な推進を図るため、保健委員（以下「委員」という。）を置く。

（任務）

第2条 委員の任務は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する知識の習得と実践活動
- (2) 救急処置、家庭看護に関する知識と技術の習得及びその普及
- (3) 栄養、食生活に関する知識と技術の習得及びその普及
- (4) 市の行う保健事業の啓蒙及び連絡協力
- (5) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりに関し必要があると認められる事項

（委嘱）

第3条 市長は、次に定める者を委員として委嘱する。

- (1) 自治会長
- (2) 町内会代表（町内会長又はそれぞれの町内会の区域内に居住する住民のうちから町内会代表として町内会長の推薦を受けた者）
- (3) 居住する町内会から推薦を受けた者（前号に掲げる者を除く。）

（任期）

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

（委員の心得）

第5条 委員は、第2条の任務に必要な知識及び技術の習得に努めるものとする。

（守秘義務）

第6条 委員は、その任務により知り得た秘密を他に漏らしてはならない。

2 前項の規定は、その職を退いた後も同様とする。

（研修）

第7条 市長は、必要があると認めるときは、委員に対して研修等を行うものとする。

（雑則）

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項については、市長が別に定める。

附 則

この告示は、令和3年12月1日から施行する。

# 藤枝市保健委員連絡協議会会則

(名称)

第1条 この会は、藤枝市保健委員連絡協議会と称する。

(目的)

第2条 この会は、会員相互の連絡協調をはかり地域の健康づくりの向上に資するため、自主的組織として活動することを目的とする。

(会員)

第3条 この会は、保健委員（以下「委員」という。）を持って構成する。

(事務局)

第4条 この会の事務局は、健康推進課（保健センター内）に置く。

(事業)

第5条 この会は、目標を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 各地域の健康づくり事業の情報交換等に関すること。
- (2) 市の保健事業に対する連絡協力に関すること。
- (3) その他、目的達成に必要なこと。

(組織)

第6条 この会に次の支部を置く。

瀬戸谷支部、稲葉支部、葉梨支部、広幡支部、西益津支部、藤枝第1支部、藤枝第2支部、青島第1支部、青島第2支部、高洲支部、大洲支部、岡部支部

(役員)

第7条 この会に次の役員を置く。

会 長	1 名
副会長	2 名
支部委員長	1 2 名
支部正副地区長	2 4 名

(役員を選任)

第8条 支部委員長は、藤枝市自治会の支部毎に自治会長を兼ねる委員から選任する。

- 2 会長及び副会長のうちの1名は、支部委員長の互選により選任する。
- 3 副会長のうち1名は、支部正副地区長会議の代表をもって充てる。
- 4 支部正副地区長は、支部毎に委員から選任する。
- 5 会長及び副会長を選出する支部は、別に支部委員長、支部正副地区長を選出することができるものとする。

(役員任期)

第9条 役員任期は原則として2年とし、補欠により就任した役員は、前任者の残任期間とする。

(役員職務)

第10条 役員職務は、次のとおりとする。

- (1) 会長は、会務を総理し、この会を代表する。

(2) 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第11条 会長は、必要があると認めるときは役員を招集し、役員会を開くものとする。

2 会長は、役員会の議長となる。

(支部正副地区長会議)

第12条 この会に、支部正副地区長の連絡調整を図るため、支部正副地区長会議を設ける。

2 支部正副地区長会議には、代表及び副代表を置くものとする。

3 代表及び副代表は、支部正副地区長の互選により選任する。

4 第6条及び第9条から第11条の規定は、支部正副地区長会議の運営において準用する。この場合、第10条及び第11条の「会長」は「代表」に、「副会長」は「副代表」に読み替えるものとする。

(その他)

第13条 この会則に定めるもののほか、連絡協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定めることができる。

附 則

(施行期日)

1 この会則は、昭和59年8月1日から施行する。

(任期の特例)

2 岡部支部より選出される最初の役員の任期は、第9条の規定にかかわらず平成22年3月31日までとする。

附 則

この会則は、昭和60年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、昭和62年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、昭和63年7月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成8年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成22年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、令和3年12月1日から施行する。

# 藤枝市結核予防会会則

(名称)

第1条 この会は藤枝市結核予防会と称する

(目的)

第2条 この会は、各種団体と力を合わせて結核の撲滅に協力し、あわせて公衆衛生の向上に努力し、健康で明るい郷土建設をはかり、幸せで豊かな家庭をつくることを目的とする。

(会員)

第3条 この会は、公衆衛生の向上に協力する藤枝市保健委員をもって組織する。

(事業)

第4条 この会は、第2条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 会員相互および関係団体との連絡
- (2) 結核対策への協力と公衆衛生思想の普及
- (3) 環境衛生向上への努力
- (4) その他、第2条の目的を達成するために必要な事業

(事務局)

第5条 この会の事務局は、藤枝市健康推進課（保健センター）に置く。

(会計年度)

第6条 この会の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終わる。

(役員)

第7条 この会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1人
- (2) 会計 1人
- (3) 監事 1人

(役員を選任)

第8条 この会の会長は、支部正副地区長会議の代表が兼任する。

- 2 この会の会計は、支部正副地区長会議の副代表が兼任する。
- 3 監事は、支部地区長の互選による。

(役員任期)

第9条 役員任期は2年とする。ただし再任を妨げない。

- 2 補欠によって就任した役員任期は前任者の残任期間とする。



(役員の職務)

第10条 この役員の職務は、次のとおりとする。

- (1) 会長は、会を代表し、会の業務を総括する。
- (2) 会計は、会長の命をうけ、会計事務を掌る。
- (3) 監事は、会計の監査を行う。

(会議)

第11条 会長は、必要あると認めるときは役員を招集し、会議を開くものとする。

2 会長は、会議の議長となる。

(庶務)

第12条 この会則に定めるもののほか、業務の運営に関し必要な事項は、会長が別に定めることができる。

附 則

(施行期日)

1. この会則は、平成15年4月1日から施行する。

(岡部町の編入に伴う経過措置)

2. 平成21年1月1日から同年3月31日までの間における第3条の適用については、同条中「藤枝市女性保健委員」とあるのは、「藤枝市女性保健委員及び編入前の岡部町保健委員であった者で、岡部町の編入の日において引き続き藤枝市保健委員の職にあたるもの」とする。

