

令和元年度
保健委員活動報告集
(第 35 回)

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



藤枝市保健委員連絡協議会
藤 枝 市

目 次

ご 挨 拶	藤枝市長	北村正平	1
	保健委員連絡協議会会長	鈴木英吾	2
保健委員の歴史	保健委員制度の経緯および歴史		3
令和元年度のまとめ	1 令和元年度 保健委員活動の取り組み		5
	2 令和元年度 保健委員連絡協議会役員名簿		12
	3 令和元年度 保健委員構成		13
瀬戸谷支部	※ 地区の概況 支部委員長あいさつ 支部健康度アップ活動 保健講座 地域活動報告 正副地区長あいさつ		14
稲葉支部	※ 同 上		18
葉梨支部	※ 同 上		22
広幡支部	※ 同 上		26
西益津支部	※ 同 上		30
藤枝第1支部	※ 同 上		34
藤枝第2支部	※ 同 上		38
青島第1支部	※ 同 上		42
青島第2支部	※ 同 上		46
高洲支部	※ 同 上		50
大洲支部	※ 同 上		54
岡部支部	※ 同 上		58
編集後記			62

地域の健康、地域で守ろう

藤枝市長 北 村 正 平

令和元年度保健委員活動報告集の発行、誠におめでとうございます。

保健委員の皆様には、日頃から、藤枝市の保健事業に多大なるご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

本市では、健康寿命の延伸を目指し、病気死亡の最大の原因となっているがん対策のために、県内他市町に先駆けて制定した「がん対策推進条例」を本年度から施行。市民の皆さんが、生涯、健やかで安心して暮らせるよう、様々ながん対策に取り組んでいるところです。また、昨年10月には、株式会社杏林堂薬局と「健康増進等に関する包括連携協定」を締結するなど、民間企業と協働した取組も展開しています。

このように、「健康・予防日本一」に向け、様々な施策を行っている本市にとって、保健委員の皆様の活動は、大変重要です。保健委員の皆様は、地域における健康推進リーダーとして、各地域の健康課題に基づいた様々な講座を開催。地域の皆さんの健康意識を高め、健康づくりのきっかけを与えてくれています。

この報告集には、支部ごとの状況や活動内容が詳しく紹介され、保健講座の様子も写真で掲載されるなど、自分の地区の参考になるはずです。ぜひ、多くの委員の皆様にも有効に活用していただければと思います。

結びに、保健委員の皆様におかれましては、引き続き、地域の健康づくりの担い手として、藤枝市が、さらに明るく、住みよいまちとなるよう、ご協力をお願いして、報告集発行にあたってのお祝いの言葉といたします。

地域ぐるみで健康づくり

藤枝市保健委員連絡協議会 会長

鈴木 英 吾

本年度も様々な健康づくり活動を展開できましたのは、保健委員や地域の皆様のご支援、ご協力、さらには保健センター職員の方々のご指導の賜物と存じ、藤枝市保健委員連絡協議会を代表して心から感謝申し上げます。

さて、本年度も例年同様、各支部で健康課題を抽出し、継続した課題解決に取り組んでいただきました。各支部での健康課題はそれぞれ異なりますが、等しく言える事は、「継続あるのみ」ということです。保健講座に参加して満足することなく、講師の先生方から学んだことを日々の生活に取り入れ、そして家族や友人、地域にその知識を広めていくことが、保健委員として役割だと思っております。

保健委員は地域の健康づくりのリーダーとして、これまでに様々な取り組みをしてきました。今後も地域の健康づくりの活動を推進し、住民一人ひとりが健やかな人生を歩んで行けるよう、取り組んでいきたいと考えております。

また、多くの市民の皆さまが地域の健康課題に真摯に向き合い、取り組んでいくことで、健康寿命の延伸、健康で安心して暮らせる地域づくりに繋がっていくと思っております。

保健委員のスローガンである『自分の健康は自分で守ろう』『健康づくりを地域ぐるみで進めよう』のもと、今後も“健康都市ふじえだ”の実現に向け、ご尽力くださいますようお願い申し上げます。

保健委員制度の経緯および歴史

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

令和元年度のまとめ

スローガン

「自分の健康は自分で守ろう」 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

健康づくりにかかわる問題は、個人や家族・地域の中にたくさんあります。

保健委員は健康について、一人でも一回でも多く話題にして、健康づくりに対する知識を皆で深めていくことが大きな役割だと考えて実践してきました。

1 令和元年度 保健委員活動の取り組み

(1)「支部健康アップ活動」

目的・内容 支部健康度アップ活動では、各支部それぞれが、健康課題を抽出し、支部保健委員で課題の共有を行い、テーマを決めて課題解決に向けて様々な啓発活動などを行いました。

(2)「健康度アップ講座」

目的・内容 健康度アップ講座では、支部健康度アップ活動のテーマに合わせた内容の講座を支部単位で実施しました。

開催数 11回 受講者数 768人

支部	講座内容	参加人数	男	女	保健委員(再掲)
瀬戸谷	減らそう塩分、励もう運動	84	27	57	12
稲葉	認知症予防	44	15	29	14
葉梨	知ってみんなに伝えよう 安心すこやかセンターって何？ 生前備えておきたい知識・介護予防について	79	20	59	75
広幡	生活習慣病予防 正しい生活習慣を身に着けよう	62	13	49	37
西益津	健康長寿応援体操とためになるお塩のとりかた	54	16	38	54
藤枝第1	今知っておきたい!お口と身体の関係	100	30	70	70
藤枝第2					
青島第1	ロコモで得トレ!	42	13	29	42
青島第2	「人生百年健康年令」を目指して ～モーニングサージ(早朝高血圧)を予防しよう～	69	19	50	69
高洲	大丈夫ですか?「メタボ予防講座」	72	18	54	72
大洲	あなたの周りは大丈夫? 認知症予防大作戦	96	34	62	55
岡部	ささいな口の衰えからずるずる老化がすすむ 「オーラルフレイル」を予防しよう!	66	20	46	66
合計		768	225	543	566

① 令和元年度 各種研修会等参加

月日	曜日	開始時間	事業名	内 容	会 場	主 催	対 象	参加人数
5.11	土	13:30	保健委員 全員研修会	・感謝状贈呈 ・委嘱状交付 等 ・講演 演題:『地域のつながりが健康を作る!日常会 話で広げる運動・健康づくり』 講師:東京大学大学院医学系研究科 保健社会行動学分野 助教 鎌田 真光氏	藤枝市民会館	藤枝市	保健委員全員 (参加人数の 制限有り)	620
6.27	木	10:30	静岡県結核予防 婦人会理事会・ 総会	・平成30年度事業報告および収支決算について ・令和元年度事業計画および収支予算について ・令和元年度複十字シール募金運動について	静岡県男女 共同参画センター 「あざれあ」	静岡県結核 予防婦人会	女性保健委員 正副地区長	1
11.29	金	13:00	結核予防 リーダー研修会	・会長挨拶会長表彰 等 講演①:『ハイチの結核の現実と世界の未来』 講師:認定NPO法人 Future Code 代表理事 ・医師 大類隼人氏 講演②:『朝1分の健康習慣でココロとカラダ を整える』 講師:一般社団法人 日本ボディリズムマネジ メント協会 代表理事 藤田 友佳子氏	静岡労政会館	静岡県結核 予防婦人会	女性保健委員 正副地区長	2
3.14	土	13:30	※保健委員 活動報告会	・来賓祝辞 ・支部健康度アップ活動発表等 ・講演会	藤枝市民会館	保健委員 連絡協議会	保健委員全員 (参加人数の 制限有り)	
3.16	月	10:00		・全国支部長会議 ・研鑽集会 ・アトラクション ・大会決議/宣言起草委員会		静岡県 公益財団法人 結核予防会		
3.17	火	9:00	※第71回結核 予防全国大会	・大会式典 大会運営運営委員長あいさつ 結核予防会総裁おことば 第23回秩父宮妃記念結核予防功労賞 受賞者表彰 ・特別講演 演題:人生100年時代を迎えて～静岡県の挑戦 講師:静岡県立静岡がんセンター 総長 山口 建	センチュリー ホテル静岡	公益財団法人 結核予防会 静岡県結核 予防会	藤枝市から 約40名が 出席予定	

※「保健委員活動報告会」及び「第71回結核予防全国大会」については、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催が中止となりました。

② 令和元年度 支部保健委員会

月日	曜日	開始時間	支 部 名	会 場	対象人数	参加人数
5月15日	水	19:00	青 島 第 2	青島北地区交流センター	107人	87人
5月16日	木	19:00	広 幡	広幡地区交流センター	51人	47人
5月17日	金	19:00	青 島 第 1	文化センター	152人	118人
5月18日	土	19:00	瀬 戸 谷	瀬戸谷地区交流センター	23人	19人
5月18日	土	19:00	稲 葉	稲葉地区交流センター	25人	22人
5月18日	土	19:00	葉 梨	葉梨地区交流センター	125人	101人
5月18日	土	19:00	大 洲	大洲地区交流センター	69人	56人
5月18日	土	19:00	岡 部	岡部支所分館	87人	73人
5月22日	水	18:00	西 益 津	西益津地区交流センター	61人	54人
5月22日	水	19:00	藤 枝 第 1	藤枝地区交流センター	68人	53人
			藤 枝 第 2		84人	73人
5月23日	木	19:00	高 洲	高洲地区交流センター	109人	86人
総 計					961人	789人

③ 令和元年度 保健委員連絡協議会役員会・女性保健委員代表者会議等

月日	曜日	開始時間	事業名	会場	参加人数
4月17日	水	13:30	第1回女性保健委員代表者会議	保健センター 2階研修室	24
4月17日	水	15:00	第1回保健委員連絡協議会役員会	保健センター 2階研修室	36
5月15日	水	13:30	第1回保健委員だより編集会議	保健センター 2階研修室	7
8月21日	水	13:30	第2回保健委員連絡協議会役員会	保健センター 2階研修室	34
9月18日	水	13:30	第1回保健委員活動報告会実行委員会	保健センター 2階研修室	9
9月18日	水	15:00	保健委員活動報告集編集委員会	保健センター 2階研修室	5
10月16日	水	13:30	第2回保健委員活動報告会実行委員会	保健センター 2階研修室	9
12月11日	水	13:30	第2回女性保健委員代表者会議	保健センター 2階研修室	21
12月11日	水	15:00	結核予防普及物品選考委員会	保健センター 2階研修室	4
1月15日	水	13:30	第2回保健委員だより編集会議	保健センター 2階研修室	8
2月12日	水	13:30	第3回保健委員連絡協議会役員会	保健センター 2階研修室	34
総 計					191

④ 令和元年度 保健委員企画・運営の保健講座実施結果
健康づくり事業（保健委員地区活動）

区分	講 師	テーマ	実施 回数	区分実施 回数計	参加者	区分 参加者計
1	医師	健康診断について 等	4	4	238	238
2	歯科医師・ 歯科衛生士	口腔ケア、オーラルフレイル 等	4	4	171	171
3	保健師	モーニングサージ（早朝高血圧） 熱中症予防 等	6	6	343	343
4	管理栄養士	免疫力アップ料理法 高血糖・高コレステロール予防の料理法 等	2	2	88	88
5	薬剤師	薬とサプリメントについて 等	2	2	58	58
6	理学療法士	身体のゆがみ改善、転倒予防体操 等	2	2	66	66
7	専門講師	ふまねっと健康体操 等	4	4	102	102
8	健康運動指導士等	健康体操 等	51	76	1,577	2,171
		笑い与健康 等	4		108	
		ヨガ・リンパマッサージ 等	11		249	
		腰痛・肩こり解消法 等	8		199	
		ブローライフフル	2		38	
9	スポーツ推進委員	介護予防体操 等	4	4	133	133
10	ミニトランポ ウォークの会	ミニトランポウォーク	7	7	192	192
11	安心すこやかセンター	軽度認知症外について 生活習慣病予防について 等	4	4	265	265
総 計				115		3,827

(支部・自治会・町内会単位全体の集計)

⑤ 健康に関わる自主活動

内 容		回 数	延べ人数
1	体脂肪測定等の健康チェック・健康啓発事業	17	714
2	食生活推進協議会との交流	13	111
3	その他	17	465
合 計		47	1,290

⑥ 保健委員活動に関わる打合せ

内 容		回 数	延べ人数
1	保健講座開催のための打ち合わせ	106	720
2	役員引継会議等	73	891
3	その他	39	287
合 計		218	1,898

⑦ その他の活動

内 容		回 数	延べ人数
1	地区歩け歩け運動協力	16	814
2	地区防災訓練等協力	145	17,701
3	地区敬老会協力	54	2,224
4	地区体育大会協力	28	1,993
5	地区ボランティア活動への協力	11	149
6	ふれあいまつり等への協力	53	5,432
7	ゴキブリ対策（ほう酸団子作り等）	4	82
8	地区盆踊り等の行事協力	28	1,283
9	神社・祭典協力	32	1,673
10	その他	30	2,385
合 計		401	33,106

2 令和元年度 保健委員連絡協議会役員名簿

役職名	氏 名
会長	鈴木 英吾
副会長	秋山 和久
副会長	寺島 みゆき

支 部	役 職		
	支部委員長	地 区 長	副地区長
瀬 戸 谷	飯塚 保久	黒山 ふみ江	森岡 育江
稲 葉	成島 正明	坂本 瑞恵	澤山 尚美
葉 梨	鈴木 敬一	渡邊 尚子	村越 くるみ
広 幡	秋山 和久	長谷川 一子	岸本 由美子
西 益 津	一杉 俊雄	石川 立江	石井 由紀
藤 枝 第 1	山本 庄司	清水 直美	高塚 夫美子
藤 枝 第 2	榊原 功二	青島 未佳	久保田 利枝
青 島 第 1	鈴木 英吾	大長 菜穂子	服部 志保子
青 島 第 2	小野 光男	新間 敏子 (女性保健委員代表者会議副委員長)	横山 道代
高 洲	石川 茂雄	寺島 みゆき (女性保健委員代表者会議委員長)	山口 美加子
大 洲	相馬 正	増田 訓子	鈴木 八重子
岡 部	秋山 正吉	田原 有紀子	大畑 由美子

3 令和元年度 保健委員構成

(単位：人)

支 部	自治会保健委員		町内会保健委員		女性保健委員		合 計	
	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)
瀬 戸 谷	3	2	5	4	15	15	23	21
稲 葉	2	1	5	5	18	14	25	20
葉 梨	4	2	19	19	102	96	125	117
広 幡	2	0	10	10	39	39	51	49
西 益 津	3	2	13	7	45	37	61	46
藤 枝 第 1	5	1	17	12	46	28	68	41
藤 枝 第 2	5	3	15	9	64	46	84	58
青 島 第 1	8	5	32	13	112	61	152	79
青 島 第 2	4	3	29	22	74	41	107	66
高 洲	7	4	20	11	82	48	109	63
大 洲	4	1	12	5	53	51	69	57
岡 部	5	2	28	18	54	39	87	59
合 計	52	26	205	135	704	515	961	676

※新規者は再掲

瀬戸谷支部

自治会	町内会
第1	本郷
第2	市之瀬 蔵田 大久保 中里
第3	滝沢 滝ノ谷

人 口	2,167 人	年少人口 ※1	161 人
人口比率 ※4	1.5 %	生産年齢人口 ※2	1,093 人
老年人口割合 ※5	42.1 %	老年人口 ※3	913 人
世 帯 数	877 世帯	※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	
世帯比率 ※6	1.5 %	保 健 委 員	8 人
保健委員総数	23 人	女性保健委員	15 人
女性保健委員受持世帯数	58世帯		

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

瀬戸谷支部委員長 飯塚 保久

令和元年度の保健委員の活動に、地域の皆様のご理解とご協力をいただきありがとうございました。

瀬戸谷は65歳以上の高齢者が42%に達している地区です。また、当地区は高血圧の人とその予備軍の割合が市の平均より約10%高いということで、本年度の支部保健講座は高血圧予防のための減塩をテーマにとりあげました。管理栄養士に減塩の進め方のお話を聞くとともに、家庭からみそ汁のサンプルを持ってきてもらいその塩分を測定し、塩分濃度を自覚してもらいました。

集落が散在している瀬戸谷では医療機関から遠

く通院が不便な家も多いため、若いうちから減塩などで健康管理に気を付け、生活習慣病を予防することが大切です。

保健委員の皆様、身に着けた保健に関する知識を今後も各地区の保健活動に生かしていただきたいと思います。

地区長・副地区長を始め保健委員の皆様には支部の保健講座の他に各町内会の保健講座やせとやまるかじり・ふれあいまつりでの保健コーナーなどで活動して下さい本当にありがとうございました。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：減塩と運動で高血圧予防 減らそう塩分、励もう運動

《健康課題》

特定健診を受けた中で、女性は市内で最も高血圧の人が多い地域でした。

《課題解決の取り組み》

講座の前に各家庭のお味噌汁の塩分チェックを行い、お塩のとりかたチェック票を記入しました。講座では、減塩のポイントと日常出来る運動について勉強しました。

《感想》

たくさんの方の参加があり、味噌汁の塩分チェックもたくさん出来ました。もっと塩分は濃いのかと思いましたが、標準が0.8～1.0%のところ、瀬戸谷の平均は0.99%という数値に、皆さんも健康を気にされていると分かり、安心しました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
瀬戸谷支部	8月24日	土	18:30	藤の瀬会館	内容：高血圧予防 講師：博松 充子・森栄養士	27	57	12	84
滝沢町内会	9月14日	土	19:00	滝沢中山会館	内容：介護予防体操 講師：竹田 利恵子	10	9	3	19
中里町内会	9月28日	土	19:00	中 里 中 央 公 民 館	内容：腰痛・肩こり解消法とリンパマッサージ 講師：落合 圭子	8	12	5	20
本郷町内会	10月5日	土	19:00	本郷萩間会館	内容：ヨガで健康体操 講師：本間 ひろみ	6	24	3	30
市 之 瀬 町 内 会	11月9日	土	19:00	市 之 瀬 町 内 会 館	内容：体のゆがみ改善、肩こり、腰痛予防 講師：落合 圭子	7	10	2	17
5回	合 計					58	112	25	170

※保健委員参加者数(再掲)

滝沢町内会

介護予防体操

9月14日

ストレッチから始まり参加者の様子を見ながら指導していただきました。1人でできるもの、2人でやるもの、4人で協力してできるもの。最後は音楽に合わせ、頭と体を使って体操をしました。先生の明るい人柄で楽しくできました。



中里町内会

腰痛・肩こり解消法とリンパマッサージ

9月28日

ゆったりとリンパマッサージができ、気持ちもゆったりでき、体も楽になり良かったです。楽しくでき、体の痛みもなく慌ただしい日常生活から別世界に行け、年1回の講座だけでなく、続けたい気持ちになりました。



本郷町内会

ヨガで健康体操

10月5日

ゆったりとした呼吸で初めてのヨガの姿勢で、皆さん一所懸命やっていました。いつも動かさない足と手を使いヨガを楽しんで、皆さんよかったと言っていました。



落合先生に熱心なご指導を頂きました。公民館はあまり広くないので、17人は丁度よい人数でした。参加してくれた人から「あの後、体が温まってよく眠れて良かったっけよ」とか「次の日ひざ痛は軽くなってびっくりしたよ」など聞くことができました。農作業等で長年体を使い、痛みで悩む人が多い地域でもあり『体ゆがみ改善体操』を私たちにも無理なくできるように教えていただきありがとうございました。



初めての役員で地区長という大役になり、不安だらけで始まった役員でした。活動を通じて今まであまり深く考えていなかった“健康”について考える機会を頂いて学べたことは良い経験になりました。

活動出来たことも、自治会長さんをはじめ多くの人たちの協力があってのことでした。本当にありがとうございました。

地区長 黒山 ふみ江

順番に回ってきた保健委員でしたが...

「保健講座」は、長寿社会の中で心身ともに健康で過ごせるようにと、食生活の改善や健康体操などの保健啓蒙活動として、今までの生活を見直すきっかけづくりになったと思います。

また、他地区の皆さんとの初めての出会いや交流もでき、委員としては力不足でしたが、楽しく過ごすことができました。

ご指導、ご協力ありがとうございました。

副地区長 森岡 育江

稲葉支部

自治会	町内会	人	口	年少人口 ※1	327 人
第1	堀之内 谷稲葉		3,003 人	生産年齢人口 ※2	1,685 人
第2	寺島 助宗 宮原			老年人口 ※3	991 人
		人口比率 ※4	2.1 %	※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	
		老年人口割合 ※5	33.0 %		
		世帯数	1,156 世帯		
		世帯比率 ※6	1.9 %		
		保健委員総数	25 人	保健委員	7 人
				女性保健委員	18 人
		女性保健委員受持世帯数		64 世帯	

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

～支部健康度アップ活動～

テーマ：認知症予防をはじめよう！

《稲葉地区の特徴》

稲葉地区の高齢化率は33.0%となり、3人に1人は高齢者という時代に突入しました。特徴的なのは、65歳～74歳の前期高齢者より、75歳以上の後期高齢者の方が多い点。後期高齢化に変わりゆくあるのと、ご長寿が多い事もわかります。

《取り組み》

予備軍も含め、65歳以上の4人に1人は認知症といわれる時代…。

今年度は地域みんなで認知症について知り、予防に取り組もうという事で、予防に効果的な運動「ふまねっと」に取り組みました。うたに合わせて、ネットをふまないように、みなさんの笑い声がたえない中、楽しく予防運動ができました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
稲 葉 支 部	6月29日	土	19:00	稲 葉 地 区 交流センター	内容：認知症予防 講師：ふまねっと藤枝	15	29	14	44
宮原町内会	7月13日	土	19:00	かろやかリハ	内容：認知症予防 講師：鈴木 紀世子	7	18	2	25
寺島町内会	7月13日	土	19:00	寺島町内会館	内容：健康体操 講師：竹田 利恵子	9	13	4	22
谷 稲 葉 町 内 会	7月15日	月	19:00	谷稲葉公民館	内容：健康体操 講師：山中 美知子	10	15	3	25
助宗町内会	7月27日	土	19:00	助宗公民館	内容：健康体操 講師：味元 菜美子	11	11	2	22
堀 之 内 会 町 内 会	9月4日	水	19:00	堀之内公民館	内容：健康体操 講師：土屋 幸子	5	21	5	26
堀 之 内 会 町 内 会	10月16日	水	19:00	堀之内公民館	内容：認知症について 講師：菅ヶ谷医院 菅ヶ谷 純一	14	46	6	60
7回	合 計					71	153	36	224

※保健委員参加者数(再掲)

宮原町内会

認知症予防

7月13日



寺島町内会

健康体操

7月13日



谷稲葉町内会

健康体操

7月15日





私たち稲葉地区の高齢者率は33%になり、3人に1人は65歳の高齢者という社会に突入し、保健委員の活動重点事項は「認知症予防を始めましょう」ということで取り組みました。高齢者の増加に比例して、認知症とその予備軍もさらに増えていくと推測されており、自分を含めいつ発病してもおかしくない状況です。認知症になった自覚がなかなか本人には理解できなく不安や混乱を抱えるため、家族や周りの人たちが理解し助けていかなければなりません。

認知症予防のためには、『脳を使う生活』『健康なからだ』ということですが、一番大切なのは運

動と睡眠そして、人とのかわり合いコミュニケーションが大切になります。そこで地域の皆様のお力が非常に大切になります。そして、誰もが安心して暮らせるまちを目指しましょう。

結びに、ご指導いただいた保健センターの皆様をはじめ、関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

稲葉支部委員長 成島 正明

地区長 坂本 瑞恵

副地区長 澤山 尚美

葉梨支部

自治会	町内会	人	口	年少人口 ※1	1,967 人
第1	北 方 白 藤 西 方 中 ノ 合 花 倉 上 川 横 見 中 田	人口比率 ※4	9.3 %	生産年齢人口 ※2	7,728 人
第2		老年人口割合 ※5	28.0 %	老年人口 ※3	3,768 人
第3	上 藪 田 下 藪 田 藤枝サニーヒルズ 南 清 里 清里一丁目 清里二丁目 高 田	世帯数	5,329 世帯	※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	
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4	世帯比率 ※6	8.9 %	保健委員	23 人
		保健委員総数	125 人	女性保健委員	102 人
		女性保健委員受持世帯数			52 世帯

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

葉梨支部委員長 鈴木 敬一

令和元年度葉梨支部保健委員の皆様、1年間お疲れ様でした。

渡邊地区長を中心に、125名の皆様の活動により、葉梨支部全体講座、各自治会、町内会が行う地区講座を開催することができました。

藤枝市が提唱する「支部健康度アップ活動」に基づいて、支部の健康課題を解決するため、それぞれの地区リーダーの皆さんが創意工夫し、実効性のある講座を開催、多くの皆さんに参加していただきました。

本年度は、外出が控えめがちといわれている団塊世代の男性諸氏が、講座に参加しているのが印象的でした。これも保健委員の皆さんの広報活動・諸準備の努力の結果と感謝しております。

また、保健委員の皆様には、活動を通じて得た地域とのふれあい、経験を活かし、また、自治会、町内会の役員として「地域健康づくりの実践的リーダー」として、活動していただけるよう切望いたします。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：知る・できる・伝える介護予防

今年度は、「そもそも保健委員とはどんな役目なのか？」ということを出発点に我々の活動を考えてみました。葉梨地区は各町内に1人は保健委員がいます。その1人1人が保健活動、健康や介護予防について、知り、できることを地域の皆さんに伝えるというのが保健委員の役目だと考え、今年度の活動目標としました。

支部保健講座では、地域包括支援センターである「開寿園」で開催しました。地元地域に心強い施設があることをまずは保健委員の皆さんに知ってもらい、各町内に伝えてもらうことがねらいでした。

初めて足を運ぶという方がほとんどでしたが、少しは「地域包括支援センター」を身近なものとして感じられたのではないかと思います。

「ふれあいまつり」の保健委員のブースでは介護予防に関連させ、「脳トレチャレンジ」・「ふまねっと運動」の2つに取り組みました。どちらも地域の皆さんが積極的に参加して下さり大盛況でした。

保健委員による「知る・できる・伝える介護予防」の実践ができたのではないかと思います。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
花倉町内会	7月7日	日	18:30	花 倉 公 会 堂	内容：中高年向けストレッチ 講師：沢井 清美	17	20	6	37
上 薮 田 町 内 会	7月7日	日	14:00	上 薮 田 町 内 会 館	内容：健康体操 肩こり・腰痛・ 肥満予防 講師：井鍋 佐恵子	7	11	5	18
葉 梨 支 部	7月19日	金	19:00	開 寿 園	内容：知ってみんなに伝えよう、安 心すこやかセンターって何？ 生前備えておきたい知識・ 介護予防について 講師：開寿園 夏賀 則子	20	59	75	79
横見町内会	7月20日	土	18:00	横見町内会館	内容：気軽にできる体操（ながら 体操・指体操） 講師：山中 美知子	10	5	4	15
上川町内会	7月21日	日	19:00	上川町内会館	内容：気軽にできる リンパマッサージ 講師：落合 圭子	11	8	5	19
サニーヒルズ 町 内 会	7月27日	土	19:00	サニーヒルズ 町 内 会 館	内容：笑いヨガ 講師：秋本 峰子	3	9	6	12
中 ノ 合 町 内 会	9月14日	土	10:00	中 ノ 合 町 内 会 館	内容：葉梨支部の統計・予防 講師：南部保健師	5	8	1	13
下 薮 田 町 内 会	9月22日	日	19:00	下 薮 田 町 内 会 館	内容：健康体操 講師：山中 美知子	13	9	5	22
清里1・2 南 清 里 町 内 会	9月28日	土	19:00	清 里 1 丁 目 町 内 会 館	内容：血圧を下げよう 食事・運 動編 講師：鈴木 紀世子	5	28	9	33
中田町内会	10月5日	土	19:00	葉梨地区交流 セ ン タ ー (和 室)	内容：腰痛・肩こり解消法と リンパマッサージ 講師：樽松 充子	1	19	5	20
第 4 自治会	10月26日	土	18:30	時ヶ谷第2 町 内 会 館	内容：笑い与健康 講師：落合 圭子	0	23	12	23
第 1 自治会	10月26日	土	19:00	西 北 研修センター	内容：ゆがみ改善体操教室 講師：山本 卓	5	31	16	36
高田町内会	11月2日	土	19:00	高田町内会館	内容：健康体操 講師：井鍋 佐恵子	7	13	4	20
13回	合 計					104	243	153	347

※保健委員参加者数（再掲）



〔西北まつりでの保健活動〕

中ノ合
町内会

葉梨支部の統計・予防

9月14日



中田
町内会

腰痛・肩こり解消法とリンパ
マッサージ

10月5日



第4
自治会

笑いと健康

10月26日



上川
町内会

気軽にできる
リンパマッサージ

7月21日



サニールズ
町内会

第1回
健康ウォーキング

6月23日



第2回健康ウォーキング

10月27日

下藪田
町内会

健康体操

9月22日



花倉
町内会

中高年向け
ストレッチ

7月7日



高田
町内会

健康体操
(肩こり、腰痛、ひざ痛) 11月2日

上藪田
町内会

健康体操(肩こり、腰痛、
肥満予防)

7月7日



ふれあいまつり

11月17日



〔ふまねっと運動〕



〔脳トレチャレンジ〕

昨年、今年と保健委員として地域の活動に参加できたことは大変貴重な経験となりました。様々な地域活動に参加する中で、多くの方がいろいろな形で我々の生活に関わっているということを知り、自分が地域の一員として生活していることを強く感じた2年間でした。

支部保健活動にご理解、ご協力くださいました保健委員長をはじめ、自治会長、町内会長、各地区保健委員の皆さまには感謝いたします。また、担当保健師さん、地区交流センターの皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございました。

これからも地域の一員として、少しでも地域のお役にたてるような生活をしていきたいと思っています。

地区長 渡邊 尚子

保健委員の活動とは何か？それすら理解できないままスタートした副地区長でした。周囲の関係者の皆様の助言と協力のおかげで、無事努めることができました。多くの地域の皆様と交流することができ、大変勉強になりました。この貴重な経験を今後に活かしたいと思います。1年間ありがとうございました。

副地区長 村越 くるみ

広幡支部

自治会	町内会
第1	水 守 八 幡 鬼 島 上 当 間
第2	下 当 仮 間 宿 潮 横 内

人 口	8,799 人	年少人口 ※1	1,297 人
人口比率 ※4	6.1 %	生産年齢人口 ※2	5,027 人
老年人口割合 ※5	28.1 %	老年人口 ※3	2,475 人
世 帯 数	3,452 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
世帯比率 ※6	5.8 %	※2 15歳～64歳の人口	
保健委員総数	51 人	※3 65歳以上の人口	
女性保健委員受持世帯数		※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		※5 支部人口の中の老人の割合	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
		保 健 委 員	12 人
		女性保健委員	39 人

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

広幡支部委員長 秋山 和久

広幡地区自治会保健委員の皆さん、1年間保健活動ご苦労様でした。

特に長谷川保健部長さん、岸本副部长さんには、市の行事や自治会事業、地区町内会の事業と、多くの事業に関わりお礼申し上げます。

介護保険事業がスタートして20年が経過し、社会は健康で長寿を迎える人が増え、人生100年時代が訪れてきています。

そうした社会の動勢を反映し、今年度の広幡地区の保健活動は、「介護予防」「健康長寿」を基本テーマにして、日常生活の中で、継続して気軽に

取り組むことのできる具体的な活動を主体に実施され、どの地区も好評で、多数の参加者がありました。

なお、近年、特定健診の受診率が低下傾向にあると言われていますが、あらためて「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」を地域の誰もが意識し、今後の保健活動に取り組まれていくことを願いたします。

結びに、保健センターの梶山さん、森さんには大変お世話になりました。

厚くお礼申し上げます。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：生活習慣病予防、正しい生活習慣を身につけよう

《広幡支部の健康課題》

・男女ともメタボの人が多く・歩行習慣のある人が少ない

《課題解決の為の取り組み》

・保健講座に運動と食事についての講座を取り入れました
 ・ふれあいまつりで体脂肪測定を実施しました

《支部健康度アップ活動に取り組んでみて》

運動・減塩・社会参加することにより生活習慣病予防や介護予防につながり、1人ひとりが、日々意識することが大切であると思いました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
仮宿町内会	7月1日	月	19:00	仮宿公会堂	内容：ストレッチ・リンパマッサージ など 講師：落合 圭子	8	34	5	42
広 幡 支 部	7月4日	木	19:00	広 幡 地 区 交流センター	内容：生活習慣病予防正しい生活 習慣を身につけよう 講師：開寿園 夏賀 則子	13	49	37	62
八幡町内会	7月10日	水	10:00	八幡町内会館	内容：誰でも、どこでも出来る簡 単なストレッチ 講師：山中 美知子	7	37	2	44
横内町内会	7月16日	火	19:00	横内町内会館	内容：身近な物でストレッチ体操 講師：岩田 路代	4	23	4	27
上 当 間 会 町 内 会	7月17日	水	19:00	上 当 間 会 町 内 会 館	内容：ボディケア・セルフマッサージ (自宅で自分のできるマッ サージ) 講師：横井 里乃	4	22	4	26
下 当 間 会 町 内 会	7月19日	金	19:00	下 当 間 会 町 内 会 館	内容：腰痛・肩こり解消法 リンパマッサージ 講師：落合 圭子	8	31	6	39
鬼島町内会	7月20日	土	19:00	鬼島町内会館	内容：健康姿勢・ロコモ対策等 講師：横井 里乃	14	17	6	31
潮 町 内 会	7月24日	水	10:00	潮 集 会 場	内容：手足を動かして 脳と体のストレッチ 講師：横井 里乃	4	21	4	25
水守町内会	7月28日	日	19:00	水守町内会館	内容：トランポウーク 講師：片山 ひとみ	2	27	5	29
9回	合 計					64	261	73	325

※保健委員参加者数（再掲）

**仮宿
町内会****ストレッチ・リンパマッサージ**

講師：落合圭子先生

7月1日(月)

自然と笑い声がおきる大変楽しい講座でした。筋肉の緩め方の基本・タオルやひもを使ったストレッチ・椅子を使って体の力を抜く方法等、各々の体調をみて、その方にあった指導をして下さいました。体が軽くなってとてもスッキリとした気分になりました。講座が終わったあとも、いろいろと相談にのって下さり、とても参考になりました。これからも続けていきたいです。

**横内
町内会****身近な物でストレッチ体操**

講師：岩田路代先生

7月16日(火)

参加者の多くは年配の方だったので、それに合わせて先生も無理せずゆっくり少しずつできる手軽なストレッチをたくさん教えてくださいました。肩や足のストレッチの他、年齢と共に目の体操や体を動かす事を毎日少しずつ続けたいと思いました。

**下当間
町内会****腰痛・肩こり解消法と
リンパマッサージ**

講師：落合圭子先生

7月19日(金)

多くの方に参加して頂き、会場が狭く感じました。足のマッサージ・股関節・肩胛骨とゆっくり筋肉をほぐす事を教えて頂きました。

落合先生のわかりやすい説明と明るい声に皆さんが達成感と感謝で帰られました。

**八幡
町内会****誰でもどこでも出来る
簡単なストレッチ**

講師：山中美知子先生

7月10日(水)

3B体操で貯筋しましょう

サロン“ひまわりの会”とコラボレーションで開催。カラフルな（ボール、ベル、ベルター）3Bを使って、リズムミカルな音楽にのって、笑顔がいっぱいのストレッチでした。

高齢者向けに指導して下さいとても楽しい体操でしたので、普段から生活の中に取り入れて続けてほしいと思いました。

**上当間
町内会****ボディケア・セルフマッサージ
～自宅で自分で出来るマッサージ～**

講師：横井里乃先生

7月17日(水)

一番の基本である手・足をちゃんと動かし、使えているのか？からはじまりました。毎日使っている手・足を1つ1つしっかり見ていくとしっかり使えていない事を学びました。

普段の生活の中で少し気にする事で体幹が育ち、つまづき・姿勢もよくなる事を楽しく感じる講座になりました。

体半分をやったので帰る時は半分だけすっきりしていました。家に帰ってあと半分みなさんやっていただけたと思います。

**鬼島
町内会****健康姿勢、ロコモ体操など**

講師：横井里乃先生

7月20日(土)

多くの方に参加していただきました。半分近くは男性でした。肩こり、腰痛、膝痛の方が多くいらっしゃいました。皆さんいっしょけんめいに硬い身体を動かしていらっしゃいました。

右肩がかなり下がった方が、終わり頃にはかなり上がりおどろきました。「明日から続けましょう」と、皆さんで言い合って解散しました。



潮
町内会

手足を動かして脳と体のストレッチ

講師：横井里乃先生

7月24日(水)

手足を動かして、体のストレッチをしました。先生の楽しい話で体も心も元気になりました。



広幡ふれあい祭り

11月17日(日)

保健部にて体脂肪測定実施。

女性部、保健部にて、焼そばの販売を行いました。

民生委員、保健部にて、一品バザーの値付け、販売を行いました。



水守
町内会

トランポウォーク

講師：片山ひとみ先生

7月28日(日)

子供から70代の方まで、約30名の参加がありました。ウォーミングアップのストレッチから始まりミニトランポリンの上での基本的な運動、音楽に合わせて体を動かし、最後は照明を落としてクールダウンのストレッチで講座は終了しました。

ミニトランポリンの上でのウォーキングは足腰への負担が少なく、思っていたより楽に動けました。トランポリンから下りた時に体が重く感じたので、負担が少なくなっている事を実感しました。

片山先生のお話も楽しく、有意義な時間を過ごす事が出来ました。



広幡
町内会

救急法講習会

講師：横井里乃先生

7月31日(水)

広幡消防団の皆様「AEDを使った心肺蘇生法」と「三角巾救急処置法」を教えて頂きました。



地区長として不安を抱えながらの1年間でした。

自治会長様、町内会長様、保健委員の皆様を支えて頂き、活動を終えることに感謝しています。広幡の課題は、「歩く習慣が少ない」から始まり、減塩・運動・社会参加について学びました。また、自治会、町内会の活動が多くの方々のご尽力により、成り立っていることも深く感じました。今年の経験をこれからの生活に活かしていきたいと思います。健康推進課の皆さまをはじめ、多くの方々にお世話になりました。ありがとうございました。

地区長 長谷川 一子

副地区長という大役で、できるか不安からのスタートでした。

自治会のお仕事と、町内会のお仕事で本当に忙しい1年間でした。保健講座で素敵な先生との出会いがありました。毎日取り入れることができる健康方法を学ぶことができました。皆様にはご迷惑をお掛けしながら活動してきました。ご協力に感謝します。色々ありがとうございました。

副地区長 岸本 由美子

西益津支部

自治会	町内会	人	口	年少人口 ※1	1,009 人
第1	長楽寺 2 益津下 郡 1 郡 2 稲川	人口比率 ※4	6.3 %	生産年齢人口 ※2	4,958 人
		老年人口割合 ※5	34.6 %	老年人口 ※3	3,157 人
第2	大手 田中一丁目 田中二丁目 田中三丁目	世帯数	3,801 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
		世帯比率 ※6	6.4 %	※2 15歳～64歳の人口	
				※3 65歳以上の人口	
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4	保健委員総数	61 人	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		女性保健委員受持世帯数	84 世帯	※5 支部人口の中の老人の割合	
				※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
		保健委員	16 人		
		女性保健委員	45 人		

参考 1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

西益津支部委員長 一杉 俊雄

令和元年度西益津地区保健委員、女性保健委員の皆さま1年間諸活動お疲れ様でした。

特に女性保健委員の皆さまには各地区での保健講座の企画運営に大変なご尽力をいただき、ありがとうございました。おかげさまで各町内の保健に対する意識の向上が図られたことと思います。また、地区のスポーツフェスタ、およびふれあいまつりにも積極的に参加し、健康コーナーを設置

して、健康に対する意識の向上を図りました。

特に、今年度は新たに体組成計を各会場に設置し、皆さんに測定していただき、自分の健康度を体感していただき、好評でした。

今後、高齢化が進む中、健康長寿の必要性がますます増大してきます。保健委員の啓蒙活動が今後より充実発展することを祈念しています。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：健康長寿をめざして！ ～健康長寿応援体操と食事～

《西益津支部の健康課題》

西益津地区は市内でも高齢化率が高いので、どのようにして健康長寿ですごせるか

《課題解決の取り組み》

健康長寿を保つため3つの要素、①運動、②栄養、③社会参加のうち、運動と栄養について取り組みました。

①の運動については、昨年度から取り入れている「健康長寿応援体操」をリニューアルし、地区内の各会場で実施してきました。実施に際しては、「市社協」及び「包括支援センターふじトピア」のご協力をいただきました。

②の栄養については、食生活推進協議会とタイアップし、減塩の必要性を理解するための講演を行い、減塩味噌汁を作り、試食して体感していただきました。

《支部健康度アップ活動に取り組んでみて》

健康長寿体操については2年目の取り組みでもあり、かなり浸透しつつあると感じました。減塩についても試食することにより、理解していただいたと思いました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
西益津支部	7月11日	木	19:00	西 益 津 地 区 交流センター	内容：健康長寿応援体操とためになるお塩のとりかた 講師：ふじトピア 吉村理学療法士 河原崎管理栄養士	16	38	54	54
大手町内会	7月12日	金	19:00	西 益 津 地 区 交流センター	内容：健康体操 講師：岩田 路代	19	8	3	27
稲川町内会	7月13日	土	10:30	稲 川 会 館	内容：楽しい健康体操で自分の健康を守ろう 講師：樽松 充子	8	21	5	29
郡 1 町内会	7月13日	土	19:00	郡 公 会 堂	内容：若さと元気の源“手足”を動かして脳と身をよみがえらせよう 講師：横井 里乃	16	12	5	28
平島第3・4町内会	9月8日	日	10:00	平 島 第 3 町 内会集会場	内容：ストレッチ健康体操 健康のためのストレッチ、肩こり・腰痛体操 講師：落合 圭子	3	20	4	23
益 津 下 町 内 会	9月10日	火	19:00	益 津 下 会 館	内容：疲れたあなたにおすすめ 寝たままできる 肩腰ストレッチ体操 講師：山下 奈美江	9	7	4	16
長 楽 寺 2 町 内 会	9月13日	木	19:00	長 楽 寺 2 町 内 会 館	内容：リンパマッサージで健康になろう 講師：落合 圭子	9	8	4	17
田中町内会	9月28日	土	13:30	西 益 津 地 区 交流センター	内容：毎日できるようなもの 講師：小池 幸子	8	11	6	19
郡 2 町内会	10月5日	土	10:00	西 益 津 地 区 交流センター	内容：トランポウオークで楽しく体を動かそう!! 講師：片山 ひとみ	5	18	4	23
平 島 第 2 町 内 会	10月19日	土	19:00	平 島 第 2 公 会 堂	内容：身近な物を使用した ストレッチ体操 講師：岩田 路代	6	12	7	18
平 島 第 1 町 内 会	10月20日	日	10:00	平 島 第 1 公 会 堂	内容：健康体操 講師：府川 朋美	6	6	3	12
11回	合 計					105	161	99	266

※保健委員参加者数（再掲）

大手
町内会

健康体操

7月12日



郡1
町内会

若さと元気の源“手足”を動かして脳と
身をよみがえらせよう

7月13日



益津下
町内会

疲れたあなたにおすすめ
寝たままでできる
肩腰ストレッチ健康体操

9月10日



稲川
町内会

楽しい健康体操で自分の健康
を守ろう

7月13日

ストレッチ体操から筋トレまで、日頃使っていない筋肉を伸ばし、健康寿命アップに期待が持てる体操でした！ 3年連続で同じ先生だが、楽しく時間が過ぎるのが早かったです。この後も家庭で続けていけそうです。

平島3・4
町内会

ストレッチ健康体操
～健康のためのストレッチ、
肩こり・腰痛体操～

9月8日

回覧をはじめ、町内会長さんの声掛けもありたくさんの方々に来ていただいた。日常生活の中のちょっとした意識づけでできる負担のないストレッチ内容であったため、無理なく行うことができた。ストレッチ中の先生の説明や声掛けも面白く、それぞれが楽しみながら実施していた。地域の皆さんに身体を動かすことの必要性や楽しさが十分に伝わる内容でした。

長楽寺2
町内会

リンパマッサージで
健康になろう

9月12日



田中
町内会

毎日できるようなもの

9月28日



郡2
町内会

トランポウークで楽しく
体を動かそう！

10月5日



平島第2
町内会

身近なものを使用した
ストレッチ体操

10月19日



平島第1
町内会

健康体操

10月20日

肩こり腰痛等の予防体操を歌を歌いながらやったり、生活の中で注意することで老後の転倒防止などに役立つお話を聞くことができました。



保健委員地区長という大役を受け、何も分からずスタートしました。いろいろな体験をさせて頂き、健康に対する意識が高いことを知りました。地域の方々との交流の場が持てたことは大変良かったです。

力不足の部分がたくさんあった為、支部長様をはじめ、皆様にご協力頂き感謝しております。1年間本当にありがとうございました。

地区長 石川 立江

副地区長という役を任せられ不安でいっぱいでしたが、地区長様をはじめ、皆さまに助けをいただきながらなんとか無事活動を終えることができました。今まで知らなかった地域の活動に参加する機会を得て、年齢を問わず様々な方と出会い交流させていただく中で、学べたことが本当にたくさんあり、とても勉強になりました。

共に活動してきた保健委員の皆様、自治会長様、健康推進課の皆様、1年間本当にありがとうございました。

副地区長 石井 由紀

藤枝第1支部

自治会	町内会
第1	原第1 原第2 原第3 原第4 原第5 原第6
第2	木町第1 木町第2 木町第3 木町第4 木町第5
第3	栄 上伝馬 小坂
第4	益津
第5	岡出山一丁目 岡出山二丁目 岡出山三丁目

人	口	11,063人 [藤枝第1支部 第2支部 合計21,118人]	年少人口 ※1	(2,533人)
人口比率 ※4		7.6%	生産年齢人口 ※2	(11,538人)
老年人口割合 ※5		33.4%	老年人口 ※3	(7,047人)
世帯数		4,615世帯	※1 0歳～14歳の人口(第1,2支部合計)	
世帯比率 ※6		7.7%	※2 15歳～64歳の人口(第1,2支部合計)	
保健委員総数		68人	※3 65歳以上の人口(第1,2支部合計)	
女性保健委員受持世帯数		100世帯	※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	
			保健委員	22人
			女性保健委員	46人

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料: R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

藤枝第1支部委員長 山本 庄司

令和元年度の保健委員の皆様、藤枝第1支部をまとめて頂きました地区長、副地区長の皆様には1年間支部の保健活動にご尽力頂きまして誠にありがとうございました。本支部では藤枝第2支部との合同で市保健師さんのご指導・ご助言を受け、藤枝地区の健康リスクの多い「口腔機能」を取り入れたテーマとして「今知っておきたい! お口と身体の関係」といたしました。

藤枝第1支部・第2支部合同の保健講座では、テーマに基づき、保健師さんのご指導により「デー

タで見る藤枝地区～アクティブシニアチェック～」・「お口の健康は身体の健康につながっている」・「大人も子供も毎日の歯みがきを大切に」・「やってみよう歯つらつ体操」を実技で体験いたしました。

これらを通じ第1支部・第2支部合同の講習会は、自治会長・町内会長をはじめ各保健委員の方々が積極的に参加され地区交流センターホールを満員にできたことへ皆様の関心の深さと保健委員さんの日頃よりの努力が報われたと大変感謝しております。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：今知っておきたい！ お口と身体の関係

《藤枝支部の健康課題》

- ・藤枝市では、歯を失う可能性の高い歯周病罹患率が大人も子どもも高めであること
- ・65歳以上の人を対象とした「アクティブシニアチェック」で藤枝地区に「運動」と「口腔機能」の分野で介護予防の必要性が高いことが分かったこと

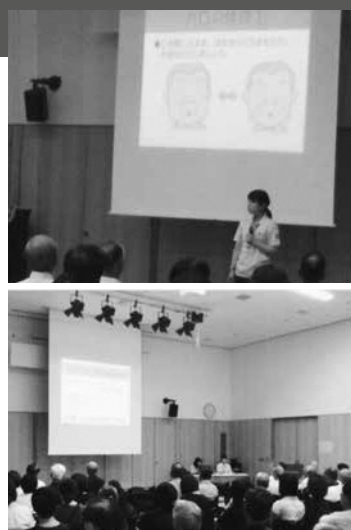
《課題解決の為の取り組み》

昨年度健康講座の「介護予防」では、体を動かし運動機能を維持すること、口腔機能の低下防止のお口の体操などを教えていただきました。今年はその口腔機能維持、お口の健康に重点を置き、テーマとして、健康講座を実施しました。そのほか、各自治会での健康体操や健康講座を行い、健康に対する関心度の向上に努めました。

《健康度アップ活動に取り組んでみての感想》

よく噛んで食べる、積極的に話す機会を増やす、歯磨きを丁寧に、お口の体操など口腔機能効能になることを意識し、習慣になるようにしていくことが大切だと実感しました。

※藤枝第1支部と第2支部は合同での活動。ふれあいまつりでの活動は第2支部のページ(38ページ)に掲載しております。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第 1 自治会	6月22日	土	13:30	藤 枝 中 央 小 学 校	内容：室内ペタンク 講師：前畑 良一	20	16	10	36
第 2 自治会	7月7日	日	10:00	藤 枝 小 学 校 体 育 館	内容：軽い体操と脳のトレーニング 講師：森川 恭子	30	35	8	65
藤 枝 第 1 支 部 藤 枝 第 2 支 部	7月18日	木	19:00	藤 枝 地 区 交流センター	内容：今知っておきたい！ お口と身体の関係 講師：宮内保健師 牧野保健師	37	70	70	107
第 2 自治会	7月18日	木	19:00	木 町 会 館	内容：ミニトランポウーク 講師：八木 恵美	3	10	8	13
第 4 自治会 第 5 自治会	7月20日	土	19:30	藤 枝 第 4 自治会館	内容：健康体操 講師：土屋 幸子	9	16	9	25
第 3 自治会	10月24日	木	19:00	生 涯 学 習 セ ン タ ー ホ ー ル	内容：肩こり、腰痛解消体操、 若返りリンパ体操 講師：増田 有紀	4	15	9	19
第 1 自治会	12月21日	土	19:00	原 会 館	内容：口腔ケアについて 講師：宮内保健師	59	19	7	78
第 2 自治会	2月15日	土	19:00	木 町 会 館	内容：お口の健康 講師：宮内保健師、長野保健師	56	20	6	76
7回	合 計					218	201	127	419

※保健委員参加者数（再掲）

第1自治会

室内ペタンク

6月22日



室内ペタンクは今回が2回目となります。前畑講師から指導を受け、準備体操と本格的なストレッチを行いました。前回はペタンクがどのようなものか、どうして進めるのかを教わりましたが、今回はスコアのつけ方やルールを教わり、試合形式でやりました。体を動かして楽しい時間を過ごすことができました。

第2自治会

軽い体操と脳のトレーニング

7月7日



脳トレの内容であったが、口腔ケアの話も含めてお話して下さった。口腔体操なども実施してくださり、「こういうことをすると、ここに効く！」など分かりやすく話してくださり、一つ一つがためになり、楽しく受講できました。

第2自治会

ミニトランポウーク

7月18日



人数分のトランポリンの準備を進め、ウォーミングアップ開始となりました。会場の広さも丁度よく、参加者の様子を見て水分補給をはさみながら進めてくださいました。トランポリン上でのウォーキングやゲーム形式の脳トレなど、八木先生の楽しい語り口の指導の下、時折、笑いながらの運動となりました。トランポリンを使っての運動でしたので飛び跳ねるイメージがありましたが、実際は老若男女誰でも気軽にできるものでした。とても楽しく貴重な経験でしたので、教えて頂いた事を継続していけるようにしていきたいと思いました。



益津・岡出山地区合同での健康体操を実施しました。普段動かさない筋肉を動かしたり、タオルを使ったストレッチや、体のバランスの確認、認知症予防のために指を使った体操や様々な動きを取り入れ記憶力向上に関する体操も教わりました。今回教わった体操を通して健康に対する意識が高まれば良いと思いました。

第3自治会

肩こり・腰痛解消体操・若返りリンパ体操 10月24日



1人ひとりに先生が周りながらツボを教えてください、自宅でリンパの流れを良くするやり方をペットボトルを使って教えてくださいました。参加者からも気持ちがよかったとの声が多く聞かれ、よかったと思いました。

地区の皆様、保健センターの皆様のご協力をいただき、1年間を無事に終えることができました。本当に感謝しています。

今まで保健委員活動について、あまり興味がなかったのですが、今年は「健康」についていろいろ考えた1年でした。これからもこれらの活動に少しでも協力出来たらと思っています。

地区長 清水 直美

何もわからないまま副地区長となり、最初は不安でしたが、保健講座やふれあいまつり、又、自治会での活動を通し、地域の健康に対する活動を知ることが出来ました。

支部委員長・地区長・健康推進課・自治会の皆様には、お世話になり、1年間ありがとうございました。

副地区長 高塚 夫美子

藤枝第2支部

自治会	町内会
第6	千才 長楽寺1
第7	白子 下伝馬 左車
第8	市部第1 市部第2 市部第3
第9	藤岡一丁目 藤岡二丁目 藤岡三丁目 藤岡四丁目 藤岡五丁目
第10	五十海東 五十海西

人	口	10,055 人	年少人口 ※1	(2,533 人)
		〔藤枝第1支部 第2支部 合計21,118人〕	生産年齢人口 ※2	(11,538 人)
			老年人口 ※3	(7,047 人)
人口比率 ※4		7.0 %	※1	0歳～14歳の人口（第1,2支部合計）
老年人口割合 ※5		33.4 %	※2	15歳～64歳の人口（第1,2支部合計）
世帯数		4,259 世帯	※3	65歳以上の人口（第1,2支部合計）
世帯比率 ※6		7.1 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合（第2支部）
保健委員総数		84人	※5	支部人口の中の老人の割合（第1,2支部全体）
女性保健委員受持世帯数		67 世帯	※6	藤枝市全体に占める世帯の割合
			保健委員	20 人
			女性保健委員	64 人

参考 1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

藤枝第2支部委員長 榊原 功二

令和元年度の地区長・副地区長、又、保健委員の皆様と地域の皆様のご協力、誠にありがとうございました。

私も何も分からず、この役目を引き受けました。特に私自身も非常に勉強になった一年でした。特に支部としましては口腔ケアを特に重視し活動して参りました。如何に食物を摂る器官の重要性があるか改めて痛感した次第です。

年々、高齢化が進み健康は個々に作るしかあり

ませんが、周りの方などと話し合いながら進めていく事も重要なのではと思います。

又、自分の健康は自分で守るということを実感し、一日一日を大事に行く事が大切だと思います。

今後、地域活動を通じ健康づくりがますます進展していく事をお祈りします。

藤枝地区担当の健康推進課の保健師様、本当にありがとうございました。

～支部健康度アップ活動～

ふれあいまつりにブースを出展!!

テーマ：今知っておきたい！お口と身体の関係

健康講座のほか、11月10日(日)藤枝宿ふれあいまつりに保健委員として参加し、健康に関するパネルを展示したり、体脂肪を測定したり、吸い上げる力を鍛える簡単なゲームを行い地域の方々に健康への関心を深めていただきました。アンケートもたくさんの方にご協力いただきました。

《展示パネル》

- ・歯周病の予防
- ・幼児期を虫歯から守りましょう
- ・こころもからだも健康に
- ・無理なくできる減塩8カ条

《アンケート》

- ①1日に何回、歯磨きをしますか？
- ②歯ブラシやデンタルフロスを使っていますか？
- ③過去1年間に歯科健診を受けましたか？
- ④自分の歯や口について気になることがありますか？
- ⑤(④に対して) どの具合が気になりますか？
- ⑥藤枝地区の保健委員活動で取り上げてほしいことはありますか？

※藤枝第1支部・第2支部は合同での活動。健康講座については、第1支部のページ(34ページ)に掲載しております。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第10自治会	6月30日	日	10:00	五十海第2会館（原木神社内）	内容：口腔ケア 講師：津島 多佳子	7	22	8	29
第9自治会	6月30日	日	13:30	藤岡会館	内容：「市民トリアージ」講習会 ～被災現場から救護所へ、 けが人の流れをスムーズに～ 講師：宮内保健師 牧野保健師	28	14	13	42
第9自治会	8月18日	日	19:00	藤岡会館	内容：「健康診断」そのあとあなたは？～健診結果の活かし方～ 講師：柳原内科医院 柳原寿男先生 牧野保健師	21	41	16	62
第9自治会	9月8日	日	13:30	藤岡会館	内容：免疫力アップで病気知らず ～いつもの食事に工夫～ 講師：中野栄養士	17	51	21	68
第9自治会	10月5日	土	13:30	藤岡会館	内容：もしかして、私認知症？ ～今注目の軽度認知障がいと予防法～ 講師：ふじトピア	22	48	15	70
第8自治会	10月25日	金	19:00	市部会館	内容：ストレッチ・リズム体操 講師：落合 圭子	7	15	5	22
第7自治会	11月2日	土	19:00	下伝馬会館	内容：若返りリンパ体操 講師：増田 有紀	15	10	12	25
第9自治会	12月8日	日	13:30	藤岡会館	内容：転ばぬ先のつえと知恵 ～バランスを整えて転倒予防～ 講師：落合 圭子	7	60	16	67
8回	合 計					124	261	106	385

※保健委員参加者数（再掲）

第10自治会

口腔ケア

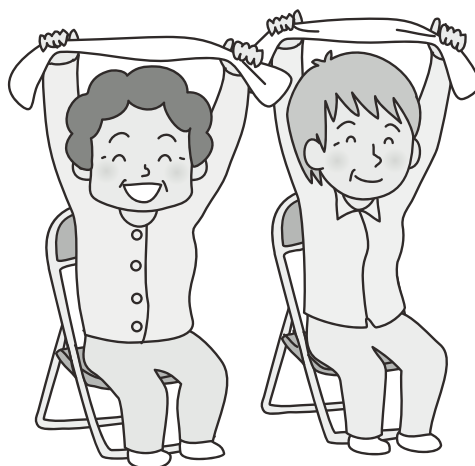
6月30日



第8自治会

ストレッチ・リズム体操

10月25日





第9自治会

《「健康診断」そのあとあなたは？
～健診結果の活かし方～》 8月18日



《「免疫力アップで病気知らず
～いつもの食事に一工夫～》 9月8日



《もしかして、私認知症？
～今注目の軽度認知障がいと予防法～》 10月5日

《転ばぬ先のつえと知恵
～バランスを整えて転倒予防～》 12月8日



4月当初は保健委員活動が何なのかさえ知らないところからのスタートでした。何も分からない私に一つ一つ教えていただいた支部委員長、副地区長、健康推進課の皆さん、藤枝第1支部の皆さんのおかげで1年間活動ができました。

保健委員活動を通して地域の方々とも交流ができ、貴重な経験をさせて頂きました。1年間、本当にありがとうございました。

地区長 青島 未佳

去年は地区長、今年は副地区長として支部の活動に参加させていただきました。活動を通して、多くの方々と交流できたこと、健康に関して多くのことを学ぶことができたことなど、貴重な体験となりました。

健康推進課の方々、役員の方々、地域の方々にお世話になり無事に保健委員活動ができました。ありがとうございました。

副地区長 久保田 利枝

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 マゾン・グランツ藤枝 マークス・ザ・タワー藤枝
第4	駅前第1丁目 駅前第2丁目 駅前第3丁目 喜多町 ファミール藤枝 サーパス西公園 エンブルエーバー藤枝駅前
第6	青木北 青木西 青木東 青木南
第9	追分 追分西 青葉町中 青葉町南
第10	一里山 三軒屋 光洋台 瀬戸 内瀬戸
第11	青南町上 青南町下

人	口	26,826 人	年少人口 ※1	(5,725 人)
		〔青島第1支部 第2支部 合計42,267人〕	生産年齢人口 ※2	(25,397 人)
			老年人口 ※3	(11,145 人)
人口比率 ※4		18.5 %	※1	0歳～14歳の人口（第1,2支部合計）
老年人口割合 ※5		26.4 %	※2	15歳～64歳の人口（第1,2支部合計）
世帯数	11,524 世帯		※3	65歳以上の人口（第1,2支部合計）
世帯比率 ※6	19.3 %		※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	152 人		※5	支部人口の中の老人の割合（第1,2支部全体）
女性保健委員受持世帯数	103 世帯		※6	藤枝市全体に占める世帯の割合
			保健委員	40 人
			女性保健委員	112 人

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

青島第1支部委員長 鈴木 英吾

令和元年度、青島第1支部保健委員の皆様、1年間の保健活動ご苦労様でした。

今年度は、「ロコモで得トレ」を支部のテーマとし、ロコモの対策に有効なロコトレの方法などをふれあいまつりで青島地区の皆様にお伝えしました。ロコモの予防は健康寿命を延ばす効果があると言われています。

今後も保健委員が中心となり、地域ぐるみで健康づくりの活動を推進し、青島地区1人ひとりが健康で充実した人生を送れることを願っております。

1年間ありがとうございました。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：ロコトレで得トレ！

～いつまでも若々しくお得に過ごすために～

《青島第1支部の健康課題》

男性は、糖尿病(予備軍も含む)・肥満(メタボ予備軍も含む)に該当する人が多い。女性は、運動習慣のある人が少なく、高血圧予備軍に該当する人がわずかに多い。

《問題解決の為の取り組み》

- ・健康で過ごすために大切なことは、「食事・運動・睡眠」。
- ・昨年と同様、支部保健講座を運動講座にしました。
- ・ふれあいまつりでは、ロコモティブシンドロームについての展示を行ったり、特定健診やがん検診の大切さを伝えてきました。

《健康度アップ活動に取り組んでみての感想》

支部保健講座のロコトレはチューブを使って「骨」・「関節」・「筋肉」などの運動器のトレーニングを行いました。ストレッチは丁寧に、使っている筋肉を意識して行うことを教えていただきました。脳を活性化する手遊びトレーニングもあり、思うようにできず、会場のあちらこちらで笑いが起きていて楽しい時間を過ごすことができました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第 6 自治会	6月9日	日	9:30	青 木 公 会 堂	内容：ふまねっと 講師：青島 侑枝	2	13	8	15
第 2 自治会	7月5日	金	19:00	田 沼 中 会 館	内容：笑い与健康体操・簡単な ストレッチ 講師：落合 圭子	12	19	13	31
内 瀬 戸 町 内 会	7月10日	水	19:00	内瀬戸公民館	内容：オーラルフレイルについて 講師：津島 多佳子	3	10	5	13
青 島 第1 支 部	7月26日	金	19:00	文化センター ホ ー ル	内容：ロコトレで得トレ！ 講師：吉田 康子 山崎 陽子	13	29	42	42
追 分 町 内 会	7月28日	日	10:00	追分町内会館	内容：若返りリンパ体操 講師：増田 有紀	12	16	28	28
第 4 自治会	8月9日	金	19:00	文化センター ホ ー ル	内容：ロコモ体操 講師：吉田 康子 山崎 陽子	4	19	15	23
青 葉 町 中 町 内 会	8月25日	日	10:00	青 島 南 地 区 交流センター	内容：リンパマッサージ（リンパ の流れを良くし、日常の健 康維持・向上につなげる） 講師：増田 有紀	5	23	3	28
第11自治会	8月28日	水	19:00	青南町公会堂	内容：ヨガで健康づくりを 講師：高野 由美	10	18	7	28
第 1 自治会	9月1日	日	19:00	青 島 第 一 自 治 会 館	内容：笑い・ヨガを通して健康づくりを！ 講師：秋本 峰子	3	17	9	20
一 里 山 町 内 会	9月15日	日	10:00	一 里 山 町 内 会 館	内容：健康体操 講師：樽松 充子	15	15	2	30
第10自治会	9月26日	木	19:00	瀬 戸 公 民 館	内容：ロコトレで得トレ 講師：吉田 康子	15	27	不詳	42
青 葉 南 町 内 会	10月5日	土	10:00	青 島 南 地 区 交流センター	内容：リンパマッサージ 他 講師：落合 圭子	0	11	5	11
瀬戸町内会	10月5日	土	18:00	瀬 戸 公 民 館	内容：脳トレ・健康体操 講師：小池 幸子	9	17	3	26
追 分 西 町 内 会	10月19日	土	13:30	追 分 西 協 同 会 館2F	内容：ゆったり身体を動かそう 講師：樽松 充子	1	7	3	8
第 3 自治会	10月26日	土	19:00	小石川町会館	内容：トラポウォーク 講師：片山 ひとみ	8	19	10	27
第 6 自治会	11月10日	日	9:30	青 木 公 会 堂 青木中央公園	内容：ロコモとウォーキング 講師：前澤 康代	5	12	7	17
第 9 自治会	11月10日	日	10:00	青 島 南 地 区 交流センター	内容：ストレッチと体操で若々し い身体作り 講師：樽松 充子	14	31	4	45
17回	合 計					131	303	164	434

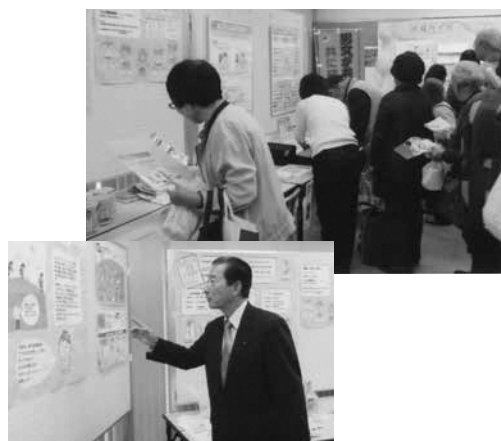
※保健委員参加者数（再掲）

南風まつり

11月3日、青島南地区交流センターの南風まつりに参加しました。

今年度の支部テーマ【ロコトレで得トレ！】を青島地区のみなさんに知って頂くため、ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）というテーマをもとに体の危険信号7つのロコモチェックとロコモーショントレーニング（通称ロコトレ）の方法や青島地区で開催しているロコトレ教室の紹介を展示しました。

当日は多くの方に展示を見て頂きました。また、乳がんモデルや体脂肪測定コーナーもみなさん興味をもって体験してくださいました。



第1 自治会 笑い・ヨガを通して健康づくりを！ 9月1日



第2 自治会 笑い与健康体操 簡単なストレッチ 7月5日



第3 自治会 トランポウォーク 10月26日



第4 自治会 ロコモ体操 8月9日



第6 自治会 ふまねっと 6月9日



第6 自治会 ロコモとウォーキング 11月10日



第9 自治会 ストレッチと体操で 若々しい身体作り 11月10日



第10 自治会 ロコモで得トレ！ 9月26日



第11 自治会 ヨガで健康づくりを！！ 8月28日



食推協交流 料理教室

12月21日、青島北交流センターにて食推協主催の料理教室に参加しました。

テーマは【藤枝わくわくキッチン・お塩を減らそう編】で3品の料理を作りました。お塩がこれで足りるのかなと思いながら料理を行いましたが素材そのものの味を活かし、香味野菜を利用するなど工夫次第で減塩できることを学びました。出来上がった料理はみんなでおいしく頂きました。



内瀬戸町内会

オーラルフレイルについて
7月10日



追分町内会

若返りリンパ体験

7月28日



青葉町中町内会

リンパマッサージ

～リンパの流れを良くし、日常の健康維持・向上につなげる～

8月25日



一里山町内会

健康体操

9月15日



青葉南町内会

リンパマッサージ他

10月5日

テーマを“若返り&腰痛・肩こり解消法とリンパマッサージ”と題して行っていただきました。

日常生活に簡単に取り入れて、日々、自分の健康に気遣うことができる内容に、難しさを覚えず良かったです。

瀬戸町内会

脳トレ・健康体操

10月5日

小池先生の「笑いは健康」の楽しいお話、紹介してくださった気軽にできる脳トレ体操を普段の生活に取り入れて、楽しく笑いのある生活をしたいと思いました。参加者が集まるか不安でしたが、当日は20人以上の方々が講座を受けてくださり、嬉しかったです。

追分西町内会

ゆったり身体を動かそう

10月19日

当日は会場が広々と使えて、参加者からは好評でした。

保健講座は高齢者が参加対象のように理解されているため、幅広い年齢層に参加してもらえるように、改善をしていきたいと思いました。

保健委員2年目に地区長に任命され、何も分からず、不安なスタートでしたが、副地区長の絶大な支援、支部委員長、自治会長、町内会長等周りの方に支えられ、なんとか務めさせていただきました。ありがとうございました。

普段、健康にこれほど向き合うことはありませんでしたが、少し意識するだけで健康を維持することができ、そして地域ぐるみで声を掛け合えば、安心して暮らすことができる原動力になると思います。

ここで学ばせて頂いた事をこれからの生活に活かしていきたいです。

地区長 大長 菜穂子

保健委員は以前経験していましたが、副地区長という大役は初めてで不安を抱えながらのスタートでした。

支部委員長、地区長はじめ、自治会長、保健委員の方々の協力もあり支部講座や南風まつりなどの行事を無事に行うことができました。

行事を通して多くの皆様と交流できて良い経験でした。1年間ありがとうございました。

副地区長 服部 志保子

青島第2支部

自治会	町内会
第5	駿河台一丁目 駿河台二丁目 駿河台三・五丁目 駿河台団地 駿河台西団地 メゾン駿河台 南駿河台一・二丁目 南駿河台三丁目 南駿河台四丁目 南駿河台五丁目 南駿河台六丁目
第7	志太第1 志太第2 志太第3 志太第4 志太第5
第8	瀬戸新屋 水上 南新屋 新南新屋 芙蓉台 緑の丘
第12	瀬古第1 瀬古第2 瀬古第3 ふじみ台 県営瀬古団地

人	口	15,441 人	年少人口 ※1	(5,725 人)
		〔青島第1支部 第2支部 合計42,267人〕	生産年齢人口 ※2	(25,397 人)
			老年人口 ※3	(11,145 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		26.4 %	※2	15歳～64歳の人口（第1,2支部合計）
世帯数		6,550 世帯	※3	65歳以上の人口（第1,2支部合計）
世帯比率 ※6		11.0 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合（第2支部）
			※5	支部人口の中の老人の割合（第1,2支部全体）
			※6	藤枝市全体に占める世帯の割合
保健委員総数		107 人	保健委員	33 人
			女性保健委員	74 人
女性保健委員受持世帯数				89 世帯

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば 青島第2支部委員長 小野 光男

令和元年度の保健委員の皆さま、1年間の保健活動にご尽力頂きありがとうございました。

さて、今年度は「人生百年健康年齢を目指して」「モーニングサージ（早朝高血圧）を予防しよう」をテーマに活動しました。当支部では特定健診の受診率が市全体に比して低く、またLDLコレステロールも男女ともに市標準より多い等の健康課題があります。特に自覚症状のない血管の病に気づくには、住民一人一人が健康への

知識習得と意識向上が重要です。地域ぐるみで健康を守るために自治会リーダーさんはじめ女性保健委員の皆さまには健康講座の企画、運営から健康度アップ活動、自治会等の行事へ参加して保健活動を、また「志太の郷まつり」では女性保健委員コーナーを設け、体脂肪測定など健康について考えてもらう啓発活動を実施していただきました。皆様の活動の熱意がきっと家族はじめ地域住民の健康寿命のアップにつながるものと考えます。お疲れ様でした。

最後に1年間の活動にご協力いただいた新聞地区長、横山副地区長、保健センタースタッフ並びに関係者の皆さまには厚くお礼申し上げます。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：「人生百年健康年齢」を目指して ～“モーニングサージ(早朝高血圧)”を予防しよう～

《青島第2支部の健康課題》

①国保の特定健診受診率が市全体の47.3%に比べ、46.6%と低い。②特定健診の結果、男性は糖尿病、肥満の項目で、LDLコレステロールは男女とも市の標準よりわずかに多い。③「大動脈瘤及び解離」の死亡数の割合が45%と、かなり多い。

《課題解決の取り組み》

- ・吉村保健師による「モーニングサージ(早朝高血圧)」をテーマに保健講座を開催。
- ・交流センター志太の郷まつりでは、体脂肪測定の実施、支部と自主活動の保健講座の紹介と特定健診の受診率を掲載したチラシや、特定健診を促すクリアファイルを配布。

《支部健康度アップ活動に取り組んでみての感想》

支部の保健講座では、昼間や健診では気づきにくいタイプの早朝高血圧。早朝ということで家庭での測定が役立つということ。薬だけではなく運動や食事、生活習慣も大事であること。講座では多くのことを学びました。交流センターまつりの体脂肪測定は109名が体験していただきました。また、各自治会や町内会でも運動をメインで保健講座を開催。今後も地域に浸透していただければと思います。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第 7 自治会	7月6日	土	19:00	志 太 公 民 館	内容：楽しく誰でもできる体操 講師：池谷 多幾江	8	20	11	28
青 島 第 2 支 部	7月17日	水	19:00	青島北地区交流 セ ン タ ー	内容：「人生百年健康年齢」を目指して ～「モーニングサージ（早朝 高血圧）」を予防しよう～ 講師：吉村保健師	19	50	69	69
第12自治会	7月24日	水	19:00	瀬 古 町内会館 2F	内容：靴の選び方・履き方・歩き方 講師：森 千秋	10	19	12	29
第 8 自治会	8月4日	日	10:00	青島北地区交流 セ ン タ ー	内容：3B体操 講師：山中 美知子	8	23	16	31
芙 蓉 台 会 町 内 会	10月19日	土	13:30	芙 蓉 台 会 館	内容：大人なら知っておきたい こわーいクスリの話 講師：みるく薬局 曾根 庸介	7	10	2	17
第 5 自治会	11月16日	土	10:00	コミュニティー セ ン タ ー 集 会 室	内容：ボール・ペル・ペルダーを使っ て、楽しく身体をリフレッシュ させよう!! 講師：山中 美知子	8	20	11	28
南 新 屋 会 町 内 会	11月17日	日	10:00	南新屋公民館	内容：老若男女誰でもできる 健康体操 講師：小池 幸子	15	24	4	39
7回	合 計					75	166	125	241

※保健委員参加者数（再掲）

第7自治会

楽しく誰でも出来る体操

7月6日

毎年大変好評をいただいています楽しく誰でもできる健康体操。

今回、男性の方がいつもより多く、幅広い年齢層の方々の参加でした。音楽にあわせ、頭のでっぺんから足のつま先まで、普段使っていない部分の隅々まで体を動かし、皆で楽しみながら気持ちのいい汗をかかせていただき、充実して時間を過ごすことができました。継続していくことの大切さを、若々しい池谷先生を見て感じます。ありがとうございました。



芙蓉台町内会

大人なら知っておきたい こわーいクスリの話

10月19日

先生の分かりやすい説明で薬の副作用や、お薬手帳の役割、脳梗塞の対処方法等を学び、多くの質問にも丁寧に答えていただき、また質問の中で医薬品副作用被害救済制度についても教えていただきました。
大変密度の濃い時間を過ごすことができました。



第8自治会

3B体操

8月4日

ベルダー（ゴム紐）、ベル（ハの字クッション）、ボールの3つの用具を使った3B体操。軽やかな音楽と共にストレッチから始まり、ベルダーで関節を伸ばしたり、ベルで筋肉を緩めて、時には寝転んだりと少々難しい動きもありましたが、参加者からは「運動不足を実感…」「体が伸びて楽しく動かすことができた」などの感想をいただきました。暑い中での開催でしたが、熱中症対策として熱中症飴やタブレットを配布したり、山中先生の元気な声掛けや参加者皆さんの頑張りで楽しく身体を動かすことができ、有意義な時間でした。



足の骨についての説明の講義から、実際にひも靴の正しい履き方、正しい姿勢の作り方のレクチャーを受け、目からウロコの内容ばかりでした。



第5 自治会

ボール・ベル・ベルダーを使って、楽しく
身体をリフレッシュさせよう!! 11月16日

山中先生が用具、音楽を用意してくださり、3種類の用具を使い音楽にあわせて楽しく体を動かすことができました。

和気あいあいの雰囲気の中で気持ちのいい汗をかくことができ、身体もリフレッシュすることができました。台風による日程変更がありましたが、28人も参加があり、男性も8人参加してくださり嬉しかったです。



南新屋 町内会

老若男女誰でも出来る健康体操

11月17日

年配の方から中学生まで一緒に楽しめる体操や歌で、参加者全員が笑顔で明るく楽しくリフレッシュできた時間でした。新聞で作ったラケットとボールで、中学生と地域の方との対決はとても良い交流ができて盛り上がりしました。

小池先生、ありがとうございました。



多くの方の協力により活動・交流そして学ぶことができました。

各自治会、町内会、保健委員の皆さまも健康度アップにつながるよう努力してくださり、本当にありがとうございました。私自身も生活習慣を見直す機会でもありました。

これからも意識を高く持ち、保健講座等積極的に参加し地域の方々にも伝えていきたいと思っています。

地区長 新聞 敏子

副地区長2年目の今年度は、昨年度よりスムーズに保健委員活動を行えたと思います。

活動を通して、いろいろな方との出会いや、講演等を聴く機会を頂いたり、貴重な経験をさせていただきました。今後も、地域の方々とのふれあいを大切にしながら、健康年齢百歳を目指して日々過ごしていきたいと思っています。

保健委員活動にご尽力、ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

副地区長 横山 道代

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	高柳大洲 高柳下 高柳巾溝
第3	兵太夫南 兵太夫中 兵太夫北 兵太夫下
第4	兵太夫上第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	24,865 人	年少人口 ※1	3,410 人
			生産年齢人口 ※2	14,933 人
			老年人口 ※3	6,522 人
人口比率 ※4		17.2 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5		26.2 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	10,260 世帯		※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6		17.2 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	109 人		※5 支部人口の中の老人の割合	
女性保健委員受持世帯数			※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
			保健委員	27 人
			女性保健委員	82 人
				125 世帯

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

高洲支部委員長 石川 茂雄

この1年間保健委員活動に従事して頂きました。近年支部の活動における女性保健委員の担う役割は増加しておりその負担は大きいものとなっています。皆様のご理解とご尽力に深く感謝申し上げます。その様な中で、本年度の高洲地区の健康度UP活動のテーマは「メタボ撲滅」でした。また、「私たちの防災知識」という自主講座も企画いたしました。いずれも支部内の保健委員ほぼ全員の皆様に参加して頂きました。防災の知識講座では女性の目線・保健の面から防災について考えて頂き、またメタボ予防講座では、昨年に引き続き鈴木循環器クリニックの鈴木敬太医師からメタボの成り立ちと健康に及ぼす影響について解りやすく講義して頂き、それぞれの家庭でのメタボ予防について啓発して頂きました。日常生活の中で食生活の見直しや運動する事の大切さと、それを強

い意志で継続することが予防に繋がることを再認識しました。今改めて地域社会全体で健康度UP活動を展開し、健康寿命を延ばしていく事が自治会・町内会に課せられた役割として見直されています。私たちは日常生活で家族や隣近所の相互の支え合いのお陰で生きていることを常に忘れてはなりません。私たちの自治会はこのような事業を行うことで地域の輪を広げ、人々の相互の信頼関係を作ろうとしています。助け合いの精神は、日頃から地域社会で自治会・町内会をはじめとする地縁組織の活動を通してコミュニケーションが図られていることが重要だからです。これからも保健委員としての経験を生かした活動を進めてまいりましょう。自治会活動にご理解ご協力を頂き、多くの皆様が健康で楽しい生活が送れます様頑張りましょう。

～支部健康度アップ活動～

10月23日 『メタボ予防講座』

高洲支部では「メタボ撲滅キャンペーン！」と銘打ち、鈴木敬太Drを講師に招きメタボ予防講座を開催しました。薬に頼るのではなく、毎日の習慣で健康は維持出来る事、「自分の健康は自分で守る」地域社会で健康予防を推進し家族とご近所の力で明るい老後を目指します！

8月23日 『私たちの防災知識』

本年度も多くの災害がありました。藤枝市も台風災害に見舞われました。

決して他人事ではないのです。でも、どうすればよいのか、どんな準備をするのが良いのか難しいものです。

過去の大規模災害の被災者の方々の体験談から、自分達でできることは何かを保健委員の皆さんと話し合いながら、総合防災訓練の時、地域の皆さんに身近な防災の知識を伝えようと企画しました。

実際にどんな物が非常持ち出し品として役立つのか、各家庭毎準備しておく物は違う事や、特別に用意するのではなく、普段使うものを少し余分にストックするほうが良い事、普段使っているものでも十分に災害の時に便利に使える事を知りました。

11月10日 高洲地区交流センターふれあい祭り

本年度も、保健委員の活動に関するアンケートにご協力を頂きました。保健委員の活動を知らない方も多く、もっと保健講座に参加して頂くためには保健委員の活動を知って頂きより地域の皆様が知りたいことを掘り起こしていかなければと思いました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
兵 太 夫 北 町 内 会	6月29日	土	10:00	兵太夫北会館	内容：子どもから高齢者までできる 優しいストレッチ・ヨガ 講師：櫻井 芙美	4	13	4	17
築 地 内 会	7月6日	土	19:00	築 地 公 民 館	内容：プローライフル 息を吐き出す新しい健康法 を楽しく学びましょう 講師：前澤 康代	5	15	5	20
築 地 上 会	7月7日	日	10:00	築 地 上 会 館	内容：NEWスポーツプローライフル を体験してみよう!! 講師：前澤 康代	7	11	4	18
第2(東・西・北) 自 治 会	7月9日	火	19:00	茶 屋 河 原 町 内 会 館	内容：音楽にのって楽しく トランポウオーク 講師：片山 ひとみ	13	28	41	41
兵 太 夫 中 町 内 会	7月21日	日	10:00	兵 太 夫 中 町 内 会 館	内容：ふまねっと体操で、 メタボと認知症予防 講師：ふまねっと藤枝	4	10	4	14
兵 太 夫 南 町 内 会	7月21日	日	10:30	兵 太 夫 南 町 内 会 館	内容：肩こり・腰痛解消体操 講師：増田 有紀	7	14	5	21
大 新 島 町 内 会	7月21日	日	10:00	大新島公民館	内容：体を動かして健康になろう 講師：池谷 千史	10	12	6	22
与 左 衛 門 町 内 会	8月24日	土	19:00	与 左 衛 門 町 内 会 館	内容：笑い与健康 講師：落合 圭子	8	22	4	30
兵 太 夫 下 町 内 会	9月21日	土	19:00	兵 太 夫 下 町 内 会 館	内容：健康体操・脳トレ体操 講師：土屋 幸子	4	19	8	23
高 洲 支 部	10月23日	水	19:00	高 洲 地 区 交 流 セ ン タ ー 集 会 室	内容：大丈夫ですか？ 「メタボ予防講座」 講師：鈴木循環器クリニック 鈴木院長	18	54	72	72
第 4 自 治 会	10月27日	日	8:00	兵 上 ふれあい広場	内容：ふれあいウォーク 講師：岩田 路代	34	67	8	101
兵 太 夫 北 町 内 会	11月3日	日	9:00	蓮華寺池公園	内容：ウォーキング大会 講師：鈴木 紀世子	7	6	2	13
第 2 西 自 治 会	11月3日	日	9:30	高 柳 仁 平 公 会 堂	内容：ミニトランポリンを使った健康・体 力作りを学び今後の健康増進に活かす 講師：片山 ひとみ	7	21	3	28
第 4 自 治 会	11月21日	木	19:00	高 洲 第 4 自 治 会 館	内容：日常で使える介護技術・ 転倒予防の体操 講師：鳥居 勇樹	13	17	11	30
兵 太 夫 下 町 内 会	11月23日	土	9:30	兵 太 夫 下 町 内 会 館	内容：ノルディックウォーキング 講師：前澤 康代	10	28	7	38
15回	合計					151	337	184	488

※保健委員参加者数（再掲）

5月18日

ゴキブリ団子作り

第2西自治会高柳上町内会



7月27日

介護の入り口講座

体験者のお話やケアマネさんのお話を聞きました。貴重な経験でした。

第4自治会

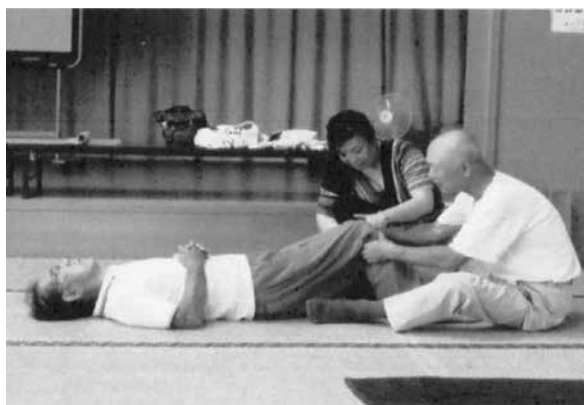


7月21日

肩こり予防 腰痛解消講座

増田有紀先生と足のリンパ体操

第3自治会兵太夫南町内会



1年間ありがとうございました。

保健委員の活動を通じて様々な健康に関する情報に触れ、自分の甘さを感じています。毎日のちょっとした積み重ねが先の健康に繋がっていく事を心に毎日を明るく笑顔で過ごしていきたいと思います。

ご協力を頂きました皆様方、本当にありがとうございました。

高洲支部地区長 寺島 みゆき

7月6日

ブローライフル 体験講座

初体験のスポーツでした。
楽しかったです！

第1自治会築地町内会



9月1日

総合防災訓練

日頃の点検がいざというときに役立ちます。



9月22日

親子3世代玉入れ

お年寄りから子供まで熱い戦いが
繰り広げられました。

第1自治会築地上町内会



地区の保健委員の活動に参加させていただく中で健康について改めて考える場を頂いた事は、大変貴重な経験でした。また、皆様のご協力により、一年の活動を無事に終える事が出来ました。

本当にありがとうございました。

高洲支部副地区長 山口 美加子

大洲支部

自治会	町内会	人 口	年少人口 ※1	1,051 人
第1	大東町西 大東町北 大東町東 大東町南	8,903 人	生産年齢人口 ※2	5,045 人
第2	善左衛門下 善左衛門上	人口比率 ※4	老年人口 ※3	2,807 人
第3	弥左衛門 泉 町 忠兵衛 青洲団地	人口比率 ※4	※1 0歳～14歳の人口	
第4	源 助 五 平	老年人口割合 ※5	※2 15歳～64歳の人口	
		世帯数	※3 65歳以上の人口	
		世帯比率 ※6	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
		保健委員総数	※5 支部人口の中の老人の割合	
		女性保健委員受持世帯数	※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
			保 健 委 員	16 人
			女性保健委員	53 人

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

大洲支部委員長 相馬 正

令和元年度大洲地区保健委員の皆様、1年間の保健活動にご尽力いただき誠にありがとうございます。委員一同充実した活動ができましたことに感謝申し上げます。

さて、大洲支部の課題は高齢化率が31.3%、3人に1人は65歳以上（人口9,000人で2,820人）という時代に突入、そして65歳以上の4人に1人は予備軍も含め認知症と言われています。そこで今年度の健康度アップ活動のテーマは、「あなたの周りは大丈夫？認知症予防大作戦」で、地域みんなで認知症について知り、予防に取り組むため、劇で楽しく、映像でもわかりやすく学びました。予防として効果的な運

動、脳トレを行い脳の情報をキャッチするツボを鍛えました。認知症は他人事ではないと思いました。

今年度は大洲地区で町内会単位の保健講座を1カ所増やすことができました。善上・善下町内会が1カ所で実施していたのが分かれてできました。来年度も1カ所増やす予定で進めています。地域ぐるみで、1人1人の健康づくりを大切にして、「介護予防」のために健康寿命を延ばす活動をし、健康長寿に取り組んでいきたいと思います。

結びに、1年間の活動に保健センター職員の皆様、大洲地区の関係者の皆様のご支援とご協力をいただき心から感謝を申し上げ、厚くお礼申し上げます。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：地域みんなで認知症について知り、予防に取り組もう！

【大洲支部の健康課題】

- 大洲の高齢化率は31.2%（H31.4.1現在） ■高齢化率について、藤枝市全体の高齢化率より高い
- 一番高い町内会では、37%を越している ■1人暮らしの高齢者が543人（H31.4.1現在）
- 74歳以下の人の死亡原因の第1位は脳血管疾患。その中でも50～60代の若い人が脳血管疾患が原因で多く亡くなっている
- 糖尿病が男女共に多い ■女性は高血圧の人が多い ■男性は喫煙者が多い

【課題解決のための取り組み】

大洲支部健康度アップ講座として『あなたの周りは大丈夫？認知症予防大作戦』を行いました。65歳以上の4人に1人は予備軍も含め認知症と言われています。大洲の女性保健委員は若い人が多いため、まずは自分の親世代のことを気かけよう！ということで「地域みんなで認知症を知ろう」を目標に、大洲の地域包括支援センター（愛華の郷、第2開寿園）の看護師の方々より、認知症の症状を劇でわかりやすく教えてもらい、どう支えるかということについて学びました。その後、認知症予防に効果的と言われている「頭と体の運動」を行い、皆で楽しく体を動かしました。

【感想】

初めに予定していた日が台風で延期となり、再度回覧板にて講座の周知を行うなどしたため、どれくらいの方が参加してくださるのかとても心配していましたが、予想以上に多くの方が参加してくださり、大洲の方々の認知症に対する関心の高さを感じました。認知症の様々な症状を劇でやってくださりとてもわかりやすく、「そうそう、あるある」との声が会場あちこちで上がりました。また運動もみんなで笑いながら楽しく行うことができ、あっという間の時間でした。このように地区の皆で笑いあって過ごす時間がとても良いのではないかと感じました。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第 1 自治会	8月18日	日	19:00	大 洲 第 1 自 治 会 館	内容：健康体操 講師：竹田 利恵子	27	29	19	56
泉町町内会	8月18日	日	10:00	泉 町 公 会 堂	内容：若返りリンパ体操 講師：増田 有紀	10	42	16	52
大 洲 支 部	8月24日	土	19:00	大 洲 地 区 交 流 セ ン タ ー	内容：あなたの周りは大丈夫？ 認知症予防大作戦 講師：村松保健師	34	62	55	96
善上町内会	9月7日	土	19:00	善 左 衛 門 上 公 会 堂	内容：リンパマッサージ 講師：落合 圭子	10	15	4	25
弥 左 衛 門 町 内 会	9月7日	土	9:30	大 洲 地 区 交 流 セ ン タ ー	内容：家族みんなのできる健康体操 講師：落合 圭子	6	17	4	23
忠兵衛町内会 青洲町内会	9月7日	土	19:00	忠兵衛公会堂	内容：トランポウウォーク 講師：片山 ひとみ	6	25	3	31
善下町内会	9月21日	土	19:00	善 下 公 会 堂	内容：健康体操 講師：小池 幸子	6	20	9	26
第 4 自治会	11月24日	日	10:00	五 平 公 会 堂	内容：笑い与健康 心も体もリフレッシュ 講師：小池 幸子	10	14	24	24
8回	合 計					109	224	134	333

※保健委員参加者数（再掲）



日頃より運動不足を認識している方が多い中で、疲れが残ったり関節痛を感じたり、悩みを持っている人も結構いるようです。その中で今回の保健講座「健康体操」は良い機会でした。特に肩部分のコリや関節痛の予防、腰部分の痛みの予防に、毎日少しずつストレッチすると効果的です。講師の先生に分かりやすく説明していただき楽しく実施できました。



お盆休み明けの休日にも関わらず、大勢の皆様に参加していただきました。リンパの働きや流れ、リンパ健康法の主旨を説明していただきました。実際にリンパ節に触れ力の入れ方や流す方向、身近な物を使って1人でできる身体のケアの仕方を教えていただきました。今後の自分の健康維持のために活用できるもので、とても充実した時間となりました。増田先生には講座終了後も参加者からの質問にも答えていただき、ありがとうございました。



今年から善上町内会単独にて保健講座を実施しました。

日々の日常生活にある腰痛や肩こり等をリンパマッサージにて自宅でも手軽に解消できる方法を伝授していただき良かったです。



落合先生の話聞きながらマッサージをしたり、体を動かしたりすると、筋肉が柔らかくなっていったり、動きやすくなったりするのが実感できました。「ヒモトレ」という不思議で、凄い運動方法も教えていただきました。親子や夫婦での参加もあり、みんなで楽しく身体を動かすことができました。教えていただいたことを、生活に取り入れ、元気な体でいたいです。



軽いストレッチ運動から、2人1組になり交互にトランポリンに乗り、日ごろの運動不足解消になりました。トランポリンの上で15分ほど体を動かすと、1時間のウォーキングに相当するとか！？笑いありのとても楽しい時間でした。



はじめて善下と善上に分かれての実施だったため人数が集まるか心配でしたが、保健委員の方々の協力もあり、人数が集まってホッとしました。楽しくできてあっという間でした。



この日の保健講座は、レディガガの曲と共に小池幸子先生の明るくお元気な声で賑やかにスタートしました。椅子や手ぬぐいを使った全身ストレッチ、歯磨きしながらや鏡を見ながらできる口腔ストレッチ、新聞紙を使ったレクリエーション、どれも自宅で簡単に行えます。新聞紙のレクリエーションは大変盛り上がり、皆さん童心に戻られたような笑顔で楽しんでおられました。後日、家族で楽しんだといったお話も聞きました。講座終了後には「こんなに楽しいならまたやってほしい」といった声もあり、大変有意義な時間だったと思います。運動をしてみたい、地域の人たちと楽しみ合う機会があるならば参加したいと思えるきっかけのひとつになっていただけたら幸いです。

初めての保健委員で、どんな活動をしているのかもよく知らずにスタートした1年でした。不安でいっぱいでしたが、支部委員長をはじめ自治会長、町内会長、町内会リーダーさん、また、保健師さん、栄養士さんなど多くの皆様のおかげで楽しく活動をすることができ、心から感謝しています。保健委員として地域の活動に参加することを通して、私達の生活が多くの皆様のご尽力によって支えられているのだということを実感しました。また、保健講座では、自分の生活習慣を見直すきっかけになりました。活動を通して学んだことをこれからの生活に活かしていきたいと思っています。ありがとうございました。

地区長 増田 訓子 / 副地区長 鈴木 八重子

岡部支部

自治会	町内会
第1	廻 沢 横 添 岡 部 川 台 原 町 岡 部
第2	内 一 内二第一 内二第二 内二第三
第3	岡 部 南 岡 部 本 郷 山 東 三輪旭ヶ丘 三輪やよい 三 輪 オ レ ン ジ 三 輪 向 原
第4	子 持 坂 入 野 村 良 桂 島
第5	羽 佐 間 殿 新 舟 宮 島 小 園 青 羽 根 玉 取

人 口	10,953 人	年少人口 ※1	1,134 人
		生産年齢人口 ※2	5,720 人
		老年人口 ※3	4,099 人
人口比率 ※4	7.6 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	37.4 %	※2 15歳～64歳の人口	
世 帯 数	4,386 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.3 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健委員総数	87 人	※5 支部人口の中の老人の割合	
		※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
女性保健委員受持世帯数	81 世帯		
		保 健 委 員	33 人
		女性保健委員	54 人

参考1) 藤枝市の総人口 144,662人
 2) 藤枝市の総世帯数 59,674世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 29.7%
 資料：R1.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば 岡部支部委員長 秋山 正吉

まずは、令和元年度の岡部支部活動が無事終わりそうです。1年間本当に保健委員の方々・保健センターの方々に多大なご指導とご協力をいただき、ありがとうございました。

特に、田原地区長、大畑副地区長には多方面にご多忙の中、保健活動を計画的に進めていただきお疲れ様でした。

岡部地区は、『フレイル予防で健康長寿』を支部の健康度アップ活動のテーマとし、1年間活動してきました。支部健康度アップ講座では、ささいな口の衰えがズルズルと老化に進む『オーラルフレイル』を予防しようということで、岡部の歯科医師の先生から講義を受けました。また、各町内会も独自の活動をそれぞれが実施して参りました。

4月から保健委員の役を受け、5月には令和元年に変わり、良きにつけ悪きにつけ記憶に残る年となりました。「保健」という字が「保健委員」の言葉・字がやけに気になる1年間でした。

皆様の活動に対するご協力に感謝し、お礼申しあげます。
 本当にありがとうございました。

～支部健康度アップ活動～

テーマ：フレイル予防で健康長寿！

《岡部支部の健康課題》

- 高齢化率が市内で2番めに高く、高齢化率の上昇率も高い。
- アクティブシニアチェックにおいて、『口腔機能の衰え』がみられた。

《課題解決のための取り組み》

高齢化率が高くても、健康な高齢者をより増やすことを目標に、健康寿命を延ばすためのフレイル予防をテーマに掲げました。中でも“オーラルフレイル”に焦点をあて、支部保健講座を実施しました。各地区の保健講座は、フレイル予防の3本柱(「栄養」「運動」「社会参加」)に合わせて実施しました。

《支部健康度アップ活動に取り組んでみて》

「お口の健康」が、健康的な生活をしていくためにとても重要なことであることがわかりました。オーラルフレイルは、食生活への影響はもちろん、コミュニケーションの低下にもつながります。フレイルは予防できるものという意識が支部全体で高まり活動できるといいと思います。



保 健 講 座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	男	女	※	参加人数
第 3 自治会	6月29日	土	13:30	本 郷 ふれあい会館	内容：くすりとサプリメントのお話 講師：伊海 仁	13	28	21	41
三輪町内会	7月17日	水	19:00	三 輪 公 民 館	内容：熱中症予防について 講師：鈴木雅世保健師 加古幸歩保健師	6	10	5	16
岡 部 支 部	7月25日	木	19:00	岡 部 支 所 分 館	内容：ささいな口の衰えからずるずる老化がすすむ「オーラルフレイル」を予防しよう！ 講師：モチヅキ岡部歯科 望月先生	20	46	66	66
第 4 自治会	9月8日	日	9:30	岡 部 中 学 校 頸 志 館	内容：フラメンコとお口の体操 講師：奥平博・高巳	13	15	8	28
第 1 自治会	10月20日	日	9:00	岡 部 町 内 会 館	内容：フレイル予防で健康長寿！ 講師：モチヅキ岡部歯科クリニック 望月先生	24	39	10	63
第 2 自治会	10月26日	土	19:00	市 民 ホ ー ル お か べ	内容：ピロリ菌、胃の検査について 講師：花岡 明宏	22	22	5	44
山東町内会	11月15日	金	9:30	山 東 公 民 館	内容：体を動かそう 講師：杉山 利男 杉山 治子	6	9	2	15
第 5 自治会	11月17日	日	10:00	い き い き 交流センター	内容：ストレッチ及びリズム体操 講師：落合 圭子	20	36	19	56
新舟町内会	12月14日	土	9:00	い き い き 交流センター	内容：高血糖・高コレステロール に対処できる料理法 講師：中野 優子	0	20	9	20
9回	合 計					124	225	145	349

※保健委員参加者数（再掲）

第1自治会

フレイル予防で健康長寿！

10月20日



分かりやすく丁寧な説明で「歯が体に及ぼす影響について理解できた」「口腔ケアをきちんとしていきたい」という感想が多くみられました。



口腔ケアの大切さを多くの人が認識することができて良かったです。

第2自治会

ピロリ菌・胃の検査について

10月26日



健康診断で当たり前のようになっているバリウム検査ですが、胃がんを発見するにはピロリ菌のリスク健診の方が有効だということを初めて知りました。



胃に炎症が起きていても痛みがなく気づかないようなので、検査の大切さを知りました。

少し難しい内容もありましたが、興味深いお話だったのでとても勉強になりました。

第3自治会

くすりとサプリメントのお話

6月29日



事前アンケートを取り、質問事項をまとめ、講師の先生に回答していただきました。サプリメントを飲むことより生活習慣病は食生活の改善と運動が必要ということがわかりました。会場の雰囲気も「笑いヨガ」から始まり、体と頭がすっきりし、意見・質問も活発に行われました。最後にトレー



ニングゴムを使ったストレッチと、軽い筋トレを行い、運動習慣の大切さを感じました。

第4自治会

フラメンコとお口の体操

9月8日



フレイル予防＝健康寿命を延ばすを目標に、まずフラメンコで運動を行いました。テンポが速くついていくのがやっとでしたが、皆頑張っ



ていい汗をかいたと思います。お口の体操は、顔の柔軟体操、早口言葉、最後に唱歌を歌って楽しい時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。スポットクーラーをお借りし暑い中でしたが、心地良いひと時だったと思います。



落合先生の体操は久しぶりだったがとても良かったです。良い雰囲気の中で、皆リラックスして出来ていました。また来年もお願いしたいと思っています。



三輪 町内会

熱中症予防について

7月17日

内容・テーマともに良かったです。時期も良かったです。川柳を交えて、誰でも・どこでも・起こる・どんな感じになるのか？そんな人がもし近くにいたら何をしてあげたらよいか、とてもわかりやすかったです。ありがとうございました。

山東 町内会

体を動かそう

11月15日

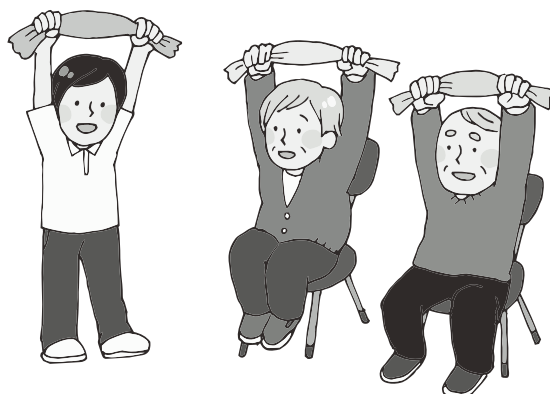
平日のため参加者は少なかったが、参加した人は、歌もあり、“安すこ”の話もありで楽しんでいました。

新舟 町内会

高血糖・高コレステロールに 対処できる料理

12月14日

血糖やコレステロールに配慮したメニューということでしたが、とても簡単に調理することができました。「家ではもっと濃い味付けで調味料を計量することはないので、この献立を家でも作ろうと思いました。」という感想がありました。食べる時間を気にしながら食事や間食（果物）、上手にお付き合いしていきたいと思いました。



初めての保健委員で地区長となり、大きな不安を抱えてのスタートでした。保健委員活動を通じ、多くの方と出会い色々な行事に参加させていただいたことで地域との繋がりが深まった1年になりました。自治会長、町内会長、保健委員の皆様の協力に心から感謝しています。1年間ありがとうございました。

地区長 田原 有紀子

保健委員に携わり健康についての知識や地区の現状なども知ることができました。今後も健康意識を高く保ち続けていきたいと思っています。ありがとうございました。

副地区長 大畑 由美子

編集後記

令和元年度の保健委員活動では、スローガンである「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」を基本に、各支部の健康課題について、それぞれが考え、健康課題解決に向けて、全支部が講座を開催しました。また、支部講座のみでなく、町内会や自治会単位での講座も多数開催しました。

私たち保健委員の役割は、健康づくりに関わる問題・個人や家族・地域ぐるみ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。結びに、活動報告書の編集にあたり、多大なるお力添えを賜りました保健委員の皆様、保健センターの職員の皆様に厚くお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

編集委員長 山本 庄司

編集委員

委員長	藤枝第1支部	支部委員長	山本 庄司
委員	稲葉支部	支部委員長	成島 正明
委員	大洲支部	支部委員長	相馬 正
委員	藤枝第2支部	地区長	青島 未佳
委員	青島第1支部	副地区長	服部 志保子
委員	大洲支部	地区長	増田 訓子

発行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市
発行日 令和2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)
住所：藤枝市南駿河台1丁目14番1号
TEL :645-1111 FAX :645-2122
Eメール : hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp