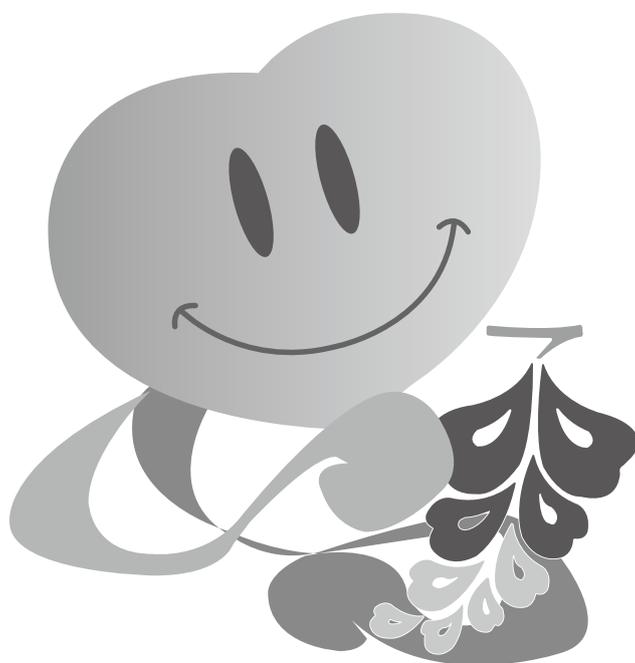


令和7年度 保健委員活動報告集 (第41回)



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 宮谷 洋子-----	1	
■保健委員の歴史	保健委員制度の経緯及び歴史-----	2	
■令和7年度のまとめ	スローガン・組織-----	4	
	支部保健委員会・保健委員連絡協議会 開催実績-----	5	
	保健講座開催実績-----	6	
	自主活動実施実績-----	7	
	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
	保健講座活動報告	稲葉支部-----	14
		葉梨支部-----	17
		広幡支部-----	22
	西益津支部-----	26	
	藤枝第1支部-----	31	
	藤枝第2支部-----	35	
	青島第1支部-----	39	
	青島第2支部-----	47	
	高洲支部-----	50	
	大洲支部-----	56	
	岡部支部-----	60	

健康づくりを地域とともに

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 宮谷 洋子

保健委員の皆様には、本年度も各地区において多様な健康づくり活動を展開していただき、誠にありがとうございました。こうして一年間の活動を無事に終えることができましたのも、各地区の保健委員の皆様をはじめ、日頃より活動を支えてくださる地域の皆様の献身的なご協力とご尽力の賜物と存じます。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。

本年度は、保健委員活動が41周年を迎える年でありました。41年という長きにわたる活動の歩みは、これまで関わってこられた多くの方々の熱意と努力、そして地域の皆様の温かいご支援によって築かれてきたものです。これまでの歴史に思いを馳せるとともに、改めて深く感謝申し上げます。

このたび、令和7年度の保健委員活動の総まとめとして、「保健委員活動報告集」を発行する運びとなりました。本報告集を通じて、一年間の取り組みを振り返り、活動の成果を共有できることを大変嬉しく思っております。

本年度も「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」のスローガンのもと、地域の健康づくり活動に取り組んできました。保健講座の延べ参加人数は5,000人を超え、ふれあいまつり、歩け歩け運動、防災訓練など様々な地域活動を保健委員が支えてまいりました。地域における人と人とのつながりが薄れつつある中、こうした取り組みは、住民が直接顔を合わせ、言葉を交わす貴重な機会を生み出しています。その積み重ねが、相互理解を深め、安心して暮らせる地域づくりや、温かな地域のつながりへと結びついているものと感じております。

最後になりますが、一年間にわたり活動にご尽力いただいた委員の皆様に、心より感謝申し上げます。41年の歴史を大切に受け継ぎながら、ご自身や地域の皆様の健康が守られるよう、今後も共に歩んでまいりましょう。

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」が中止となる

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」が中止となる

「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

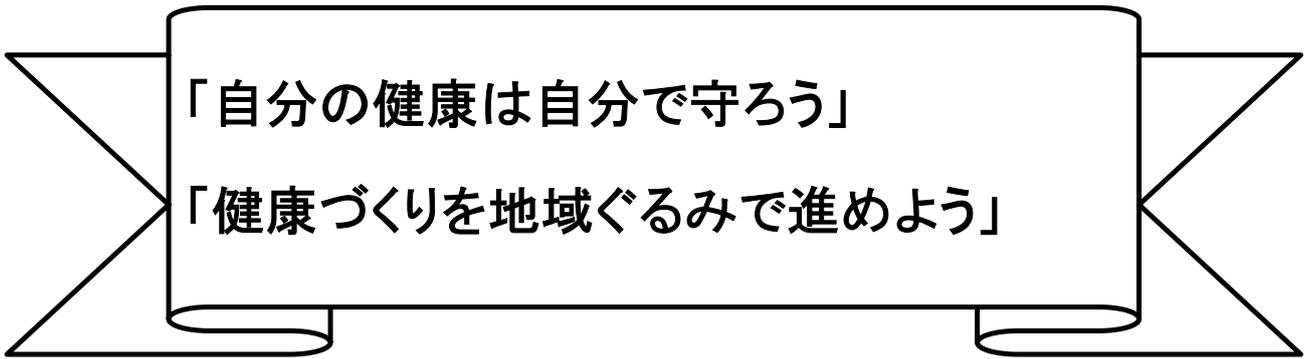
R5 「保健委員全員研修会」を5年ぶりに通常開催

R6 保健委員活動が40周年を迎え、「保健委員活動報告集(40周年記念号)」を作成

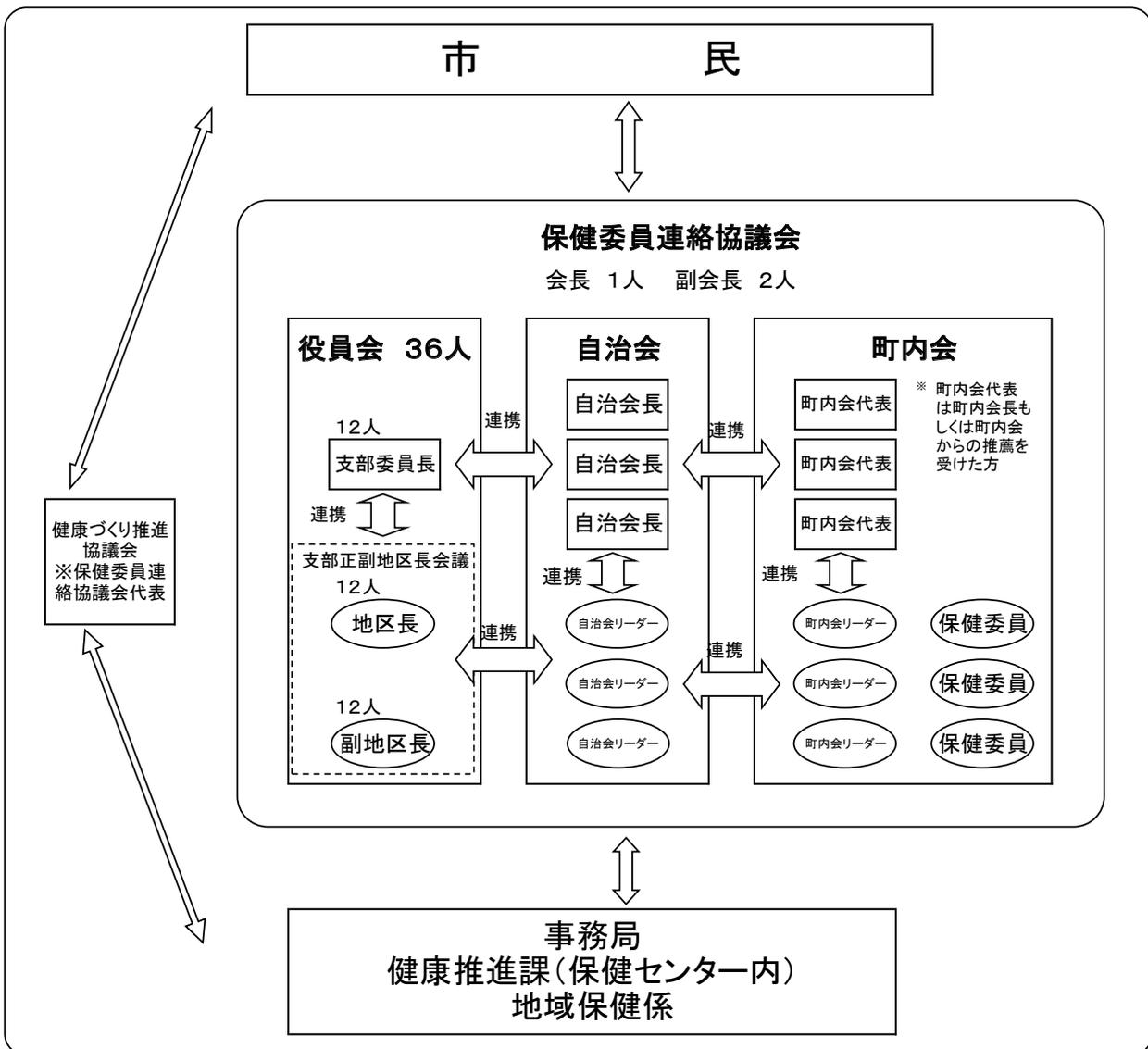
「保健委員全員研修会」を「保健委員研修会」に名称変更

令和7年度のまとめ

保健委員スローガン



保健委員の組織



令和7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23日	金	19時00分	藤の瀬会館
稲葉支部	5月16日	金	19時00分	稲葉地区交流センター
葉梨支部	5月22日	木	19時00分	葉梨地区交流センター
広幡支部	5月27日	火	19時00分	広幡地区交流センター
西益津支部	5月16日	金	19時00分	西益津地区交流センター
藤枝第1支部	5月15日	木	19時00分	生涯学習センター
藤枝第2支部	5月16日	金	19時00分	藤枝地区交流センター
青島第1支部	5月21日	水	19時00分	文化センター
青島第2支部	5月28日	水	19時00分	青島北地区交流センター
高洲支部	5月15日	木	19時00分	高洲地区交流センター
大洲支部	5月17日	土	19時00分	大洲地区交流センター
岡部支部	5月14日	水	19時00分	岡部支所分館

令和7年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績

会議名	月日	曜日	開始時間	会場	対象	
第1回正副地区長会議	4月17日	木	13時30分	保健センター 1階 集検ホール	正副地区長24名	
役員選任会議			14時00分		保健センター 1階 歯科指導室	支部委員長12名
第1回役員会			15時00分		保健センター 1階 集検ホール	役員36名
保健委員だより編集会議	5月15日	木	13時30分	編集委員		
第2回役員会	8月21日	木	13時30分	役員36名		
活動報告会実行委員会	9月11日	木	13時30分	実行委員		
活動報告集編集会議			15時00分	編集委員		
第2回正副地区長会議	12月4日	木	13時30分	正副地区長24名		
第3回役員会	2月12日	木	13時30分	役員36名		

令和7年度 保健講座開催実績

No.	講師区分	テーマ	回数	人数
1	医師	高血圧について 元気で長生きするために～医師のよもやま話～ 2度の災害医療支援に参加して～脳神経医の話～ 等	5	234
2	歯科医師	オーラルフレイルについて 歯と健康について 等	4	142
3	薬剤師	まちの薬剤師さんと仲良くなろう 薬に関する身近な問題 等	4	128
4	保健師 (保健センター職員)	気軽に始めよう！高血圧予防・生活習慣病予防 フレイル予防 等	10	283
5	管理栄養士 (保健センター職員)	血圧を下げる食生活 生活習慣病を予防するための食生活対策 等		
6	理学療法士	今日から転倒予防をはじめよう！ フレイル予防・藤ロコ体操 等	5	236
7	健康運動指導士 等	健康体操、脳トレ、指ヨガ、姿勢矯正、ふまねっと運動 等	58	1,262
		ミニランポウォーク	4	60
		健康ウォーキング、ふれあいウォーク	2	240
8	安心すこやかセンター (地域包括支援センター)	元気はつらつ貯筋体操 ふまねっと運動で健康づくり ～認知機能「注意力」「集中力」「記憶力」を刺激する～	2	48
9	その他の専門講師	健康卓球 ウォーキングサッカーを通しての健康づくり 日本舞踊健康実践講座～藤枝大祭り長唄地踊り～ AED講習会 ユニバーサルマナーについて 体操と折紙は脳力貯金！ 今すぐ活用できる健康づくりの秘訣～野菜のトリセツ～ 等	18	2,513
総 計			112	5,146

令和7年度 自主活動実施実績

自主活動

町内会や自治会で実施した活動、町内会や自治会の行事に保健委員として参加した活動を指します。保健講座以外の活動が対象です。

No.	内容	回数	延べ人数
1	健康チェック・健康啓発活動	6	16
2	健康づくり食生活推進協議会との交流	6	13
3	防災訓練 (備品点検、防災講座、防災会議、救急処置訓練)	73	290
4	敬老会	38	123
5	歩け歩け運動 (三世代ウォーキング、ウォーキング大会)	21	65
6	スポーツ大会・体育大会 (グラウンドゴルフ大会、モルック大会)	34	141
7	ふれあいまつり	74	262
8	祭事・祭典 (夏祭り、盆踊り、神社祭典、七五三、精霊送り、こども神輿)	52	208
9	ボランティア活動・その他 (防犯パトロール、環境美化活動、こども食堂、各種総会・委員会、引継会議)	127	779
合計		431	1,897

自主活動の様子

葉梨地区ふれあいまつり



堀之内健康ウォーキング



兵太夫中ふれあいウォーキング



西益津地区モルック大会



藤枝地区ふれあいまつり



広幡地区ふれあいまつり



令和7年度 保健委員連絡協議会 役員名簿

役職名	氏名
会長	宮谷 洋子
副会長	大高 茂紀
副会長	豊田 美知子

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬戸谷	小田 稔美	向島 奈美枝	榊原 一枝
稲葉	柴田 勝裕	大橋 早穂	飯塚 泉
葉梨	大高 茂紀	水野 壽子	櫻井 健二
広幡	宮谷 洋子	落合 麻呂可	谷下 真子
西益津	木村 功	菊川 博美	松本 智津乃
藤枝第1	酒井 達陽	寺岡 智子	岡崎 千津子
藤枝第2	山本 章	菊川 恵子	御殿谷 淳子
青島第1	後藤 豊	青島 理代	渡辺 理枝
青島第2	里見 義幸	棚瀬 慈仁	山田 織江 支部正副地区長会議 副代表
高洲	中村 茂夫	岡崎 美枝子	北堀 奈緒美
大洲	内藤 博文	小澤 美香	豊田 美知子 支部正副地区長会議 代表
岡部	奥平 博	朝比奈 友見	萩原 千春

令和7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	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)	総数	新任 (再掲)
瀬戸谷	3	2	5	4	10	10	18	16
稲葉	2	1	5	5	17	13	24	19
葉梨	4	2	19	19	98	95	121	116
広幡	2	1	8	7	38	38	48	46
西益津	3	1	13	9	46	39	62	49
藤枝第1	5	3	18	15	46	27	69	45
藤枝第2	5	1	14	6	51	35	70	42
青島第1	8	4	32	12	109	60	149	76
青島第2	4	4	27	22	72	41	103	67
高洲	7	1	20	6	88	62	115	69
大洲	4	2	12	8	51	50	67	60
岡部	5	3	27	14	44	33	76	50
合計	52	25	200	127	670	503	922	655

各支部の人口統計 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	1,826 人	年少人口 ※1	131 人
		生産年齢人口 ※2	808 人
		老年人口 ※3	887 人
人口比率 ※4	1.3 %		
老年人口割合 ※5	48.6 %		
世帯数	846 世帯		
世帯比率 ※6	1.4 %		
保健委員総数	18 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
 ※2 15歳～64歳の人口
 ※3 65歳以上の人口
 ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

瀬戸谷支部 活動報告

◆瀬戸谷支部

日 時：7月26日(土)19時00分～

会 場：藤の瀬会館

テーマ：健康長寿を目指そう、フレイルとロコモ体操

講 師：小原智永 理学療法士

人 数：41 (再掲保健委員：14)

感 想：フレイルについて3つの柱の大切さを説明していただき、具体的な対策や予防方法を詳しく知ることができました。また、自分でできる体力、筋肉量チェックも、とても勉強になりました。

そして、座ったままできる体操や3の倍数で手を叩くなど、参加者皆で楽しく行うことができ、良かったです。これからは、もっと意識して運動するなど生活習慣を見直すきっかけになりました。



◆中里町内会

日 時：9月27日(土)19時00分～

会 場：中里公民館

テーマ：将来寝たきりにならないためのストレッチ

講 師：寺田亜記子 氏

人 数：21 (再掲保健委員：6)

感 想：先生が資料を用意してくださり、それに従って進めていただいたので、とても分かりやすかったです。ストレッチも何種類か実践しました。腕を伸ばすだけの簡単なストレッチも

先生の指示の元やってみると、とてもきつく普段使っていない筋肉を実感しました。最後の質疑応答も積極的に参加者の皆さんが意見を出してくれてとても良い講座ができたと思います。



◆第1自治会

日 時：10月5日(日)9時00分～

会 場：瀬戸谷小学校体育館

テーマ：ウォーキングサッカーを通しての健康づくり

講 師：徳浪万里 氏 (藤枝市サッカー協会)

人 数：31 (再掲保健委員：4)

感 想：小学生から70歳代の男女31名が参加して楽しくウォーキングフットボールを行いました。参加者を4チームに分け、総当たりのリーグ戦形式で1試合は10分弱でしたが、良い汗をかくことができました。ウォーキングフットボールは安全で誰でもできるスポーツでしたので、みんな

楽しくゲームをしました。それから、久しぶりに会う人もいましたので、良い親睦にもなりました。



瀬戸谷支部 活動報告

◆たかね(市之瀬)町内会

日時: 12月3日(水)19時00分～

会場: 市之瀬会館

テーマ: いきいき健康体操～100年時代を生き抜こう～

講師: 市川志織氏

人数: 14

感想: 脳トレを組み込んだ体操から、肩こり改善、骨強化、転倒予防の体操を椅子に座りながら日常生活の中に取り入れていく方法を教えていただきました。現に肩こりに悩んでいる参加者もいて簡単で是非続けてやりたいと思えるようなものでした。ベテラン講師のはつらつとした指導で盛り上がりました。



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	2,745 人	年少人口 ※1	245 人
		生産年齢人口 ※2	1,488 人
		老年人口 ※3	1,012 人
人口比率 ※4	2.0 %		
老年人口割合 ※5	36.9 %		
世 帯 数	1,202 世帯		
世帯比率 ※6	1.9 %		
保健委員総数	24 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

稲葉支部 活動報告

◆稲葉支部

日時：6月28日（土）19時30分～

会場：稲葉地区交流センター

テーマ：オーラルフレイルについて

講師：大橋克巳 歯科医師

人数：22（再掲保健委員：15）

感想：口の機能が衰えるオーラルフレイルが全身の健康や生活の質に深く関わっていることがわかりました。特に栄養不足や誤嚥、他にも社会的な引きこもりにつながるという点がとても印象的でした。特に、パタカラ体操などの簡単なトレーニングで口の機能を維持できると知り、今後の生活に役立てたいと感じました。



◆助宗町内会

日時：7月5日（土）19時00分～

会場：助宗町内会館

テーマ：健康体操・ミニランポリンウォーク

講師：竹田利恵子 氏

人数：10（再掲保健委員：1）

感想：竹田先生ご指導の元、とても楽しく参加者全員、笑顔の保健講座でした。足だけでなく、手も頭も使うので認知症予防にも効果的だと言うことでした。音楽を聴きながら汗をかいて気持ちよく運動できました。参加者の皆さんも喜んで帰られました。暑い中、ご指導下さった竹田先生ありがとうございました。



◆宮原町内会

日時：7月19日（土）19時00分～

会場：宮原公民館

テーマ：元気はつらつ貯筋体操

講師：鈴木紀世子 氏

人数：31（再掲保健委員：3）

感想：大変暑い中ではあったが多くの住民の皆さんが参加し、楽しく藤ロコ体操やケアビクス、脳トレ、ストレッチなどを指導いただき、参加者全員が良い汗をかき有意義な保健講座となった。



稲葉支部 活動報告

◆堀之内町内会

日 時：9月12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：23（再掲保健委員：6）

感 想：歳を重ねるごとに体が硬くなるなか、色々な部分のストレッチなどで動かして、良い運動になった。遊びを取り入れたゲーム感覚で行い、頭の運動になった。



◆谷稲葉町内会

日 時：9月20日（土）19時00分～

会 場：谷稲葉会館

テーマ：ヨガ・ツボ経路マッサージを取り入れた健康体操

講 師：櫻井美美 氏

人 数：11（再掲保健委員：3）

感 想：身体全体を伸ばすストレッチに加え、足のツボなどを時々刺激しながら、血行を良くしていきながら、凝り固まった身体をゆっくりほぐして行って、とても気持ちよかったです。とても良い経験、時間になりました。



◆堀之内町内会

日 時：10月16日（木）19時00分～

会 場：堀之内公民館

テーマ：带状疱疹について

講 師：菅ヶ谷純一 医師

人 数：32（再掲保健委員：6）

感 想：带状疱疹という言葉はよく聞かすが、実際のところは知らなかったが、話を聞いておおむねのところがわかった。



◆寺島町内会

日 時：10月18日（土）19時00分～

会 場：寺島町内会館

テーマ：「ふまねつと運動」で健康づくり

～認知機能「注意力」「集中力」「記憶力」を刺激する～

講 師：佐野由美子 氏 ほか2名（グリーンヒルズ藤枝）

人 数：17（再掲保健委員：2）

感 想：講話は大変分かりやすくユーモアを交えて話をして頂きました。また、ふまねつと運動も緊張の中にも笑顔が溢れるなど参加者は楽しい時間を過ごすことができたと思います。今日の教えを今後の生活に活かしていきたいです。



葉梨支部

自治会	町内会
第1	西方 北方 白藤
第2	中ノ合 上川 花倉 横見 中田

自治会	町内会
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	12,617 人	年少人口 ※1	1,562 人
		生産年齢人口 ※2	7,048 人
		老年人口 ※3	4,007 人
人口比率 ※4	9.1 %		
老年人口割合 ※5	31.8 %		
世帯数	5,470 世帯		
世帯比率 ※6	8.8 %		
保健委員総数	121 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

葉梨支部 活動報告

◆花倉町内会

日 時：7月6日（日）9時00分～

会 場：花倉公会堂

テーマ：健康体操

講 師：尾野裕美 氏

人 数：23（再掲保健委員：7）

感 想：タオルを使ったり日常の中でも取り入れやすく楽しんで行えるストレッチや座った指導での体幹の鍛え方、頭を使いながらの手の運動、歩行の運動など無理せず動かす筋肉を意識して行う体操を教えてくださいました。姿勢を一つ気にするだけでも健康寿命を延ばすことにつながると感じました。普段動かさない筋肉、気にしていない筋肉をたくさん使いとても気持ちよかったです。参加した皆さんから質問が出たりと笑顔溢れる講座でした。一つでも二つでも生活の中で取り入れていきたいです。



◆上川町内会

日 時：7月26日（土）10時00分～

会 場：上川町内会館

テーマ：健康体操

講 師：樽松充子 氏

人 数：19（再掲保健委員：5）

感 想：体を動かすだけではなく、脳トレとなるような頭を使う体操も取り入れられたので、それなりに難しく、動きを間違えてしまう場面も多く見られたが、逆にそれが笑いとなり、身も心もスッキリした時間となりました。



◆中田町内会

日 時：9月6日（土）19時00分～

会 場：中田町内会館

テーマ：健康体操と脳トレ

講 師：樽松充子 氏

人 数：23（再掲保健委員：5）

感 想：生活習慣、健康寿命をのぼす大切さのお話から始まり、その後は日常生活でもできる体操、筋トレ、脳トレ体操を教えてくださいました。体を動かし、頭を使い、笑い合いながら楽しく体操できました。最後は仰向けになりリラックス。普段動かさない筋肉を動かしスッキリして、講座を終了しました。
日々の積み重ねが健康な身体作りに大切だと感じました。



葉梨支部 活動報告

◆葉梨支部

日 時: 9月20日(土) 19時00分～

会 場: 葉梨地区交流センター

テーマ: ユニバーサルマナー

講 師: 小田由起子氏

人 数: 42(再掲保健委員: 16)

感想: 「何かお手伝いしましょうか?」の声かけが相手の方とのコミュニケーションの第一歩となることがわかりました。実態に沿ったとてもわかりやすい説明をしていただきました。講師の方の話に引き込まれました。ユニバーサルマナーはすべての人に対してとても大切なことだと感じました。



◆中ノ合町内会

日 時: 9月28日(日) 10時00分～

会 場: 中ノ合町内会館

テーマ: ワハハ笑って元気に楽しい毎日を! 笑いの力で免疫力ア～ップ!

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 19(再掲保健委員: 7)

感想: タイトル通り?? 笑いが多く楽しい1時間半でした。身近な物を使い、体を動かすゲームがメイン。気が付けば皆さん、いい表情で大きな声が出ていたり、夢中になってリフレッシュ出来た様に思います。先生ご自身の経験を通し、笑う事が私たちの健康維持に繋がる、とても貴重なお話を聞く事も出来ました。お金や薬、特別な事ではなく、日常に笑いを心掛け、いつまでも皆さんと元気に過ごせたらいいな。と思いました。



◆横見町内会

日 時: 10月4日(土) 19時00分～

会 場: 横見町内会館

テーマ: リンパの話、リンパマッサージ

講 師: 増田有紀氏

人 数: 12(再掲保健委員: 4)

感想: リンパとは何か?から始まり、リンパ節、リンパの流れを教えてくださいました。一人で出来るペットボトルや水筒を使ったマッサージ、二人で行うマッサージ、肩、腰、膝など個々の悩みにあったマッサージを丁寧に教えていただきました。時折「痛～い、うう～」と言う声や、笑い声など混じりながらの楽しい時間となりました。



葉梨支部 活動報告

◆サニーヒルズ町内会

日 時：10月17日（金）19時00分～

会 場：サニーヒルズ町内会館

テーマ：生活習慣病予防のための生活と食事のポイント

講 師：青木保健師、青木管理栄養士

人 数：16（再掲保健委員：2）

感 想：保健師さんと管理栄養士さんから生活習慣病が様々な病気の原因になる可能性が高いことや血管の話やヘモグロビン A1c の数値には特に注意した方がよいことなど、また歯周病と糖尿病の因果関係があり注意した方がよい点など、更には食生活ではどのような食物をどれくらい摂取した方がよいのかなどをととても分かりやすく教えていただきとても参考になりました。参加してくださった方々やそのご家族が教えていただいた事を実際の生活に活かして豊かな健康生活を送っていただけたらと願います。最後に参加してくださった町内会の方々とお忙しいなかご指導くださいました保健師の青木さんと管理栄養士の青木さん、本当にありがとうございました。

◆第1自治会

日 時：10月18日（土）10時00分～

会 場：西北研修センター

テーマ：歌声喫茶スタイルでアコーディオン伴奏とともに、皆で懐かしい歌をいっぱい唄いましょう

講 師：鬼頭ラク子氏

人 数：45（再掲保健委員：15）

感 想：多数の方にご参加いただき老若男女、子供達も参加し、楽しんでいただきました。参加者全員主役の講座となりました。アンケートもほとんどの方が感想を書いていただき、「とても楽しかった」「定期的にやってもらいたい」等々、歌と自身の青春時代が重なり涙したという男性もおられました。スタッフもこの企画をしてほんとはよかったですと思っております。講師が素晴らしいですね！



◆清里1丁目、2丁目、南清里町内会

日 時：11月1日（土）14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：11（再掲保健委員：4）

感 想：子どもから年配の方まで、幅広い年齢層の方にご参加いただきました。生活習慣病の話から始まり、手指の運動や全身のストレッチ、ヨガなど、無理なく、みんな楽しく、リラックスして行うことができました。参加者からもとても楽しく運動することができたとの感想をいただきました。



葉梨支部 活動報告

◆上藪田町内会

日 時: 11月16日(日) 19時00分～

会 場: 上藪田町内会館

テーマ: AEDの使い方

講 師: 藤枝市消防団

人 数: 40(再掲保健委員:4)

感 想: 昨年同様、消防団によるAEDの心肺蘇生訓練を行いました。消防団員の説明後、全員が心臓マッサージを行い、質問も多くあつて真剣に取り組んでくれました。参加者の皆さんありがとうございました。



◆第4自治会

日 時: 11月30日(日) 13時30分～

会 場: 葉梨地区交流センター

テーマ: フレイル予防

講 師: 青木保健師

人 数: 14(再掲保健委員:13)

感 想: とてもわかりやすい講座内容でした。特に一食で食べてほしい目安のたんぱく質の量などを、サンプルで実際に見せていただき、とてもわかりやすかったです。また、人との繋がりが健康寿命を伸ばすことになることが、興味深かったです。ありがとうございました。

◆下藪田町内会

日 時: 11月30日(日) 10時00分～

会 場: 下藪田町内会館

テーマ: 指ヨガ

講 師: 中田光代氏

人 数: 16(再掲保健委員:13)

感 想: 身体と関連する指を刺激する方法を紹介していただきました。手と身体の相関関係を何種類か体感したり、2人1組になりアロマオイルやハンドクリームを塗って、お互いの手をほぐし合いました。指ヨガは1人でもできるので、日々の生活で行っていきたいと思います。



広幡支部

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

人 口	8,471 人	年少人口 ※1	1,083 人
		生産年齢人口 ※2	4,856 人
		老年人口 ※3	2,532 人
人口比率 ※4	6.1 %		
老年人口割合 ※5	29.9 %		
世 帯 数	3,623 世帯		
世帯比率 ※6	5.8 %		
保健委員総数	48 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

広幡支部 活動報告

◆上当間町内会

日 時：7月5日（土）19時00分～

会 場：上当間町内会館

テーマ：リンパマッサージ

講 師：土屋幸子氏

人 数：14（再掲保健委員：5）

感想：日中気温34度の日で熱中症に気をつけながら行いました。土屋先生がリンパマッサージをわかりやすく教えて下さり、互いにマッサージをしながら、体もスッキリしました。日頃から姿勢を意識したり脳トレに励むことも大事と教えていただき、有意義な講座でした。



◆下当間町内会

日 時：7月6日（日）18時00分～

会 場：下当間公会堂

テーマ：健康体操

講 師：片山ひとみ氏

人 数：9（再掲保健委員：4）

感想：フットセラピーを中心に行いました。第二の心臓と言われる足ですが、普段あまり意識していない事に気付かされました。教えて頂いた事は日常生活でも簡単に出来る事ばかりで、とても有意義な時間だったと思います。年齢を重ねても自分の足で歩ける事って大切だと改めて思いました。



◆鬼島町内会

日 時：7月17日（木）19時00分～

会 場：鬼島町内会館

テーマ：ひとりでもできるリンパマッサージ

講 師：増田有紀氏

人 数：10（再掲保健委員：5）

感想：リンパ節と聞きなれない言葉に詳しく説明して頂き、身体のどこを流れてどんな機能を流れていくのか？ペットボトルを使ってのやり方や、身体のむくみのとり方など教えて頂き講座後は身体がスッキリとしてとても満足した講座でした。



広幡支部 活動報告

◆横内町内会

日 時：7月19日（土）19時00分～

会 場：横内町内会館

テーマ：健康体操

講 師：尾野裕美氏

人 数：12（再掲保健委員：7）

感想：とても楽しい時間を過ごすことができました。簡単な指の体操から始まり、全身を動かす運動まで行いました。どの体操も頭で意識をして動かすのがポイントでした。普段あまり使わない部分を動かすのが最初は大変でしたがだんだんわかってくと楽しくなってきました。今後も少し意識して身体を動かしたいなと感じました。



◆潮町内会

日 時：7月25日（金）19時00分～

会 場：潮集会場

テーマ：ゲームを通して筋トレ、大笑いすることで免疫アップ

講 師：秋本峰子氏

人 数：20（再掲保健委員：3）

感想：去年も来ていただいた先生で、今年もたくさん笑いました。30代～80代の方、小学生の方の参加もあり、ボールやフラフープやシートなどご用意していただいた道具で、いろいろなゲームをしました。今日はよく眠れそう～と言って、皆さん楽しく大笑いをした1時間半でした。楽しい免疫力アップとストレス解消になりました。ありがとうございました。



◆広幡支部

日 時：7月29日（火）19時00分～

会 場：広幡地区交流センター

テーマ：救急法講習

講 師：藤枝市消防団第3分団

人 数：51（再掲保健委員：33）

感想：普段なかなか体験できない心肺蘇生法やAEDの使用方法について教えていただきました。胸骨圧迫は、実際にやってみると想像以上に力が必要であることを実感しました。万が一の際にも落ち着いて行動できるよう、応急手当の基本を学ぶことができました。また、「ライブ通報119」についての貴重な情報もいただき、今後役立てたいと思いました。多くの方にご参加いただき、非常に実りある講座となりました。



広幡支部 活動報告

◆水守町内会

日 時：9月3日（水）19時00分～

会 場：水守町内会館

テーマ：『いきいき健康講座』

～100年時代を生き抜こう～

講 師：市川志織 氏

人 数：18（再掲保健委員：6）

感 想：イスに座ったままできる骨強化・転倒予防・肩凝り改善ストレッチや脳トレの仕方などを教えていただき、体がスッキリしました。普段から意識して取り入れたいと思います。また、熱中症の予防法と、なってしまったときの対処法を具体的に知ることができ、とても役立ちました。



◆仮宿町内会

日 時：9月27日（土）10時00分～

会 場：仮宿公会堂

テーマ：眼ヨガ・指ヨガでリフレッシュ

講 師：高野由美 氏

人 数：20（再掲保健委員：5）

感 想：椅子に座ってできる眼ヨガ、指ヨガをテーマにした講座ですが、呼吸の仕方や姿勢を直すなど体の内面から改善していくことも教わり、さらに眼や指のツボなどを押すことで首のコリ改善方法など、有意義に学ばさせていただきました。先生の軽快なトークで笑いもありと楽しい時間となりました。



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

自治会	町内会
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人口	8,566 人	年少人口 ※1	854 人
人口比率 ※4	6.2 %	生産年齢人口 ※2	4,618 人
老年人口割合 ※5	36.1 %	老年人口 ※3	3,094 人
世帯数	3,853 世帯		
世帯比率 ※6	6.2 %		
保健委員総数	62 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
- ※2 15歳～64歳の人口
- ※3 65歳以上の人口
- ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考
- 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 - 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 - 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

西益津支部 活動報告

◆郡2町内会

日 時：7月11日（金）18時30分～

会 場：郡公会堂

テーマ：フレイル予防・糖尿病について

講 師：水野保健師

人 数：47（再掲保健委員：3）

感想：フレイルは加齢により体や心の働き社会的なつながりが弱くなった状態。今回の講座で介護状態にならないために、人と人との繋がり社会参加が大切だと学びました。糖尿病とは、血液中の血糖値が高いまま維持される病気。血糖値が高い状態が続くと期間をかけて血管を中心に身体の至るところに障害を起さる、3食バランス良く適量を食べ運動習慣、口腔ケアなどが重要です。講師の方からわかりやすい説明をいただき有意義な保健講座でした。



◆西益津支部

日 時：7月12日（土）19時00分～

会 場：西益津地区交流センター

テーマ：薬に関する身近な問題

講 師：松永敏広 薬剤師

人 数：49（再掲保健委員：41）

感想：レジメとプロジェクターの併用により解りやすく、丁寧に説明していただき、皆大変興味深く受講できました。①処方された薬は、症状が改善されても全て飲みきること、薬剤耐性菌を発生させない。②多剤服用時のリスクを無くすため、薬を正しく理解し服用することが必要であり、そのためにもなんでも相談でき、信頼できるかかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師をもつことの重要性。③そして、通院時だけでなく、常にお薬手帳を携帯することの重要性も学びました。



◆郡1町内会

日 時：7月13日（日）19時00分～

会 場：郡公会堂

テーマ：ふまねつと運動

講 師：作原幸子氏ほか（ふまねつと藤枝）

人 数：24（再掲保健委員：4）

感想：ゆっくりしたリズムに合わせて頭を使いながら手足を動かす事が少し難しく刺激になりました。スタッフの皆さんの分かりやすいご指導でとても楽しめました。



西益津支部 活動報告

◆稲川町内会

日 時：7月19日（土）9時30分～

会 場：稲川会館

テーマ：足裏マッサージ・リフレクソロジー

講 師：山下奈美江氏

人 数：21（再掲保健委員：5）

感 想：足裏のツボと内臓などの人間の各器官が繋がっているという説明を基に、足裏のツボを押したりこすったりする実習を行った。ツボの正確な点を多少外れても、その付近を刺激することが大切であるという言葉で、一同楽しく体験することができた。また腰痛や肩こりを緩和するストレッチも大変役立ち、和気あいあいと有意義に講座を進めることができた。



◆益津下町内会

日 時：8月10日（日）19時00分～

会 場：益津下会館

テーマ：動ける体づくり

講 師：野崎恵美子氏

人 数：16（再掲保健委員：4）

感 想：当日は、悪天候でしたが無事に開催することが出来ました。年齢層が高かったので自宅でも気軽に出来そうなストレッチを主に教えて頂きました。終わった後は身体がスッキリして有意義な時間でした。



◆田中1～3丁目町内会

日 時：8月24日（日）10時00分～

会 場：西益津地区交流センター

テーマ：健康体操

講 師：尾野裕美氏

人 数：21（再掲保健委員：9）

感 想：脳を働かせ、神経を繋げることによって、筋肉や身体が活性化するというお話のもと、脳トレにもなる体操や、体幹を整えたり、股関節を柔らかくする体操など、家庭でも続けやすい体操を教えていただきました。参加者からは、身体が軽くなってきたとの声が聞かれました。最後は、タオルを使って、反射神経を鍛えるゲームをし、盛り上がりました。



西益津支部 活動報告

◆平島第1町内会

日 時: 9月6日(土) 10時00分～

会 場: 平島第1町内会館

テーマ: 健康体操～楽しく健康を目指そう～

講 師: 尾野裕美氏

人 数: 16(再掲保健委員:5)

感 想: 参加してくださった方は小学生から70歳前後で年齢層は幅広かったのですが、全員で無理なく楽しく体を動かすことができました。使用したものは、椅子とタオルといった家にあるもので、空き時間を使って筋肉をつける簡単ストレッチや家族とゲーム感覚でできるストレッチを教えてくださいました。怪我をしないで健康な生活を送るために、教えていただいたストレッチを毎日一つでも続けていきたいと思えます。



◆大手町内会

日 時: 9月12日(金) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター

テーマ: 健康体操

講 師: 落合圭子氏

人 数: 16(再掲保健委員:2)

感 想: 電気を消して横になりリラックスしながら関節をゆっくり動かし、全身をほぐす所から始まり無理なく体を動かすことができました。普段なかなか意識して動かさない部分をしっかり動かし終わる頃にはじんわりと汗をかきとても気持ちよかったです。皆さんリラックスしながら楽しく参加できたと思います。教えて頂いた体操を日々に取り入れていきたいと思えます。ありがとうございました。



◆平島3丁目、4丁目町内会

日 時: 9月24日(水) 19時00分～

会 場: 平島第3集会所

テーマ: 脳トレ・笑いヨガ

講 師: 秋本峰子氏

人 数: 19(再掲保健委員:6)

感 想: 低い椅子に座ってボールや輪を使った渡しゲーム、テーブルを囲んでのハイパーホッケーなど10種類以上のゲームに挑戦しました。童心に帰り、参加者同士で笑い合いながら楽しいひとときを過ごしました。講師からは、笑うことによってNK細胞が活性化し、ウイルスやがん細胞の破壊・抑制につながる。リンパの循環が促され、老廃物が排出されやすくなる。脳の血流がよくなり認知症改善にも効果がある。など、笑いの持つ健康効果について学ぶことができました。



西益津支部 活動報告

◆平島第2町内会

日 時：10月11日（土）10時00分～

会 場：平島第2公会堂

テーマ：若返りリンパ健康法、肩こり腰痛解消法

講 師：増田有紀氏

人 数：14

感 想：リンパの働きや健康法の話をしていただいたあと、体の4大リンパ節の場所や老廃物をマッサージによって排出していく方法を学びました。マッサージのあとは体が軽くなって、屈伸運動

でも体が楽に曲がるようになりました。腰痛や肩こりに悩む人が多かったので、ペットボトルを使って行うマッサージ方法などを教えていただきました。ありがとうございました。



◆長楽寺2町内会

日 時：10月18日（土）10時00分～

会 場：長楽寺2町内会館

テーマ：健康体操・転倒防止

講 師：岩田路代氏

人 数：23（再掲保健委員：2）

感 想：前回は岩田先生にやって頂き、大変好評で今年もと声が上がり、講座をお願い致しました。前回体操に使ったボールを、ご自分でも買ってご自宅でやられていた参加者もいらっしや

り、今回も楽しみにされていたようです。転倒防止のための日々の体操、ストレッチを岩田先生の体験談を踏まえながら、分かりやすく説明して頂き、家で手軽に出来るものばかりでした。特に、柔らかいトゲのついたボールを使って、参加者様同士、お互いの肩や手のひらのマッサージし合うものは、気持ちが良いと好評でした。一時間半という時間、写真の通り終始明るく笑顔絶えない講座となりました。



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

自治会	町内会
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	10,547 人	年少人口 ※1	(2,123 人)
	(藤枝第1支部 第2支部 合計 20,117人)	生産年齢人口 ※2	(10,913 人)
		老年人口 ※3	(7,081 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	35.2 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	4,731 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：R7.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

藤枝第1支部 活動報告

◆第1自治会

日 時：7月5日（土）10時00分～

会 場：原会館

テーマ：まちの薬剤師さんと仲良くなろう

講 師：高原大輔 薬剤師

人 数：40（再掲保健委員：6）

感 想：薬の基本、薬剤師の定義から始まり主作用と副作用、薬を飲むタイミングなど興味深い話もありました。

ジェネリック医薬品、特定保健用食品、機能性表示食品なども分かりやすく説明していただきました。質問のコーナーでは答えにくい質問もあったようですが具体的かつ丁寧に答えて下さいました。

講座に参加した皆さまも大変分かりやすい講座だったという感想を持っていました。テーマである「まちの薬剤師さんと仲良くなろう」に近付けたと思いました。



◆第4、5自治会

日 時：7月19日（土）19時45分～

会 場：岡出山会館

テーマ：健康体操

講 師：土屋幸子 氏

人 数：21（再掲保健委員：14）

感 想：自治会で行う健康体操を開催し、身体を動かす楽しさと地域のつながりの大切さを改めて感じることができました。

体操では、手足を使った軽い運動や目を瞑ってその場で歩く運動やバスタオルを持って肩の関節を動かす動作、指を使ってグーチョキパーを交互に出す運動、左右違った動きを取り入れた肩回しなど、様々なメニューが行われました。いずれも無理なくできる内容でありながら、普段使わない筋肉がしっかりされ、「あ、こんなところが固まっていたんだな」と気づく場面もありました。続けるうちに少しずつ体がほぐれてきたような感覚があり、体だけではなく気持ちも前向きになれた気がします。参加されていた皆さんとの交流も心温まるひとときで、笑顔の輪が広がっていたのが、印象的でした。これからも健康体操を継続して行い、多くの人の参加者を募り、体を動かす習慣を楽しみながら、地域の人々とのつながりを深めていけたらと思います。



◆藤枝第1支部

日 時：7月22日（火）19時00分～

会 場：生涯学習センター

テーマ：今日から転倒予防をはじめよう！

講 師：橋ヶ谷拓麻 理学療法士、田中保健師、森管理栄養士

人 数：39（再掲保健委員：39）

感 想：実技もあり、わかりやすい内容でした。



藤枝第1支部 活動報告

◆第1自治会

日時：10月14日（火）10時00分～

会場：原会館

テーマ：ゲームで筋トレ、大笑いで免疫アップ

講師：秋本峰子氏

人数：32（再掲保健委員：7）

感想：始めに、なぜ大笑いをし、免疫力をつけることが大事なのか自身の経験を交えて講師が話してくれました。運動は二手に分かれ椅子やボールなどを使い、テンポ良く進められ、普段は顔を合わせる事のない大人達が大笑いし、共に楽しい時間を過ごすことができました。



◆第2自治会

日時：10月16日（木）19時00分～

会場：木町会館

テーマ：健康長寿のためのフレイル予防体操

講師：村松麻衣子氏

人数：16（再掲保健委員：10）

感想：椅子に座って出来る簡単な体操や、大きなボールを使った運動を教えていただきました。各自、体に無理のないやり方でできるので、ウォーキングに出掛けなくても、家の中で十分体を動かして足腰を鍛えられると思いました。80歳、90歳になっても自分の足で元気に歩けたら、幸せです。今日から少しずつでも体操を始めたいと思いました。



◆第1自治会

日時：11月30日（日）9時00分～

会場：原会館～藤枝総合運動公園

テーマ：ふれあいウォーキングでサッカー場見学

講師：岩田路代氏

人数：93（再掲保健委員：21）

感想：岩田先生に歩き方や体の動かし方を解説してもらい、そのあとで実際に体を動かしました。楽しい解説でとても分かりやすく、ウォーキング中も指導してもらいました。天候にも恵まれ楽しいハイキングになりました。



藤枝第1支部 活動報告

◆第3自治会

日時：栄町内会 8月1日（金）～9月30日（火）計15回
小坂町内会 8月1日（金）～9月30日（火）計15回
上传馬町内会 7月4日（金）～9月28日（日）計23回

会場：栄会館、小坂会館、上传馬会館

テーマ：日本舞踊健康実践講座
～藤枝大祭り長唄地踊り～

講師：栄町内会 梶山順代氏
小坂町内会 河原崎美祐生氏
上传馬町内会 田中邦子氏

人数：栄町内会 延べ500
小坂町内会 延べ550
上传馬町内会 延べ650

感想：継続して参加した方は、体幹・足腰の強化や柔軟性の向上を実感されたようです。また、皆で踊ることで、気分転換となりストレス解消になったといった声も多くありました。地域の伝統文化に根ざした多数の住民が参加する祭り行事について、健康推進の視点からも取組を支援することで、地域全体のウェルネスの向上につながると思います。



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

自治会	町内会
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	9,570 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計 20,117人)	年少人口 ※1	(2,123 人)
人口比率 ※4	6.9 %	生産年齢人口 ※2	(10,913 人)
老年人口割合 ※5	35.2 %	老年人口 ※3	(7,081 人)
世帯数	4,400 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	70 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：R7.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

藤枝第2支部 活動報告

◆第6自治会

日 時：6月29日（日）8時30分～

会 場：藤枝小学校体育館

テーマ：ウォーキングサッカー

講 師：藤枝市サッカー協会

人 数：55

感想：昨年からおこなったこのゲーム性のある運動には参加者が多く、子供から大人まで無理のない軽運動を経験しました。時間は熱中症などの配慮から2時間と短時間でしたが、参加者全員良い汗を流しました。また試合後には順位表彰式、参加者全員にお茶、参加賞の贈呈を行い、楽しい時間を過ごしました。



◆藤枝第2支部

日 時：7月11日（金）19時00分～

会 場：藤枝地区交流センター

テーマ：いつまでも元気に過ごすための体づくり
～今日から転倒予防を始めよう～

講 師：橋ヶ谷拓麻 理学療法士、田中保健師、森管理栄養士

人 数：43（再掲保健委員：43）

感想：自宅でする簡単な運動を実際にやってみて、自分の運動不足を実感しました。生活習慣を見直すいい機会にもなりました。家族と共有して、怪我防止に役立てたいです。



◆第10自治会

日 時：7月25日（金）19時00分～

会 場：五十海第1会館

テーマ：いつまでも元気に過ごすための体づくり

講 師：寺田亜記子 氏

人 数：31（再掲保健委員：8）

感想：楽しく筋力トレーニングのやり方が学べてよかったです。



藤枝第2支部 活動報告

◆第9自治会

日 時: 9月20日(土) 13時30分～

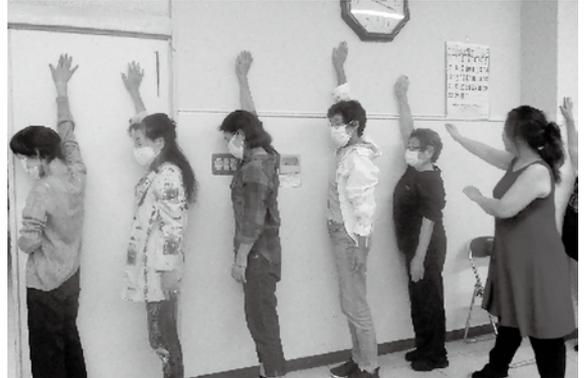
会 場: 藤岡会館ホール

テーマ: リンパマッサージ

講 師: 増田有紀氏

人 数: 35 (再掲保健委員: 11)

感想: 今回参加いただいた皆様は、リンパマッサージに関して聞いたことはありますが、実践は初めての方が多くおられました。リンパ健康法についてリンパの働き、4大リンパ節「頸部リンパ節(首筋)」「腋窩リンパ節(わきの下)」「鼠経リンパ節(脚の付け根)」「膝窩リンパ節(膝の裏)」の講座をしっかりと講座をしていただきました。参加された皆様はこれから少しずつ実践されると願っております。



◆第9自治会

日 時: 10月12日(日) 13時30分～

会 場: 藤岡会館ホール

テーマ: 高血圧について(家庭で出来る生活習慣病予防)

講 師: 石神直之 医師

人 数: 30 (再掲保健委員: 13)

感想: 参加者の皆様がご自分の身体の状況に当てはめて講座を受けていただいたので、有意義な時間となりました。ご自分の症状で悩んでいることなど最後に質問が出ていました。



◆第7自治会

日 時: 10月22日(水) 13時30分～

会 場: 下伝馬会館

テーマ: 椅子にかけたままできる簡単ストレッチ

講 師: 岩田路代氏

人 数: 34 (再掲保健委員: 3)

感想: 多くの方が参加してくれました。良い運動になりました。



藤枝第2支部 活動報告

◆第8自治会

日 時：11月15日（土）10時00分～

会 場：市部会館

テーマ：ヨガ・ツボ経路マッサージを取り入れた健康体操

講 師：櫻井芙美氏

人 数：16（再掲保健委員：8）

感 想：手足の指のツボ押しやマッサージに始まり、全身すみずみ普段しない姿勢で流れを良くし、固まったコリをほぐしました。心身ともにとてもスッキリ!ぽかぽかしました。ツボはまだ沢山あるので、奥が深いと感じました。仕上げのリラクゼーションでは、先生の声がとても心地よく心身ともにほぐれて充実した時間でした。



◆第9自治会

日 時：11月15日（土）13時30分～

会 場：藤岡会館ホール

テーマ：災害時の救急医療について

講 師：秋本峰子氏、藤枝市消防団

人 数：20（再掲保健委員：9）

感 想：災害時の救急医療について、最初は年末年始の多く出る、餅などを詰まらせる誤嚥などの処置方法、怪我をしたときの止血法の指導をいただき、最後はAEDを使った心肺蘇生訓練を消防団員の方たちの指導を受けて非常に有意義な時間でした。



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	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	駅前第1 駅前第2 駅前第3 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

自治会	町内会
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	26,097 人	年少人口 ※1	(4,690 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計 40,896 人)	生産年齢人口 ※2	(24,500 人)
		老年人口 ※3	(11,706 人)
人口比率 ※4	18.8 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	28.6 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	12,103 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	19.4 %	※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：R7.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

青島第1支部 活動報告

◆第6自治会

日 時: 6月8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顔と健康を!!

講 師: 大坪節子氏(ふまねっと青木)

人 数: 17(再掲保健委員:8)

感 想: 一人でウォーキングをするより、みんなで楽しく盛り上がりながらやることで笑顔も増え、失敗を恥じることなくナイスファイトでチャレンジすることができて非常に良かったと思いました。



◆追分町内会

日 時: 7月13日(日) 10時00分～

会 場: 追分町内会館

テーマ: 若返りリンパセルフケア

講 師: 増田有紀氏

人 数: 19(再掲保健委員:4)

感 想: 若返りをテーマに、リンパの流れを良くし、身体の痛み、顔のむくみたるみを解消しましょう! ということで保健講座を開催しました。最初は座学でリンパの働きや流れを教えて頂き、実際乳液を使って顔のリンパを流しました。マッサージすることで、滞っていた血液や凝りが流れ、やった後は皆さん顔がスッキリ、むくみが取れた感じとおっしゃっていました。次にヨガマットの上で水筒やタオルを使ってのストレッチを教えて頂き、2人1組になり脇のマッサージをしたり、随分知らないところで凝りが溜まっていることがわかりました。実際に先生が皆さんの所に回ってくれ凝りをほぐしてくれたり、参加者の皆さんも痛かったり気持ちよかったりと、楽しみながら最後は身体がポカポカ、スッキリでした。家でも簡単にできるリンパ流しを勉強でき、皆さん満足して頂いたようで、素敵な時間となりました。



◆第4自治会

日 時: 7月25日(金) 19時00分～

会 場: 文化センター

テーマ: リンパマッサージ

講 師: 増田有紀氏

人 数: 16(再掲保健委員:12)

感 想: 鎖骨の特に左がリンパの出口であり、4大リンパ節の話やツボを押していただいた。

青島第1支部 活動報告

◆青島第1支部

日時：8月20日（水）19時00分～

会場：文化センター

テーマ：フレイル予防、藤ロコ体操

講師：小原智永 理学療法士

人数：78（再掲保健委員：78）

感想：先生のお話から、自分の体は自分で守るが基本であること、それには聞いて覚えるだけでなく、人に伝える（アウトプット）ことで能力も上がるので、フレイル（年をとって心身の活力が低下した状態）という言葉を周りの方に伝えていくこと、そして健康長寿には三つの柱（運動、栄養、社会参加）が重要であることなど、先生のお話しは分かりやすく、元気が出ました。実際にイスを使った運動をすると、皆さん一瞬で笑顔になり、体を動かすことは楽しいんだと実感しました。さっそく家に帰って家族に話しました。



◆青葉町南町内会

日時：8月24日（日）10時00分～

会場：青島南地区交流センター

テーマ：身体のゆがみ解消

講師：樽松充子 氏

人数：26（再掲保健委員：5）

感想：幅広い年齢層の皆が楽しめるよう、椅子に座りながら出来る事からはじまり、立って整え、ヨガマットも使い整え、脳トレもしました。体も頭も使い程よい疲れと笑いもあり、あっという間の時間でした、身体も心も軽くなりリフレッシュできました、との声がありました。



◆第11自治会

日時：8月29日（金）19時00分～

会場：青南町公会堂

テーマ：若返りリンパ健康法

講師：増田有紀 氏

人数：24（再掲保健委員：8）

感想：リンパの流れの説明を受けながら、顔から鎖骨までのマッサージや、水筒やペットボトルを使った全身のマッサージを学びました。笑いあり、痛みあり、楽しい時間を共有し、心も体も軽くなり、リフレッシュできました。皆さんからも、無理なく手軽に出来るので、日常生活に取り入れていきたいと喜んでいただけて好評でした。



青島第1支部 活動報告

◆第10自治会

日 時：9月6日（土）19時00分～

会 場：瀬戸公民館

テーマ：オーラルフレイル対策について

講 師：村松恭太郎 歯科医師

人 数：46

感 想：虫歯や歯周病の進行の様子、さらにはお口の中の実際の治療の様子を動画で説明して頂きとても有意義な学びでした。



オーラルフレイルとはお口の機能が衰え始める初期の段階の状態です。「硬い物が食べられない、むせる、食べこぼしが増えた」などで気付くことができ早期に対応すれば機能の回復が可能であることを知り、希望が持てました。また、「8020運動」とは歯が80歳で20本あると美味しく食べられるとの事、それならば頑張ろうと思いました。お口の健康を保つことが体と心の健康を守り、長生きにつながることを改めて学ぶ事ができました。

◆第2自治会

日 時：9月28日（日）9時30分～

会 場：駅南公園芝生広場

テーマ：心身共に健康に過ごす秘訣～正しい体の使い方

講 師：小原智永 理学療法士

人 数：35（再掲保健委員：5）

感 想：「第3回スポーツの集いと健康講座」を実施し、当日は幼児や小学生や父兄で約300人が参加。その中で、シルバークラブの方々や健康に興味のある中高年の方々約35名が健康講座に参加。昨年に続き、小原講師が理解しやすいトークで大変和やかな講座となりました。また、スポーツの集いの最後の整理体操にも子供たちに軽いストレッチ体操を指導いただき、大変好評でした。

◆第6自治会

日 時：10月5日（日）9時30分～

会 場：青木公会堂

テーマ：ふまねっと運動

講 師：大坪節子氏（ふまねっと青木）

人 数：25（再掲保健委員：8）

感 想：ふまねっと運動は、早くやると効果が発揮できず、ゆっくりカウントしながらやるのが大事だそうです。体と脳を両方使うので継続してやるといいなと思いました。



青島第1支部 活動報告

◆第9自治会

日時：10月12日（日）10時00分～

会場：青島南地区交流センター

テーマ：体操と折紙は脳力貯筋

講師：青島美幸 氏

人数：49（再掲保健委員：16）

感想：折り紙は同じテーブルの人と声を掛け合い作成し、先生の明るい笑い声と皆様の笑顔と笑い声があふれるととてもにぎやかで楽しい講座になりました。中国健康体操でもたくさんの笑い有り、心も体もスッキリとし、とても有意義な時間になりました。参加者の方から楽しかった！の声をたくさんいただきました。



◆瀬戸町内会

日時：10月16日（木）19時30分～

会場：瀬戸公民館

テーマ：気軽に始めよう！高血圧予防・生活習慣病予防

講師：川口保健師

人数：35（再掲保健委員：3）

感想：高血圧対策を中心に生活習慣予防のための食事や適度な運動等、大変ためになるお話を川口講師からお伺いしました。今後の生活に役立てていきたいと思えます。



◆第1自治会

日時：10月26日（日）10時00分～

会場：青島第1自治会館

テーマ：もしもの時に命を救う！

AEDと応急手当マスター講座

講師：藤枝市消防団第8分団

人数：18（再掲保健委員：8）

感想：今年、青島第1自治会館内にAEDが設置されたことを受け、AEDの使用方法や心肺蘇生法、身近なものでできる応急手当を学ぶ保健講座を開催しました。消防団の方々の熱心なご指導のもと、参加者の皆さんは真剣に実技に取り組み、たいへん実りある講座となりました。今回学んだ知識と技術が、ご自身やご家族、そして地域の安心につながることを願っています。



青島第1支部 活動報告

◆三軒屋町内会

日 時: 10月30日(木) 19時00分～

会 場: 三軒屋ふれあい会館

テーマ: 動きやすい身体づくりのヒント ツボとストレッチ

講 師: 山下奈美江氏

人 数: 21(再掲保健委員: 10)

感想: 20代から80代の幅広い年齢の方に参加いただき、足裏のツボ図を基にリンパの流れを学習。普段から深い呼吸と姿勢を正す意識で生活することの大切さを知りました。ツボ押しは冷え性、偏頭痛、膝の痛みの改善に繋がり、深い呼吸で巻き肩を改善するストレッチの効果も知り、とても参考になりました。健康を保つ第1歩として日々生活に取り入れたいと思いました。



◆内瀬戸町内会

日 時: 11月6日(木) 10時00分～

会 場: 内瀬戸公民館

テーマ: 生活習慣病の予防

講 師: 川口保健師

人 数: 23(再掲保健委員: 4)

感想: 症状がわかりづらいサイレントキラー、自分の身体の中で何が起きているのか、自分を知ることからまず始めようと思いました。そして生活習慣病の対策を資料とスライドを使ってとてもわかりやすく教えていただきました。出来そうなことから始めて、日々の生活を楽しく過ごせたらと思いました。健康は日々の積み重ねなので、今日学んだことを少しでも多く取り入れる努力をしたいと思います。



予定をされていた人数をオーバーした参加者があり、いかにそれだけみなさんが生活習慣病を身近に感じているか、関心を持っているか、驚きと共に教えられました。いただいた資料はたくさん絵入りで文字も大きく、日常生活に今後役立て学んでいきたいと思えます。講座内容もわかりやすく、スクリーンも良かったです。気を付けたいこと、活かさなければならないことがたくさんありました。明日から早速教えていただいたことを実行していきます。

今回は参加者23名で生活習慣病の予防を分かりやすく教えていただきました。日頃の見えない塩で塩分過多にならないように気を付けなければと思いました。生活習慣病の予防の資料に学ぶことが多く記載され、とても参考になります。

夫婦そろってかかりつけ医へ月に一度診断に行っています。今日の手作りの資料はとても分かりやすく反省するばかりです。一番気を付けているのが食事です。本当にそうなんですよ。今日の資料、出席できなかった友人にも見てもらおうと思います。今日の講座を振り返り、主人と共に長生きしたいと思います。

青島第1支部 活動報告

◆追分西町内会

日 時: 11月8日(土) 10時00分～

会 場: 追分西協同会館

テーマ: リンパ健康法

～リンパマッサージで肩こり・腰痛などの痛みを軽減ついでにデコルテラインも美しく

講 師: 増田有紀氏

人 数: 18(再掲保健委員: 3)

感想: 最初に講師の先生からリンパとは何?という話を聞き、そのあとに実際にリンパの流し方を教えてもらいました。腰痛で悩んでいる参加者が多かったのですが、まず首すじ、そのあと脇、鼠径、膝裏とリンパの溜まりやすいところをマッサージ、一通り終わったあとに腰痛を軽減できるマッサージをより重点的に教えてもらいました。先生はカイロプラクターでもあるとのことで、骨盤矯正のやり方も教えてもらいました。各所で、「いたーい」と悲鳴があがったり、笑い声が聞こえたり、先生に個別に相談される参加者があつたりと、とても充実した楽しい時間を過ごすことができました。



◆第6自治会

日 時: 11月9日(日) 10時00分～

会 場: 青木公会堂

テーマ: 良質な睡眠の重要性

講 師: 増田保健師

人 数: 21(再掲保健委員: 7)

感想: いい睡眠をとるための工夫やNGなこと、そして季節や年齢によっても睡眠のとり方が違うことを知りました。とてもわかりやすく参考になりました。



◆青葉町中町内会

日 時: 11月9日(日) 10時00分～

会 場: 青島南地区交流センター

テーマ: あなたのお口は大丈夫?いろいろな病気が潜んでいます

講 師: 村松恭太郎 歯科医師

人 数: 34(再掲保健委員: 5)

感想: 口と身体の健康が繋がっていることを痛切に感じました。口腔内の映像を含み、丁寧にわかり易く説明して頂きました。歯ブラシの選び方、磨き方など、ケア用品の使い方がよく判りました。



青島第1支部 活動報告

◆第3自治会

日 時: 11月30日(日) 18時30分～

会 場: 小石川町内会館

テーマ: ミニトランポウォーク

講 師: 片山ひとみ氏

人 数: 16 (再掲保健委員: 10)

感 想: 少人数での実施によりミニトランポリンを一人1台で使うことができ、器具を十分に活用できたと思います。



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

自治会	町内会
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	14,779 人	年少人口 ※1	(4,690 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計 40,896 人)	生産年齢人口 ※2	(24,500 人)
		老年人口 ※3	(11,706 人)
人口比率 ※4	10.7 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	28.6 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	6,765 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	10.9 %	※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	103 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：R7.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

青島第2支部 活動報告

◆第7自治会

日 時: 7月13日(日) 9時30分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: リズムにのって健康体操

講 師: 池谷多幾江氏

人 数: 40 (再掲保健委員: 9)

感想: たくさんの方が参加してくださいました。時節から熱中症の心配もあったので 朝の受付時に冷たいペットボトルのお茶をお渡しして こまめに給水タイムを設けました。体操は 講師の指導で振り付けを習い、音楽にのって楽しく踊り、ストレッチ。簡単な動きですが 全身運動になり身体も気持ちもリフレッシュできました!



◆第12自治会

日 時: 7月26日(土) 18時00分～

会 場: 瀬古町内会館

テーマ: リンパマッサージ

講 師: 土屋幸子氏

人 数: 21 (再掲保健委員: 6)

感想: 去年もリンパマッサージを土屋先生が楽しくやってくくださったので、今年もお願いしました。音楽に合わせて体を動かし、ちょっと痛いなと思うところも楽しく面白くやってくくださるので、時間があっという間に過ぎました。1年に1回ではなく、1か月に1回やってもらいたいという声が多かったです。来年も参加したいと思います。

◆青島第2支部

日 時: 8月28日(木) 19時00分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: 今すぐ活用できる健康づくりの秘訣「(野菜のトリセツ) ～旬の野菜をおいしく食べよう～」

講 師: 溝田友里 准教授
(静岡社会健康医学大学院大学)

人 数: 34 (再掲保健委員: 31)

感想: 3択クイズなどを取り入れながら、野菜を食べるメリットや、みんなが知らなかったおいしい食べ方などを教えてもらいました。テレビ映像もあってとてもわかりやすく、みなさんメモをとりながら聞いていました。すぐに実践できそうな内容ばかりで、とても有意義な時間になりました。



青島第2支部 活動報告

◆第8自治会

日 時: 9月7日(日) 10時00分～

会 場: 青島北地区交流センター

テーマ: リンパマッサージで自律神経を整えよう

講 師: 増田有紀氏

人 数: 35 (再掲保健委員: 6)

感想: 日頃健康を気に掛けている方々に楽しく参加して頂きました。リンパの流れの資料を元にペットボトルでのマッサージ、2人1組のマッサージなど色々と勉強しました。1時間30分の講座が終わる頃には体も心も軽くなっていました。今回教えて頂いたことは、家でもすぐにできることなので是非実践して欲しいと思います。そして若返って元気な日常が送れたらと思います。楽しい講座ありがとうございました。



◆第5自治会

日 時: 9月21日(日) 10時00分～

会 場: 駿河台コミュニティセンター

テーマ: 血圧を下げる食生活

講 師: 加古保健師、青木管理栄養士

人 数: 31 (再掲保健委員: 17)

感想: 前半は加古保健師さんから血圧についての基本的な講義をして頂きました。日常的に血圧測定を行っていますが、測定数値の見方や意味など普段知った気になっている事をわかりやすく説明して頂きました。加齢によって血管が硬化して弱くなっていった時のリスクについても興味深く、人ごとでは無い情報を伝えて頂きました。後半は青木管理栄養士さんからテーマである『血圧を下げる食生活』について詳しく説明をして頂きました。食物をグループ化してそれぞれに含まれる塩分量から、自分の普段の食生活でどれくらい塩分を摂取しているかを数値で把握させて頂き、改めて身体への影響を理解する事ができました。まだまだ健康で楽しい人生を送る為にも食生活に気を配っていききたいと思います。



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

自治会	町内会
第3	兵太夫南 兵太夫中 兵太夫北 兵太夫下
第4	兵太夫上第1 兵太夫上第2 兵太夫上第3 兵太夫上第4 兵太夫上第5
第5	大新島 与左衛門

人口	24,955 人	年少人口 ※1	3,149 人
人口比率 ※4	18.0 %	生産年齢人口 ※2	14,918 人
老年人口割合 ※5	27.6 %	老年人口 ※3	6,888 人
世帯数	11,134 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
世帯比率 ※6	17.9 %	※2 15歳～64歳の人口	
保健委員総数	115 人	※3 65歳以上の人口	
		※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	

資料：R7.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

高洲支部 活動報告

◆第4自治会

日 時：6月29日（日）10時00分～

会 場：高洲第4自治会館

テーマ：防災講座(被災地から学ぶ、一人一人の備えが地域の力)

講 師：岩田路代氏

人 数：51（再掲保健委員：5）

感 想：このような講座は初めての試みでした。参加者が50名を超えました。具体的な実践取り組みで皆様のお話によると、切り口が変わっていて興味が持てたと好評でした。



◆築地上町内会

日 時：7月12日（土）10時00分～

会 場：築地上会館

テーマ：いきいき健康体操～100年時代を生き抜こう

講 師：市川志織氏

人 数：23（再掲保健委員：4）

感 想：これからの猛暑下での熱中症対策としての手指を使った体操、自身の状態確認を教えてくださいました。他には正しい姿勢のとり方、悪い姿勢の原因、理由などわかりやすく実演していただき、全体で実践しました。また姿勢を正しくするための筋力の維持の仕方やそのための体操を参加者とタオルを用いて実演していただきました。合計23名にご参加いただき、参加者の反応もよく、市川先生とのやりとりも終始楽しみながらできました。終了時間になっても参加者、先生ともに時間をとってもっとやりたいと終了時間を惜しむ声がありました。



◆大新島町内会

日 時：7月19日（土）13時00分～

会 場：大新島町内会館

テーマ：健康体操

講 師：江原美里氏

人 数：24（再掲保健委員：6）

感 想：陰陽説を基に、この季節の過ごし方のお話を伺いました。お話は少し難しかったですが、とにかく明るく前向きに活動的に過ごすことが大事ということを教えてくださいました。その後、椅子に座って出来るヨガの体験をしました。リラックスした音楽の中で呼吸に意識を置きながら、頭から足の指まで全身をほぐす体操を教えてくださいいただき、とても体が軽くなりました。実際に腰、腕が痛かった方も痛みがなくなったと言っていました。ありがとうございました。



高洲支部 活動報告

◆築地町内会

日 時：7月26日（土）18時30分～

会 場：築地公民館

テーマ：健康を維持するために必要なこと
～生活習慣病予防～

講 師：池田保健師、佐藤管理栄養士

人 数：36（再掲保健委員：6）

感 想：知っていたこと、初めて知ったことなど多くのことを学びました。知っていたことも改めて意識できました。内容がとてもわかりやすかったです。

家の味噌汁の塩分濃度を計ってもらえたので、今後の濃さを考え直せました。実際に味噌汁をテイスティングできたので、より実感できました。熱中症の予防や対策、夏のそうめん料理の時の注意点などこの時期にぴったりでした。準備や打ち合わせも何回もいただき、ありがとうございました。健康について意識を高めるのに効果的な講座になり、感謝しています。



◆高洲支部

日 時：7月31日（木）19時00分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：減塩について 指ヨガ・目ヨガ

講 師：村松保健師、高野由美氏

人 数：80（再掲保健委員：58）

感 想：わかりやすい呼吸法は取り入れて、日々取り組んでいきたいと思いました。呼吸が大事だということを知れて良かったです。



◆与左衛門町内会

日 時：8月23日（土）18時00分～

会 場：与左衛門町内会館

テーマ：いきいき健康体操
健康寿命を延ばして100年時代

講 師：市川志織氏

人 数：15（再掲保健委員：3）

感 想：熱中症予防、転倒予防を椅子に座った状態で出来る体操を教えてくださいました。朝、起きた時や時間がある時に簡単に出来る体操なので、継続して熱中症にかからないようにしていきたいです。



高洲支部 活動報告

◆兵太夫南町内会

日 時：9月6日（土）10時00分～

会 場：兵太夫南町内会館

テーマ：健康体操

講 師：増田有紀氏

人 数：9（再掲保健委員：5）

感想：身近な物（タオル、ペットボトル、水筒など）を使って出来るリンパマッサージを教えてくださいました。自分で触ってもなかなかわからないリンパの箇所を先生が一人一人回って教えてください、初めは痛かった所が徐々に痛気持ちいいに変わっていき、『スッキリした!』と言ってくれた方も居て、みなさんで笑いながら楽しめた講座になりました。



◆兵太夫下町内会

日 時：9月6日（土）10時00分～

会 場：兵太夫下町内会館

テーマ：らくらく体操・椅子に座ってストレッチ

講 師：落合圭子氏

人 数：15（再掲保健委員：3）

感想：予定していた人数から減ってしまいましたが、楽しく指導していただき、皆さん笑顔で帰られていきました。ありがとうございました。



◆第4自治会

日 時：9月7日（日）16時30分～

会 場：兵太夫上ふれあい広場

テーマ：防災体験会

講 師：岩田路代氏

人 数：200（再掲保健委員：8）

感想：今年の自治会は防災に力を入れております。消防団の応援をいただき、6月に実施した防災講座に引き続き、防災危機管理士の岩田先生のコーディネートで煙体験ハウス、水かけ消火器の訓練を実施、大変多くの方が取り組んでいただきました。その他にも大道芸コーナーや子供たちを中心にランタンアートを実施。夜空に輝いてみんないい笑顔でした。



◆第2東自治会

日 時：9月28日（日）13時15分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：健康卓球～3つの『か』～

講 師：菅沼豊氏

人 数：18（再掲保健委員：6）

感想：若いご家族、大学生なども参加してもらえてとても良い雰囲気でした。



高洲支部 活動報告

◆第2東自治会

日 時：9月28日（日）15時00分～

会 場：高洲地区交流センター

テーマ：健康卓球～3つの『か』～

講 師：菅沼豊 氏

人 数：19（再掲保健委員：4）

感 想：第一部よりも年配の方が多かったのですが、とても元気に意欲的に参加されていました。



◆第2西自治会

日 時：10月18日（土）10時00分～

会 場：高柳上中央会館

テーマ：健康体操

講 師：片山ひとみ 氏

人 数：34（再掲保健委員：7）

感 想：片山先生は、前々年度、前年度もトランポウォークでお世話になっていて、今年度はフットセラピーで依頼をしました。先生は変わっていませんが、講座内容が変わったことで、集まるかどうか不安でしたが、たくさんの人が集まってくれたのでほっとしております。足のマッサージをとおして、自分でできるケアを教えていただき、自分で自分の身体を管理したりケアをしていくことは、大切な事だと感じました。先生のお話は、いろいろなところに生活していく中のちょっとしたヒントが多く、為になることが多かったです。また、参加された方が、楽しく、自然に取り組んでいたのので、講座を開いて良かったと思いました。



◆兵太夫北町内会

日 時：11月15日（土）10時00分～

会 場：兵太夫北会館

テーマ：トランポリンを使用する健康増進体操講座

講 師：中田朋子 氏

人 数：13（再掲保健委員：4）

感 想：トランポリンを使用するというので、受講前は年配者にとってどうかなと心配する向きもあったが、受講してみるとそんな心配はありませんでした。このエクササイズの詳細・特徴・効果等を解説いただき、音楽に合わせて様々な運動を年齢や体調を考慮しながら無理のない範囲で各自行いました。運動後のマッサージも手軽に家庭内でできるもので、天候に左右されず実施することができますし、参加者の高評価を得ました。

高洲支部 活動報告

◆第2北自治会

日時：11月16日（日）10時00分～

会場：茶屋河原会館

テーマ：ミニトランポリンウォーク

講師：竹田利恵子氏

人数：21（再掲保健委員：9）

感想：トランポリンの上で歩く事によって、普段のウォーキングよりも身体に負荷がかかり、短時間でハードな動きではなくても汗をかき良い時間となりました。いかに普段の生活で自分が身体に負荷をかけていないということが分かりました。動机的にはハードではないので幅広い年齢層の方が楽しめて良い運動だと思いました。



◆第4自治会

日時：11月16日（日）8時00分～

会場：高洲第4自治会館～中ノ橋公園

テーマ：ふれあいウォーク

講師：岩田路代氏

人数：147（再掲保健委員：9）

感想：当初参加者がなかなか集まりにくい状況がありましたが、その後時間とともに参加応募がだんだんと多くなり、締切が過ぎても応募が次々とありました。今回コースを2つに分け、高齢者コース、一般コースの2コースを用意でき、それが良かったと思います。岩田先生の知識も高く、多数の参加者にウォーキングの方法を伝えていただきました。



◆兵太夫中町内会

日時：11月29日（土）10時00分～

会場：兵太夫中町内会館

テーマ：食生活を見直そう

講師：池田保健師、中野管理栄養士

人数：19（再掲保健委員：5）

感想：野菜、たんぱく質の上手な摂り方、塩分、糖分、脂質について学んだ。充実した内容で良かったと思う。



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	8,588 人	年少人口 ※1	829 人
		生産年齢人口 ※2	4,868 人
		老年人口 ※3	2,891 人
人口比率 ※4	6.2 %		
老年人口割合 ※5	33.7 %		
世帯数	3,683 世帯		
世帯比率 ※6	5.9 %		
保健委員総数	67 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
 ※2 15歳～64歳の人口
 ※3 65歳以上の人口
 ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

大洲支部 活動報告

◆第1自治会

日時：7月19日（土）19時00分～

会場：大東町自治会館

テーマ：若返りリンパ（体操）健康法

講師：増田有紀氏

人数：32（再掲保健委員：20）

感想：リンパのはたらき、リンパの流れ、リンパ節の位置の確認からリンパを圧迫しリンパの流れを良くすることで免疫機能、排泄機能、筋肉疲労等に効果があること、頸部、腋窩、鼠径、膝下の各リンパのマッサージ方法を指導していただきました。受講後はカラダの変化を感じられた講座でした。リンパについて説明がわかりやすくリンパマッサージ方法を指導していただきました。身体が軽くなったように感じ日々の生活にも取り入れていきたいと思いました。



◆大洲支部

日時：7月25日（金）19時15分～

会場：大洲地区交流センター

テーマ：歯と健康について

講師：大橋克巳 歯科医師

人数：40（再掲保健委員：34）

感想：歯からくる健康というものを日頃あまり考えていませんでしたが、今回話してもらったことで日頃自分が行っていたことが間違いだとわかり、良い講座だったと思います。



◆弥左衛門町内会

日時：7月26日（土）19時00分～

会場：大洲地区交流センター

テーマ：若返りリンパ体操

講師：増田有紀氏

人数：20

感想：リンパについてわかりやすい説明を受けた後、部位ごとに水筒やペットボトルなど身近な物を使ったりしながらリンパの流し方を教えていただきました。流す順番、力加減など一人一人回って指導くださり、身体の深い所が緩んだ気がして身体が軽くなりました。日々の生活に取り入れていきたいです。



大洲支部 活動報告

◆泉町町内会

日 時：8月17日（日）9時30分～

会 場：泉町公会堂

テーマ：楽しく健康づくり

講 師：秋本峰子 氏

人 数：30（再掲保健委員：13）

感 想：ラジオ体操で身体をほぐし、2チームに分かれての身体全体を使っのゲームで勝っても負けても大笑いです。童心に帰り、笑いの要素がいっぱいの講座でした。合間に青春ソングの合唱も懐かしく、免疫力アップとストレス解消になったと思います。



◆善左衛門下町内会

日 時：9月20日（土）19時00分～

会 場：善左衛門下公会堂

テーマ：笑いと健康

講 師：秋本峰子 氏

人 数：9（再掲保健委員：7）

感 想：講師の体験談を含め、笑いで細胞の活性免疫力向上の話から始まり、ゲーム感覚での身体動かしながら、体感の維持歩く動作の意識付けなど、笑いが絶えず、少人数ではありましたが、参加者全員楽しい時間を過ごす講座でした。



◆善左衛門上町内会

日 時：10月18日（土）19時00分～

会 場：善左衛門上公会堂

テーマ：お薬出前講座

講 師：高原大輔 薬剤師

人 数：18（再掲保健委員：4）

感 想：薬の飲み合わせについて、資料をご用意いただき、わかりやすく説明していただきました。最後に、参加者の方の質問コーナーにたくさんの方からの疑問にも丁寧にわかりやすく答えていただきました。楽しい講演会で、あっという間に1時間がすぎました。



大洲支部 活動報告

◆第4自治会

日 時：11月8日（土）13時30分～

会 場：五平公会堂

テーマ：椅子に座ってできるストレッチ・
認知症予防の脳トレ

講 師：尾野裕美 氏

人 数：19（再掲保健委員：7）

感 想：日常生活に取り入れられるストレッチや脳トレ、指体操、下半身の筋力維持の運動、タオルを使ったストレッチや簡単なゲームなど、さまざまな内容を教えていただきました。少し汗ばむほど体を動かしながら、楽しみつつ脳と体の両方を活性化できる、とても充実した講座でした。尾野裕美先生のご説明は大変わかりやすく、終始和やかな雰囲気の中で笑顔の絶えない時間を過ごすことができました。学びの多い講座でしたので、今後はより多くの方にご参加いただけたらと思います。



◆忠兵衛・青洲団地町内会

日 時：11月15日（土）18時30分～

会 場：忠兵衛公会堂

テーマ：高血圧と薬の飲み方

講 師：高原大輔 薬剤師

人 数：21（再掲保健委員：4）

感 想：分かりやすい説明で、皆、頷きながら聞いていました。年齢が上がると、血圧や薬は興味深いテーマなので、質問も沢山挙がり、満足度の高い講座になったのではないかと思います。



岡部支部

自治会	町内会
第1	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

自治会	町内会
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	9,959 人	年少人口 ※1	928 人
		生産年齢人口 ※2	4,952 人
		老年人口 ※3	4,079 人
人口比率 ※4	7.2 %		
老年人口割合 ※5	41.0 %		
世帯数	4,461 世帯		
世帯比率 ※6	7.2 %		
保健委員総数	76 人		

- ※1 0歳～14歳の人口
 ※2 15歳～64歳の人口
 ※3 65歳以上の人口
 ※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

資料：R7.12.31 現在 統計情報

- 参考 1) 藤枝市の総人口 138,740 人
 2) 藤枝市の総世帯数 62,271 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 31.8%

岡部支部 活動報告

◆第2自治会

日時：7月5日（土）10時00分～

会場：岡部支所分館

テーマ：2度の災害医療支援に参加して～脳神経医の話～

講師：杉浦正司 医師

人数：50（再掲保健委員：5）

感想：今年の岡部第二自治会保健講座では、ユニケア岡部施設長杉浦正司氏から、日本医師会災害医療チーム（JMAT）の志太医師会チームとして東日本大震災被災地6か所の避難所診察の現状や、災害派遣医療チーム（DMAT）として熊本地震災害被災地医療に携ったお話を伺いました。杉浦氏は、様々な被災地の現状を目にして「人間の営みははかない」と思われたとのこと。 「派遣医療が手探りで始まり、今では進化して迅速に医療チームが被災地に派遣されるようになり、改めて支援をしてくださった方々に感謝をしました。」という感想を述べられました。 ・後半は、脳血管疾患や脳梗塞の症状について、具体的にわかりやすいお話しでした。脳神経外科医として診察・往診をされています。「健診を受けて、メタボや生活習慣病の予防を。」と、ということも話されました。笑いあり、脱線？ありの楽しい保健講座でした。



◆岡部支部

日時：8月23日（土）10時00分～

会場：市民ホールおかべ

テーマ：認知症とともに生きる

講師：横山麻衣氏

人数：140

感想：今回は認知症について講演して頂きました。高齢者の割合が高い岡部町としては、まだまだ高齢者の方々が現役で活躍がなければなりません。講演の中で、認知症であっても出来ることがたくさんあり、長年培ってきた技術もあり、私たちは認知症になっても、楽しく生き甲斐を持って生きて行くことができる社会をつくるのが重要であることを学びました。



◆第5自治会

日時：9月21日（日）10時00分～

会場：殿公民館

テーマ：糖尿病・高血圧・带状疱疹・認知症

講師：三輪誠 医師

人数：70（再掲保健委員：19）

感想：たくさんの方に参加していただきありがたかったです。知らないことがいっぱい出てきたので、びっくりしました。とても良い勉強になりました。



岡部支部 活動報告

◆第1自治会

日 時: 10月26日(日) 10時00分～

会 場: 岡部町内会館

テーマ: 生活習慣病を予防するための食生活対策

講 師: 中野管理栄養士

人 数: 41(再掲保健委員: 9)

感想: 生活習慣病の予防対策として、食生活にスポットをあてて講座を進めていただきました。参加者への資料配布とPower Pointによる展開に加え、予防対策用に必要摂取量毎の各種食品サンプルを提示していただいたので、より判りやすい内容だったと思います。生活習慣病に該当する参加者はもとより、そうではない参加者にも大変参考になる講座内容でした。



◆第3自治会

日 時: 10月26日(日) 10時00分～

会 場: きすみれ

テーマ: 動きやすい身体づくりのヒント・ツボとストレッチ

講 師: 山下奈美江氏

人 数: 40(再掲保健委員: 21)

感想: 足や手の特定の部位を刺激することで器官や内臓の機能を活性化させ身体の不調を改善しようとする療法(リフレクソロジー)について、自分でツボをおして見て実感することができました。とてもわかりやすく、楽しく学ことができました。



◆第4自治会

日 時: 11月16日(日) 10時00分～

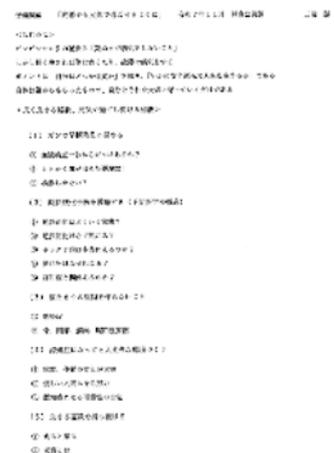
会 場: 村良公民館

テーマ: 元気で長生きするために～医師のよもやま話

講 師: 三輪誠 医師

人 数: 52(再掲保健委員: 4)

感想: 三輪先生がユーモアを交えてお話して下さったので笑いが絶えない講座となりました。お話を座って聞くだけなので高齢の方も参加していただき良かったです。



発 行 藤枝市保健委員連絡協議会

発行日 令和8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



藤枝市
Fujieda City



Fujieda
Local
SDGs