附 則

この会則は、平成21年1月1日から施行する。

附 則

この会則は、令和3年12月1日から施行する。

MEMO

## Ⅲ 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- 1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン
- 2 『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします!
- 3 各種統計資料等
- 4 健康相談
- 5 大人の健康診査・各種検診
- 6 母と子の健診・教室など
- 7 夜間や休日に急に病気になってしまったら

# 1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン

藤枝市保健計画・食育推進計画・歯科保健計画

## 基本理念

市民一人ひとりが健やかで  
支えあい安心して住み続けられるまち“ふじえだ”  
～ めざそう！健康・予防日本一～

藤枝市は、市民の誰もが生涯にわたって、こころも身体も健やかに暮らすことができる、“健康・予防日本一”の実現のために、みんなで一緒に楽しく取り組む健康づくりを通じて、子供からお年寄りまで生き生きと笑顔にあふれ、地域においても元気で活力がある“みんなで創る健康都市”を目指します。

**計画の期間** 令和3年度から令和7年度までの5年間

**計画の構成** タテ軸：「健康（保健計画）」「食育（食育推進計画）」「歯や口の健康（歯科保健計画）」  
ヨコ軸：3期に区分したライフステージ



# 2 Kenko

藤枝市は『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします!

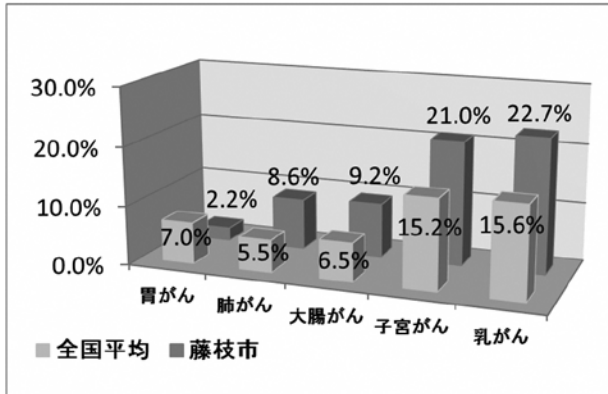
☆ 従来からの強みである予防活動や早期発見・早期治療の更なる強化

☆ 元気で豊かな人生設計のために自助・共助・公助をキーワードに健康気運の向上を図る

## 『守る健康』

### ●がん検診受診率が高い

R2 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」



### ●がん標準化死亡比が低い(人口10万人以上の市区)

H30 日本医療政策機構・がん政策情報センター

性別	順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
男	1	東京都	渋谷区	82.2
	2	静岡県	藤枝市	82.6
女	3	長野県	松本市	82.9

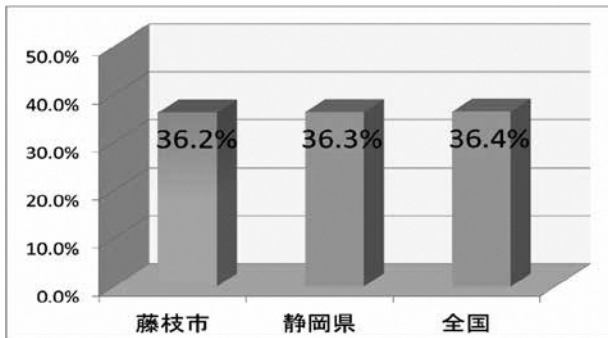
性別	順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
女	1	静岡県	藤枝市	81.9
	2	静岡県	掛川市	82.0
男	3	静岡県	浜松市	85.0

### ★全国10万人以上の287市区中の受診率



### ●特定健康診査受診率

R3 市・県：法定報告 全国：国保中央会（速報値）



乳17位 大腸30位 子宮32位 肺32位

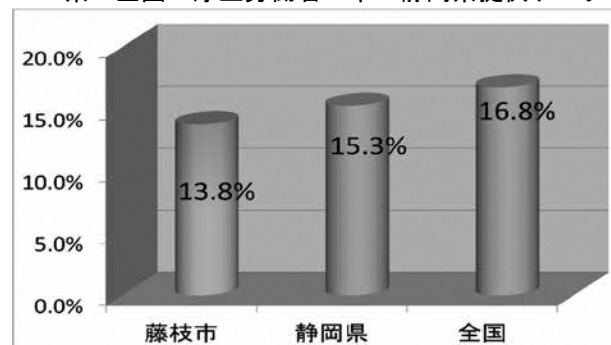
### ★がん対策推進条例を施行(県内初：H31.4.1)

- ＜特長＞・子どもの頃からのがん予防のための啓発
- ・女性特有のがん対策の充実
- ・がんになっても働ける環境の整備 など

### ★「ピロリ菌胃がんリスク判定」を特定健診と同時実施(平成25年度から)

### ●メタボ率が低い

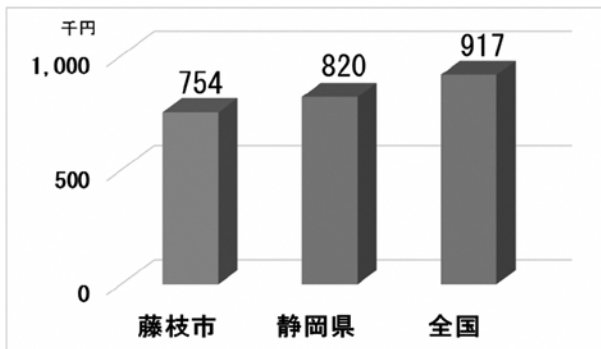
R2 県・全国：厚生労働省 市：静岡県提供データ



静岡県：47都道府県中1位の低さ 藤枝市：県内1位の低さ

### ●後期高齢者医療の被保険者一人当たり医療費が低い

R2 国保中央会 後期高齢者医療事業年報



### ★要介護認定率が低い

⇒ 藤枝市 16.2%、静岡県 16.6%、国 18.9%  
(R3 介護保険事業報告)

