

平成31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



藤枝市健康推進課（保健センター）

# 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 | 平成31年度 保健委員年間事業計画 | ..... | P 5 |
| 2 | 支部保健委員会計画         | ..... | P 6 |
| 3 | 支部健康度アップ活動        | ..... | P 7 |
| 4 | 平成31年度 地区活動のすすめ方  | ..... | P 7 |
| 5 | 自主活動の報告について       | ..... | P12 |
| 6 | 物品の貸出し            | ..... | P14 |
| 7 | 要綱・会則等            | ..... | P15 |
|   | 藤枝市保健委員等設置要綱      | ..... | P15 |
|   | 藤枝市保健委員連絡協議会会則    | ..... | P17 |
|   | 藤枝市結核予防婦人会会則      | ..... | P19 |

## III 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- |   |                                 |       |     |
|---|---------------------------------|-------|-----|
| 1 | 第2期 元気ふじえだ 健やかプラン               | ..... | P20 |
|   | 【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! | ..... | P21 |
| 3 | 各種統計資料等                         | ..... | P25 |
| 4 | 藤枝市国保 特定健診結果                    | ..... | P29 |
| 5 | 健康相談                            | ..... | P30 |
| 6 | 大人の健康診査・各種検診                    | ..... | P30 |
| 7 | 母と子の健診・教室など                     | ..... | P32 |
| 8 | 夜間や休日に急に病気になってしまったら             | ..... | P33 |

# 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

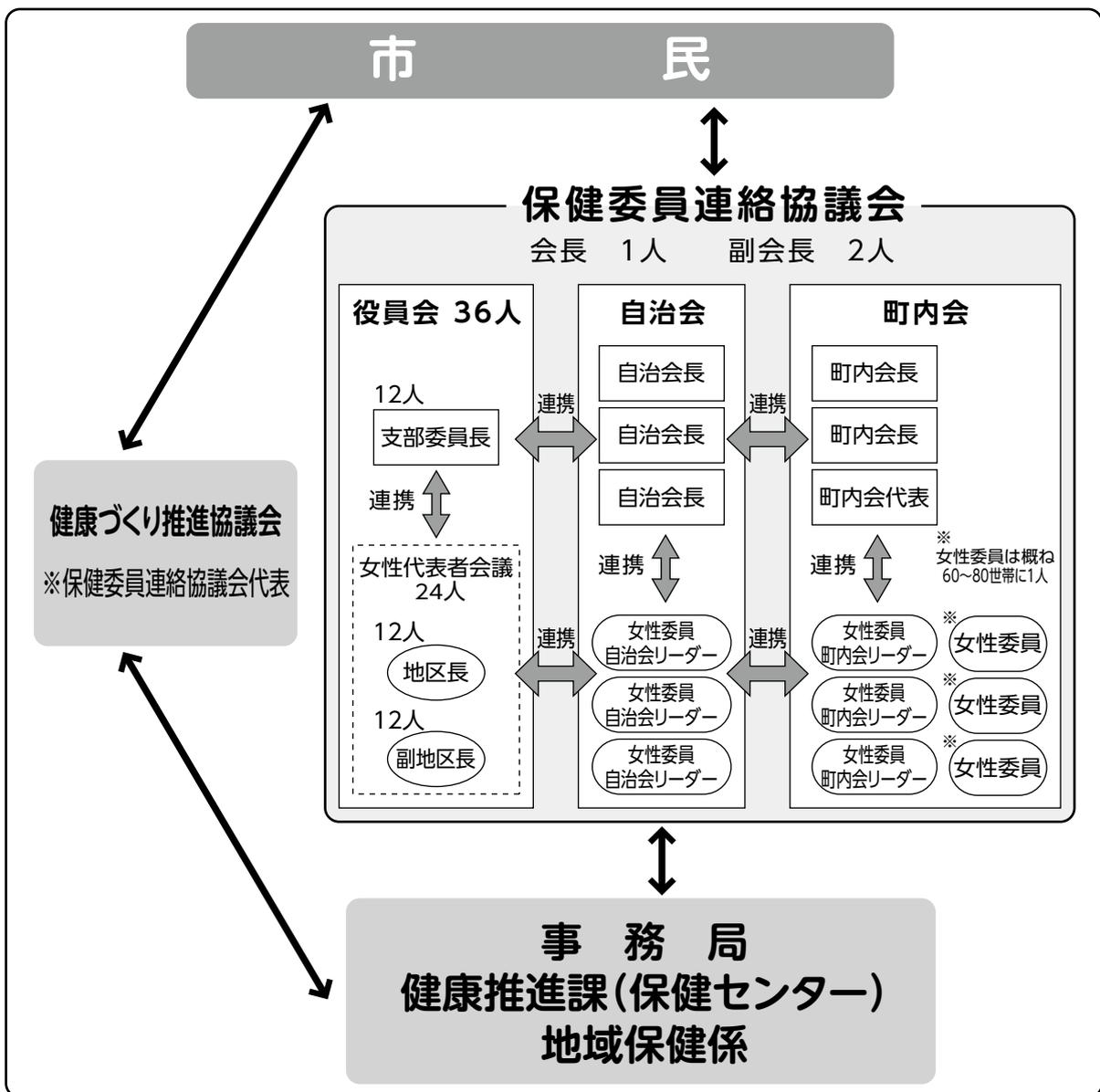
- S 43 「市民健康づくり運動」として保健協力員150人を委嘱し地域の保健活動の協力をはかる
- S 45 県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける
- S 48 市民ぐるみで衛生思想の向上に取り組んだ功績が認められ、藤枝市が「保健文化賞」を受ける  
市長を中心として市民の健康増進施策を検討する「健康を考える会」を結成  
地区住民の健康についての意識を高めるため、地区代表者で構成する「健康をすすめる会」を結成
- S 49 藤枝市保健推進委員設置要綱 施行
- S 51 健康づくり事業を浸透させるため、市内9地区を「健康づくりモデル地区」として指定  
モデル地区役員(約400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
- 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

# 藤枝市の保健委員とは

高齢社会をむかえた今日、健康で生きがいのある社会を築いていくことが重要となっています。行政における健康づくりの諸施策は勿論のこと、住民一人ひとりの健康に対する意識を高め、地域ぐるみで健康を守るための活動をする必要があります。

藤枝市では、昭和59年に自治会組織を基盤にして、保健委員制度が発足しました。自治会長・町内会代表(町内会長等)が保健委員として、また全町内会60~80世帯に1人が女性保健委員として市長から委嘱され、地域ぐるみの活動が展開されています。

## 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「藤枝市保健委員等設置要綱」参照。

※ 2) 女性保健委員は、藤枝市結核予防婦人会の会員を兼任する。

藤枝市結核予防婦人会の組織については、P19「藤枝市結核予防婦人會会則」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

- 保健事業のPR
- 地区の保健講座のPR
- がん検診、特定健康診査、結核健康診断等をすすめる



#### 研修に参加する

- 健康づくりに関する知識の習得
- 栄養・食生活に関する知識の習得
- 救急処置・家庭介護に関する知識と技術の習得

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



#### 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、女性保健委員の相談を受ける
- 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

## 町内会長の役割

- 保健講座の企画について、女性保健委員の相談を受ける
- 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

## 女性委員自治会リーダー(各自治会に1名)

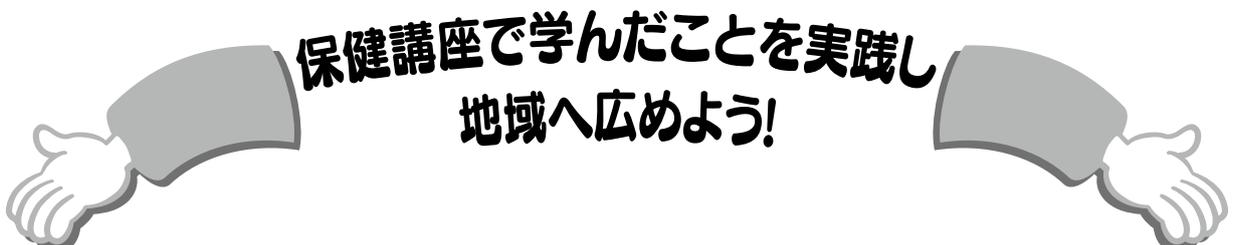
- 支部単位で開催する保健講座において、地区長や副地区長、自治会長及び女性委員町内会リーダーとの連絡調整
- 自治会単位で開催する保健講座を企画し、女性委員町内会リーダーと連携して実施

