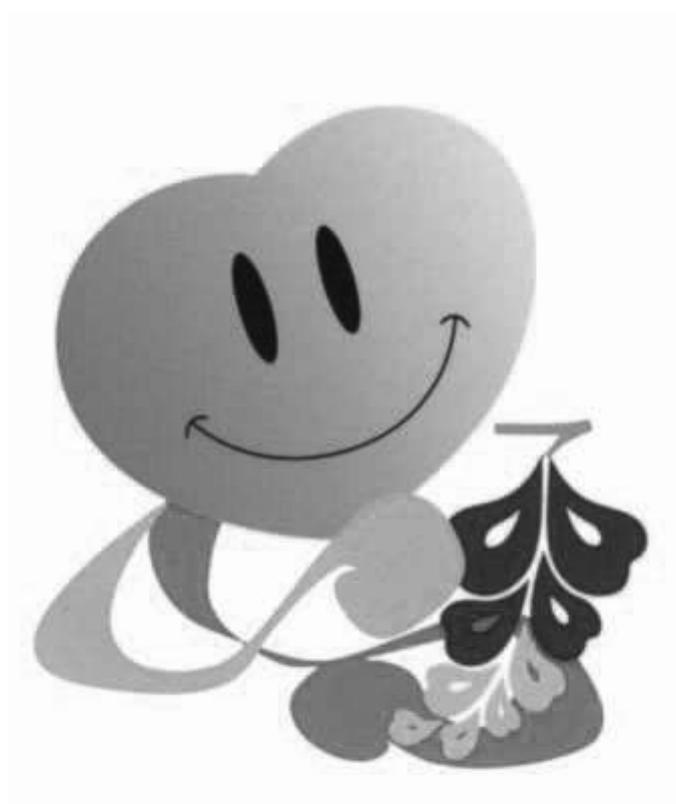


令和5年度 保健委員活動報告集 (第39回)



藤枝市保健委員連絡協議会

目 次

■ご挨拶	保健委員連絡協議会 会長 渋谷 壽一 -----	1
■保健委員の歴史	保健委員制度の経緯及び歴史 -----	2
■令和5年度のまとめ	スローガン・組織 -----	4
	支部保健委員会 開催実績 -----	5
	保健委員連絡協議会 関連会議開催実績 -----	6
	保健講座開催実績 -----	7
	自主活動実施実績 -----	8
	保健委員連絡協議会 役員名簿 -----	9
	保健委員構成 -----	10
■各支部の人口統計	瀬戸谷支部 -----	11
役員のことば	稲葉支部 -----	14
保健講座活動報告	葉梨支部 -----	18
	広幡支部 -----	23
	西益津支部 -----	27
	藤枝第1支部 -----	32
	藤枝第2支部 -----	35
	青島第1支部 -----	39
	青島第2支部 -----	44
	高洲支部 -----	47
	大洲支部 -----	53
	岡部支部 -----	57

保健委員活動の感謝と未来への期待

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 渋谷 壽 一

保健委員の皆様、本年度の活動報告集をご覧いただきありがとうございます。まずは、本年度の保健委員活動が無事に終わることができましたこと、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。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様をはじめ、地域の皆様の献身的な活動とご尽力の賜物と存じます。

今年度は、昨年度までの厳しい状況から脱し、コロナ禍が少しずつ収束に向かったことを喜ばしく思います。昨年度までは、活動が制約される中での対応が求められましたが、今年度は制約が緩和され、活動がより活発に行われました。基本的な感染対策を講じながら、保健委員活動や地域イベントを実施することができました。保健講座は合計100回を超え、参加者も大幅に増加し、着々とコロナ禍以前の活気あふれた保健委員活動を取り戻しつつあります。

また、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』、『健康づくりを地域ぐるみで進めよう』にも改めて意識を向けたいと思います。健康は個々人の責任でありながら、地域全体で支え合い、共に歩んでいくことが重要です。地域全体での健康づくりを推進し、健康で活力ある地域社会を築いていきましょう。

最後に、来年度保健委員活動が40周年を迎えるにあたり、皆様と共にその節目を祝いたいと思います。保健委員の皆様におかれましては、40周年を迎える新たなステージで、まずは自分の健康を第一に考えていただき、より一層の活動を展開し、地域ぐるみでの健康づくりに貢献いただきたいと思います。今後も変わらぬ御理解と御協力をお願いいたします。

一年間のご尽力に感謝申し上げます。本当にお疲れ様でした。

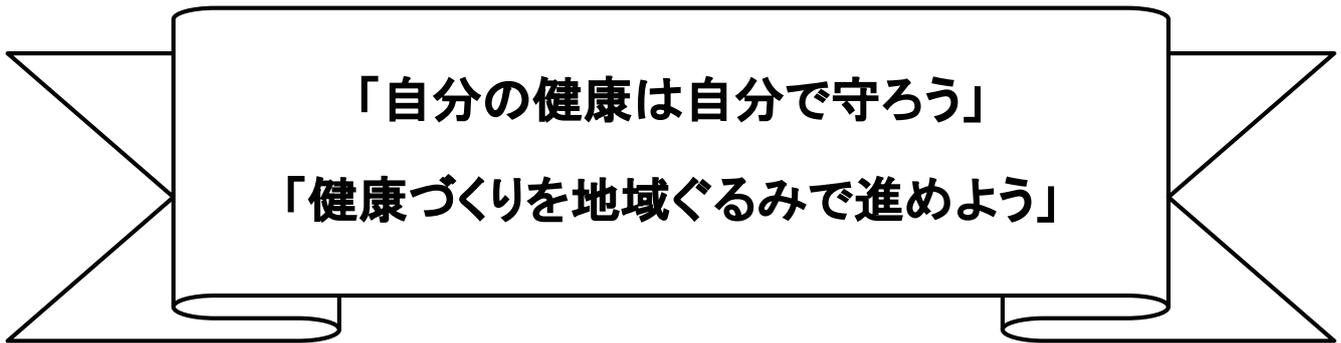
保健委員制度の経緯及び歴史

- 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
-

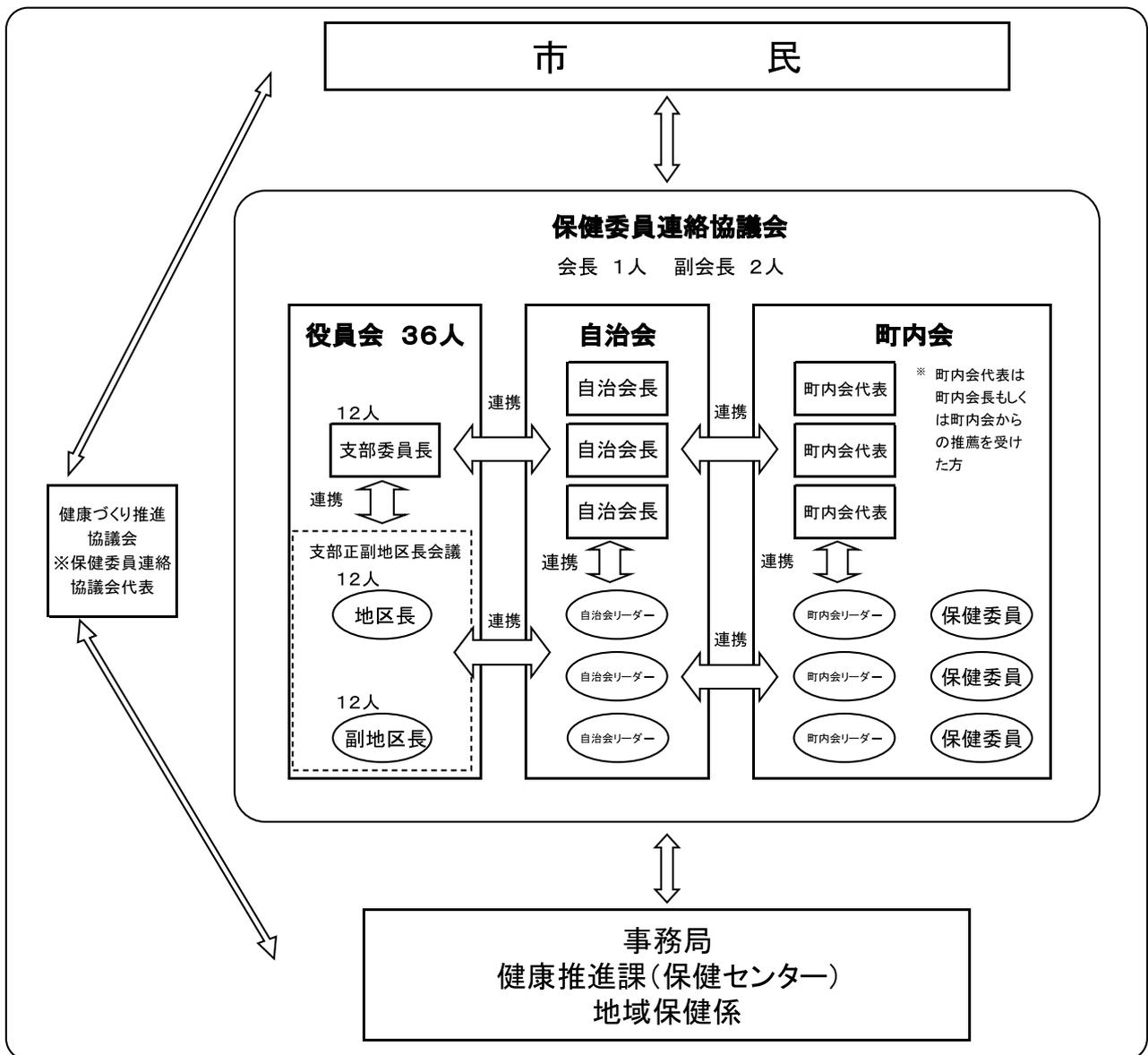
- H14 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「厚生労働大臣表彰」を受ける
-
- H16 保健委員活動が20周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会設立20周年記念式典」を開催
- 静岡県保健委員連絡協議会が解散
-
- H17 保健委員活動として基本健康診査受診向上コンクールを実施
-
- H20 平成21年1月1日付で岡部町との合併により、旧岡部町地区保健委員33名が新たに加わる
-
- H21 平成21年4月1日より、旧岡部町全域を岡部支部とし、保健委員活動を開始する
-
- H22 支部単位で地域の特性を活かした健康に関する新たなテーマを掲げ、独自の活動を毎年度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
-
- R5 「全員研修会」を5年ぶりに通常開催

令和5年度のまとめ

保健委員スローガン



保健委員の組織



令和5年度 支部保健委員会 開催実績

支部名	月日	曜日	開始時間	会場
瀬戸谷支部	5月17日	水曜日	19時00分～	藤の瀬会館
稲葉支部	5月20日	土曜日	19時00分～	稲葉地区交流センター
葉梨支部	5月27日	土曜日	19時00分～	葉梨地区交流センター
広幡支部	5月27日	土曜日	19時00分～	広幡地区交流センター
西益津支部	5月19日	金曜日	19時00分～	西益津地区交流センター
藤枝第1支部	5月24日	水曜日	19時00分～	生涯学習センター
藤枝第2支部	5月24日	木曜日	19時00分～	藤枝地区交流センター
青島第1支部	5月17日	水曜日	19時00分～	文化センター
青島第2支部	5月24日	水曜日	19時00分～	青島北地区交流センター
高洲支部	5月19日	金曜日	19時00分～	高洲地区交流センター
大洲支部	5月20日	土曜日	19時00分～	大洲地区交流センター
岡部支部	5月17日	水曜日	19時00分～	岡部支所分館

令和5年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績

月日	曜日	開始時間	会議名	会場	参加対象
4月20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20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20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11日	木	13:30	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17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14日	木	13:30	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
9月14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
12月7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7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
2月15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5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、減塩について 新型コロナウイルス、感染症に負けない生活を 大人も危ない目の健康 等	8	543
2	歯科医師 歯科衛生士	健康づくりはお口から～今日から始めよう！！口腔ケア～ 口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧 等	2	68
3	薬剤師	薬の正しい飲み方、お薬出前講座 健康と亜鉛～薬剤師がすすめる亜鉛～ 等	3	84
4	保健師	高血圧予防、糖尿病予防 睡眠と休息 等	4	88
5	管理栄養士	バランスのいい食事、減塩食について ベジチェック 等	7	123
6	健康運動指導士 等	健康体操、脳トレ、ヨガ、姿勢矯正 等	40	925
		トランポウォーク	6	113
		健康ウォーキング、ふれあいウォーク	2	201
7	安心すこやかセンター (地域包括支援センター)	みんなが気になる認知症を学ぼう 介護予防講座、藤ロコ体操 歩くを通じた健康づくり 等	19	622
8	その他の専門講師 ・ふまねっと ・甲賀病院救急救命士 ・Popora Body Coordination ・雪印ビーンスターク ・消防団		10	256
総 計			101	3023

令和5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	37	371
2	食生活推進協議会との交流	5	40
3	その他	14	92
合計		56	503

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	85	440
2	役員引継会議等	55	383
3	その他	31	340
合計		171	1163

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	29	161
2	地区防災訓練等協力	125	1194
3	地区敬老会協力	27	172
4	地区体育大会協力	24	120
5	地区ボランティア活動への協力	19	37
6	ふれあいまつり等への協力	46	453
7	ゴキブリ対策(ほう酸団子作り等)	1	9
8	地区盆踊り等の行事協力	21	128
9	神社・祭典協力	23	59
10	その他	54	186
合計		369	2519

令和5年度 保健委員連絡協議会役員名簿

役職名	氏名
会長	渋谷 壽一
副会長	大塚 悟
副会長	寺田 しのぶ

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬戸谷	杉山 昌弘	谷口 ジョイ	村松 真利子
稲葉	堀井 弘文	大塚 陽美	山脇 祥子
葉梨	中島 修	寺田 しのぶ 支部正副地区長会議 代表 結核予防会 会長	遠入 豊子
広幡	大塚 悟	森 富佐子	山村 佳矢乃
西益津	池田 悟	岡嶋 多喜子	小沢 和子
藤枝第1	中西 一郎	秋田 通恵	神尾 由子
藤枝第2	渋谷 壽一	河西 恵子	久保田 稔
青島第1	村上 善郎 沼野 敏夫	持塚 いづみ	関戸 しのぶ
青島第2	渡邊 賢司	鈴木 真弓	青島 美幸
高洲	八木 教雄	白鳥 裕子 結核予防会 監事	櫻井 いつ乃 支部正副地区長会議 副代表 結核予防会 会計
大洲	大畑 與志郎	野中 麻衣	清水 ひと美
岡部	永田 正秀	渡辺 まり子	宮崎 亜紀

令和5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	3	4	3	10	10	17	16
稲葉	2	1	5	5	17	13	24	19
葉梨	4	2	19	18	102	97	125	117
広幡	2	1	8	7	38	38	48	46
西益津	3	2	13	8	47	38	63	48
藤枝第1	5	3	18	11	46	26	69	40
藤枝第2	5	3	14	6	58	43	77	52
青島第1	8	6	33	16	108	63	149	85
青島第2	4	4	27	21	76	44	107	69
高洲	7	2	20	6	86	57	113	65
大洲	4	2	12	9	51	49	67	60
岡部	5	2	26	11	50	37	81	50
合計	52	31	199	121	689	515	940	667

※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	1,914 人	年少人口 ※1	143 人
		生産年齢人口 ※2	854 人
		老年人口 ※3	917 人
人口比率 ※4	1.4 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	47.9 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	857 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	17 人		

資料：R5.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
 2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

瀬戸谷支部委員長 杉山昌弘
 地区長 谷口ジョイ
 副地区長 村松真利子

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に位置づけられ、この3年間、休止、あるいは縮小していた保健委員の活動の多くを執り行うことができました。「せとやまるかじり」(ふれあいまつりと共催)では、町内会が主催する「豚のまるかじり」の調理補助などに従事し、エントランスホールでは、保健委員の活動についての展示を行いました。地区の保健講座では、減塩に関する講演会を開催し、多くの方にご参加いただきました。また、今年度は、3年ぶりに町内会ごとの健康講座も開かれ、トランポウォークや栄養講座を開くことができました。

一年間、藤枝市保健センターの職員の皆様、各地区の保健委員の方々にお力添えいただきましたこと、心より感謝申し上げます。地域の皆様の安全と健康のためにご尽力いただき、本当にありがとうございました。

瀬戸谷支部 活動報告

◆瀬戸谷支部

日 時: 7月29日(土)19時00分～

会 場: 藤の瀬会館

テーマ: 減塩の取り組み

講 師: 藤枝市立総合病院心臓血管外科 石神直之 医師、藤枝薬剤師会会長 松永敏広 薬剤師

人 数: 男性24 女性21 計45 (再掲保健委員:10)

感 想: 石神医師から、減塩の取り組みについてご講演いただきました。健康増進・維持のために必要な塩分摂取量についてご教示いただいたうえで、塩分過多によりどのような健康被害が生じるのか、また家庭でできる減塩の取り組みにはどのようなものがあるのか丁寧にお話いただきました。また薬剤師会の松永先生からは、ポリファーマシー(多剤併用)の弊害などについてお話いただきました。



◆中里町内会

日 時: 9月30日(土)19時00分～

会 場: 中里公民館

テーマ: 食事と食べ合わせ

講 師: 井原管理栄養士

人 数: 男性4 女性10 計14 (再掲保健委員:3)

感 想: ベジチェックを借りられたので、参加者が興味を持ってくれ、野菜摂取に関心を持ってもらえたと思う。また具体的に、一日に食べる物や量を示されたので、良く理解できた。

瀬戸谷支部 活動報告

◆瀬戸谷第1自治会

日時: 10月21日(土)15時00分～

会場: 藤の瀬会館

テーマ: トランポウウォーク

講師: 片山ひとみ氏

人数: 男性4 女性10 計14 (再掲保健委員:4)

感想: 子どもから高齢者まで楽しめるプログラムを組んでいただきました。講座の冒頭で、トランポウウォークが心身の健康増進に有用である点について、わかりやすくご説明いただきました。また怪我のないよう十分な時間をストレッチに割り、ミニトランポリンの上で歩く動作から始め、最終的には音楽に合わせて、全身を動かすことができました。



◆たかね(市ノ瀬)町内会

日時: 12月1日(金)19時00分～

会場: 市ノ瀬町内会館

テーマ: 健康体操・ストレッチ

講師: 岩田路代氏

人数: 男性9 女性10 計19 (再掲保健委員:2)

感想: ストレッチやボールを使ってのゲーム(しりとり)などとても楽しくできました。先生も気さくな方で良かったです。

稲葉支部

自治会	町内会
第1	堀之内 谷稲葉
第2	宮原 寺島 助宗

人 口	2,834 人	年少人口 ※1	266 人
		生産年齢人口 ※2	1,561 人
		老年人口 ※3	1,007 人
人口比率 ※4	2.0 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	35.5 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	1,202 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	2.0 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	24 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：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

稲葉支部委員長 堀井 弘 文
地区長 大塚 陽 美
副地区長 山脇 祥 子

令和5年度保健委員の皆様方、大塚地区長、山脇副地区長を中心に1年間の保健委員活動、お疲れさまでした。

自治会開催の健康づくり活動のみならず、各町内会での特色ある保健活動に携わり、多忙な1年でしたが、それぞれ楽しく充実した活動が展開されたと感じております。また「稲葉のとうろん」や「ふれあい祭り」等にもご尽力いただき、有難う御座いました。

さて今年度は、稲葉地区では、高齢化が一段と進み、「認知症予防について」をテーマに保健講座を開催しました。講師から、認知症とは「記憶障害が中心となる症状」のことで、特効薬もなく、加齢による「単なるもの忘れ」との違い等伺いました。「認知症になるのを少しでも遅らせること」が何より大切だということも解りました。

私事ですが、最近、私の同級生(72歳)が何の前触れもなく「要介護3の認知症」と診断されました。突然の事で大変驚きましたが、そうならない為には、高齢期に心と体の働きが弱ってきた状態、フレイル(虚弱)期間をいかに遅らせることが重要だと言われております。自分自身、運動、栄養、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送るようにしたいと考えております。

社会福祉協議会の「福祉講演会」でも、伺ったような気がします。一人一人が、常に健康を意識しながら「健康で安心して暮らせる地域づくり」が大切だなと、再認識させられました。

これからも、皆様方の、益々のご活躍を祈念しております。有難う御座いました。

稲葉支部 活動報告

◆稲葉支部

日時: 6月24日(土)19時00分～

会場: 稲葉地区交流センター

テーマ: 認知症予防について

講師: 萩原保健師、うさぎ薬局 高原大輔 薬剤師、グリーンヒルズ藤枝 柴田和洋 社会福祉士

人数: 男性7 女性17 計24 (再掲保健委員:17)

感想: 稲葉地区は認知症の症状を持つ人の割合が多く、深刻な問題となっています。今回は、認知症の気づきから段階に沿った対策をわかりやすく教えてもらいました。さらには薬の効果や副作用の話、認知症予防にもなる血圧の話まで役に立つ内容いっぱいの贅沢な講座でした。



◆助宗町内会

日時: 7月21日(金)19時00分～

会場: 助宗公民館

テーマ: ツボ・指圧等の健康講座

講師: 山下奈美江氏

人数: 男性7 女性7 計14 (再掲保健委員:1)

感想: 腰痛、肩こり、足がつるなど参加者からの要望に応じて、実際にわかりやすく指導をしてもらえました。参加者の多くから「早速実践してみる」という言葉も聞け、とても満足してもらえたようでした。



稲葉支部 活動報告

◆宮原町内会

日 時：7月22日（土）19時00分～
会 場：宮原町内会館
テーマ：健康づくりと介護予防について
講 師：かるやかりハ 鈴木紀世子 氏
人 数：男性11 女性16 計27
（再掲保健委員：3）



感 想：4年ぶりの保健講座で、脳トレと手足のバランス体操やふまねつとを活用した健康運動を体験。70代を中心に60代から80代後半までの参加者。ふまねつとは単純な足上げを意識した歩行運動でスタート。その後の左右足踏み交代や手拍子混在で緊張がMAX。何とかできると参加者から大きな拍手。集中力が途切れる後半はミスが発生することを実感。大きな笑いとしの筋肉痛を感じましたが、みんなニコニコ、楽しい時間を過ごすことができ“大満足”。講師の先生方、ありがとうございました。

◆谷稲葉町内会

日 時：7月23日（日）18時00分～
会 場：谷稲葉公民館
テーマ：薬の正しい飲み方・認知症予防について
講 師：本田裕 薬剤師
人 数：男性15 女性12 計27
（再掲保健委員：3）



感 想：薬の飲み方には、食前、食間、食事と違いがあり、間違った飲み方はしないこと。効果が出ないこと。胃に負担がかかること。また認知症には予防薬があり、遅らせることができる。本田先生がスライドを交えて、詳しく教えていただきました。

◆堀之内町内会

日 時：9月15日（金）19時00分～
会 場：堀之内公民館
テーマ：健康体操
講 師：土屋幸子 氏
人 数：男性3 女性18 計21
（再掲保健委員：6）



感 想：普段、なかなか体を動かす機会がなくて、あちこちを伸ばし、体が軽くなった。左右逆の動きをする動作が頭の体操になったりして楽しかった。

稲葉支部 活動報告

◆寺島町内会

日 時：10月15日（日）19時00分～

会 場：寺島町内会館

テーマ：認知症への理解と予防について

講 師：グリーンヒルズ藤枝 芹澤看護師 高吉看護師

人 数：男性11 女性13 計24（再掲保健委員：4）

感 想：藤枝市における介護事業の取り組みの説明があり、積極的に取り組んでいただいていることを理解しました。また認知症患者に対しては、「怒ったり急かしたりしないで、優しくおおらかに対応しなくてはならない。」との説明は大いに共感しました。講義については、両看護師の的確な説明と講演内容、エンディングなど良く考えられていて、良質の研修でした。



◆堀之内町内会

日 時：10月19日（木）19時00分～

会 場：堀之内公民館

テーマ：新型コロナウイルスについて

講 師：菅ヶ谷内科医院 菅ヶ谷純一 医師

人 数：男性4 女性22 計26（再掲保健委員：5）

感 想：新型コロナウイルス発症時期からの経過をわかりやすくお話をしてくれた。薬の種類、ワクチン接種の必要性、基本的な感染対策の必要性を大変わかりやすく説明をしていた。



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 下藪田 高田 藤枝サニーヒルズ 清里1丁目 清里2丁目 南清里
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4

人 口	12,880 人	年少人口 ※1	1,738 人
		生産年齢人口 ※2	7,154 人
		老年人口 ※3	3,988 人
人口比率 ※4	9.1 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	31.0 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	5,403 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	8.8 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	125 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：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

葉梨支部委員長 中島 修
地区長 寺田しのぶ
副地区長 遠入 豊子

令和5年度葉梨支部保健委員の皆さま、1年間、ご苦労さまでした。保健委員活動に多大なるご協力をいただき、ありがとうございました。

本年度は、新型コロナ禍明けとなり、いままで活動自粛されていた行事等の制限が解かれましたが、まだまだコロナの声が聞かれ、活動は手探りの1年となりました。

11月に実施いたしました地区保健講座では、藤枝市立総合病院の石神直之先生にご講演いただき、「減塩」生活の必要さを改めて感じた講座でした。

葉梨ふれあいまつりでは、手探りで始めたクレープの outlet。各町内会の委員の方々にご協力をいただき、大盛況となりました。来年以降も期待したいと思います。また各町内会で企画運営された教室も好評であったことと思います。

心に響く言葉も行動も時が経つと薄れてしまいます。「継続は力なり」で、来年度も保健委員の活動において期待したいと思います。最後に、ご協力いただいた自治会・町内会のみなさま、市健康推進課のみなさま、本当にありがとうございました。

葉梨支部 活動報告

◆花倉町内会

日 時: 7月22日(土) 9時30分～

会 場: 花倉公会堂

テーマ: リンパマッサージ・肩こり腰痛解消体操

講 師: 増田有紀氏

人 数: 男性3 女性15 計18(再掲保健委員:8)

感想: 4大リンパ節と最終出口の鎖骨下静脈を教わり、リンパマッサージをすることによって、疲労物質やウイルス、脂質、糖質等は、最後は尿となって体外に排出されることを教わりました。身近にある水筒やペットボトルを使って、リンパを流すやり方も教わりました。わざわざ時間を作らなくてもテレビを見ながらで寝転がってでもできるので、毎日の生活に活用していきたいです。



◆上川町内会

日 時: 7月23日(日) 19時00分～

会 場: 上川町内会館

テーマ: 高血圧・糖尿病予防と食事

講 師: 鈴木保健師、青木保健師

人 数: 男性9 女性13 計22

感想: 感染対策を取りながらの開催でしたが、わかりやすいお話とスライドにて予防と食事の工夫などで日々の生活の積み重ねが大切だということがわかり、とても有意義な時間でした。



◆第4自治会

日 時: 8月26日(土) 19時00分～

会 場: 葉梨地区交流センター

テーマ: 睡眠と休息(良質な睡眠の重要性)

講 師: 杉村保健師、青木保健師

人 数: 男性5 女性15 計20(再掲保健委員:2)

感想: なにげなく過ごしている毎日に気を付けなければいけないことが多いことに気づかされました。適度な運動、塩分の摂り過ぎ、睡眠環境を整えたりすることで、睡眠の質を上げることができるので、自分なりにしてみようと思いました。

葉梨支部 活動報告

◆中田町内会

日 時: 9月16日(土) 19時00分～

会 場: 中田町内会館

テーマ: 健康体操

講 師: 竹田利恵子氏

人 数: 男性1 女性8 計9(再掲保健委員:5)

感 想: 4年ぶりの開催となり、少ない人数のなかで和気あいあいとできました。コロナで自粛生活が長かったため、体がなまっていたのを確認できました。

◆下藪田町内会

日 時: 10月7日(土) 13時00分～

会 場: 下藪田町内会館

テーマ: トランポリンウォーク

講 師: 竹田利恵子氏

人 数: 男性4 女性6 計10(再掲保健委員:5)

感 想: ミニトランポリンを使って音楽に合わせて楽しく体を動かしました。心身のコリがほぐれて、身体がすっきりし、良い汗をかきました。正しいストレッチ、脳トレ体操も教えていただき、普段から体を動かす大切さを学びました。



◆横見町内会

日 時: 10月7日(土) 19時00分～

会 場: 横見町内会館

テーマ: 笑い与健康

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 男性3 女性8 計11(再掲保健委員:7)

感 想: 少人数の参加者でしたが、グループで動きながら頭を使ったり、ゲーム形式で楽しみながら和気あいあいとした講座になりました。日頃からストレッチを溜めず、筋トレ、脳トレと笑うことで免疫力アップ、健康寿命を伸ばすことに繋がると学びました。ありがとうございました。



葉梨支部 活動報告

◆時ヶ谷第3町内会

日 時：10月7日（土）10時00分～

会 場：葉梨地区交流センター

テーマ：口腔ケアで防ぐ糖尿病と高血圧

講 師：齊藤道子氏

人 数：男性8 女性5 計13（再掲保健委員：4）

感想：わかりやすく口腔ケアの大切さについて、説明をしていただきました。参加者同士の適切な距離、使用品の除菌、換気等、衛生面にも気を付けて開催することができました。



◆中ノ合町内会

日 時：10月15日（日）10時00分～

会 場：中ノ合町内会館

テーマ：健康体操

講 師：竹田利恵子氏

人 数：男性10 女性11 計21（再掲保健委員：4）

感想：準備体操に始まり、タオルを使ったストレッチ、グループを作って楽しみながらのゲーム体操を行いました。みんなの笑い声が聞こえてきて、とても充実した講座となりました。

◆上藪田町内会

日 時：10月21日（土）19時00分～

会 場：上藪田町内会館

テーマ：高血圧を知る

講 師：鈴木保健師、井原管理栄養士

人 数：男性8 女性10 計18（再掲保健委員：5）

感想：参加者は、一度は検診を受け、自分の血圧状況や食事を思い浮かべながらどこかに高血圧に対する不安を持ちながら、講義に耳を傾けたことと思います。やはり日頃の塩分対策が一番大切かと改めて思いました。さすがに塩分摂取量の計算しながらの食事は大変ですが、少しずつ減らして、だしで味を調える、あるいは食べる量を少なくするなど工夫しながら自分の身体を守っていかうと思いました。



葉梨支部 活動報告

◆第1自治会

日 時: 10月28日(土) 18時00分～

会 場: 西北研修センター

テーマ: 高血圧予防について

講 師: 伊藤保健師、青木保健師

人 数: 男性7 女性21 計28

感想: ・測定器の位置が心臓より低いのはダメで、同じ高さにするという事を知りませんでした。これから測定する時は、気を付けて測定します。
・現時点で血圧に問題はありませんが、食事等の気遣いなど考えさせられました。朝のウォーキングと昼間のスポーツなど心がけていきたいと思います。
・わかりやすかったです。人とのつながりをもって健康で長生きしたいですね、笑って過ごします。
・いま、病院へ通っていますが、講座と同じことを教えていただきました。これから食事に気を付けます。

◆清里一丁目・清里二丁目・南清里町内会

日 時: 11月4日(土) 14時00分～

会 場: 清里二丁目町内会館

テーマ: 健康体操

講 師: 樽松充子氏

人 数: 男性2 女性14 計16(再掲保健委員:4)

感想: 小学生からご高齢の方まで幅広くご参加いただき、生活習慣病の予防についての講座のあと、みんなで実際に体を動かし、楽しくて和やかな時間を過ごせました。



◆葉梨支部

日 時: 11月25日(日) 19時00分～

会 場: 葉梨地区交流センター

テーマ: 高血圧に対策を～減塩生活を目指して～

講 師: 藤枝市立総合病院心臓血管外科
石神直之 医師

人 数: 54

感想: 藤枝市特定健診結果から、5年間で血圧有所見者が42%から60%に増加した。平均寿命と健康寿命は違う。日本人は平均寿命が高いからと喜んではいけない。健康寿命を延ばすためには、塩分量を一日6gが理想である。減塩は一生もの。等々、参加者は胸にズキンと来たことと思います。まずは、食品に含まれる塩分を知ることからと思いました。



広幡支部

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

人口	8,642 人	年少人口 ※1	1,190 人
		生産年齢人口 ※2	4,923 人
		老年人口 ※3	2,529 人
人口比率 ※4	6.1 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	29.3 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	3,561 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	48 人		

資料：R5.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
 2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

広幡支部委員長 大塚 悟
 地区長 森 富佐子
 副地区長 山村佳矢乃

令和5年度広幡支部保健委員の皆様、お疲れさまでした。コロナ禍を心配していましたが、5月からは5類に移行し、制限が解除されたため、様子を見ながら無理のない範囲で各町内会の保健講座がすべて開催されました。生活習慣病（メタボ、糖尿病、運動不足等）に着目し、各町内会ごと保健講座を行いました。広幡支部としては、生活習慣病予防のため、体を動かし心身の調子を整えるということで、ヨガを行いました。静寂な空間での外の虫の声を聞きながらのヨガタイムは、とても貴重な経験になり心身ともにリラックスできました。また、ふれあいまつりでは、多くの来場者に体脂肪や血圧の測定をしてもらいました。来場者は減塩の方法や運動のやり方などの啓発チラシを持ち帰られ、興味を持ってくれました。一年間の保健委員活動へのご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

広幡支部 活動報告

◆八幡町内会

日 時: 6月24日(土) 19時00分～
会 場: 八幡町内会館
テーマ: 生活習慣病予防に! チェア体操
～椅子に座ってできる優しいヨガ～

講 師: 佐賀聖乃氏

人 数: 男性6 女性21 計27

感 想: 講師の方が、その場で参加者の方々が日頃気にしている体の調子を聞いて下さり、それに合わせた体操をしました。自宅でも日頃できるように教えていただき、終始和やかに楽しく体を動かして、とても有意義な時間でした。



◆鬼島町内会

日 時: 7月5日(水) 19時00分～
会 場: 鬼島町内会館
テーマ: 健康体操
講 師: 土屋幸子氏
人 数: 男性8 女性6 計14 (再掲保健委員:3)
感 想: 脳トレやバスタオルを使った体操など教えていただいて、みなさん楽しそうでした。もう少し参加者がいたら良いと思いましたが、会場の広さ的にはちょうど良かったです。



◆下当間町内会

日 時: 7月8日(土) 19時30分～
会 場: 広幡地区交流センター
テーマ: 無理のないからだづくり、生活習慣病予防
講 師: 佐賀聖乃氏
人 数: 計18 (再掲保健委員:5)
感 想: 当初はチェアヨガでしたが、講師の先生が臨機応変に変更していただき、みなさん楽しく参加いただいたようです。

広幡支部 活動報告

◆潮町内会

日時：7月21日（金）19時00分～

会場：潮集会所

テーマ：減塩食について

講師：井原管理栄養士

人数：男性3 女性8 計11（再掲保健委員：2）

感想：とてもわかりやすく実技もあったため、自主的に興味を持ち、周りをみんなで囲んで積極的に参加出来て良かったと思う。減塩について考える良い機会になった。



◆上当間町内会

日時：7月22日（土）18時30分～

会場：上当間町内会館

テーマ：健康運動で生活習慣病を予防しよう

講師：前澤康代氏

人数：男性3 女性13 計16（再掲保健委員：3）

感想：前半は、健康な身体をつくる食生活の話をお聞きし、後半は家庭でも簡単にできる健康体操を教えてくださいました。ストレッチ、座った状態での前後歩き、腹筋を鍛えるお相撲さんの“ごっつあんです”ポーズ、100均グッズを使った手軽にできるマッサージなど、ユーモアを交えながらたくさんのお話を教えてくださいました。家庭でもちょっとしたすきま時間に手軽に実践でき、「これなら続けられそう」と感じました。あつという間の1時間、とても有意義に過ごすことができました。



◆広幡支部

日時：7月28日（金）19時00分～

会場：広幡地区交流センター

テーマ：チェアヨガ

講師：佐賀聖乃氏

人数：男性4 女性35 計39（再掲保健委員：31）

感想：椅子ではなく床にマットやバスタオルを引いての体操（ヨガ）になりました。佐賀先生のあたたかな声かけのなかでのびのびと身体を伸ばし、呼吸を深くしてリラックスできた時間となりました。



広幡支部 活動報告

◆水守町内会

日 時：10月14日（土）10時00分～

会 場：水守町内会館

テーマ：ロコモ体操

講 師：開寿園 山田 氏、NASA 介護スペース 堀井 氏

人 数：男性1 女性16 計17

感 想：みんなで楽しくわいわいできた。普段動かさないところを動かさせてほぐすことができ、体と一緒にリフレッシュできた。講師の先生が良く、会場を盛り上げてくれて楽しくできた。



◆仮宿町内会

日 時：10月14日（土）14時00分～

会 場：市民ホールおかべ

テーマ：ミニトランポウオーク

講 師：片山 ひとみ 氏

人 数：男性5 女性5 計10（再掲保健委員：10）

感 想：あつという間の1時間半で、楽しく音楽に合わせて体を動かすことができ、始める前と終了後では凝り固まった体がほぐれて体が軽くなった感じがします。年齢問わず、どなたでも参加できるということが実感できました。ありがとうございました。



◆横内町内会

日 時：11月2日（木）19時00分～

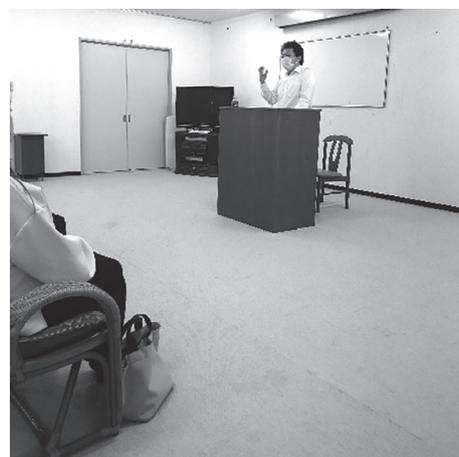
会 場：横内町内会館

テーマ：お薬出前講座

講 師：うさぎ薬局 高原大輔 薬剤師

人 数：男性1 女性11 計12（再掲保健委員：5）

感 想：実際に薬を使用し、薬の飲み合わせのリスクを説明してくれ、わかりやすかった。他にもジェネリック薬品について、説明してくれた。



西益津支部

自治会	町内会
第1	長楽寺2 益津下 郡1 郡2 稲川
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	8,744 人	年少人口 ※1	905 人
		生産年齢人口 ※2	4,717 人
		老年人口 ※3	3,122 人
人口比率 ※4	6.2 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	35.7 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	3,843 世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	6.2 %	※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	63 人	※6	藤枝市全体に占める世帯の割合

資料：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

西益津支部委員長 池田 悟
地区長 岡嶋多喜子
副地区長 小沢和子

令和5年度、新型コロナウイルスが5類に移行され、各行事がコロナ前の活気ある活動に戻ることができました。

今年度は、「正しく食べて、正しく歩こう」をテーマに支部保健講座を開催しました。管理栄養士、理学療法士の先生を講師に迎え、減塩のコツや日頃の正しい食べ方、靴の選び方や正しい歩き方を教えていただき、健康寿命に繋がる講演内容で多くの聴講者が参加してくれました。

「あおいまつり」も活気が戻り、たくさんの方が参加して盛況に終わることができました。他の地域に劣らず、西益津地区も高齢化率が高い地域ですので、正しい食事や運動を心がけ、これからも地域ぐるみで健康づくりに貢献していくとともに、保健委員活動を継続し、引き継がれていくことが大切であると痛感しています。

保健委員の役をいただいたことで多くのことを学び、それを役立てて「健康で楽しい人生が遅れる地域」になるようにしていきたいと思っています。

最後に1年間ご指導いただいた健康推進課の職員の方々に感謝申し上げます。

自治会役員の方々に並びに保健委員の方々には、日頃の活動にご協力いただきありがとうございました。

西益津支部 活動報告

◆稲川町内会

日 時: 7月8日(土) 9時30分～

会 場: 稲川会館

テーマ: 笑い与健康

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 男性5 女性11 計16(再掲保健委員:5)

感想: 先生のお話を聞いて、笑いが免疫力に様々な効果をもたらしてくれるという事を改めて確認することができました。笑いを通じてストレスを解消し、心身の健康に心がけたいと思いました。久しぶりに、体を動かし、良い汗をかき、大きな声を出し、笑い、とても充実した時間を体験できました。参加者の皆さんからは、とても楽しかったという好評の声をいただきました。



◆大手町内会

日 時: 7月12日(水) 19時00分～

会 場: 西益津公会堂

テーマ: 身近なもので遊んで体操

講 師: 岩田路代氏

人 数: 男性10 女性12 計22

感想: 目、肩など普段使わないところを使う体操をしました。ボールで土踏まずを作る方法を教えていただきました。頑張らなくても、ついでにやれる体操で楽しかったです。



◆郡1町内会

日 時: 7月13日(木) 19時00分～

会 場: 郡公会堂

テーマ: 食事与健康

講 師: 佐藤管理栄養士

人 数: 男性14 女性12 計26(再掲保健委員:4)

感想: 健康づくりには、食事と運動のバランスが大切というお話をしていただきました。(摂取エネルギーと消費エネルギー) スライドや食品サンプル、一日に必要な量はこのくらいと手のひらを使っての説明は大変わかりやすかったです。スーパーでの買い物時、量に気を付けたり、また近くには「歩いて…」と自分の体を動かして、日々健康に気を配りながら、過ごして行きたいと思います。ありがとうございました。

西益津支部 活動報告

◆西益津支部

日 時: 7月15日(土) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 「歩く」を習慣にしよう! 毎日の「食事」を見直そう!

講 師: 田島保健師、中野管理栄養士

Body Coordination ポポラ 三浦理学療法士

人 数: 男性11 女性29 計40(再掲保健委員:39)

感 想: ・普段、減塩をあまり気にしていませんでしたが、「調理方法」や「一品を野菜やサラダに変える」「煮物は出汁をきかせる」「おひたし等、醤油をめんつゆに変える」など減塩の工夫を学びました。「野菜から食べる」「腹八分目を心がける」「減塩に心がける」「運動習慣をプラスする」これらを意識して健康づくりを推進していきたいと思います。

・運動を習慣にするコツやインターバル早歩き、歩きながらできる認知症予防脳トレなどを学びました。また歩くときに靴が重要となり、「サイズの選び方」「よい靴の選び方」「靴の正しい履き方」を教えてくださいました。日頃、靴にまで気が回りませんでした。歩くとき、靴の大切さを知るいい機会がもてた講座でした。



◆平島第4町内会

日 時: 7月17日(月) 13時00分～

会 場: 平島第4集会場

テーマ: 生活習慣病予防

講 師: 樽松充子氏

人 数: 男性3 女性10 計13(再掲保健委員:3)

感 想: ほとんどいつもの顔ぶれではありましたが、それでも2,3人出てきてくれました。

◆平島第1町内会

日 時: 7月22日(土) 9時00分～

会 場: 平島第一町内会館

テーマ: 歩くを通じた健康づくり

講 師: ふじトピア 増田氏、澤口氏

人 数: 男性4 女性14 計18(再掲保健委員:10)

感 想: AI技術による、歩行解析、歩く力、バランス等、ひとりひとりの歩行解析をしていただき、改善ポイント、自分では知らなかったおすすめの体操などを教えてもらいました。速度、リズム、ふらつき、左右差などこれからも教えていただいた体操を維持していこうと思いました。

西益津支部 活動報告

◆田中一丁目、田中二丁目、田中三丁目町内会

日 時: 8月26日(土) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 姿勢良く歩く

講 師: 前澤康代氏

人 数: 男性12 女性15 計27
(再掲保健委員: 10)

感 想: 健康志向で歩こうという人が多くなって
いますが、正しい歩き方、健康的な歩き
方って思う人が多いのでは?というこ
とでテーマにしました。まず、全員が壁に



寄りかかり、姿勢のチェックから始まり、姿勢を保つために体幹づくりが必要。筋肉づくりの簡単なストレッチ体操や食事などの講話があり、有意義な約1時間半でした。

◆平島第2町内会

日 時: 10月14日(土) 19時00分～

会 場: 平島第二公会堂

テーマ: トランポリンウォーク

講 師: 竹田利恵子氏

人 数: 男性5 女性22 計27(再掲保健委員: 8)

感 想: 竹田先生が町内の人たちを巧みな言葉と
演技で講座をやってくれたので、私たち
も気持ちよくできました。参加してくれ
た人たちが「自分用のトランポリンをほ
しい」、「町内で買ってくれないか」と相
談もありました。一回だけではもったいないと感じました。



◆平島第3町内会

日 時: 10月17日(火) 19時00分～

会 場: 平島第三集会所

テーマ: 認知症にならない日常生活の工夫

講 師: ふじトピア 内村氏、縣氏

人 数: 男性8 女性15 計23(再掲保健委員: 5)

感 想: 参加者のほとんどが後期高齢者であり、
とじこもりになりやすい。認知症予防の
ひとつとして、町内での交流、会話、ボ
ランティア活動への参加等、活動的なラ
イフスタイルの重要性を感じました。



西益津支部 活動報告

◆長楽寺2町内会

日 時: 10月21日(土) 10時00分～

会 場: 長楽寺2町内会館

テーマ: 普段の生活に必要な体力づくり

講 師: 落合圭子氏

人 数: 男性5 女性15 計20(再掲保健委員:1)

感 想: 新型コロナウイルス感染症の影響で、3年間実施されていなかったため、久しぶりの開催は参加者から好評であった。内容は、家庭でも取り組める簡単な体操でしたし、体操によって体の動きが良くなることを実感しました。



◆益津下町内会

日 時: 11月26日(日) 14時00分～

会 場: 益津下会館

テーマ: 認知症予防、介護について

講 師: ふじトピア 縣氏、石原氏

人 数: 男性9 女性12 計21(再掲保健委員:3)

感 想: 途中ちょっとしたクイズを挟み、1時間の講義を参加者全員、興味深く聞きました。適切にふじトピアにお世話になり、不要になることなく、最後まで自分らしく社会生活を送れることが理想ですね。



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 上传馬 小坂
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	10,655 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計20,410人)	年少人口 ※1	(2,254人)
		生産年齢人口 ※2	(11,019人)
		老年人口 ※3	(7,137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	35.0 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	4,661 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支部全体)	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	

資料：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

藤枝第1支部委員長 中西 一郎
地区長 秋田 通恵
副地区長 神尾 由子

令和2年より新型コロナウイルスの影響で活動が制約されてしまいましたが、今年度はコロナの対処に工夫しながら、いろいろな活動を実施することができました。また感染対策に注意しながらも日常生活が取り戻されたことに大変ありがたく思っています。何もわからない状態で始まり、あっという間に終わってしまい、皆さまには大変ご迷惑をおかけしました。1年間、保健委員活動へのご協力に感謝申し上げます。

藤枝第1支部 活動報告

◆第1自治会

日時：6月23日（金）19時00分～

会場：原公民館

テーマ：みんなで支える地域の笑顔
「地域包括ケアシステムとは？」

講師：ふじトピア 内村氏、福岡氏

人数：男性17 女性17 計34
(再掲保健委員：20)

感想：全体としてこのシステムの大切さがわかり、自分のこととして今後取り組んでいきたいという意向が感じられた。事務局としてまず第一歩を始めたので、今後どう進めていくか関係者と議論したい。



◆第4、第5自治会

日時：7月15日（土）19時30分～

会場：岡出山会館

テーマ：健康体操

講師：土屋幸子氏

人数：男性10 女性15 計25
(再掲保健委員：8)

感想：今年は数年ぶりに保健講座の開催の回覧を作成し、周知しました。各町内より参加の応募をいただき、会場いっぱいのみなさんと楽しく身体を動かすことができました。手指を動かし、認知機能を高める“記憶”を運動に取り入れた体操は、頭をフル回転させて、講座終了時には、身体も頭もリフレッシュして、気持ちの良い1時間でした。



◆藤枝第1支部

日時：7月21日（金）19時00分～

会場：生涯学習センター

テーマ：大人も危ない目の健康

講師：藤枝市立総合病院眼科 浅川卓也 医師

人数：46

感想：老眼、白内障、緑内障、糖尿網膜症、加齢黄斑変性についてクイズ形式でわかりやすく説明してくれたため、とても好評でした。



藤枝第1支部 活動報告

◆第2自治会

日 時: 10月11日(水) 19時00分～

会 場: 第2自治会館

テーマ: 高血圧対策としての減塩食について

講 師: 中野管理栄養士

人 数: 男性8 女性11 計19(再掲保健委員:9)

感想: 講師は歯切れの良い説明で大変わかりやすかったです。食品サンプルなども見せてくれて、ありがたかったです。ただし普通に食事していれば、塩分摂取の限界値をあっという間に超えてしまうと思い知りました。これから気を付けて、減塩に努めます。



◆第1自治会

日 時: 11月7日(火) 9時00分～

会 場: 音羽町公民館

テーマ: 元気な高齢者を対象とした
楽しい運動の推進「楽しく貯筋」

講 師: Body Coordination ポポラ 相馬綾子氏

人 数: 男性8 女性12 計20(再掲保健委員:6)

感想: 高齢化に伴い、要介護・要支援者となる原因は、運動器機能が低下して歩行障害が起こることである。その予防としてまず身体能力チェックをすることが望ましく、そのためには家庭でできるロコトレを指導してもらったので、今後家庭で実行していきたい。



◆第3自治会

日 時: 11月30日(木) 19時00分～

会 場: 生涯学習センター

テーマ: 健康体操、脳トレ

講 師: 小池幸子氏

人 数: 男性0 女性17 計17
(再掲保健委員:7)

感想: 講師の先生の楽しいお話を聞きながら、頭も体もリフレッシュできるような健康体操を行いました。体を動かしたり、声を出したり、歌ったりと寒い夜でしたが、エアコンをつけずとも、みんな暖かく過ごすことができました。難しいことはなく、幅広い年齢、性別問わずに参加できる内容でした。



藤枝第2支部

自治会	町内会
第6	千才 長楽寺1
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	9,755人 (藤枝第1支部 第2支部 合計20,410人)	年少人口 ※1	(2,254人)
		生産年齢人口 ※2	(11,019人)
		老年人口 ※3	(7,137人)
人口比率 ※4	6.9%	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	35.0%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	4,382世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	7.1%	※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
保健委員総数	77人		

資料：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

藤枝第2支部委員長 渋谷 壽一
地区長 河西 恵子
副地区長 久保田 稔

令和5年5月の新型コロナウイルス「5類感染症」移行に伴い、以前の生活がだいぶ戻ってきました。しかし、子どもたちのインフルエンザ・コロナウイルスの集団感染による休校・休園が相次ぐ等、この3年での体力の低下、病院や施設での面会の制限など、まだまだ気は抜けません。

今年度、藤枝第2支部では第1支部と合同で今まであまり取り組んだことのない、「眼の健康」を支部健康度アップ活動のテーマとしました。支部保健講座も各自治会の保健委員を全員集めて実施できました。

4年ぶりに参加した藤枝地区ふれあいまつりでは、「眼の健康」の大人向け・子ども向けクイズを作成し、270名の参加を得られました。

またすべての自治会が保健講座を開催できました。参加者が今ひとつのところもあり、住民の参加をどうしたら増やせるか思案のしどころです。

最後に保健委員の皆さま、および保健センターの担当の方々に1年間の活動のお礼を申し上げます。

藤枝第2支部 活動報告

◆第6自治会

日 時: 7月2日(日) 9時30分～

会 場: 藤枝小学校体育館

テーマ: 健康体操講座

講 師: 小池幸子氏

人 数: 男性30 女性30 計60(再掲保健委員:8)

感想: 幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象に講座を開催しました。特に小学生とその保護者へ小学校地区長を通じて、参加を呼びかけたことで例年より若い年齢層が多く参加してくれました。講座内容では、講師が楽しくゲーム感覚で体を動かすような体操や口腔運動をやっていただき、参加者からは楽しい時間を過ごせたと感想を多くいただきました。



◆第10自治会

日 時: 7月8日(土) 10時00分～

会 場: 五十海第2会館

テーマ: 身近なものを使った応急処置とAEDの使い方

講 師: 藤枝市消防団 第一分団1班 原木秀幸氏 他

人 数: 男性16 女性14 計30(再掲保健委員:5)

感想: スーパーバッグを使った三角巾、ラップでの止血方法、いざという時には、身近なものでも十分活用できることがわかりました。また心臓マッサージは、思った以上に大変で、皆、驚いていました。災害時には、周囲に声かけし、皆で協力して救護することの大切さを再認識しました。今回の参加者が率先して動いてくれることを期待しています。



◆藤枝第2支部

日 時: 7月14日(金) 19時00分～

会 場: 藤枝地区交流センター

テーマ: 大人も危ない目の健康

講 師: 藤枝市立総合病院眼科 浅川卓也 医師

人 数: 男性27 女性29 計56

(再掲保健委員:49)

感想: クイズ形式だったので、内容がわかりやすく、要点をおさえた講義でした。特に白内障、緑内障の罹患率が思った以上に高く、年に1回は検査を受ける重要性がわかりました。他にも色々な目の病気、サプリの効果等、有意義な保健講座でした。



藤枝第2支部 活動報告

◆第9自治会

日 時: 10月7日(土) 13時30分～

会 場: 藤岡会館ホール

テーマ: 股関節の痛み・肩・腰・膝のストレッチ

講 師: 落合圭子氏

人 数: 男性7 女性25 計32(再掲保健委員:6)

感想: 近年、肩、腰、膝が痛いと言われる方が多くいて、それは普段の生活から筋力の低下・股関節の予防体操を実技で練習いたしました。股関節を意識して動かす運動で身体の柔軟性向上にもなりました。参加者の方々も最後には、前屈して指先がつかなかった方も改善され、柔軟性が出ており、非常に丁寧な指導をしていただき、理解できました。



◆第7自治会

日 時: 10月26日(木) 13時30分～

会 場: 下伝馬会館

テーマ: 歩くを通じた健康づくり

講 師: ふじトピア、(株) 山下

人 数: 男性7 女性23 計30(再掲保健委員:5)

感想: (株) 山下の4名のスタッフによる歩行状態のビデオ撮影を実施。それに基づいた、参加者、個人個人の体操を詳しく、スライドを交えての説明に参加者は非常に満足されていました。参加者全員を対象とした講演ではなく、ひとりひとりに対応したトレーニング方法は有効でした。最後にトレーニングチャートを渡され、3か月後に向けて頑張ろうという感想もありました。



◆第8自治会

日 時: 11月19日(日) 10時00分～

会 場: 市部公民館

テーマ: リンパマッサージ

講 師: 土屋幸子氏

人 数: 男性16 女性9 計27(再掲保健委員:5)

感想: リンパとは何か?から教えていただきました。左右違いの動作は、なかなか難しくみなさん、「出来ない～」と言いながら挑戦し、「やっぱり無理」と笑いがおき、楽しい時間を過ごせました。歳を重ねていくと、あちこちが痛くなったりします。今回、身体のメンテナンスが大事だと感じました。「毎日歩く方はたくさんいらっしゃいますが、また違ってこういう機会がもてて良かった」と感想をいただきました。



藤枝第2支部 活動報告

◆第9自治会

日 時：11月19日（日）13時30分～

会 場：藤岡会館ホール

テーマ：感染症について

～ウイルスに負けない生活を～

講 師：藤枝市立総合病院小児科 久保田 晃 医師

人 数：男性10 女性17 計27

（再掲保健委員：13）

感 想：普段あまり聞かないことを先生がわかりやすく説明していただいたので、参加されたみなさまも参考になられたようで非常に有意義な講座となりました。若いお母さん方が参加していただけたら、より参考になったのではと思います。



◆第9自治会

日 時：12月10日（日）13時30分～

会 場：藤岡会館ホール

テーマ：介護時代に備えるために

～地域の力で健康に～

講 師：ふじトピア 福原氏、縣氏

人 数：男性11 女性19 計30

（再掲保健委員：9）

感 想：「高齢者が集えば地域が変わる」ということで地域づくりの戦略を考えることを強く感じました。「通いの場」を作り、気軽の集いで笑顔で話し、健康になることを目標としたいです。



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	日の出町 富士見町 小石川町 東町 メゾン・グランツ藤枝 マークスザタワー藤枝
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 エンブルエバー藤枝駅前
第6	青木北 青木西 青木東 青木南
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	青南町上 青南町下

人口	26,668人	年少人口 ※1	(5,154人)
	(青島第1支部 第2支部 合計41,588人)	生産年齢人口 ※2	(24,849人)
		老年人口 ※3	(11,585人)
人口比率 ※4	18.9%	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	27.9%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	12,023世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	19.6%	※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	149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：R5.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 140,979人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

青島第1支部委員長 沼野敏夫
地区長 持塚いづみ
副地区長 関戸しのぶ

第1支部の保健委員の皆さん、1年間お疲れ様でした。令和5年度は、新型コロナウイルスが5類に引き下げられ、少し落ち着いた活動が出来るかと期待していましたが、罹患者数が分かりにくくなったこともあり、保健講座やイベント等への参加者がいまひとつ伸びなかった感じがしました。そんな中でも、第9自治会の保健講座では、55名の参加者が集まりました。また、全8自治会中、4自治会で保健講座を開催出来たことは、良かったと思います。第1支部の保健講座は、「知って食べて、動いておトク、筋肉・骨・からだのこと」と題して、フレイル予防や藤ロコ体操を体験し、実際に体を動かし椅子に座って出来る体操、筋力アップの少し負荷のかかる運動も行いました。「出来ることを今から」を意識して少しの時間でも継続することの大切さを学びました。自らの力で健康を保つこと、自らの自覚と意識が大切であるということ学んだ講座でした。

十分な活動が出来なかったかもしれませんが、これらも経験のひとつとして今後の地域の活動を活発にする礎としていきたいです。支部内の自治会関係者と保健委員との交流・意見交換の場を開くなど、活動の深度を広げる努力を続けたいと思います。

最後に、1年間活動にご協力をいただいた各町内会の保健委員及び関係役員並びに良きアドバイスをいただいた健康推進課のみなさまに厚くお礼申し上げます。有難うございました。

青島第1支部 活動報告

◆青木町内会

日 時: 6月11日(日) 9時30分～

会 場: 青木公会堂

テーマ: ふまねっと運動で生活に笑いと健康を!

講 師: 青島侑枝氏

人 数: 男性3 女性10 計13(再掲保健委員:5)

感 想: ふまねっと運動は、ゆっくり大勢で楽しく行うことで集中力、注意力、記録力の維持向上に期待できるとのことでした。当日はあいにくの雨でしたが、参加して下さった方々と和気あいあいと自然と笑いがあふれる楽しい時間と過ごすことができました。

◆第10自治会

日 時: 6月25日(日) 10時00分～

会 場: 光洋台集会場

テーマ: AEDの取り扱い方

講 師: 藤枝消防団第七分団

人 数: 26

感 想: 冒頭30分、熱中症についてのお話があり、次いで消防団員によるAED実演4グループに別れて体験学習を行いました。



◆第4自治会

日 時: 7月12日(水) 19時00分～

会 場: 文化センター

テーマ: 体を動かして、頭もリフレッシュ!!

講 師: ふまねっと藤枝

人 数: 男性7 女性14 計21

(再掲保健委員:14)

感 想: 今回は「ふまねっと」という初めての運動でしたが、講師の方のわかりやすい説明と楽しいトークで参加者全員が笑顔になり、声をかけたり拍手したりと終始和やかな雰囲気でした。楽しく体を動かせたことで、心も体もほぐせたと思います!「無料でこんな楽しい体験ができて嬉しい」という方もありました。講師のみなさま、ありがとうございました。



青島第1支部 活動報告

◆青島第1支部

日 時: 8月10日(木) 19時00分～

会 場: 文化センター

テーマ: 知って、食べて、動いてお得! 筋肉・骨・からだのこと

講 師: 辻川保健師、第2開寿園 佐藤理学療法士

人 数: 男性18 女性58 計76(再掲保健委員:76)

感想: 将来、介護状態にならないためには、骨折や骨粗しょう症を予防することが大切である。予防するためには、食事、運動など生活習慣は変えられると教わりました。理学療法士の先生から藤ココ体操を教えていただきました。「できることを今から」を意識し、少しの時間でも継続することが大切とのことでした。参加していただいた方が、自身のフレイルチェックをし、見直し、予防に努め、健康長寿を目指していきたい。



◆青南町町内会

日 時: 8月31日(木) 19時00分～

会 場: 青南町公会堂

テーマ: ヨガで健康づくり

講 師: 高野由美氏

人 数: 男性5 女性14 計19(再掲保健委員:8)

感想: ヨガを通じて、呼吸の仕方や日頃の姿勢になるからだの歪みの改善の方法を学びました。子供さんも参加してくれ、和やかな雰囲気でした。



◆青南町中町内会

日 時: 9月24日(日) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: 今、学んで気をつけよう!!

知って、食べて、動いてお得!
(筋肉・骨・からだのこと)

講 師: 第2開寿園 佐藤理学療法士、村越社会福祉士、紅林看護師

人 数: 男性6 女性32 計38(再掲保健委員:5)

感想: フレイル予防は、とても大切なことがよくわかりました。肩こり予防運動や膝痛予防の運動のほか、講師の方のかけ声に合わせて、みなさん、「1、2、3、4」と声を出しながら熱心に体操をしていました。みなさんから、「体を動かしてよかった」「体が軽くなった感じ」などの声を聞くことができ、本当によかったと思います。



青島第1支部 活動報告

◆青木町内会

日 時：10月1日（日）9時30分～

会 場：青木公会堂

テーマ：ふまねつと運動

講 師：青木侑枝氏

人 数：男性2 女性24 計26（再掲保健委員：7）

感 想：前回よりも参加人数が増え、和気あいあいとできたと思います。運動中に笑いもあり皆さんリラックスして参加されていました。参加者がほとんど女性だったので、男性の方も参加しやすいようにすることが課題となりました。

◆青葉町南町内会

日 時：10月8日（日）10時00分～

会 場：青島南地区交流センター

テーマ：リンパマッサージと呼吸法で血流を良くし、心身共に健康な生活を目指す

講 師：増田有紀氏

人 数：男性1 女性12 計13（再掲保健委員：5）

感 想：リンパについてのお話のあと、参加者の体の悩みで多かった肩こり、膝痛、腰痛を中心にペットボトルを使って溜まった老廃物を流して、詰まりを解消する方法を教えてくださいました。説明がとてもわかりやすく、ひとりひとり回って力の加減や体の状態に合わせたやり方も教えていただいたので、とても参考になりました。終わったあとは、体がポカポカして痛みも楽になりました。



◆追分西町内会

日 時：10月12日（木）19時00分～

会 場：追分西協同会館

テーマ：リンパマッサージ

講 師：落合圭子氏

人 数：男性3 女性15 計18（再掲保健委員：3）

感 想：とても楽しく受講しました。年配の受講者も無理なく学習できました。日常生活に簡単に取り入れられることばかりで、継続して実施していきたいです。

青島第1支部 活動報告

◆三軒屋町内会

日 時: 10月28日(土) 19時00分～

会 場: 三軒屋ふれあい会館

テーマ: 介護予防講座、認知症について

講 師: 藤枝市社会福祉協議会 小林氏、澤田氏

人 数: 男性5 女性13 計18

(再掲保健委員: 10)

感 想: コロナ禍のため、今まで保健委員の活動ができませんでした。本年度は保健講座が開催出来て、大変嬉しく良かったなと思います。介護予防講座、認知症についてスライドを使い、説明していただき、勉強になりました。誰もが認知症になる可能性があり、また家族も理解することが大事だと思います。藤口体操もとてもいい運動になりました。ありがとうございました。



◆第9自治会

日 時: 10月29日(日) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: ～健康づくりはお口から～

今日から始めよう!! 口腔ケア

講 師: 和田歯科医院 和田雅之 歯科医師

人 数: 男性13 女性42 計55

(再掲保健委員: 16)

感 想: 口腔ケアについて、詳しく説明していただき、とても勉強になりました。「からだの健康は、歯とお口から」ということがよくわかりました。ビデオを見ながら、みなさんと口腔体操を実践することができ、これからの生活で積極的に口腔体操をするように心がけたいと思いました。



◆第6自治会

日 時: 11月12日(日) 9時30分～

会 場: 青木公会堂

テーマ: 食生活を見直そう

講 師: 佐藤管理栄養士

人 数: 男性1 女性8 計9 (再掲保健委員: 7)

感 想: 講座に参加して下さった方からは、「気にしているけど実践するのが…」と反省がありましたが、「できることから少しずつ」で生活を少し見直すことから始めようと思いました。

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 南新屋 新南新屋 芙蓉台 緑の丘
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	14,920 人	年少人口 ※1	(5,154 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計41,588人)	生産年齢人口 ※2	(24,849 人)
		老年人口 ※3	(11,585 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	27.9 %	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	6,645 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	107 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：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

青島第2支部委員長 渡邊 賢 司
地区長 鈴木 真 弓
副地区長 青島 美 幸

青島第2支部保健委員の皆様、令和5年度の保健委員活動、ご苦勞様でした。

今年度は、コロナの影響も少なくなり、例年の活動状況に近づくように、支部におきましては、藤枝市立総合病院の石神直之先生と藤枝薬剤師会の松永敏広会長に講師をお願いし、高血圧対策の減塩生活と薬に関する身近な問題を講演していただき、多くの方が参加してくれました。

また、各自治会での活動やふれあい祭りでの活動も好評のうちに終わることが出来ました。

年が明けた元日に能登半島地震があり、その被害の大きさに驚きました。日頃、防災訓練をしていますが、現実には直面すると活動の困難さを感じました。今後は、地域の防災委員と連携しての活動も今以上に取り組んでいかなければと思いますし、大きな課題になってくると思います。

次年度に向けて保健委員の活動が、地域の健康づくり活動の一助になるように活動していければと思います。

結びに一年間の保健委員活動への、皆様からの多大なるご支援、ご協力に感謝申し上げます。

青島第2支部 活動報告

◆青島第2支部

日 時: 7月12日(水) 19時00分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: 高血圧の予防、かかりつけ薬局をもとう

講 師: 藤枝市立総合病院心臓血管外科 石神直之
医師、藤枝薬剤師会長 松永敏広 薬剤師

人 数: 男性 22 女性 34 計 56

感 想: (再掲保健委員: 54)

普通の生活でどれだけ多くの塩分を、知らずに摂取しているのか知ることができた。支部で血圧計を購入しているので、活用していきたい。「ポリファーマシー」という言葉を初めて聞いた。かかりつけ薬局をもちたいと思った。



◆第12自治会

日 時: 7月22日(土) 18時00分～

会 場: 瀬古町内会館

テーマ: ヨガで健康づくりを!

講 師: 土屋幸子氏

人 数: 男性 2 女性 31 計 33 (再掲保健委員: 10)

感 想: 猛暑の中にもかかわらず、多数の方に参加していただきました。講師の土屋先生のわかりやすい・無理をしないヨガを教えていただき、とても楽しくヨガをやることができました。

◆第8自治会

日 時: 10月7日(土) 10時00分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: 認知症ってなんだろう?

講 師: 藤枝市社会福祉協議会

人 数: 男性 19 女性 14 計 33 (再掲保健委員: 15)

感 想: 認知症への理解が深まった。安心すこやかセンターで整った制度があることを知り、助かった。身近な人に気になる症状が出ているので、今回の内容を参考にしていきたい。

青島第2支部 活動報告

◆第5自治会

日 時: 10月8日(日) 10時00分～
会 場: 駿河台コミュニティセンター
テーマ: 健康と亜鉛～薬剤師がすすめる亜鉛～
講 師: みらく薬局 八木橋美和 薬剤師
人 数: 男性15 女性21 計36
(再掲保健委員: 11)

感 想: 「健康と亜鉛」について、亜鉛とは何か？
というところからお話をいただきました。
日々の生活習慣における亜鉛の役割や亜鉛不足になる要因をスライド資料とともに丁寧に講演くださいました。



◆第7自治会

日 時: 11月7日(火) 10時00分～
会 場: 志太公民館
テーマ: 認知症ってなんだろう
講 師: 藤枝市社会福祉協議会 佐藤看護師、山本社会福祉士
人 数: 男性15 女性22 計37 (再掲保健委員: 6)

感 想: 認知症には、いくつもの種類や病状も多数あることを学びました。認知症の人に対しての接し方や予防についても勉強になりました。誰もが認知症になる可能性があるため、周りの人の助けや相談することが必要だと思いました。

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	高柳大淵 高柳下 高柳巾溝
第3	兵太夫南 兵太夫中 兵太夫北 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	24,981 人	年少人口 ※1	3,215 人
		生産年齢人口 ※2	14,953 人
		老年人口 ※3	6,813 人
人口比率 ※4	17.7 %	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	27.3 %	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	10,895 世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	17.7 %	※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	113 人		

資料：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

高洲支部委員長 八木 教雄
地区長 白鳥 裕子
副地区長 櫻井いつ乃

昨年5月に新型コロナが5類に移行したことで様々な制限が緩和され、自治会や町内会のいろいろな行事が、コロナ前と同じように再開されました。

行事経験者がいなかったため、不安の中で始まった保健委員の活動でしたが、各自治会・町内会の保健委員の皆さんには積極的にご協力・ご活躍いただき、各保健講座は昨年より多くの方に参加していただくことができました。

活動を通じて、健康への意識が高まったこと、地域の方々と交流できたことは大きな収穫でした。

1年間の活動に協力していただいた健康推進課の担当の方々、保健委員の皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。お疲れさまでした。

高洲支部 活動報告

◆大新島町内会

日 時：7月22日（土）13時30分～

会 場：大新島町内会館

テーマ：コグニサイズ

講 師：小池幸子氏

人 数：男性8 女性17 計25（再掲保健委員：6）

感 想：全身を使った運動で、楽しく認知症予防ができました。身近にある新聞紙でキャッチボールをしたり、聞き慣れている曲で替え歌を歌ったり、簡単なようでなかなか難しく、脳を使っていると感じました。



◆高柳茶屋河原町内会

日 時：7月23日（日）10時00分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：バランスの良い食事

講 師：中野管理栄養士、井原管理栄養士

人 数：男性5 女性16 計21（再掲保健委員：5）

感 想：幼児、小学生は、包丁をもったりする機会はそうそうにない中、野菜を切ったり、調味料を量ったりと普段食べているご飯がこんな風に作られていると少しでも感じてくれたら、これも食育になったのではと思います。



◆高洲支部

日 時：7月27日（木）19時00分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：みんなが気になる「認知症」を学ぼう

講 師：愛華の郷 中村看護師

人 数：男性28 女性59 計87

（再掲保健委員：87）

感 想：誰でも人ごとではない認知症について、劇や脳トレなどを織り交ぜて、とてもわかりやすくお話をしていただきました。今後の参考になる充実した講座でした。



高洲支部 活動報告

◆築地上町内会

日 時: 7月29日(土) 10時00分～

会 場: 築地上会館

テーマ: 笑いヨガ

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 男性5 女性8 計13 (再掲保健委員:4)

感想: 簡単で安全な身近なもの(ボール、筒、風船など)で、楽しくスポーツやレクリエーション、笑いヨガなどで、反射神経や筋肉を鍛えました。猛暑のため、参加者が少なく、心配しましたが、スペース的に考えると、2か所で輪を作り運動するには、丁度いい人数だったと思います。また講師のジョークを交えたご指導が素晴らしく、笑いいっぱいの楽しい講座になりました。



◆与左衛門町内会

日 時: 8月26日(土) 18時00分～

会 場: 与左衛門町内会館

テーマ: リンパマッサージ

講 師: 増田有紀氏

人 数: 男性3 女性12 計15(再掲保健委員:3)

感想: 身体のどこにリンパ節があるのか、どのようにマッサージをしたらいいのか、力加減や身近な道具を使って行うことができるセルフマッサージについて、教えていただいた。参加者が二人一組となり、実際にマッサージをし合うなど参加者同士のコミュニケーションも図ることができた。



◆兵太夫下町内会

日 時: 9月16日(土) 13時00分～

会 場: 兵太夫下町内会館

テーマ: 大人のためのやさしい栄養講座

講 師: 雪印ビーンスターク 渡辺規恵管理栄養士

人 数: 男性4 女性11 計15(再掲保健委員:6)

感想: 参加者は体組成測定を行って、普段測定できない筋肉量、体脂肪率を知ることができ、自分の身体を知るいい機会となりました。健康維持の三原則(栄養、運動、休養)に気をつけ、いつまでも元気でいられるよう生活習慣に気をつけていきたい。



◆兵太夫南町内会

日 時：10月22日（日）19時00分～

会 場：兵太夫南町内会館

テーマ：食生活講座

講 師：井原管理栄養士

人 数：男性10 女性13 計23（再掲保健委員：5）

感 想：説明がわかりやすく、大変勉強になりました。意外な食品に塩分や糖質が多く含まれていて、普段気をつけているつもりでも知らないうちに多く摂っていたことがわかりました。毎日の食生活を見直すいい機会となったと思います。



◆第4自治会

日 時：10月29日（日）8時00分～

会 場：第4自治会館、中の橋公園

テーマ：ふれあいウォーク

講 師：岩田路代氏

人 数：男性65 女性92 計157
（再掲保健委員：10）

感 想：昨年とほぼ同じの程度の参加がありました。今回もコースは昨年と同じとし、参加人数も定着してきました。一方でマンネリ感も感じていますので、来年は全部いちから見直して、組み立てをしたいと考えています。



◆築地町内会

日 時：11月12日（日）9時00分～

会 場：築地公民館

テーマ：どうせ歩くななら一石二鳥！！
楽しんで得するウォーキング

講 師：岩田路代氏

人 数：男性17 女性27 計44
（再掲保健委員：5）

感 想：ウォーキング時の準備や注意、歩く姿勢等の指導を受け、タオルを使ったストレッチをしてからウォーキングをしました。先生の話はわかりやすく、姿勢を意識しつつ、近所の方々と和気あいあい楽しくウォーキングができました。時に立ち止まり、地元の歴史を学べたのもよかったです。



高洲支部 活動報告

◆第2 東自治会

日 時: 11月17日(金) 19時00分～

会 場: 高洲地区交流センター

テーマ: いい汗かいて身体と心をリフレッシュ、
ミニトランポリンでフレイル予防

講 師: 片山ひとみ氏

人 数: 男性6 女性21 計27(再掲保健委員:7)

感想: ミニトランポリンを体験したことがない人がほとんどだったため、ウォーミングアップから実技まで丁寧に説明をいただきながら、無理なく身体を動かし、講座の最後は5分くらい曲に合わせて、踊ることができました。参加された人たちが皆さん楽しそうに身体を動かしていて、日々の生活に楽しく運動を取り入れ、健康寿命を延ばす大切さを実感しました。



◆第4 自治会

日 時: 11月18日(土) 10時00分～

会 場: 第4自治会館

テーマ: 座ってできる健康体操

講 師: 前澤康代氏

人 数: 男性13 女性12 計25
(再掲保健委員:14)

感想: 全身運動の大切さ、食べる・動く・寝るのバランスの大切さを教えていただきました。明るく楽しく運動できて、体がとてもあたたまり、勉強になりました。藤口体操も教えていただきました。



◆第2 西自治会

日 時: 11月19日(日) 10時00分～

会 場: 高柳上中央会館

テーマ: トランポウォーク

講 師: 片山ひとみ氏

人 数: 25



◆高柳切島町内会

日 時: 11月26日(日) 10時00分～

会 場: 切島会館

テーマ: 健康体操

講 師: 前澤康代氏

人 数: 男性7 女性12 計19(再掲保健委員:6)

感 想: 普段動かさない関節や筋肉を身近なもの(タオル等)を使って簡単で楽しく行なえるストレッチを教えていただきました。また手や足の指に刺激を与えることにより、身体のバランスや血行を良くすることなど役に立ちました。



大洲支部

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

人 口	8,661 人	年少人口 ※1	877 人
		生産年齢人口 ※2	4,903 人
		老年人口 ※3	2,881 人
人口比率 ※4	6.1 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	33.3 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,591 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	67 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：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

大洲支部委員長 大畑與志郎
地区長 野中麻衣
副地区長 清水ひと美

令和5年度大洲支部保健委員の皆さま、1年間の保健委員活動お疲れさまでした。

今年度は、年度当初に計画した事業をすべて実施できました。大洲支部の主要事業である栃山川健康ウォーキング大会、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。参加人数もコロナ禍前の人数まで戻り、住民の絆を深める貴重な機会となりました。

また保健講座開催においては、大洲支部の高血圧対策のテーマに沿って、すべての町内会で高血圧予防の講演会、健康体操などの計画を講座を計画し、実施していただきました。高血圧予防では、塩分過多による食生活、運動不足、ストレスなどが原因で高血圧になることから、日頃から減塩に努め、適度の運動をすることで血圧を正常にコントロールすることができ、健康寿命を延ばすことが出来ることを学びました。この活動が一過性で終わらないようにいかに住民の皆さまに伝えていくかが大切であると深く感じました。

最後に、ご指導いただきました健康推進課担当職員の皆さま、ご協力いただきました自治会・町内会の皆さまに厚く御礼申し上げます。

大洲支部 活動報告

◆弥左衛門町内会

日 時：7月15日（土）19時00分～

会 場：弥左衛門公会堂

テーマ：健康体操

講 師：竹田利恵子 氏

人 数：男性9 女性8 計17（再掲保健委員：7）

感 想：評判どおりで、楽しく、笑って、無理のない体操で汗ばんだ背中が心地よかったです。それと参加していただいた人が先生と知り合いで、久しぶりなのか嬉しそうに会話しているのが、微笑ましかったです。



◆第1自治会

日 時：7月16日（日）19時00分～

会 場：第1自治会館

テーマ：健康体操

講 師：竹田利恵子 氏

人 数：男性23 女性22 計45
（再掲保健委員：10）

感 想：参加者が予想よりも多かったので会場が狭く感じた。そのなかで竹田先生のハキハキした指導で「きつかったけど楽しくできた」という感想をもらった。「毎月実施してほしい」との意見もいただいた。



◆大洲支部

日 時：7月29日（土）19時00分～

会 場：大洲地区交流センター

テーマ：高血圧の予防、認知症と介護予防

講 師：第2開寿園 村越真輔 社会福祉士、
紅林ひでみ 看護師

愛華の郷 中村真理子 看護師、

大杉真久 保健師

杉村保健師

人 数：男性14 女性19 計33（再掲保健委員：32）

感 想：大洲地区は高血圧の方が多くいますが、何の対策も講じなければ、脳出血などを発症するリスクが高くなることがわかりました。その対策として普段の食生活の中で、減塩することが極めて重要であることを学びました。また認知症のお話では、寸劇を交えながら説明してくださり、大変わかりやすく参考になりました。



大洲支部 活動報告

◆泉町町内会

日 時：8月20日（日）9時30分～

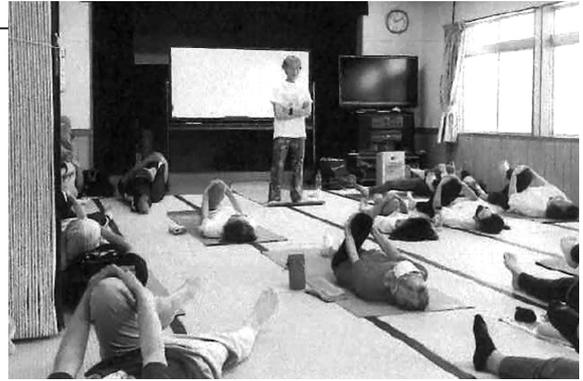
会 場：泉町公会堂

テーマ：みんなで楽しく骨盤矯正&リンパ流し

講 師：落合圭子氏

人 数：男性4 女性19 計23
（再掲保健委員：12）

感 想：子どもから高齢の方など年齢層も幅広く、先生の指導もわかりやすく楽しんで活動いたしました。ひとりだと何をしたらいいかわからないですが、指導の下取り組むと、効果が得られた気がします。ありがとうございました。



◆善左衛門下町内会

日 時：9月23日（土）19時00分～

会 場：善左衛門下公会堂

テーマ：健康体操

講 師：小池幸子氏

人 数：男性9 女性16 計25（再掲保健委員：9）

感 想：当日夕方に豪雨があり心配しましたが、開催時刻には雨も上がり、多くの方に参加していただきました。日頃の運動不足の解消、体のコリ解消に有意義な時間でした。声に出すこと、笑うことで脳の活性化、ぼけ防止、社会とのつながり（コミュニケーション）を深めていきたいです。



◆善左衛門上町内会

日 時：10月14日（土）19時00分～

会 場：善上公会堂

テーマ：健康長寿への第一歩
～高血圧予防と藤ロコ体操～

講 師：杉村保健師

リハライフサポート 小原智永 理学療法士

人 数：20（再掲保健委員：8）

感 想：降圧剤を飲んでいても塩分は取り過ぎないように注意が必要だとわかりました。藤ロコ体操は、時間をかけてゆっくりやりましよう講師の方から指導を受けて大変わかりやすい説明で良かったです。家でもやってみたいと思いました。



大洲支部 活動報告

◆源助、五平町内会

日 時: 11月18日(土) 18時30分～

会 場: 五平公会堂

テーマ: 健康長寿を目指すための体操

講 師: 小池幸子氏

人 数: 男性9 女性7 計16 (再掲保健委員:11)

感 想: 「笑う顔には健康きたる」○私が笑えばあなたが笑う○考え方ひとつで人生はパッと変わる○人生いつだってこれから!のテーマで楽しい体操やゲームを教えていただきました。椅子に座って音楽に合わせて両手を動かしタオルを使って上半身を伸ばす体操、新聞紙でボールとキャッチする入れ物を作り、二人一組でキャッチボール、健康な生活をおくるための講話を聞きました。「毎日短い時間でも笑って楽しく続けて健康で長生きしましょう!」と参加者全員が若返った時間でした。

◆忠兵衛・青洲団地町内会

日 時: 11月26日(土) 19時00分～

会 場: 忠兵衛公会堂

テーマ: お口の健康講座

講 師: 雪印ビーンズターク 渡辺規恵管理栄養士

人 数: 男性7 女性11 計18(再掲保健委員:3)

感 想: 歯周病予防のための歯磨きの注意点や筋力維持のために栄養バランスを考慮した食事の摂り方、またいつまでも食事を美味しくいただくための口内の筋力維持などについても学びました。口腔ケアの大切さを再考する良い機会となりました。



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 青羽根 玉取

人 口	10,325 人	年少人口 ※1	1,033 人
		生産年齢人口 ※2	5,162 人
		老年人口 ※3	4,130 人
人口比率 ※4	7.3 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	40.0 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,432 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.2 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	81 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：R5.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 140,979 人
2) 藤枝市の総世帯数 61,495 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.3%

役員のことば

岡部支部委員長 永田正秀
地区長 渡邊まり子
副地区長 宮崎亜紀

令和5年度は、保健委員活動が平常の常態に戻り、保健委員の皆さんは希望を持って藤枝市保健事業活動に取り組みました。事業推進に当たり、保健委員が自立して計画立案して、自ら地元の自治会の会合に出席して事業の協力をお願いする等、地域との連携を図り地域に根差した保健活動に尽力しました。

保健委員の情報共有は、SNSを活用してグループラインで発信し、出来るだけ会合の機会を少なくして手間を省き意見交換の効率化を図りました。

健康課題として「高血圧、減塩」をテーマに取り組みました。

岡部支部全体での講演会は参加者の関心が高く有意義な講演会を開催することができました。市民の健康に対する意識の高さを改めて認識することができました。自治会単位の、保健講座も創意工夫をしてそれぞれ特色を出して、盛況に実施することができたと思っています。

大イベントの、「岡部宿にぎわいまつり」では、保健委員のブースには中学生ボランティアが保健事業に興味を持って参画していただき大変嬉しく思いました。

防災訓練では、避難所開設訓練を行い、保健委員の活躍の場も明確に示されました。

今後も市民の健康・福祉の向上に努めてまいります。

岡部支部 活動報告

◆第3自治会

日時: 8月20日(日) 13時30分～

会場: 本郷ふれあい会館

テーマ: 健康体操

講師: 櫻井芙美氏

人数: 男性14 女性19 計33
(再掲保健委員: 15)

感想: 好評だったため、昨年度に引き続き、お願いをしました。2時間みっちり指導をいただきました。ストレッチとツボ押しがメインでみなさん、「気持ちよかった」、「家でもやれたら」と話していました。事前に伝えていた体の悩みにも対処していただき、良かったです。ありがとうございました。



◆岡部支部

日時: 8月26日(土) 10時00分～

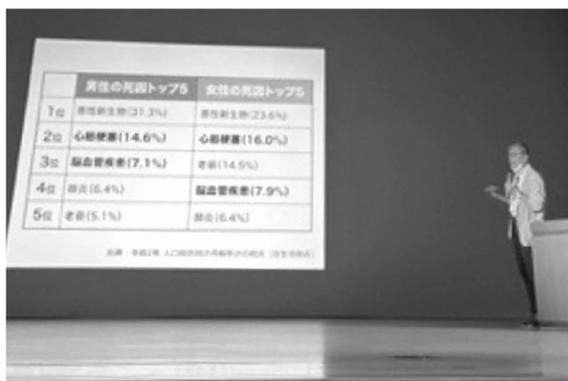
会場: 市民ホールおかべ

テーマ: 高血圧、減塩について

講師: 藤枝市立総合病院心臓血管外科
石神直之 医師

人数: 221

感想: マスコミ等の情報で高血圧には減塩と聞くが、どうして減塩しなければいけないのか理解できた。塩分の一日摂取量の目安がわかり、食事のときに何に気をつけたらいいかわかった。周りに高血圧の人はいないが、子どもから大人まで気をつけていなくてほと思った。20代、30代、40代はなにも気にしなくても健康だが、そのつけがくると思うと若いうちから気をつけたい。



◆第5自治会

日時: 9月23日(土) 10時00分～

会場: いきいき交流センター

テーマ: 健康とストレッチ

講師: 落合圭子氏

人数: 男性15 女性28 計43 (再掲保健委員: 10)

感想: 高齢になり筋力が落ち、膝やお腹の柔軟体操を教えていただき、少し時間があればできると思いました。楽しい時間でした。

岡部支部 活動報告

◆第1自治会

日 時：10月8日（日）10時00分～

会 場：岡部町内会館

テーマ：救急車の適正利用

講 師：甲賀病院 伊藤康太郎 救急救命士 他

人 数：男性27 女性20 計47

（再掲保健委員：7）

感 想：災害や事故にあったとき、119＝病院＝安心。TVでみたように救急車到着までにできることや119のアドバイスや地域のつながりなど実践を交えて教えていただいて、大変勉強になりました。



◆第2自治会

日 時：10月12日（木）19時00分～

会 場：岡部支所分館

テーマ：心も体もリフレッシュ（介護保険の話）

講 師：亀寿の郷 八木氏、山川氏、市川氏

人 数：男性23 女性9 計32（再掲保健委員：5）

感 想：岡部町は岡部の総人口分の65歳以上の人数が藤枝市の中で2番目に多い地区のため、介護は他人事ではなく、身近な問題となっています。介護について学んで、家で座ってでもできる体操や運動を教わり、

自分の健康と家族の健康を守る大切さを実感しました。藤口コ体操も簡単な動きから少しハードな動きもあり、体を動かしてとても気持ちがよかったです。



◆第4自治会

日 時：11月19日（日）10時00分～

会 場：村良公民館

テーマ：健康体操

講 師：落合圭子氏

人 数：男性12 女性25 計37（再掲保健委員：6）

感 想：足指のマッサージ、股関節を動かす体操、家庭での空き時間にやるストレッチなどを教えていただきました。毎日続けることが元気で健康な体でいられるんですね。終わったあと、皆の姿勢が良くなり、体も軽くなったと好評でした。ありがとうございました。



発 行 藤枝市保健委員連絡協議会

発行日 令和6年3月

事務局 藤枝市 保健福祉部 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



藤枝市
Fujieda City



Fujieda
Local
SDGs

—— つなぐ藤色物語 未来へのキックオフ ——

70 ● 100 ●

藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年