### ●市内1,000人体制で保健委員が活動 ~令和5年度は保健委員活動39年目です~

平成元年度 保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動「厚生大臣表彰」

平成11年度 保健委員連絡協議会会長「日本公衆衛生協会会長表彰」

平成14年度 保健委員連絡協議会会長「厚生労働大臣表彰」 《現在、約1,000人が活躍》

# 『創る健康』 めざそう! “健康・予防 日本一”ふじえだプロジェクト

平成25. 3. 6第1回健康寿命をのばそう! アワード 自治体部門 厚生労働省健康局長優良賞



- 平成25. 9. 17 アワード受賞市区町村を構成団体とした「健康寿命延伸都市協議会」設立に参加
- 平成26. 8. 1 平成26年版厚生労働白書に藤枝市の実践事例が掲載
- 9. 5 第1回「健康寿命延伸都市協議会」総会・研修会を招致開催
- 11. 7 タイ王国政府関係者視察団を受け入れ
- 平成27. 3. 4 タイ王国で開催された「地方都市活性化国際フォーラム」に特別招待（講演）
- 平成28. 6. 3 公益財団法人ジョイセフ視察団を受け入れ（アジア・アフリカ7ヶ国14名）
- 7. 22 大塚製薬(株)と「健康・スポーツ施策等に関する包括連携協定」を締結
- 10. 22 楽しく歩いて健康アプリ～あるくら～リリース
- 平成29. 6. 2 公益財団法人ジョイセフ視察団を受入（アジア・アフリカ8ヶ国:12名）
- 10～ 賢く食べて健康施策を展開  
（C級グルメグランプリ、野菜を食べて!!健康フェアを開催）
- 11. 13 カゴメ(株)と「健康・食育施策等に関する包括連携協定」を締結
- 平成30. 8～ ふじえだ“まるごと”健康経営プロジェクトを展開  
（企業向け健康経営実践事業、健康経営セミナーの開催）
- 9. 25 健康都市連合及び健康都市連合日本支部に加盟
- 10. 17 藤枝商工会議所・岡部町商工会・全国健康保険協会静岡支部と『「健康・予防日本一」に向けた健康経営推進に関する連携協定』を締結
- 令和 1. 10. 1 ㈱杏林堂薬局と『「健康・予防日本一」に向けた健康増進等に関する包括連携協定』を締結
- 令和 2. 5 藤枝市健康経営事業費補助金の交付事業を展開
- 令和 3. 11 健康アプリ「あるくら」を使用した「スポーツ&健康ウォーキング」を初開催
- 12. 22 「第80回日本公衆衛生学会総会・シンポジウム」において健康経営の取組を発表
- 令和 4. 3 日本健康会議データポータル事例集に健康経営の取組が掲載
- 令和 4. 4 「“健康プロ”派遣事業」と「“私の健幸”測定事業」を展開
- 令和 5. 3 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」 1万km踏破第76号達成者を表彰

## 受賞後の動き

## プロジェクト1

## 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」



### 日常の身体活動量を底上げする目標ツールを提供

ウォーキングの距離に応じて、東海道五十三次のコースをたどり、地図上で仮想の旅を楽しむのが「バーチャル東海道の旅」。

歩いた歩数を万歩計などで計測し、1万歩または6.5km歩くごとに記録シートの〇を塗りつぶして旅していきます。奥の細道コースや四国お遍路コースなどもあり、楽しみながらウォーキングを続けることができます。



東海道を完歩したら  
全国の旅へご案内

## プロジェクト2

## ふじえだ健康スポット20選

### 地域の資源を活用した健康施策を発信

「楽・癒・美・食・鍛・幸」をキーワードに、楽しんで健康になれる場所やこころの健康（幸）を感じられる場所などを20選としてまとめて紹介しています。

また、健康スポット20選を活用したウォーキングイベントを開催。市内外から多くの人に参加してもらい、地域の賑わいづくりにも努めています。



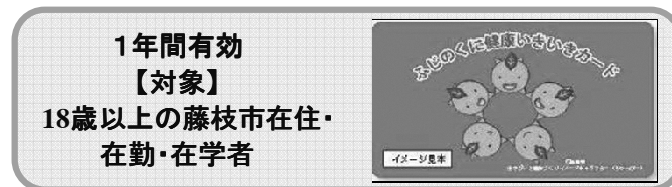
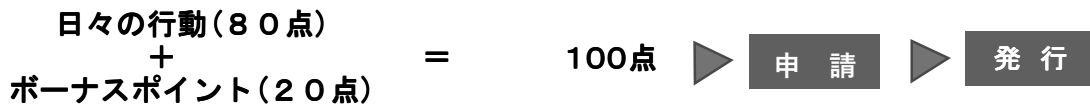
## プロジェクト3

## ふじえだ健康マイレージ

### 生活習慣の意識付けと定着化を支援

#### ★健康行動でポイントを貯め、2週間以上実践

ふじえだ健康マイレージは、「毎日1万歩歩く」「1日3食食べる」など日々の健康行動と、「健診を受ける」「地域行事への参加」などのボーナス項目でポイントを貯め、2週間以上チャレンジして100ポイント貯めると「ふじのくにいきいきカード」をお渡しします。このカードを協力店に提示すると、お得なサービスが受けられます。

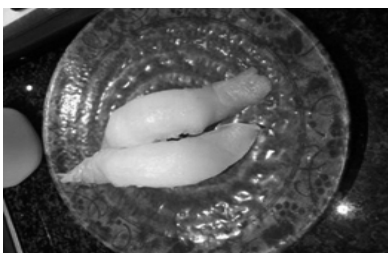


#### ★スマートフォンや携帯電話でチャレンジ

健康マイレージのチャレンジ方法は紙版とWeb版の2種類。Web版には、協力店の検索機能や、歩数や体重のグラフ管理など、便利な機能がたくさんあります。ボタン一つで申請できるため、気軽に取り組むことができます。



#### ★ 協力店のサービス (例) ★



板前お薦めの一品サービス



野菜天ぷらサービス



ポップコーン50円引きサービス

＼ 楽しく歩いて健康アプリ ＼

# あるくら？

ARUKURA

健康行動の基本となる「歩く」ことに楽しく取り組める健康アプリ「あるくら」を活用して健康な未来をゲットしましょう！無料でご利用いただけます。（※スマートフォン限定）

対象者

## アプリケーションの機能

ダウンロードは誰でも可能！※抽選対象者は18歳以上の市民（在勤在学者を含む）

### 1 歩数の自動計測機能

健康マイレージ  
Web版と連結して  
歩数が計測・共有  
されます。



健康マイレージを達成すれば  
さらに500ポイントがもらえる！！

### 2 バーチャルマップ機能

東海道・日本一周・世界一周の  
バーチャルの旅が楽しめます。



### 3 ランキング機能

他の参加者やグループ内で  
競い合いながら取り組みます。



### 4 消費カロリー表示機能

ご飯茶碗の絵表示でわかりやすく  
消費カロリーを表示します。



### 5 SNS接続機能(LINE)

友だちや職場の仲間にLINEで簡単に  
グループ招待ができます。



### 6 ヘルスケアポイント機能

ポイントを貯めて申請すると  
抽選で豪華賞品が当たります。

ログイン、5,000歩達成・連続5,000歩  
達成・健康マイレージ達成、4Kマイ  
レージ達成などでポイントを進呈！



### 主なポイントの一覧

ヘルスケアポイント	獲得ポイント
ログインポイント（※1日2回まで）	2
バナー広告閲覧ポイント（※1日2回まで）	2
5,000歩達成（※1日の歩数）	5
連続5,000歩達成（※2日目以降）	5
10,000歩達成（※1日の歩数）	10
連続10,000歩達成（※2日目以降）	10
5,000歩達成日数が半月分を超える	50
10,000歩達成日数が半月分を超える	200
スペシャルボーナスポイント	獲得ポイント
健康マイレージクリア※	500
4Kマイレージすべてクリア※	1,000
100km到達	100
1,000km到達	300
5,000km到達	500
10,000km到達	1,000

※マイレージクリアのポイントの獲得には、健康マイレージWeb版との連携が必要です。



←ダウンロードはこちら

PlayストアやApp Storeで「あるくら」  
を検索または、二次元コードから  
市ホームページにアクセス。

※アプリはAndroidとiOSに対応しています。



問合せ／藤枝市健康福祉部 健やか推進局 健康企画課（藤枝市保健センター） TEL.054-645-1113  
藤枝市南駿河台1丁目14-1 E-mail: kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp URL: http://www.city.fujieda.shizuoka.jp



### 3 各種統計資料等

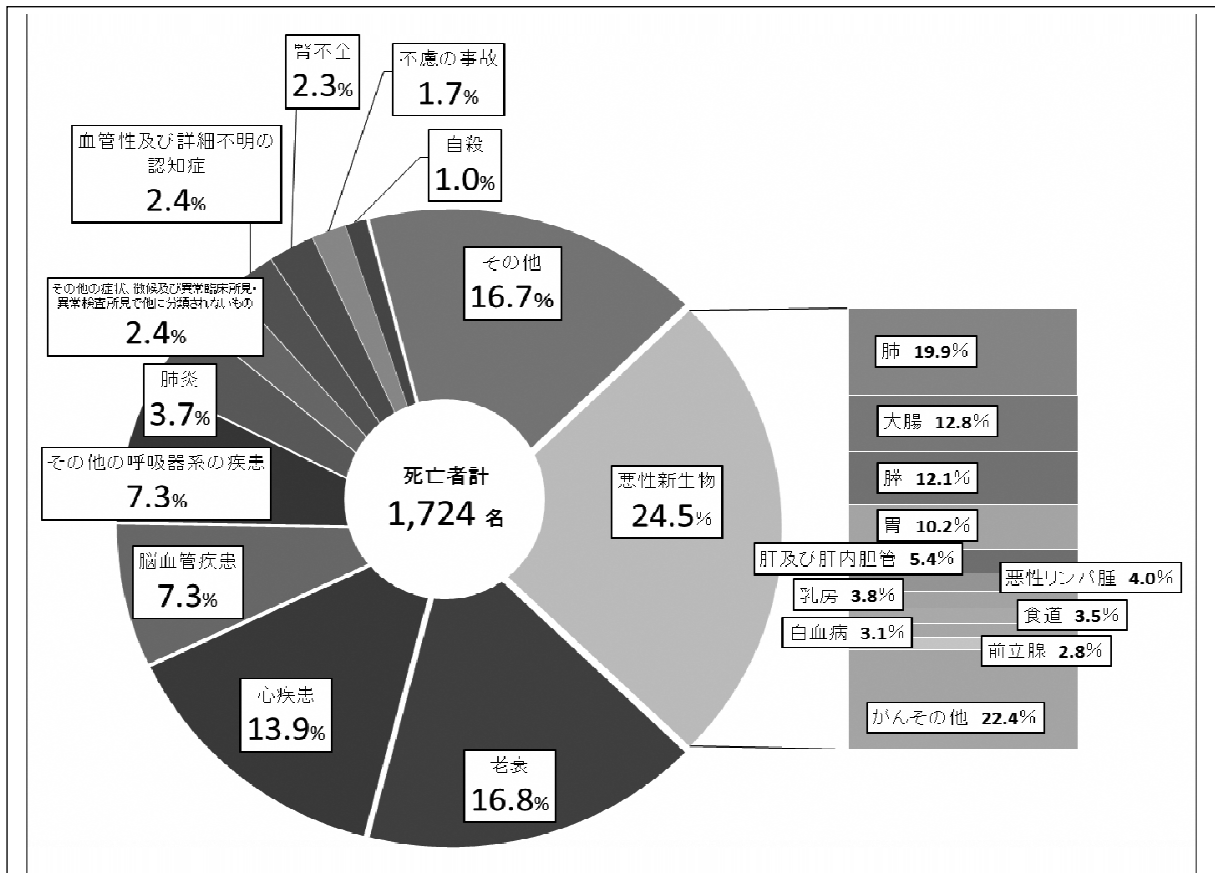
#### 1) 地区別老年人口、出生数、死亡数

	65歳以上の人口 (%)		出生数	死亡数		
	総人口			総数	男	女
総数	$\frac{43,897}{142,387} = 30.83$		741人	1,724人	940人	784人
瀬戸谷	$\frac{917}{2,002} = 45.80$		6	41	21	20
稲葉	$\frac{1,008}{2,873} = 35.09$		14	32	21	11
葉梨	$\frac{3,931}{13,032} = 30.16$		72	154	91	63
広幡	$\frac{2,524}{8,692} = 29.04$		47	104	55	49
西益津	$\frac{3,118}{8,826} = 35.33$		41	122	72	50
藤枝	$\frac{7,133}{20,602} = 34.62$		96	280	158	122
青島	$\frac{11,512}{42,053} = 27.37$		234	463	232	231
高洲	$\frac{6,752}{25,039} = 26.97$		164	222	123	99
大洲	$\frac{2,844}{8,759} = 32.47$		28	116	63	53
岡部	$\frac{4,158}{10,509} = 39.57$		39	190	104	86

人口 令和4年12月31日現在  
 出生数 令和4年1月1日～令和4年12月31日  
 死亡数 令和4年1月1日～令和4年12月31日

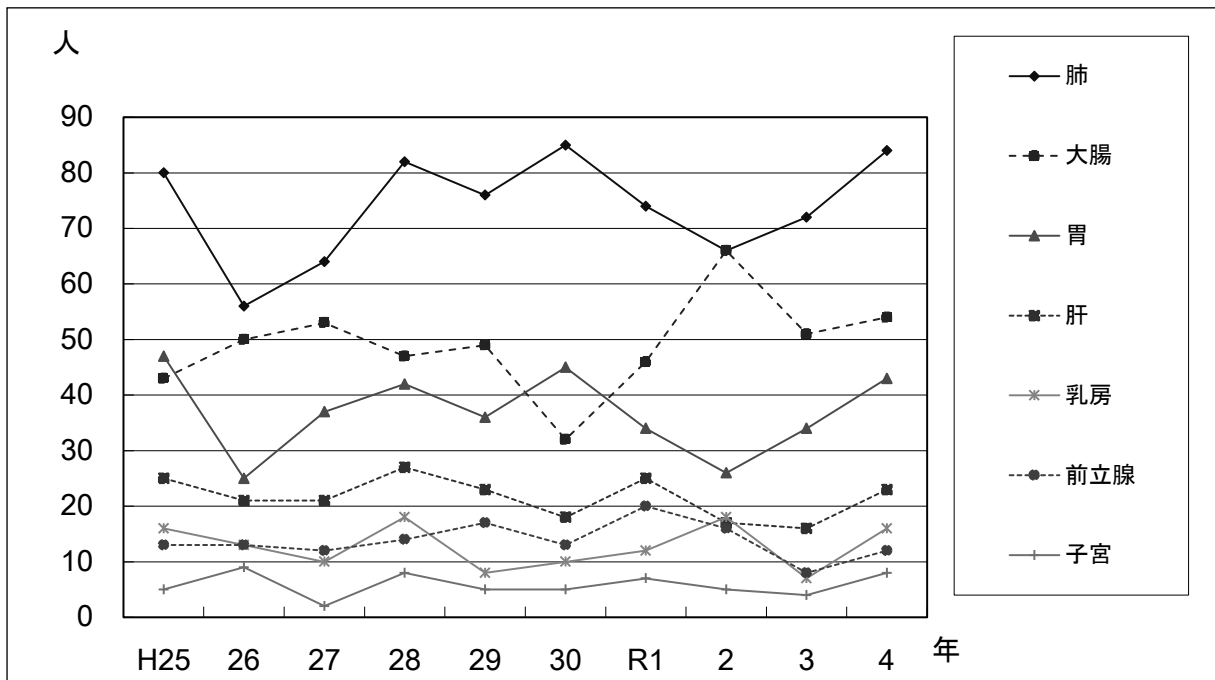
— 資料 統計情報・健康推進課 —

## 2) 藤枝市の死亡原因別割合(令和4年1月から令和4年12月)



資料:健康推進課作成

## 3) 藤枝市のがん(部位別)による死亡数の推移(市で実施しているがん検診の抜粋)



資料:健康推進課作成

# まだ塩ふるの？



塩分の1日の目標摂取量は**男性7.5g 女性6.5g**ですが  
平均で**10～11g/日**取っているとされています。  
長年の食塩のとりすぎが**高血圧**につながります。  
血圧**1mmHg**低下ごとに**脳卒中死亡率は3.2%**低下します。

自分のお塩のとり方をチェックしてみよう！

ちべるたん 🔍 検索

(静岡県作成)

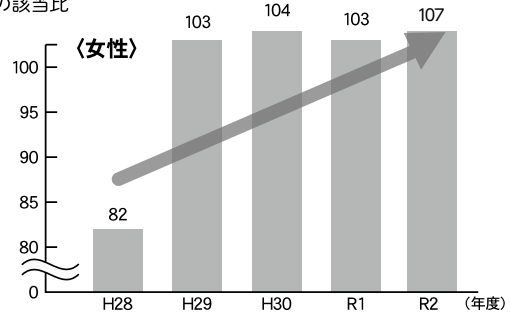
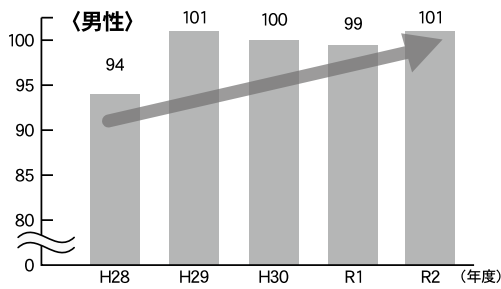


ふじえだCKDネット：志太医師会・藤枝歯科医師会・藤枝薬剤師会・藤枝市立総合病院・藤枝市

# 藤枝市の健康課題は？

特定健診の統計によると藤枝市は男女ともに、メタボ、肥満、脂質異常、糖尿病の該当者、及び習慣的喫煙者の割合が県平均よりも低く、優れた結果が示されています。しかし、高血圧有病者とその予備群の該当割合は、ともに県平均より高く、急激に増加しているため、特に注意が必要です。

高血圧有病者の該当割合 ※数値は、県平均を100とした場合の該当比



## 食品に含まれる塩分量

7.5g 未満 男性 1日の目標量

6.5g 未満 女性 1日の目標量

5g

1g

0g

しょうゆラーメン (スープ含む) 7.1g 牛丼 5.3g

カレーライス 3~4g おでん 4g

チャーハン 2.5g にぎりすし+しょうゆ 2.5g+0.4g

梅干し 2.2g インスタントみそ汁 2.2g

アジの開き 1.4g

ノンオイル和風ドレッシング(大さじ1) 1.1g

中濃ソース(弁当添付袋10g) 0.6g こいくちしょうゆ(すし添付袋5g) 0.7g 食パン(6枚切り1枚) 0.8g

トマトケチャップ(大さじ1) 0.5g フレンチドレッシング(大さじ1) 0.5g

タルタルソース(大さじ1) 0.3g ソーセージ(1本20g) 0.4g ベーコン(1枚18g) 0.4g

出典:「塩分早わかり第3版」「エネルギー早わかり第3版」「毎日の食事のカロリーガイド改訂版」女子栄養大学出版部

## 減塩のコツ

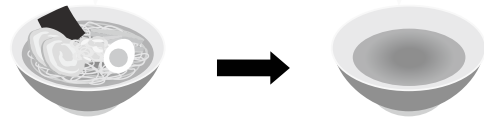
いきなり減らすのではなく毎日の食事で“減塩”“薄味”に慣れていきましょう!