## 女性委員町内会リーダー(各町内会に1名)

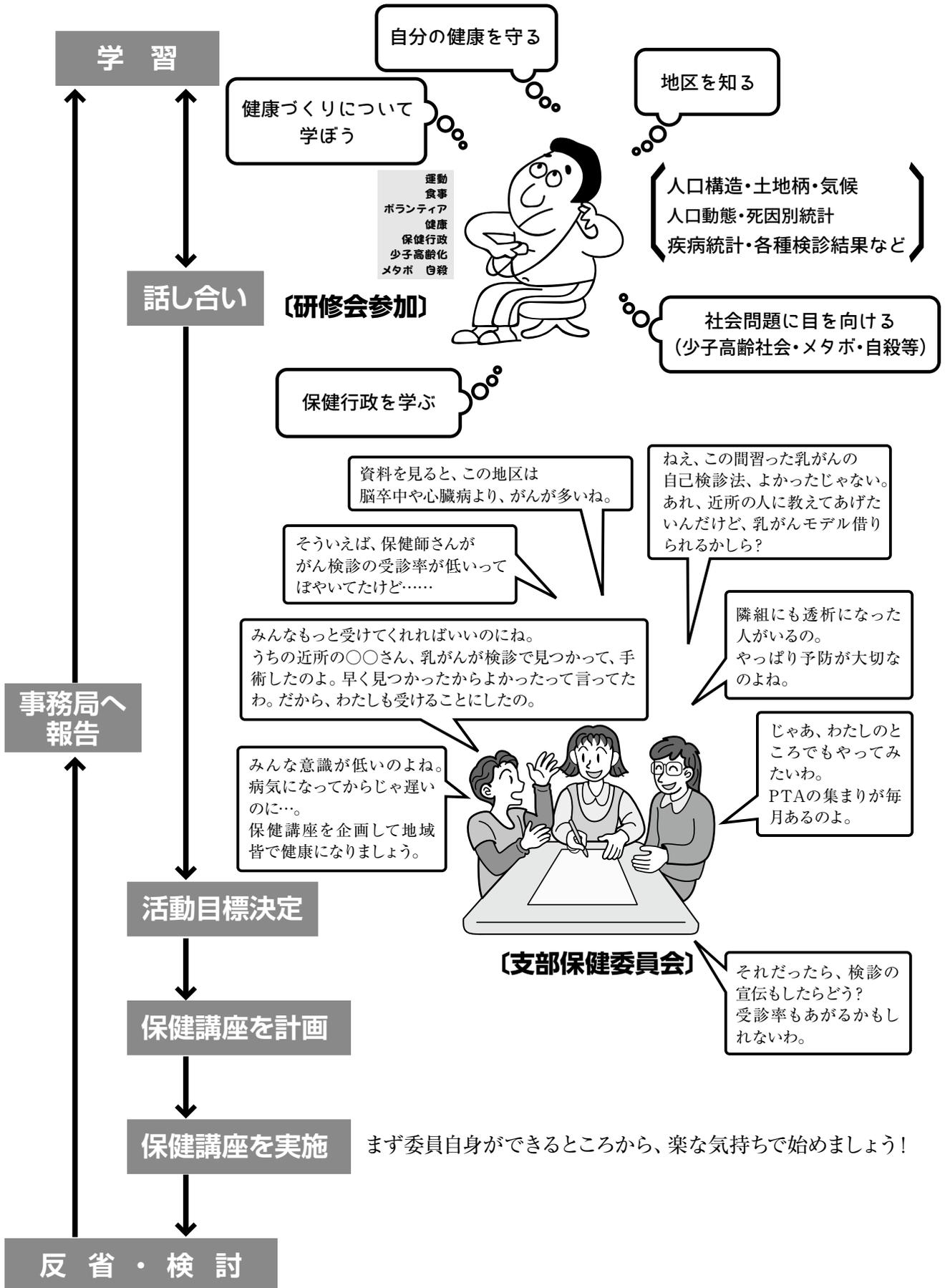
- 支部や自治会単位で開催する保健講座において、女性委員自治会リーダーと女性保健委員との連絡調整
- 町内会単位で開催する保健講座を企画し、女性保健委員と連携して実施

## 女性保健委員(概ね60～80世帯に1名)

- 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女性委員自治会リーダーや女性委員町内会リーダーの補助



### 3 活動のしかた



## Ⅱ 保健委員の活動

- 1 平成31年度保健委員年間事業計画
- 2 支部保健委員会計画
- 3 支部健康度アップ活動
- 4 平成31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

藤枝市保健委員等設置要綱

藤枝市保健委員連絡協議会会則

藤枝市結核予防婦人会会則

## 地区担当職員

| 地区(支部名) | 担当職員氏名  | 備考 |
|---------|---------|----|
| 瀬戸谷     | 鈴木裕     |    |
| 稲葉      | 鈴木倫     |    |
| 葉梨      | 南部      |    |
| 広幡      | 梶山 森    |    |
| 西益津     | 田島 (杉村) |    |
| 藤枝第1    | 宮内 牧野   |    |
| 藤枝第2    |         |    |
| 青島第1    | 松下      |    |
| 青島第2    | 吉村 (長野) |    |
| 高洲      | 増田 河原崎  |    |
| 大洲      | 村松 渡邊   |    |
| 岡部      | 鈴木雅 加古  |    |

※ 地区担当職員の役割

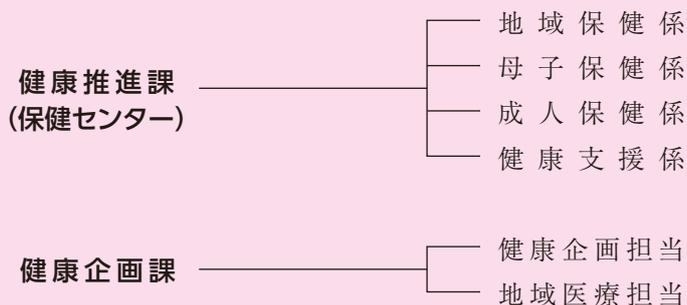
○地区の健康課題を保健委員とともに考えながら、保健講座等の企画の相談を受けます。

○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) 地域保健係

〈組織図〉



# 1 平成31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                |
|----------------------------------|-----------|-------------------|----------|--------------------|
| 5月11日(土)<br>13:30～               | 保健委員全員研修会 | ・感謝状贈呈<br>・研修会    | 藤枝市民会館   | 全 員<br>(参加人数の制限有り) |
| 5月中旬～5月末まで<br>(各支部で日程調整)<br>P6参照 | 支部保健委員会   | ・事業計画立案等          | 各支部で会場設定 | 全 員                |
| 3月14日(土)<br>13:30～               | 保健委員活動報告会 | ・保健委員活動報告<br>・講演会 | 藤枝市民会館   | 全 員<br>(参加人数の制限有り) |

## 2) 保健委員連絡協議会役員会議

| 時 期       | 事 業 名         | 内 容                 | 会 場    | 対 象                      |
|-----------|---------------|---------------------|--------|--------------------------|
| 随 時       | 保健委員連絡協議会役員会  | 活動の企画・連絡調整等         | 保健センター | 支部委員長(12名)<br>正副地区長(24名) |
| ※4月17日(水) | ※平成31年度第1回役員会 | ※補助金・<br>全員研修会について等 |        |                          |
| 随 時       | 女性保健委員代表者会議   | 活動の企画・連絡調整等         | 保健センター | 正副地区長(24名)               |

## 3) 保健委員連絡協議会役員の役割

| 時 期         | 内 容                | 対 象        |
|-------------|--------------------|------------|
| 6月20日(木) 予定 | 第1号保健委員だよりの発行(組回覧) | 編集委員を構成し発行 |
| 2月20日(木) 予定 | 第2号保健委員だよりの発行(組回覧) | 編集委員を構成し発行 |
| 12月～3月      | 保健委員活動報告会実行委員会の開催  | 実行委員を構成    |
| 3月14日(土)    | 保健委員活動報告集の発行       | 編集委員を構成し発行 |
|             | その他各種団体への委員協力      |            |

## 2 支部保健委員会計画

| 支 部 名 | 月 日      | 開始時間  | 会 場  |
|-------|----------|-------|--|
| 瀬戸谷   | 5月18日(土) | 19:00 | 瀬戸谷地区交流センター<br>(旧藤の瀬会館)                        |
| 稲葉    | 5月18日(土) | 19:00 | 稲葉地区交流センター<br>(旧稲葉公民館)                         |
| 葉梨    | 5月18日(土) | 19:00 | 葉梨地区交流センター<br>(旧葉梨公民館)                         |
| 広幡    | 5月16日(木) | 19:00 | 広幡地区交流センター<br>(旧広幡公民館)                         |
| 西益津   | 5月22日(水) | 18:00 | 西益津地区交流センター<br>(旧西益津公民館)                       |
| 藤枝第1  | 5月22日(水) | 19:00 | 藤枝地区交流センター<br>住所：五十海3-12-1<br>※生涯学習センターではありません |
| 藤枝第2  |          |       |  |
| 青島第1  | 5月17日(金) | 19:00 | 文化センター   |
| 青島第2  | 5月15日(水) | 19:00 | 青島北地区交流センター<br>(旧青島北公民館)                       |
| 高洲    | 5月23日(木) | 19:00 | 高洲地区交流センター<br>(旧高洲公民館)                         |
| 大洲    | 5月18日(土) | 19:00 | 大洲地区交流センター<br>(旧大洲公民館)                         |
| 岡部    | 5月18日(土) | 19:00 | 岡部支所分館<br>(旧岡部公民館)                             |

主 催：藤枝市保健委員連絡協議会（各支部）  
健康推進課（保健センター）

対 象：保健委員全員

受付時間：18：40～

内 容：委員紹介  
保健委員活動のすすめ方  
事業計画について 等

持 ち 物：平成31年度 保健委員ハンドブック  
平成30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。

各支部ごと、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月の間に地区担当保健師・管理栄養士と保健委員が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。  
(昨年度の活動内容は、H30保健委員活動報告集を参照)
- ⑤地区長・副地区長は、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。

### 4 平成31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<br>(旧市立公民館)           |
| 2) 健康講座      | 医師・歯科医師・薬剤師・保健師・<br>各種専門職等 | 各地区交流センター等<br>(旧市立公民館)           |
| 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<br>(旧市立公民館)           |
| 4) 栄養講習(実習)  | 管理栄養士                      | 各地区交流センター<br>(旧市立公民館)<br>保健センター等 |
| 5) 救急講習      | 消防署(救急隊)                   | 消防署 本署                           |
| 6) 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

地区の健康状態を考慮し、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・薬剤師・保健師・各種専門職 等 | 生活習慣病予防<br>メタボについて<br>からだの歪み改善 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・<br>ミニランポウォーク<br>リンパマッサージ<br>ピラティス・ウォーキング 等 |
| 3) 栄養講座     | 管理栄養士                   | 栄養バランス<br>食事に関すること全般                                 |
| 4) 栄養教室(実習) | 管理栄養士                   | 生活習慣病予防の料理<br>男性の料理教室 等                              |
| 5) 介護予防講座   | 安心すこやかセンター職員 等          | 認知症について<br>介護全般(実践含)<br>ふまねっと 等                      |
| 6) 地区健康相談   | 保健師 等                   |  |
| 7) 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。

注3) 救急講習(消防署)および栄養教室(実習)の参加人数は、30人以内をお願いします。

注4) 地区推薦講師が行う講座も、「健康づくり」「健康の保持増進」をテーマとする場合は、保健講座として実施できます。

注5) 視察研修について、地区の独自事業として実施することが可能です。ただし、調整等は各地区でお願いします。

**※講座のテーマ等については、前年度の活動報告集を参考にしてください。**

**★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 ……5月31日(金)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)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)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、子供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 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様子がわかる写真を撮影してください。

## 6 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。

### ●報告事項

- ①地区名 ②実施日・会場 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) 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・各地区のふれあいまつりの参加(健康コーナー)や健康づくり食生活推進協議会会員との交流等、地域にあった活動を計画・実施してください。  
「支部健康度アップ活動」として実施した自主事業の場合は、「自主活動報告書」(P13の記入例を参考)に活動内容を記載していただきます。  
また、活動内容がわかる写真を2～3枚撮影しておいてください。

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：保健委員が主体となって行う活動に付随した会合(引継ぎ、保健講座の打合せ)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

## 4)その他の活動

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を報告していただきます。  
例)歩け歩け運動(ウォーキングを含む)・防災訓練、敬老会、体育大会、祭典等への協力、ごきぶり退治薬作り 等  
「支部健康度アップ活動」として実施した自主事業の場合は、「自主活動報告書」(P13の記入例を参考)に活動内容を記載していただきます。  
また、活動内容がわかる写真を2～3枚撮影しておいてください。

保健委員活動(保健講座)計画書の提出は必要ありません

## 5 自主活動の報告について

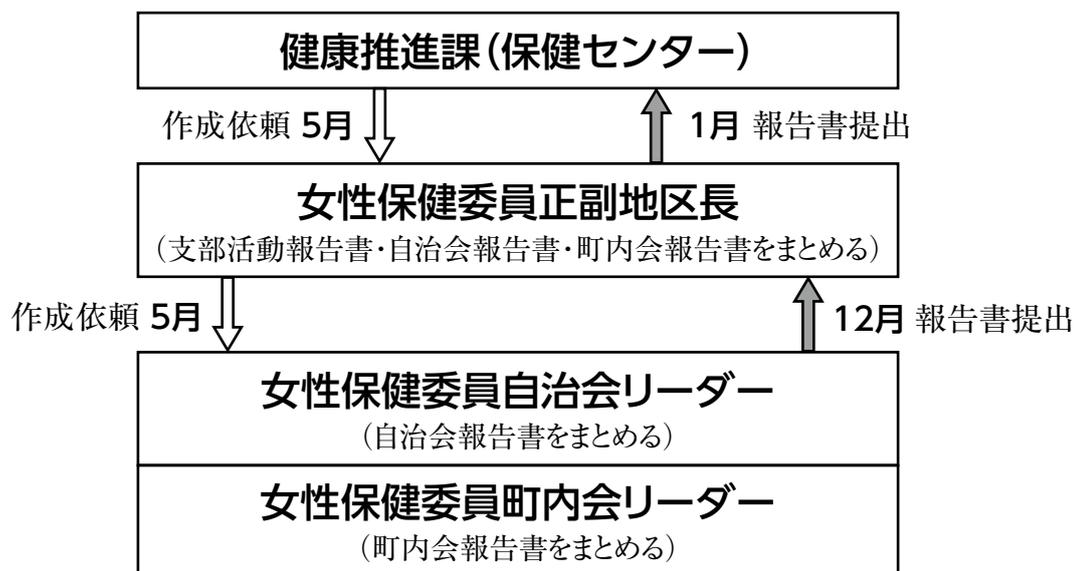
### 報告の内容・方法

「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、記録写真(活動毎に2~3枚)とともに各支部の正副地区長へ提出してください。

正副地区長は、各自主活動報告書を取りまとめて、1月の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、保健委員(自治会長・町内会長等)、正副地区長、女性保健委員自治会リーダー、女性保健委員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。

◎「自主活動報告書」記入例について（※様式5の自治会用も報告内容は同じです。）

様式 4

町内会用

|           |
|-----------|
| (健康)支部    |
| (第2)自治会   |
| (しあわせ)町内会 |

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。

☆支部健康アップ度活動テーマ(※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（計画書を提出した講座を除く）

(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会 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せ ⑤役員引継会議等 ⑥その他)

| 実施日  | 会場       | No. | 内容           | 参加者数 | 保健委員(再掲) |
|------|----------|-----|--------------|------|----------|
| 5/10 | しあわせ町内会館 | ④   | 保健講座の打ち合せ    | 6    | 6        |
| 2/27 | しあわせ町内会館 | ⑤   | 次年度保健委員との引継ぎ | 6    | 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) 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ごきぶり退治薬作り ⑭盆踊り ⑮祭典 ⑯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 |
|-------|----------|-----|------------------|------|----------|--------|
| 5/25  | しあわせ町内会館 | ⑬   | ごきぶり退治薬作り        | 22   | 5        |        |
| 8/15  | ちびっこ広場   | ⑭   | しあわせ町内盆踊り協力      | 約70  | 4        |        |
| 9/1   | しあわせ町内会館 | ⑧   | 防災訓練協力           | 約120 | 6        |        |
| 10/11 | 小学校運動場   | ⑩   | しあわせ地区体育大会救護係    | 約150 | 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 | 約300 | 5        | ○      |
| 11/15 | しあわせ町内会内 | ⑦   | 歩け歩け運動           | 20   | 4        |        |

記入者：女性保健委員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(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(枚数)                   | 備 考                |
|-----|----------------|------------------------------|--------------------|
| ①   | 体脂肪計(足底計測用)    | 1                            | 消毒用エタノール等の付属品あり    |
| ②   | 体脂肪計(掌計測用)     | 4                            |                    |
| ③   | 乳がんモデル(大)      | 2                            | 胸部の形をしたモデル         |
|     | 乳がんモデル(小)      | 6                            |                    |
| ④   | 保健委員用 エプロン     | 56                           | 赤色 ※洗濯して返却願います。    |
| ⑤   | Tシャツ           | 22                           | 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) | 30                           | オレンジ色 長袖           |
| ⑨   | 体脂肪モデル         | 3kg…1つ 2kg…1つ 1kg…2つ 100g…4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(Tel645-1111)

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、土曜日や日曜日の場合は、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シャツの返却は、洗濯をお願いしているため、後日となります。

\*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

### 藤枝市保健委員等設置要綱

#### (目的)

第1条 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行う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。)及び女性保健委員(以下「女性委員」という。)を置く。

#### (配置)

第2条 次の各号に定める者を委員として配置する。

- (1) 自治会長
- (2) 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長の推せんを受けた者

#### (女性保健委員)

第3条 委員の協力者として各町内会に女性委員を置く。

- 2 女性委員は、各町内会の区域内に居住する住民から町内会の推せんを受けた者とする。

#### (委嘱)

第4条 委員及び女性委員は、市長が委嘱する。

#### (任務)

第5条 委員及び女性委員の任務は次のとおりとし、担当する。

- (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) その他目的達成に必要な事項

#### (任期)

第6条 委員及び女性委員の任期は原則として2年とし、補欠による委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任は妨げない。

#### (委員の心得)

第7条 委員及び女性委員は、必要な知識及び技術の習得につとめるものとする。

- 2 委員及び女性委員は、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。職を退いた後も同様とする。

#### (研修)

第8条 市長は、必要があると認めるときは委員及び女性委員に対して研修等を行うものとする。

#### (雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項については、市長が別に定めることができる。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、昭和 59 年 7 月 1 日から施行する。

(任期の特例)

- 2 この要綱施行後最初に委嘱する委員の任期は第6条の規定にかかわらず昭和 61 年 3 月 31 日までとする。

(藤枝市保健推進委員設置要綱の廃止)

- 3 藤枝市保健推進委員設置要綱(昭和 49 年 4 月)は廃止する。

(岡部町の編入に伴う経過措置)

- 4 岡部町の編入の日の前日までに、岡部町保健委員設置要綱(平成 20 年岡部町告示第 28 号。以下「編入前の要綱」という。)の規定により委嘱された保健委員は、第4条により委嘱された者とみなす。

(保健委員の取扱い)

- 5 前項に規定する保健委員の取扱いについては、平成20年度に限り、なお編入前の要綱の例による。

附 則

この要綱は、公示の日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 8 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 20 年 12 月 26 日告示第 173 号)

この告示は、平成 21 年 1 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。)及び女性保健委員(以下「女性委員」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、保健センターに置く。

(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、目標達成に必要なこと。

(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       | 12名 |
| 女性保健委員正副地区長 | 24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 副会長のうちの1名は、女性保健委員代表者会議の委員長をもって充てる。
- 4 女性保健委員正副地区長は、支部毎に女性委員から選任する。
- 5 会長及び副会長を選出する支部は、別に支部委員長、女性保健委員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 この会の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 この役員職務は、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召集し、役員会を開くものとする。

- 2 会長は、役員会の議長となる。

(女性保健委員代表者会議)

第12条 この会に、女性保健委員正副地区長の連絡調整を図るため、女性保健委員代表者会議を設ける

- 2 女性保健委員代表者会議には、委員長及び副委員長を置くものとする。
- 3 委員長及び副委員長は、女性保健委員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、女性保健委員代表者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「委員長」に、「副会長」は「副委員長」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。

# 藤枝市結核予防婦人会会則

(名称)

第1条 この会は藤枝市結核予防婦人会と称する

(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女性保健委員をもって組織する。

(事業)

第4条 この会は、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、前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、藤枝市保健センターに置く。

(会計)

第6条 この会の会計は、次の各号に挙げるものとする。

1. 事業に伴う収入
2. その他の収入

第7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8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9条 この会の会長は、藤枝市女性保健委員長が兼任する。

2. この会の会計は、藤枝市女性保健委員副委員長が兼任する。
3. 監事は、女性保健委員地区長の互選による。

(役員任期)

第10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。

(役員職務)

第11条 この役員職務は、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12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13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。

### Ⅲ 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- 1 第2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 藤枝市国保 特定健診結果
- 5 健康相談
- 6 大人の健康診査・各種検診
- 7 母と子の健診・教室など
- 8 夜間や休日に急に病気になってしまったら

# 1 第2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

『楽しく歩いて、賢く食べて、めざそう!“健康・予防 日本一” ふじえだ』

正しい生活習慣を身につけるための第一歩として、日頃から楽しく歩くこと（運動すること）、賢く食えること、食べ物をよく噛むことが大切です。

すべての市民が、この第一歩を基本とし、生涯にわたってこころ豊かに健康で暮らせるよう支え合いながら、みんなで創る健康都市を目指します。

## 計画の期間

平成 28 年度から平成 32 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

| ライフステージ         | 次世代期<br>(妊娠・乳幼児・児童・青少年期)   | 成人期<br>(青年・壮年期) | 高齢期       |
|-----------------|--|-----------------|-----------|
| ステージ目標          | 健全な子育て環境づくり  | 健康的な生活習慣の定着     | 自立した生活の継続 |
| ライフステージ・分野ごとの取組 | <b>基本目標 地域ぐるみで楽しく取り組む健康づくり</b>   |                 |           |
|                 | <b>健康</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>安心して子育てができるサポート体制を充実させます</li> <li>生活習慣病・認知症予防の取組を地域ぐるみで進めます</li> <li>日頃の健康維持を支援します</li> <li>家族や地域で健康づくりを進められるよう支援します</li> <li>こころとからだの両方が健康な生活を支援します</li> <li>自立支援やいきがいづくりを推進します</li> </ul>                       |                 |           |
|                 | <b>基本目標 食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ”</b>  |                 |           |
| 食育              | <ul style="list-style-type: none"> <li>家族で正しい食生活を身につけられるよう支援します</li> <li>規則正しい食生活を勧め、生活習慣病の予防に取り組みます</li> <li>健康長寿のために、おいしくバランスのとれた食生活を普及します</li> <li>地域の食材や和食文化について楽しく学ぶ機会を設けます</li> <li>地域の食材や和食文化を活かした食生活の実践を支援します</li> <li>地域の食材を中心とした和食文化を推進します</li> </ul>    |                 |           |
|                 | <b>基本目標 歯は健康の源 健康な口ではつらつライフ</b>  |                 |           |
| 歯や口の健康          | <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯になりにくい口腔環境づくりを支援します</li> <li>歯や口の健康意識を高め、良好な状態を保つよう啓発します</li> <li>生涯にわたり自分の歯を維持できるように支援します</li> <li>噛む習慣を身につけ、歯や口の健全な成長を支えます</li> <li>かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科健診を受けるよう支援します</li> <li>歯の喪失を防ぎ、心身ともに健康な状態を保てるよう支援します</li> </ul> |                 |           |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>障害(児)者・要介護者の歯や口の相談ができる体制づくりに努めます</li> </ul>   |                 |           |

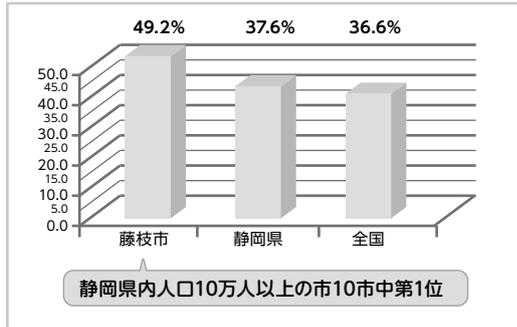
## 2 『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします！

- ◆ 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』

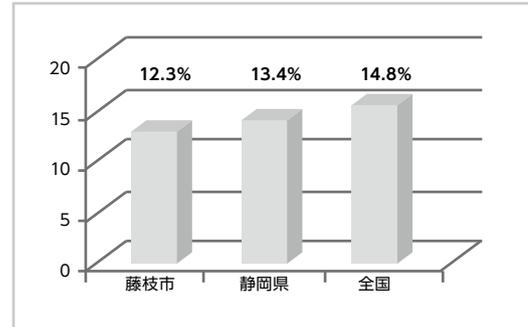
#### ● 特定健康診査受診率が高い

H28 市・県：法定報告 全国：厚生労働省



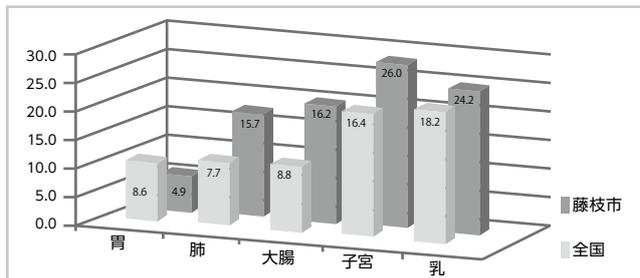
#### ● メタボ率が低い

H28 県・全国：厚生労働省 市：静岡県提供データ



#### ● がん検診受診率が高い

H28 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)

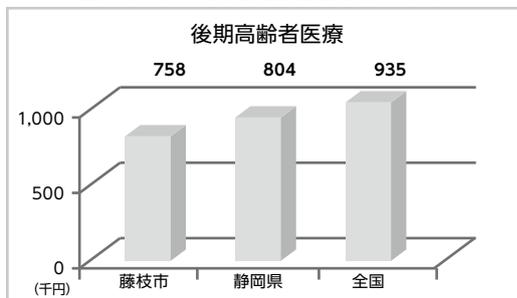
H25 日本医療政策機構・がん政策情報センター

| 順位 | 都道府県 | 市区名       | 数字   |
|----|------|-----------|------|
| 男性 | 1    | 静岡県 掛川市   | 77.3 |
|    | 2    | 東京都 杉並区   | 77.8 |
|    | 7    | 静岡県 藤枝市   | 82.4 |
| 女性 | 1    | 静岡県 浜松市東区 | 77.5 |
|    | 2    | 静岡県 掛川市   | 79.0 |
|    | 14   | 静岡県 藤枝市   | 88.6 |

全国10万人以上の283市中の受診率 **大腸9位** **肺11位** **子宮12位** **乳21位**

#### ● 後期高齢者医療の被保険者一人当たり医療費が低い

H28 国保中央会 後期高齢者医療事業年報



● 「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)

● 要介護認定率が低い

⇒ 藤枝市14.9%、静岡県15.5%、国18.0%  
(H28介護保険事業報告)

#### ● 市内1,000人体制で保健委員活動 ～平成31年度は保健委員活動35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》

## めざそう!“健康・予防 日本一”ふじえだプロジェクト


 H25.3.6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  
 受賞後の動き

|       |          |  |
|-------|----------|--|
| 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                         |
|       | 10.11    | 第75回全国都市問題会議「都市の健康」で北村市長がパネリスト参加                             |
|       | 10.24    | 日本公衆衛生学会においてシンポジストとして事例発表                                    |
|       | 12.10～11 | 国際家族計画連盟 (IPPF) 加盟団体の視察団が来訪                                  |
| 平成26. | 2.17     | 静岡県ふじのくに健康長寿サミットにおいて事例発表                                     |
|       | 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入  |
| 平成27. | 2.27     | ふじのくに健康寿命日本一推進県民会議で事例発表                                      |
|       | 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)                          |
|       | 10.28    | 厚生労働省「個人へのインセンティブ検討会議」で事例発表                                  |
| 平成28. | 1        | 全国市長会機関誌「市政」新春号 市長座談会が特集記事として掲載                              |
|       | 6. 3     | 公益財団法人ジョイセフ視察団を受入(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. | 1        | まち・ひと・しごと創生本部 地方創生事例集に「健康・予防日本一」の取組掲載                        |
|       | 3.28     | まち・ひと・しごと創生本部の全国88団体地方創生先進事例に選定(新聞掲載)                        |
|       | 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)                            |
|       | 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. | 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 |
| 平成31. | 1        | 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」1万km踏破第44号達成者を表彰                           |

### 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○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全40コースを楽しみながら、ウォーキングを続けることができます。



## 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」をキーワードに、市内の20か所を健康スポットとして紹介。楽しんで健康になれるような場所や心と体が癒される場所などを選定しています。

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毎年開催。市内外から多くの人に参加し、地域の賑わいづくりに努めています。



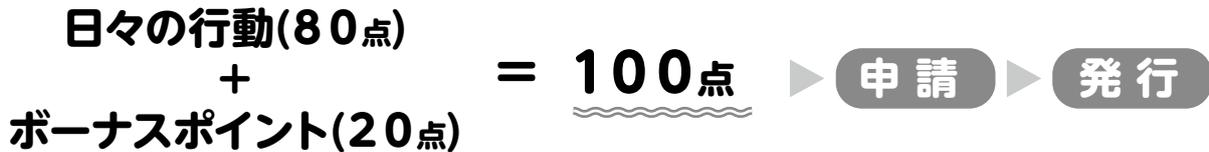
## プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ



### 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

「毎朝ラジオ体操をする」「1日3食食べる」など日々の健康項目と「健(検)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ポイント以上貯めると「ふじのくに健康いきいきカード」がもらえます。このカードを協力店に提示すると、様々なお得なサービスが受けられます。



1年間有効

【対象】

18歳以上の藤枝市在住・  
在勤・在学者



### ★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、休日当番医や健康カレンダーの情報や、歩数や体重のグラフ管理(BMI値の確認)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。

Web版はこちら



### ☆協力店のサービスの1例☆



旬の一皿  
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  |



← 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。



### 3 各種統計資料等

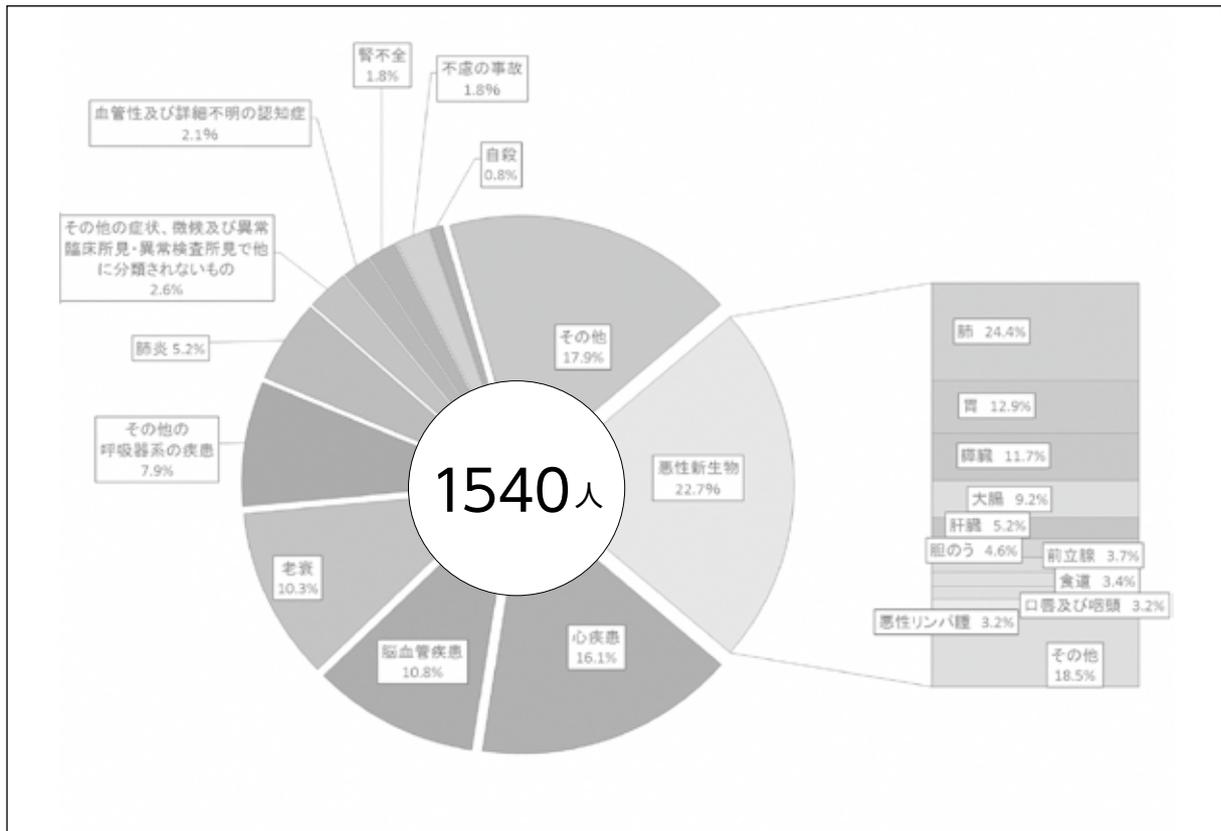
#### 1) 地区別老年人口、出生数、死亡数

|     | 65歳以上の人口<br>総人口 (%)              | 出生数   | 死亡数     |       |       |
|-----|----------------------------------|-------|---------|-------|-------|
|     |                                  |       | 総数      | 男     | 女     |
| 総数  | $\frac{42,488}{145,550} = 29.19$ | 990 人 | 1,540 人 | 847 人 | 693 人 |
| 瀬戸谷 | $\frac{903}{2,214} = 40.79$      | 7     | 41      | 20    | 21    |
| 稲葉  | $\frac{967}{3,026} = 31.96$      | 21    | 40      | 23    | 17    |
| 葉梨  | $\frac{3,695}{13,573} = 27.22$   | 114   | 142     | 72    | 70    |
| 広幡  | $\frac{2,417}{8,828} = 27.38$    | 68    | 89      | 51    | 38    |
| 西益津 | $\frac{3,164}{9,323} = 33.94$    | 53    | 125     | 79    | 46    |
| 藤枝  | $\frac{7,052}{21,294} = 33.12$   | 96    | 258     | 131   | 127   |
| 青島  | $\frac{10,950}{42,357} = 25.85$  | 320   | 377     | 222   | 155   |
| 高洲  | $\frac{6,438}{24,717} = 26.05$   | 227   | 225     | 122   | 103   |
| 大洲  | $\frac{2,822}{9,085} = 31.06$    | 41    | 94      | 50    | 44    |
| 岡部  | $\frac{4,080}{11,133} = 36.65$   | 43    | 149     | 77    | 72    |

人口 平成 30 年 12 月 31 日現在  
 出生数 平成 30 年 1 月 1 日～平成 30 年 12 月 31 日  
 死亡数 平成 30 年 1 月 1 日～平成 30 年 12 月 31 日

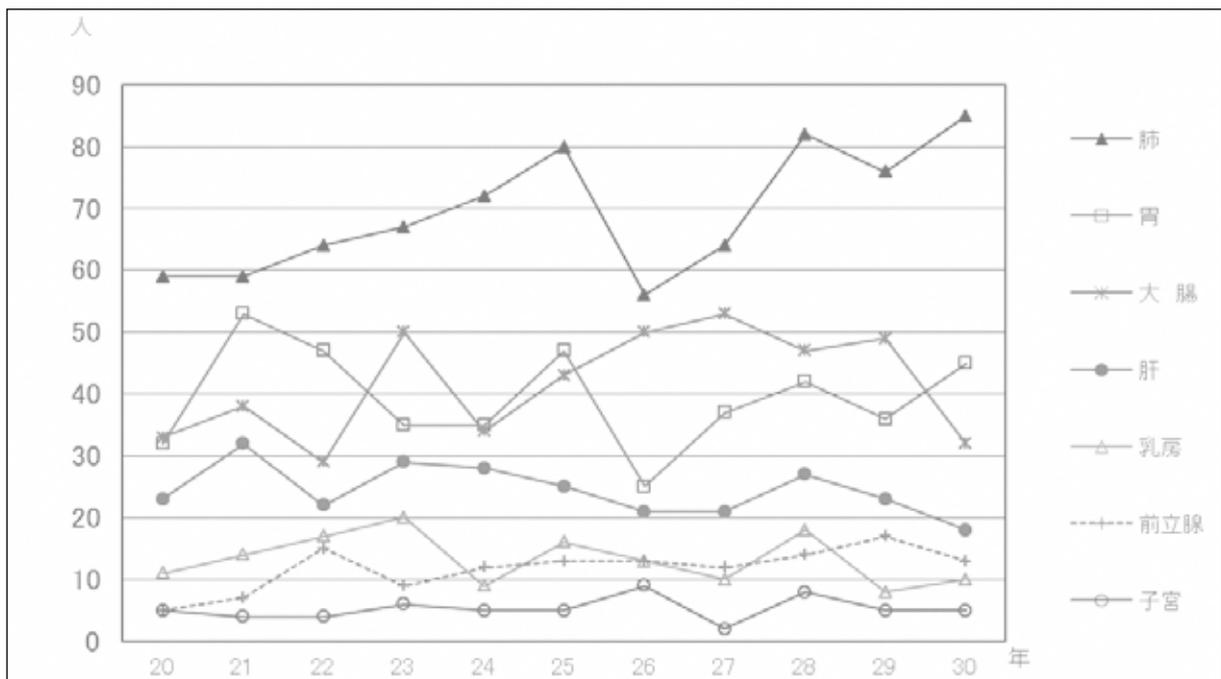
— 資料 統計情報・健康推進課 —

## 2) 藤枝市の死亡原因別割合(平成30年1月から12月)



## 3) 藤枝市悪性新生物(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)



# 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！

藤枝市においても平成 30 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。部位別がん死亡率では、高い順に肺・胃・膵臓・大腸となっています。

## 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30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：平成 27～29 年度の検診による発見者数

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| * 肺がん：45人   | * 大腸がん：105人 | * 胃がん：30人 |
| * 前立腺がん：51人 | * 乳がん：61人   | * 子宮がん：2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、果物をあまりたべない
- 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ひとがいる
- お酒をよく飲む
- 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
- 乳がんではタモキシフェン(ホルモン剤)を飲んでいる



#### 乳がん

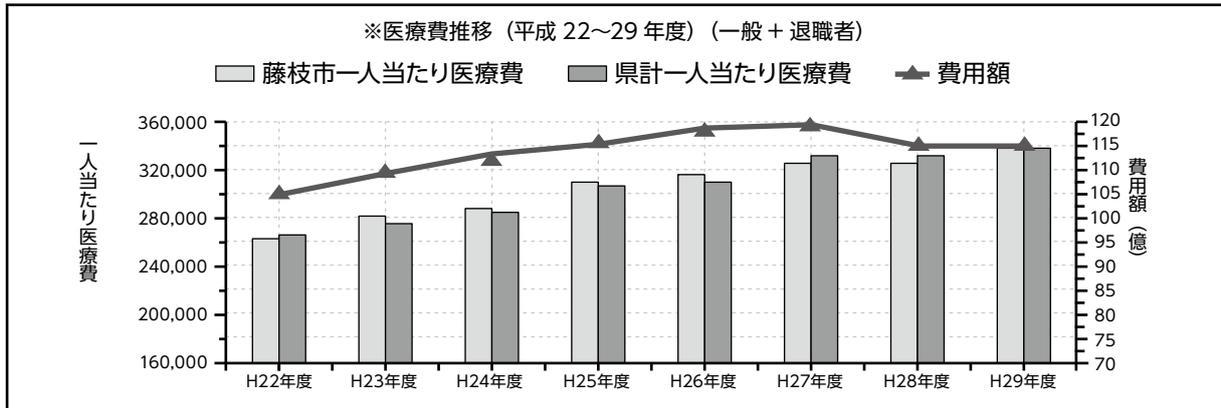
- 経口避妊薬(ピル)をつかっている
- 閉経後のホルモン補充療法を受けた
- お酒をよく飲む
- 乳がんにかかった親類がいる
- 初経年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない



●参考：国立がんセンターがん情報サービス

#### 4) 藤枝市国保 医療統計

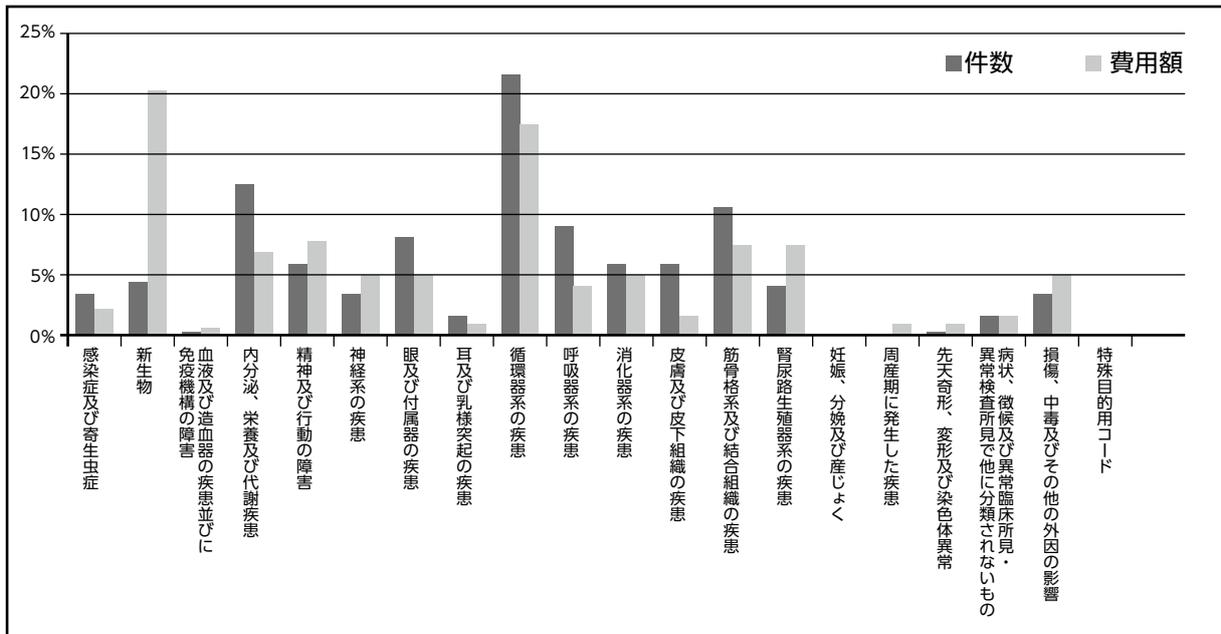
##### ◆国保医療費推移



保険者別医療費諸率表（一般 + 退職）  
平成 29 年度分 藤枝市

##### ◆疾病統計（H29.6 月分取扱い分）

◇大分類 合計（入院・入院外）：費用額割合と件数割合



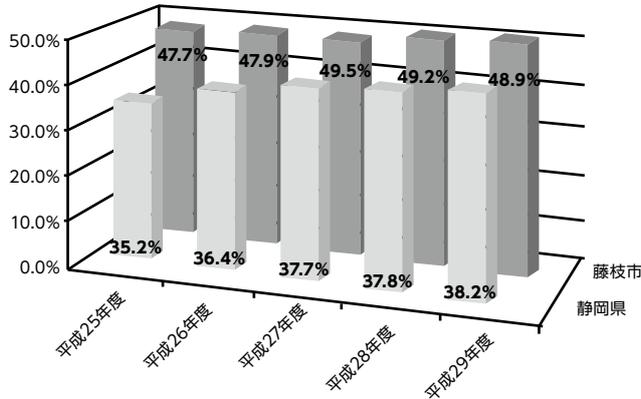
##### ◆生活習慣病 1 件（\*）当たり医療費（健診有無別）

|         | 藤枝市      |           | 県 計       |           |
|---------|----------|-----------|-----------|-----------|
|         | 特定健診受診者  | 特定健診未受診者  | 特定健診受診者   | 特定健診未受診者  |
| 糖 尿 病   | 13,179 円 | 21,828 円  | 14,343 円  | 23,723 円  |
| 高 血 圧 症 | 7,340 円  | 8,039 円   | 8,254 円   | 10,138 円  |
| 脂 質 異 常 | 7,784 円  | 9,635 円   | 8,415 円   | 10,881 円  |
| 脳血管疾患   | 34,354 円 | 106,478 円 | 35,797 円  | 93,828 円  |
| 心 疾 患   | 46,955 円 | 64,027 円  | 42,987 円  | 78,135 円  |
| 腎 不 全   | 90,623 円 | 337,250 円 | 171,448 円 | 346,964 円 |
| 精 神     | 13,092 円 | 48,179 円  | 13,731 円  | 41,610 円  |
| 悪性新生物   | 90,100 円 | 186,491 円 | 93,898 円  | 171,083 円 |
| 動 脈 硬 化 | 7,773 円  | 76,799 円  | 24,555 円  | 100,496 円 |

特定健診受診者>特定健診未受診者の場合、黄色表示とします。  
平成 29 年度分 藤枝市

## 4 藤枝市国保 特定健診結果

### ◆市町村国保特定健診受診率推移



平成 29 年度  
国保特定健診受診者数  
11,850 人 (法定報告値)

年代別受診者数 (受診率)  
40～64 歳 3,205 人 (36.6%)  
65～74 歳 8,645 人 (55.9%)

### ◆特定健診有所見状況

|                  | 藤 枝 市           | 順 位  | 県 計   |
|------------------|-----------------|------|-------|
| メタボリック該当者        | 12.1% (1,537人)  | 36 位 | 16.5% |
| メタボリック予備群        | 7.2% ( 914 人)   | 37 位 | 9.8%  |
| B M I 2 5 以上     | 20.0% (2,528 人) | 33 位 | 22.5% |
| 中性脂肪300以上        | 1.5% ( 189 人)   | 36 位 | 2.4%  |
| HbA1c(NGSP)6.5以上 | 6.7% ( 846 人)   | 32 位 | 8.5%  |
| 血 圧 I 度 以 上      | 30.1% (3,816 人) | 8 位  | 24.2% |
| L D L 1 4 0 以 上  | 30.2% (3,823 人) | 16 位 | 28.9% |

平成 29 年度分 藤枝市

※血圧はI度以上：140≦縮小期血圧 または 90≦拡張期血圧

※特定健診受診者における問診票の結果による

●現在、血圧を下げる薬を使用している方の割合

男性… 36.8% (県平均 40.1%)  
女性… 27.2% (県平均 30.7%)

●現在、インスリン注射または血糖値を下げる薬を使用している方の割合

男性… 10.4% (県平均 10.6%)  
女性… 5.4% (県平均 5.4%)

●現在、コレステロールを下げる薬を使用している方の割合

男性… 20.3% (県平均 21.5%)  
女性… 29.4% (県平均 30.1%)

●喫煙者の割合

男性… 17.9% (県平均 20.9%)  
女性… 3.3% (県平均 5.1%)

●1回30分以上の運動習慣がある人の割合

男性… 49.0% (県平均 39.9%)  
女性… 44.9% (県平均 34.9%)

●1年間で体重の増減が3kg以上あった方の割合

男性… 17.0% (県平均 17.6%)  
女性… 13.0% (県平均 14.5%)

●就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある方の割合

男性… 14.6% (県平均 14.5%)  
女性… 5.3% (県平均 6.9%)

●毎日飲酒する人の割合

男性… 44.2% (県平均 37.4%)  
女性… 7.9% (県平均 7.5%)

平成 29 年度分 藤枝市

5

健康相談

会場：藤枝市保健センター（出張健康相談除く）

ささいな相談でも受け付けます。

常設健康相談

【乳幼児・成人】月～金曜日  
受付：午前9時～11時30分  
【成人】月・水・金曜日  
受付：午後1時～3時30分

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

出張健康相談

【乳幼児・成人】毎月第3水曜日  
受付：午前9時30分～11時  
会場：藤枝市福祉センターきすみれ  
2階 高草の間

歯科相談（要予約）

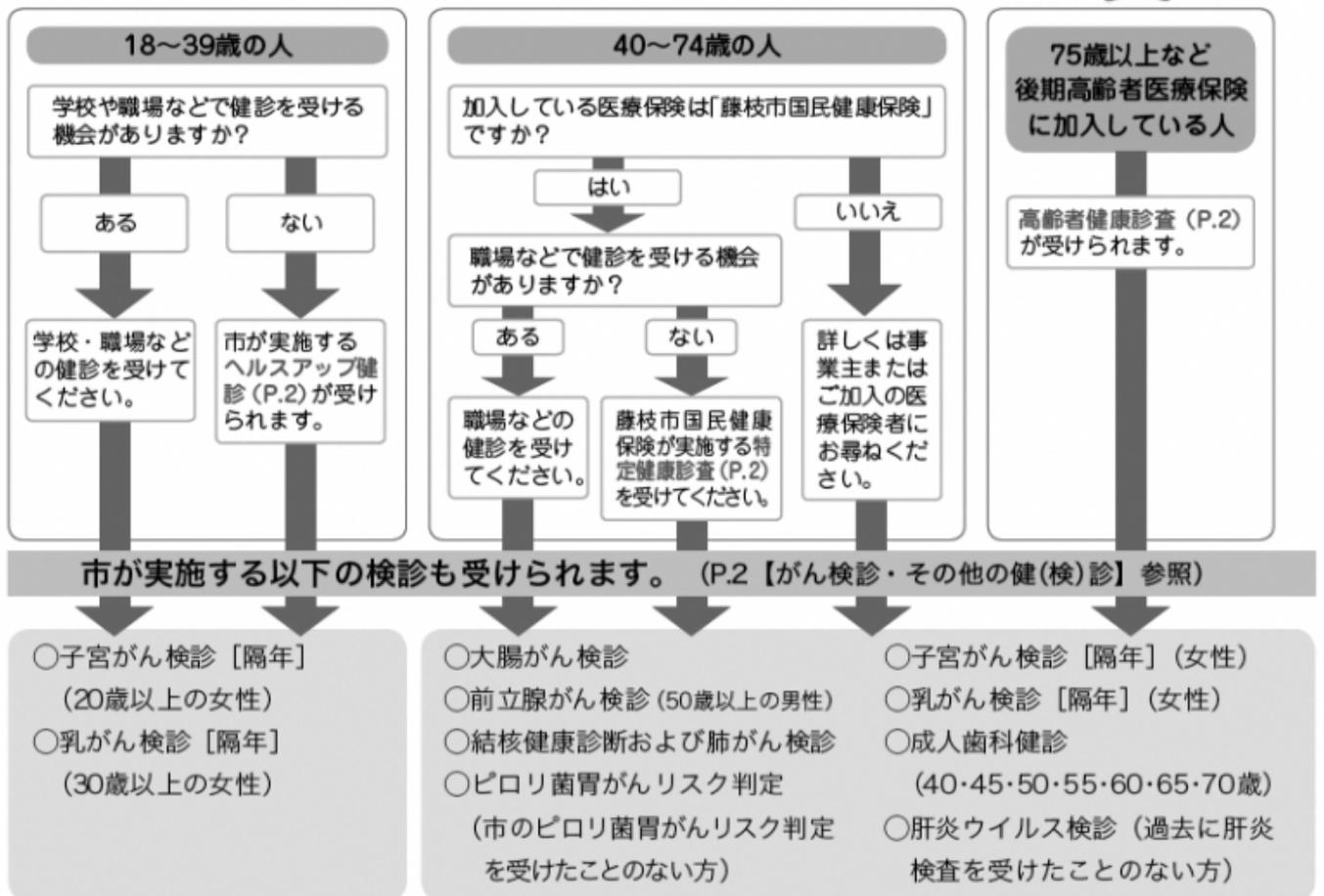
●歯科衛生士が相談を受け付けます。  
実施日：3歳児健康診査日（P.5日程参照）  
午後3時～4時

6

大人の健康診査・各種検診

★対象者の年齢は、2019.4.2～2020.4.1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。



無料で受けられる方

- 生活保護を受けている方
- 生活保護を受けていないが「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。
- 市県民税が世帯全員非課税の方
- 【持ち物】身分の証明できるもの・印鑑（シャチハタ不可）
- 【受付】平日午前8時30分～午後5時
- 高齢受給者証または後期高齢者医療被保険証の資格がある方（特定健康診査・高齢者健康診査を除く）

\*ヘルスアップ健診・前立腺がん検診・40歳未満の乳がん検診（エコー）は無料になりません。

## 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<br>問診・診察・血圧測定・身体測定・尿検査・<br>血液検査（脂質・糖・肝機能） | (1)+(2)<br>1,970円                | 志太医師会<br>検診センター | 5月23日～<br>12月20日 |
| 特定健康診査 <sup>※</sup> | (2)詳細な健診項目<br>心電図検査・眼底検査・<br>血液検査（貧血・クレアチニン・尿酸）       | (1)のみ<br>1,460円                  |                 |                  |
| 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)+(2)<br>920円<br>(1)のみ<br>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、S54.4.2～S55.4.1生まれの方は無料で受けることができます。

## 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                                   | ● 410円                               | 志太医師会検診センター<br>(特定健康診査と同時に受けられます) | 5月23日～<br>12月20日            |
| 前立腺がん検診            | 50歳以上の男性   | 血液検査（PSA検査）                                | 900円                                 |                                   |                             |
| 結核健康診断<br>および肺がん検診 | 40歳以上  | 問診・胸部エックス線検査<br>喀痰細胞診*1                    | ● 200円<br>920円                       |                                   |                             |
| 肝炎ウイルス<br>検 診      | 40歳以上<br>(過去に肝炎検査を受けたことのない方)                       | 問診・血液検査<br>(HBs抗原・HCV抗体検査)                 | ☆B型・C型<br>1,210円<br>B型820円<br>C型900円 | 指定医療機関                            |                             |
| ピロリ菌胃がん<br>リスク判定   | 40歳以上(問診除外者*2は除く)<br>(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<br>(ヘリコバクター・ピロリ菌<br>抗体検査・ペプシノゲン検査) | ● 920円                               |                                   |                             |
| 胃がん検診              | 40歳以上74歳以下*2の方                                     | 問診・胃内視鏡検査*3                                | 3,120円                               | 指定医療機関                            |                             |
| 子宮がん検診             | 20歳以上の女性   | 問診・子宮頸部の細胞診*4                              | ★1,460円                              | 指定医療機関                            | 4～11月<br>詳細は受診券を<br>ご覧ください。 |
| 乳がん検診              | 30～39歳の女性  | 問診・エコー                                     | 1,300円                               | 指定医療機関                            |                             |
|                    | 40歳以上の女性*5   | 問診・マンモグラフィ                                 | ★2,080円                              |                                   |                             |
| 成人歯科健診             | 40・45・50・55・<br>60・65・70歳                          | 問診・口腔内検査                                   | 650円                                 | 指定医療機関<br>保健センター                  | 5～11月                       |

対象者の年齢は2019.4.2～2020.4.1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。

\*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。

●：S54.4.2～S55.4.1生まれの方は無料で受けることができます。

# 7 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（宿泊型、日帰り型、相談型、訪問型） |
| 乳幼児健康診査  | 新生児聴覚<br>4か月児健診<br>10か月児健診 | 個別検査（指定医療機関）  |
|          | 1歳6か月児健診                   | 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歳児健診                      | 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、栄養面・生活面の集団指導、赤ちゃん体操、個別指導・相談（生活、栄養）              |
|          | ステップ相談                     | 1歳6か月児健診後に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歳児健診後に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                       |
| 健康教育     | パパママ教室                     | 妊婦とその夫を対象に歯科医師、管理栄養士、保健師等による講話と実技指導                     |
|          | もぐもぐごっくん<br>赤ちゃん教室         | 管理栄養士による離乳食の講話、実技、試食                                    |
|          | フッ素塗布                      | 1歳6か月児健診時、同時開催<br>フッ素ゲル歯ブラシ法（4～6か月間隔で4回塗布）              |
| 訪問指導     |                            | 支援の必要な妊婦、産婦、生後4か月までの児、未健診児・問題を有する乳幼児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                        |
| 歯の健康まつり  |                            | 市民を対象に歯科医師、歯科衛生士による無料健診・相談・ブラッシング指導・フッ素塗布・図画ポスター展示表彰等   |
| 思春期保健事業  |                            | 健康教育、性感染予防講演会、教材の貸し出し                                   |
| 定期予防接種   |                            | 予防接種法に基づく定期予防接種   |

## その他の保健サービス

### 不妊・不育症治療費助成制度

不妊・不育症治療を受けている夫婦に対し、治療に要する経済的負担を軽減するために費用の一部を助成します。

### 大人の予防接種

費用の一部を助成します。  
 定期予防接種：インフルエンザ・高齢者用肺炎球菌・風しん第5期  
 任意予防接種：高齢者用肺炎球菌・風しん

# 8 夜間や休日に急に病気になってしまったら

藤枝市では、救急医療体制を次のように分担しています。

## ◎ 比較的症狀が軽い場合は



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～木曜日 午後7時30分～午後10時  
金曜日～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(20日号)でご確認ください。

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

○広報ふじえだ(20日号)

○藤枝市ホームページ

<http://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>

○志太医師会ホームページ

<http://www.shida.shizuoka.med.or.jp/>

○ふじえだ健康マイレージWeb版健康カレンダー機能

<https://fujieda-mileage.net/web/healthcare/event>

マイレージWeb版を登録しておくくと便利です。



## ◎ 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

\*救急車の適正利用をお願いします。



全国版救急受診アプリ

**Q助**

きゅーすけ



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/kyukyu\\_app.html](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/ filedList9_6/kyukyu_app.html)



## ◎ 夜間のこどもの急な病気で困った場合は

受診したほうが良いのか、様子を見ても大丈夫なのか看護師や小児科医からアドバイスが受けられます。

## 静岡こども救急電話相談

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、  
#8000をご利用いただけない地域からは

☎054-247-9910

(月)～(金) ▶ 午後6時～翌日午前8時

(土) ▶ 午後1時～翌日午前8時

(日)・(祝)・年末年始 ▶ 午前8時～翌日午前8時



※受診する場合は、健康保険証が必要です。また服用している薬がある場合はお薬手帳やその薬をお持ちください。

〈参考資料〉

# 支部・自治会・町内会組織

| 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      | 原第1  | 青島第1 | 第9  | 追分   | 大洲   | 第1  | 大東町  |     |     |     |
|     | 第2  | 中市之    |         |         | 原第2  |      |     | 追分   |      |     | 大東町  |     |     |     |
|     | 第3  | 滝大久    |         |         | 原第3  |      |     | 青葉町  |      |     | 大東町  |     |     |     |
| 稲葉  | 第1  | 谷堀     |         |         | 原第4  |      | 青葉町 | 大東町  |      |     |      |     |     |     |
|     | 第2  | 宮寺助    |         | 原第5     | 青葉町  |      | 大東町 |      |      |     |      |     |     |     |
| 葉梨  | 第1  | 西北     |         | 原第6     | 一里山  |      | 大洲  | 第2   | 善左衛門 | 第3  | 忠兵衛  |     |     |     |
|     |     | 中ノ     |         | 木町第1    | 光軒   |      |     |      | 善左衛門 |     | 兵衛   |     |     |     |
|     | 第2  | 上横     |         | 木町第2    | 瀨内   |      |     |      | 南町上  | 岡部  | 第1   | 廻横  | 内二第 | 内二第 |
|     |     | 中      |         | 木町第3    | 青南町  |      |     |      | 青南町  |     |      | 内二第 |     | 岡部  |
|     | 第3  | 上南     |         | 木町第4    | 青南町  |      |     | 南町下  | 岡部   |     |      | 第2  | 岡部  | 子持  |
|     |     | 高      | 木町第5    | 駿河台一丁目  | 南町上  |      | 第3  | 岡部   |      |     | 新宮   |     |     |     |
|     | 第4  | 藤枝     | 栄       | 駿河台二丁目  | 水芙蓉  | 高洲   |     | 第4   |      |     | 羽佐殿  | 新宮  | 新宮  |     |
|     |     | 清里     | 小坂      | 駿河台三丁目  | 南新   |      |     |      |      | 第5  | 小玉   |     | 青羽  |     |
|     | 第5  | 清里     | 益津      | 駿河台四丁目  | 新南   |      | 高洲  | 第1   |      |     | 築地   | 高柳  | 高柳  |     |
|     |     | 時ヶ     | 岡出山1丁目  | 駿河台五丁目  | 高柳   |      |     |      | 第2   | 高柳  | 高柳   |     |     |     |
|     | 第6  | 時ヶ     | 岡出山2丁目  | 南駿河台一丁目 | 高柳   |      |     | 第3   |      | 高柳  | 高柳   | 高柳  |     |     |
|     |     | 時ヶ     | 岡出山3丁目  | 南駿河台二丁目 | 高柳   | 第4   |     |      | 高柳   | 高柳  | 高柳   |     |     |     |
| 第7  | 時ヶ  | 長楽寺    | 南駿河台三丁目 | 高柳      | 第5   |      |     | 高柳   | 高柳   | 高柳  |      |     |     |     |
|     | 時ヶ  | 白子     | 南駿河台四丁目 | 高柳      |      | 第6   | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第8  | 高   | 下左     | 南駿河台五丁目 | 高柳      | 第7   |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第1   | 南駿河台六丁目 | 高柳      |      | 第8   | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第9  | 高   | 市部第2   | 志太第1    | 高柳      | 第9   |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第3   | 志太第2    | 高柳      |      | 第10  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第10 | 高   | 市部第4   | 志太第3    | 高柳      | 第11  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第5   | 志太第4    | 高柳      |      | 第12  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第11 | 高   | 市部第6   | 志太第5    | 高柳      | 第13  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第7   | 志太第6    | 高柳      |      | 第14  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第12 | 高   | 市部第8   | 志太第7    | 高柳      | 第15  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第9   | 志太第8    | 高柳      |      | 第16  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第13 | 高   | 市部第10  | 志太第9    | 高柳      | 第17  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第11  | 志太第10   | 高柳      |      | 第18  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第14 | 高   | 市部第12  | 志太第11   | 高柳      | 第19  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第13  | 志太第12   | 高柳      |      | 第20  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第15 | 高   | 市部第14  | 志太第13   | 高柳      | 第21  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第15  | 志太第14   | 高柳      |      | 第22  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第16 | 高   | 市部第16  | 志太第15   | 高柳      | 第23  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第17  | 志太第16   | 高柳      |      | 第24  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第17 | 高   | 市部第18  | 志太第17   | 高柳      | 第25  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第19  | 志太第18   | 高柳      |      | 第26  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第18 | 高   | 市部第20  | 志太第19   | 高柳      | 第27  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第21  | 志太第20   | 高柳      |      | 第28  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第19 | 高   | 市部第22  | 志太第21   | 高柳      | 第29  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第23  | 志太第22   | 高柳      |      | 第30  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第20 | 高   | 市部第24  | 志太第23   | 高柳      | 第31  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第25  | 志太第24   | 高柳      |      | 第32  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第21 | 高   | 市部第26  | 志太第25   | 高柳      | 第33  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第27  | 志太第26   | 高柳      |      | 第34  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第22 | 高   | 市部第28  | 志太第27   | 高柳      | 第35  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第29  | 志太第28   | 高柳      |      | 第36  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第23 | 高   | 市部第30  | 志太第29   | 高柳      | 第37  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第31  | 志太第30   | 高柳      |      | 第38  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第24 | 高   | 市部第32  | 志太第31   | 高柳      | 第39  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第33  | 志太第32   | 高柳      |      | 第40  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第25 | 高   | 市部第34  | 志太第33   | 高柳      | 第41  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第35  | 志太第34   | 高柳      |      | 第42  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第26 | 高   | 市部第36  | 志太第35   | 高柳      | 第43  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第37  | 志太第36   | 高柳      |      | 第44  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第27 | 高   | 市部第38  | 志太第37   | 高柳      | 第45  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第39  | 志太第38   | 高柳      |      | 第46  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第28 | 高   | 市部第40  | 志太第39   | 高柳      | 第47  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第41  | 志太第40   | 高柳      |      | 第48  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第29 | 高   | 市部第42  | 志太第41   | 高柳      | 第49  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第43  | 志太第42   | 高柳      |      | 第50  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第30 | 高   | 市部第44  | 志太第43   | 高柳      | 第51  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第45  | 志太第44   | 高柳      |      | 第52  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第31 | 高   | 市部第46  | 志太第45   | 高柳      | 第53  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第47  | 志太第46   | 高柳      |      | 第54  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第32 | 高   | 市部第48  | 志太第47   | 高柳      | 第55  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第49  | 志太第48   | 高柳      |      | 第56  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第33 | 高   | 市部第50  | 志太第49   | 高柳      | 第57  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第51  | 志太第50   | 高柳      |      | 第58  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第34 | 高   | 市部第52  | 志太第51   | 高柳      | 第59  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第53  | 志太第52   | 高柳      |      | 第60  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第35 | 高   | 市部第54  | 志太第53   | 高柳      | 第61  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第55  | 志太第54   | 高柳      |      | 第62  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第36 | 高   | 市部第56  | 志太第55   | 高柳      | 第63  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第57  | 志太第56   | 高柳      |      | 第64  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第37 | 高   | 市部第58  | 志太第57   | 高柳      | 第65  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第59  | 志太第58   | 高柳      |      | 第66  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第38 | 高   | 市部第60  | 志太第59   | 高柳      | 第67  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第61  | 志太第60   | 高柳      |      | 第68  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第39 | 高   | 市部第62  | 志太第61   | 高柳      | 第69  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第63  | 志太第62   | 高柳      |      | 第70  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第40 | 高   | 市部第64  | 志太第63   | 高柳      | 第71  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第65  | 志太第64   | 高柳      |      | 第72  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第41 | 高   | 市部第66  | 志太第65   | 高柳      | 第73  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第67  | 志太第66   | 高柳      |      | 第74  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第42 | 高   | 市部第68  | 志太第67   | 高柳      | 第75  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第69  | 志太第68   | 高柳      |      | 第76  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第43 | 高   | 市部第70  | 志太第69   | 高柳      | 第77  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第71  | 志太第70   | 高柳      |      | 第78  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第44 | 高   | 市部第72  | 志太第71   | 高柳      | 第79  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第73  | 志太第72   | 高柳      |      | 第80  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第45 | 高   | 市部第74  | 志太第73   | 高柳      | 第81  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第75  | 志太第74   | 高柳      |      | 第82  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第46 | 高   | 市部第76  | 志太第75   | 高柳      | 第83  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第77  | 志太第76   | 高柳      |      | 第84  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第47 | 高   | 市部第78  | 志太第77   | 高柳      | 第85  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第79  | 志太第78   | 高柳      |      | 第86  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第48 | 高   | 市部第80  | 志太第79   | 高柳      | 第87  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第81  | 志太第80   | 高柳      |      | 第88  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第49 | 高   | 市部第82  | 志太第81   | 高柳      | 第89  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第83  | 志太第82   | 高柳      |      | 第90  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第50 | 高   | 市部第84  | 志太第83   | 高柳      | 第91  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第85  | 志太第84   | 高柳      |      | 第92  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第51 | 高   | 市部第86  | 志太第85   | 高柳      | 第93  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第87  | 志太第86   | 高柳      |      | 第94  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第52 | 高   | 市部第88  | 志太第87   | 高柳      | 第95  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第89  | 志太第88   | 高柳      |      | 第96  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第53 | 高   | 市部第90  | 志太第89   | 高柳      | 第97  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第91  | 志太第90   | 高柳      |      | 第98  | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第54 | 高   | 市部第92  | 志太第91   | 高柳      | 第99  |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第93  | 志太第92   | 高柳      |      | 第100 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第55 | 高   | 市部第94  | 志太第93   | 高柳      | 第101 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第95  | 志太第94   | 高柳      |      | 第102 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第56 | 高   | 市部第96  | 志太第95   | 高柳      | 第103 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第97  | 志太第96   | 高柳      |      | 第104 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第57 | 高   | 市部第98  | 志太第97   | 高柳      | 第105 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第99  | 志太第98   | 高柳      |      | 第106 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第58 | 高   | 市部第100 | 志太第99   | 高柳      | 第107 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第101 | 志太第100  | 高柳      |      | 第108 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第59 | 高   | 市部第102 | 志太第101  | 高柳      | 第109 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第103 | 志太第102  | 高柳      |      | 第110 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第60 | 高   | 市部第104 | 志太第103  | 高柳      | 第111 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第105 | 志太第104  | 高柳      |      | 第112 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第61 | 高   | 市部第106 | 志太第105  | 高柳      | 第113 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第107 | 志太第106  | 高柳      |      | 第114 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第62 | 高   | 市部第108 | 志太第107  | 高柳      | 第115 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第109 | 志太第108  | 高柳      |      | 第116 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第63 | 高   | 市部第110 | 志太第109  | 高柳      | 第117 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第111 | 志太第110  | 高柳      |      | 第118 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第64 | 高   | 市部第112 | 志太第111  | 高柳      | 第119 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第113 | 志太第112  | 高柳      |      | 第120 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第65 | 高   | 市部第114 | 志太第113  | 高柳      | 第121 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第115 | 志太第114  | 高柳      |      | 第122 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第66 | 高   | 市部第116 | 志太第115  | 高柳      | 第123 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第117 | 志太第116  | 高柳      |      | 第124 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第67 | 高   | 市部第118 | 志太第117  | 高柳      | 第125 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第119 | 志太第118  | 高柳      |      | 第126 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第68 | 高   | 市部第120 | 志太第119  | 高柳      | 第127 |      | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
|     | 高   | 市部第121 | 志太第120  | 高柳      |      | 第128 | 高柳  | 高柳   | 高柳   |     |      |     |     |     |
| 第69 | 高   | 市部第122 | 志太第121  | 高柳      | 第129 |      | 高   |      |      |     |      |     |     |     |

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



藤の里をハートが優しく抱えています。藤枝市保健センターが市民の健康管理の拠点として、やさしく、親しみやすく、身近な存在でありたいという願いをキャラクター化しました。

## 藤枝市保健センター

〒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