### ラーメン(めん類)は

- ✓ 食べる回数を減らす
- ✓ スープをできるだけ残す

ラーメン1杯の食塩(スープ含む) 6~7g

スープを半分残せば、マイナス2.5g



- ✓ 大盛にしない

### しょうゆ(調味料)を使うときは

- ✓ かけるのをやめて小皿を使う
- ✓ 刺身の片面に少しつける
- ✓ 決めた量にして追加しない
- ✓ 揚げ物などの惣菜は、味を見て必要なら使う

### みそ汁(汁物)は

- ✓ 食べる回数を減らす(1日1杯程度に)
- ✓ 野菜など具だくさんにし、飲む汁を減らす
- ✓ 薄味にする

例えばインスタント(生みそタイプ)は、使うみそを減らし、1袋を2回に分けて使う



### 漬物は

- ✓ 食べる回数を減らす
- ✓ 1回に食べる量を減らす
- ✓ 塩漬け、ぬか漬けよりは浅漬けを選ぶ

# 早期発見のために必ず『がん検診』を受けましょう！

## 日本での死因の第1位はがんです！

令和4年藤枝市死亡統計によると、がんは死亡原因の第1位であり、およそ4人に1人が、がんで亡くなっています。部位別がん死亡率の第1位は肺、第2位は大腸、第3位は脾臓となっています。

## がんにかかりやすい年齢は？

肺・大腸・胃がんなど多くのがんに共通していることは、40歳を過ぎた頃からかかりやすくなること、年齢とともに増加すること、そして、女性よりも男性に多いことです。

また、男性特有の前立腺がんは、50歳を過ぎたあたりから増加し始めます。一方、女性特有の子宮がんは20歳代から、乳がんは40歳以降の比較的若年層から増加します。

## 市のがん検診でも“がん”が発見されています！

<3年間の合計> 注：令和元～令和3年度の検診による発見者数

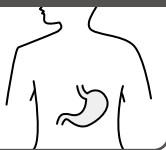
- |             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| * 肺がん：32人   | * 大腸がん：65人 | * 胃がん：6人   |
| * 前立腺がん：38人 | * 乳がん：50人  | * 子宮がん：10人 |

## わたしのがん危険度は？

### ☑ チェックしてみましょう！

#### 胃がん

- 食生活で食塩をとりすぎている
- 野菜、果物をあまり食べない
- たばこを吸う
- ピロリ菌に感染している



#### 大腸がん

- 血のつながりがある親戚に大腸がんの人がいる
- お酒が好き
- ベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉が好き
- たばこを吸う
- 太っている

#### 肺がん

- たばこを吸う
- 受動喫煙の機会が多い



#### 子宮頸がん

- 性交渉の相手が多い  
(ヒトパピローマウイルスに感染しやすい)
- 性交開始年齢が早い
- たばこを吸う

#### 子宮体がん

- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 太っている
- 乳がんでタモキシフェン(ホルモン剤)を飲んでいる



#### 乳がん

- 経口避妊薬(ピル)を使っている
- 閉経後のホルモン補充療法を受けた
- お酒が好き
- 運動不足
- 初経年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない



●参考：国立がんセンターがん情報サービス



4

健康相談

会場：藤枝市保健センター

ささいな相談でも受け付けます。

常設健康相談（要予約）

【乳幼児・成人】  
月・木曜日  
受付：午前中

【成人】  
金曜日

受付：午後1時～3時

食生活相談（要予約）

●管理栄養士が相談を受け付けます。

木曜日：午後1時～3時  
金曜日：午前9時～11時

歯科相談（要予約）

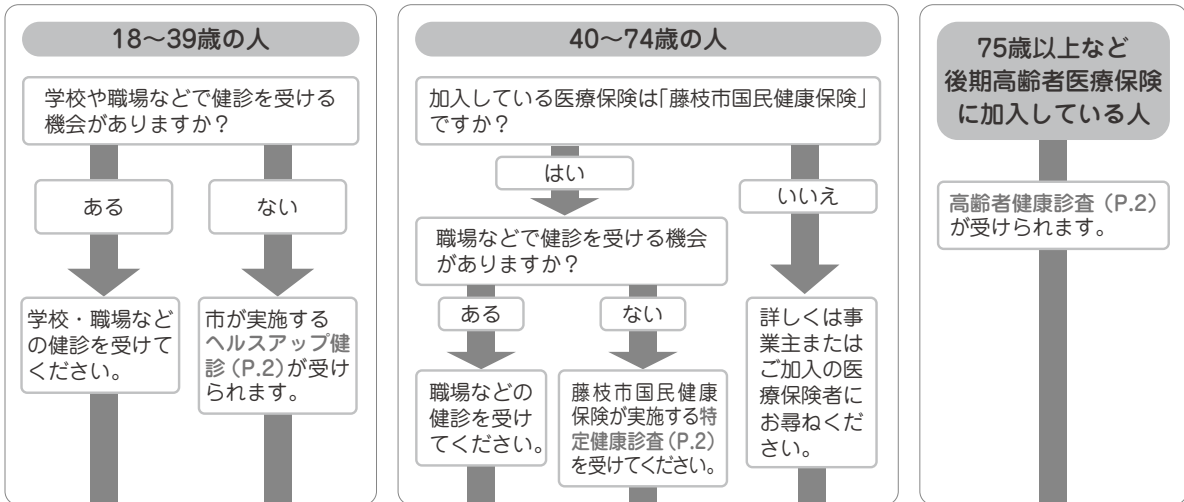
●歯科衛生士が相談を受け付けます。  
詳細はお問い合わせください。

5

大人の健康診査・各種検診

★対象者の年齢は、令和 5.4.2～令和 6.4.1 に達する年齢をさします。

- いずれの健診・検診も受診当日に藤枝市に住民登録がある方を対象とします。健康診査は、年齢や加入する医療保険によって受診内容が異なります。



○子宮がん検診【隔年】  
(20歳以上の女性)

○大腸がん検診  
○前立腺がん検診(50歳以上の男性)  
○結核健康診断および肺がん検診  
○ピロリ菌胃がんリスク判定  
(市のピロリ菌胃がんリスク判定を受けたことのない方)

○子宮がん検診【隔年】(女性)  
○乳がん検診【隔年】(女性)  
○成人歯科健診  
(40・45・50・55・60・65・70歳)  
○肝炎ウイルス検診(過去に肝炎検査を受けたことのない方)

無料で受けられる方

- 生活保護を受けている方
- 市県民税が世帯全員非課税の方
- ※上記以外でも無料で受けられる年齢の方がいます。詳しくは、2ページをご覧ください。

「無料受診券」が必要となります。前日までに健康推進課へ申請してください。

【持ち物】本人確認ができるもの  
【受付】平日午前8時30分～午後5時

\*ヘルスアップ健診・前立腺がん検診は無料になりません。

1



いいえ。生活習慣の乱れ（食塩過剰、肥満、ストレスなど）が原因で高血圧となった場合には、生活習慣の改善でその乱れが修正され、血圧が下がれば薬はやめられます!



## 健康診査

種類	健診内容	自己負担金	実施場所	時期
ヘルスアップ健診	(1)基本的な健診項目 問診・診察・血圧測定・身体測定・尿検査・血液検査（脂質・糖・肝機能）	(1)+(2) 1,970円	志太医師会 検診センター	6月1日～ 1月19日
特定健康診査*	(2)詳細な健診項目 心電図検査・眼底検査・血液検査（貧血・クレアチニン・尿酸）	(1)のみ 1,460円 (1)+(2) ● 920円		5月17日～ 1月19日
高齢者健康診査	注意：(2)のみを受診することはできません。	(1)のみ ● 410円		

\*：加入している医療保険が「藤枝市国民健康保険」の方で、S58.4.2～S59.4.1生まれの方は無料で受けることができます。

●：高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の資格がある方

## がん検診・その他の健(検)診

一度健康推進課へ登録すると、対象の年に受診券が送付されます。登録がなく、検診を希望される方は、ご連絡ください。

	対象	検診内容	自己負担金	実施場所	時期
大腸がん検診	40歳以上	問診・便潜血検査	● 420円	志太医師会 検診センター (特定健康診査と同時に受けられます。)	5月17日～ 1月19日
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査（PSA検査）	910円		
結核健康診断 および肺がん検診	40歳以上	問診・胸部エックス線検査 喀痰細胞診*1	● 220円 940円		
肝炎ウイルス 検診	40歳以上 (過去に肝炎検査を受けたことのない方)	問診・血液検査 (HBs抗原・HCV抗体検査)	☆B型・C型 1,210円 B型830円 C型890円	志太医師会 検診センター	5月18日～ 5月12月15日 12月14日
ピロリ菌胃がん リスク判定	40歳以上(問診除外者*2は除く) (過去に市のピロリ菌胃がんリスク判定を受けたことのない方)	問診・血液検査 (ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査・ペプシノゲン検査)	○ 960円		
胃がん検診	40歳以上*2の方	問診・胃内視鏡検査*3	3,200円	指定医療機関	4～11月 詳細は受診券をご覧ください。
子宮がん検診	20歳以上の女性	問診・子宮頸部の細胞診*4	★1,450円	指定医療機関	
乳がん検診	40歳以上の女性*5	問診・マンモグラフィ	★2,400円	指定医療機関	
成人歯科健診	40・45・50・55・ 60・65・70歳	問診・口腔内検査	850円	指定医療機関	5～11月

対象者の年齢は令和5.4.2～令和6.4.1に達する年齢をさします。

\*1：胸部エックス線検査を受けた喫煙指数（1日本数×年数）600以上の方で希望者が対象です。（原則50歳以上の方）

\*2：胃の切除手術を受けたことがある方、過去にピロリ菌除菌を受けたことがある方、腎不全または透析を受けている方。

\*3：胃部エックス線（バリウム）検査を希望される方は、健康推進課へご連絡ください。

\*4：医師が必要と認めた場合、子宮体部の細胞診をあわせて（料金2,480円）実施します。

\*5：授乳中などの理由でマンモグラフィが実施できない方はエコー（1,320円）を実施します。

★：無料クーポン券が送付された方（子宮がん検診21歳・乳がん検診41歳）は無料で受けることができます。

☆：肝炎ウイルス検診を過去受けたことのない41歳以上の5歳刻みの年齢の方は無料で受けることができます。

●：S58.4.2～S59.4.1生まれの方は無料で受けることができます。

○：S33.4.2～S34.4.1生まれの方は無料で受けることができます。

### ※胃がん検診について

令和3年度より年齢の上限がなくなりました。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

## 6 母と子の健診・教室など

事業名		内容
母子健康手帳交付		妊婦を対象に母子健康手帳を交付
妊婦健康診査		個別健診（指定医療機関）、14回公費負担
産婦健康診査		個別健診（指定医療機関）、2回公費負担
産後ケア事業		産後、支援が必要と判断される母子に対し、心身のケアや育児のサポート等を実施（短期入所〈ショートステイ〉型、通所〈デイサービス〉型、居宅訪問〈アウトリーチ〉型）
乳幼児健康診査	新生児聴覚スクリーニング検査	個別検査（指定医療機関）
	4か月児健康診査 10か月児健康診査	個別健診（指定医療機関）
	1歳6か月児健康診査	問診、身体計測、内科診察、歯科健診、個別指導・相談（生活、栄養、歯科）
	3歳児健康診査	問診、身体計測、内科診察、歯科健診、視覚検査、尿検査、個別指導・相談（生活、栄養、歯科）
	3歳児精密健康診査	3歳児健診結果より精密な健康診査の必要が認められた場合に医療機関が実施（委託医療機関）
健康相談	運動発達相談	運動面に課題を有する児とその保護者への理学療法士による個別相談
	6か月児すこやか相談	問診、身体計測、個別指導・相談（生活、栄養、運動発達、歯科）
	ステップ相談	1歳6か月児健康診査後、要観察児と教室参加児を対象に個別相談
	わんぱく相談	3歳児健康診査後、要観察児を対象に個別相談
	幼児個別相談	精神発達面に課題を有する児とその保護者への心理判定員による個別相談
	えだっこルーム	市内7か所の地域子育て支援センターで保健師、管理栄養士による相談
健康教育	パパママ教室	初産婦とその夫を対象に保健師等による講話と実技指導
	プレママ栄養教室	初産婦とその夫を対象に妊娠中の食事の講座
	もぐもぐごっくん 赤ちゃん教室	管理栄養士による離乳食の講話
	フッ素塗布	1歳6か月児健康診査時、同時開催 フッ素ゲル歯ブラシ法（6か月間隔で4回塗布）
訪問指導		支援の必要な妊婦、産婦、乳幼児、生後4か月までの児、未健診児等に対し訪問にて指導
妊娠出産包括支援		すべての妊産婦等の状況把握・支援プランの作成・支援会議・継続支援
出産・子育て応援交付金事業		伴走型相談支援と経済的支援を一体的に実施
思春期保健事業		健康教育、教材の貸し出し
低所得の妊婦に対する 初回産科受診支援事業		低所得の妊婦に対して経済的支援を実施



# 7 夜間や休日に急に病気になるしまったら



- 発熱や咳などの症状がある場合は、事前に受診方法を確認し、お電話でお問い合わせください。
- 受診の際には、健康保険証・その他受給者証をお持ちください。また、服用している薬がある場合は、その薬とお薬手帳をお持ちください。

## ☑ 比較的症状が軽い場合は

### 夜間は

**志太・榛原地域救急医療センター** 年中無休

藤枝市瀬戸新屋362-1 TEL054-644-0099

診療科目：内科・小児科

診療時間：月曜日～金曜日 午後7時30分～午後10時

土曜日～日曜日 午後7時30分～翌日午前7時

※午後10時～翌日午前7時は小児科のみの診療日があります。

広報ふじえだ(毎月20日号)でご確認ください。

休日当番医はこちら



### 休日は

**休日当番医(診療所)** 診療時間：午前9時～午後5時

**休日歯科当番医(診療所)** 診療時間：午前9時～午後3時

確認方法

○藤枝市ホームページ

藤枝市 休日当番医 ナビ



○志太医師会ホームページ

志太医師会 休日当番医



○広報ふじえだ(毎月20日号)

## ☑ 入院・手術などが必要な重症の場合は

**藤枝市立総合病院(救命救急センター)**

藤枝市駿河台4-1-11 TEL054-646-1111



## 緊急性の判断が難しいときは、ネットで症状を確認したり、電話で相談してみましょう。

**子供の救急ホームページ** <http://kodomo-qq.jp/>

- (公社)日本小児科学会が運営するこどもの病気や不調の際に参考となるサイトです。
- 発熱、けいれん、吐き気など、小さなお子さんの気になる症状ごとに、病院を受診するかどうかの判断の目安を提供しています。



全国版救急受診アプリ

**Q助**



症状の緊急度を素早く判定!!!  
救急車を呼ぶ目安に!!!



総務省消防庁「Q助」案内サイト

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9\\_6/kyukyuu\\_app.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyuu_app.html)

**静岡子ども救急電話相談**

- 夜間・休日等、こどもの急病やけが等で困りのとき、受診させるべきか迷われているとき、ご利用ください。

- 専門家である看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

**プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは、局番なしの#8000** ※ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは、054-247-9910

相談時間 平日・土曜・日曜・祝日 24時間

**志太消防ホームページ**

「救急車はこのような時に使用しましょう」を検索すると、緊急性の高い症状を確認できます。

救急車はこのような時に使用しましょう



**緊急性が高い、と判断したら、ためらわないで救急車を呼びましょう！**

# 支部・自治会・町内会組織

〈参考資料〉

支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名
瀬戸谷	第1	本郷	藤枝第1	第1	原原第1	青島第1	第6	青木東	高洲	第3	兵太夫北
	第2	中里			原第2			青木木西南			兵太夫中
		たかね			原第3			青木木北			兵太夫下
第3	滝滝	滝ノ			原第4			追分			兵太夫上第1
稲葉	第1	谷堀			第5			木木町第1			兵太夫上第2
	第2	宮寺助	第6	木木町第2	兵太夫上第3						
葉梨	第1	西北	第7	木木町第3	兵太夫上第4						
		白	木木町第4	兵太夫上第5							
	第2	中花上	第8	木木町第5	大与新						
		ノ	栄	一三光	大与						
第3	上南	小上	第9	里軒洋	東東東						
	下高	益	第10	山屋台戸	町町町						
広幡	第1	水八鬼	第11	上下	大大大						
		上	岡出山1丁	善善善							
	第2	下横	岡出山2丁	南南町	左衛門						
		仮	岡出山3丁	青南町	衛門						
西益津	第1	稲益	第1	駿河台一丁目	忠青弥						
	第2	大田	第2	駿河台二丁目	洲左						
		中中	第3	駿河台三丁目	源五						
津	第3	平島	第4	駿河台四丁目	廻横岡川						
		平島	第5	駿河台五丁目	部						
	第4	平島	第6	駿河台六丁目	内内内						
藤枝第2	第2	市部第1	青島第2	第7	志志志	高洲第2	第2西	高柳上	岡部	第3	岡岡山
		市部第2			志志志			高柳仁			輪旭
		市部第3			志志志			高柳切			レ輪
		市部第4			志志志			高柳屋			向
西益津	第3	平島第1	高洲第2	第2東	高柳大	高洲第2	第2東	高柳大	高洲第2	第5	羽新
		平島第2			高柳大			高柳大			新宮
		平島第3			高柳大			高柳大			小玉
		平島第4			高柳大			高柳大			青羽

12 支部  
52 自治会  
206 町内会

# 藤枝市健康推進課

〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14-1  
TEL 054-645-1111 FAX 054-645-2122  
E-mail:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp