

藤枝市保健委員連絡協議会設立30周年

平成26年度

保健委員活動報告集

〔第30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

1	ご挨拶	藤枝市長	北村正平	1
		藤枝市保健委員連絡協議会会長	鈴木英吾	2
2	保健委員の歴史	設立30周年を迎えた保健委員制度の歴史		3
3	平成26年度のまとめ	(1) 保健委員活動の取り組み		4
		(2) 保健委員連絡協議会役員名簿		10
		(3) 保健委員構成		11
4	瀬戸谷支部	※ 地区の概況及び支部委員長あいさつ 保健講座 地域の活動報告 地域の活動報告及び正副地区長あいさつ		12
5	稲葉支部	※ 同	上	16
6	葉梨支部	※ 同	上	20
7	広幡支部	※ 同	上	24
8	西益津支部	※ 同	上	28
9	藤枝第1支部	※ 同	上	32
10	藤枝第2支部	※ 同	上	36
11	青島第1支部	※ 同	上	40
12	青島第2支部	※ 同	上	44
13	高洲支部	※ 同	上	48
14	大洲支部	※ 同	上	52
15	岡部支部	※ 同	上	56
16	編集後記			60

設立30周年を迎えた保健委員

藤枝市長 北 村 正 平

このたび、保健委員の皆様のご尽力により、平成26年度の保健委員活動が円滑に実施され、その成果をまとめた保健委員活動報告集が完成されましたことを心からお慶び申し上げます。

また、保健委員の皆様には、日頃より、地域の健康づくりを推進するリーダーとして本市の保健事業にご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

本年度は市制施行60周年を迎えると同時に、藤枝市保健委員連絡協議会設立30周年を迎え、記念すべき年でありました。本市の健康づくりの基盤は、昭和60年から継続してきました保健委員活動によるものであり、多くの先人の皆様が並々ならぬご努力をされた結果として今があると思います。

また、市制施行60周年では、「こども☆みらい☆輝くまち」をテーマに掲げ、藤枝市の将来を担う子どもたちを焦点に、未来に向けて夢と希望があふれる新たなスタートが切れました。ご協力をいただきました保健委員の皆様には心より感謝申し上げます。

さて、国内外の動きが激しい昨今、限られた財源による行政サービスの向上や地域主権の流れのなかで、自己決定・自己責任による自立した基礎自治体を構築していくことが時代の要請となっています。

こうした時代を背景に本市では、「元気共奏・飛躍ふじえだ」の基本理念のもと、みんなが明るく、笑顔あふれる「スマイルシティー」を目指した、第5次藤枝市総合計画を着実に推進しているところです。

本市の保健計画である、「元気ふじえだ 健やかプラン」において市民や地域・団体などと行政の役割分担を明らかにして、それぞれが協働して健康づくりに取り組むパートナーシップの考え方をもとに、「健康・予防 日本一」を目指し、推進しています。

「元気なまち藤枝」そして「選ばれるまち藤枝」づくりのためには、保健委員の皆様が展開している健康づくり活動が重要であり、その取り組みが、健康の輪を地域に、そして市全体へと波及させ、本市の目指す「健康・予防 日本一」の原動力となることを信じています。

今後も地域の健康づくりを実践するリーダーとしてより一層のご尽力をお願い申し上げます。

設立30周年節目の年の活動を終えて

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より感謝申し上げます。

さて、今年度は、保健委員連絡協議会が発足して30周年という節目の年を迎え、先人の努力の結果に感謝するとともに、今後、さらなる健康都市を目指して取り組む必要があると強く感じています。

こうした中、今年度は「誰でもトライアージ！！」と「お得で楽しく健康長寿！みんなでチャレンジ『健康マイレージ』」の二つを重点事業として掲げ、保健講座を通じて、市民トライアージの必要性や健康的な生活習慣のための運動・食事・社会参加の重要性について知識を深め、地域へ広めてまいりました。

私たち保健委員は、地域ぐるみで健康を守るための活動を推進し、市民一人ひとりが心身ともに健やかで充実した人生をおくれるよう、自らの健康意識を高めるだけでなく、地域全体で支援し、お互いに支え合う環境づくりが大切です。

市民の皆様には、まずは自分の健康、次に家族の健康、そして地域の健康にご尽力をいただき、健康の輪を広げていただきたいと思います。

今後も『自分の健康は自分で守ろう』・『健康づくりを地域ぐるみで進めよう』のスローガンのもと、地域の健康づくりのリーダーとして、ご尽力くださいますようお願い申し上げます。

設立30周年を迎えた保健委員制度の歴史

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・2支部構成自治会を一部変更（入れ替え）する

平成26年度のまとめ

「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）平成26年度 保健委員活動の取り組み

重点事業

テーマ1 「誰でもトライアージ！！」

テーマ2 「お得で楽しく健康長寿！
みんなでチャレンジ『健康マイレージ』」

1) 目的・内容

◎テーマ1

静岡県から示された第4次地震被害想定によれば、藤枝市の医療救護対象者（重症者〔死者含む〕、中等症者、軽症者）は4,000人を超えるとされています。このような状況下で「負傷者の緊急度や重症度」を判定し「治療や搬送の優先順位を決める」ために、市民トライアージが必要になります。

今年度は、「市民トライアージ」の重要性や市民が自ら進んでトライアージを行う必要性について学びました。

◎テーマ2

「守る健康」としての予防活動や健（検）診の受診による重症化予防への取り組みや、「創る健康」として、元気で豊かな生活を送るのために、市民参加型の健康づくりが重要です。

また、今年度は「健康マイレージ」を通じて、健康的な生活習慣のため、「運動」「食事」「社会参加」の重要性を学びました。

2) 実施経過

保健講座において支部単位で1回以上、自治会や町内会単位でも「トライアージ」及び「健康マイレージ」を取り上げた講座を企画し、保健委員を中心にたくさんの市民が受講しました。

※講座の開催 16回 延べ1,242人受講

1. 平成26年度 各種研修会等参加

月日	曜日	開始時間	事業名	研修内容	参加人数
5.10	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：「知って得する大腸がんの話」 講師：藤枝市立総合病院 副院長 中村 利夫 氏 会場：藤枝市民会館 主催：藤枝市 対象：保健委員全員（参加人数の制限有り）	570
6.30	月	10:30	静岡県結核予防婦人会 理事会・総会	・平成25年度事業報告及び収支決算について ・平成26年度事業計画及び収支予算について ・平成26年度複十字シール募金運動について 等 会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」 主催：静岡県結核予防婦人会 対象：女性保健委員（正副地区長）	2
3.9	月	13:00	結核予防リーダー研修会	・会長挨拶 会長表彰 等 ・講演 演題：「笑う門には健康来る」 講師：笑い気功協会 中部地区代表 石川 春代 氏 演題：「結核という病気について」 講師：公益財団法人 結核予防会結核研究所 対策支援部 企画・医学科長 平山 隆則 氏 会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」 主催：静岡県結核予防婦人会 対象：女性保健委員（正副地区長）	2
3.28	土	13:30	保健委員活動報告会	・活動報告発表 ・モデル事業発表 等 ・講演 演題：「一笑健康になるための嘸 ～笑いながら学ぶ生活習慣病～」 講師：立川 らく朝 氏 会場：藤枝市民会館 主催：保健委員連絡協議会 対象：保健委員全員（参加人数の制限有り）	

2. 平成26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
5.14	水	19:00	青島第1	文化センター	144	123
5.14	水	19:00	青島第2	青島北公民館	108	92
5.17	土	19:00	稲葉	稲葉公民館	28	27
5.17	土	19:00	大洲	大洲公民館	62	55
5.21	水	19:00	西益津	西益津公民館	66	59
5.21	水	19:00	藤枝第1	生涯学習センター	70	59
			藤枝第2		74	63
5.22	木	19:00	高洲	高洲公民館	112	99
5.24	土	19:00	瀬戸谷	藤の瀬会館	25	19
5.24	土	19:00	葉梨	葉梨公民館	104	90
5.24	土	19:00	広幡	広幡公民館	47	40
5.24	土	19:00	岡部	岡部公民館	86	72
総 計					926	798

3. 平成26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	場所	参加人数
4.23	水	13:30	第1回女性保健委員代表者会議	保健センター研修室	23
4.23	水	15:00	第1回保健委員連絡協議会役員会	保健センター研修室	34
5.21	水	15:00	保健だより編集会議（第1号）	保健センター研修室	8
7.9	水	13:30	第2回女性保健委員代表者会議	保健センター研修室	19
8.20	水	13:30	第2回保健委員連絡協議会役員会	保健センター研修室	30
9.10	水	13:30	第1回活動報告会実行委員会	保健センター研修室	5
9.10	水	15:00	活動報告集編集委員会	保健センター研修室	6
10.22	水	13:30	第2回活動報告会実行委員会	保健センター研修室	7
12.12	金	13:30	第3回女性保健委員代表者会議	保健センター研修室	23
12.12	金	15:00	結核予防普及物品選考委員会	保健センター研修室	6
1.7	水	13:30	第4回女性保健委員代表者会議	保健センター研修室	21
1.7	水	15:00	第1回保健だより編集会議（第2号）	保健センター研修室	7
2.4	水	13:30	第3回保健委員連絡協議会役員会	保健センター研修室	35
2.4	水	15:00	第2回保健だより編集会議（第2号）	保健センター研修室	9
総 計					233

4. 平成26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	備考
1	医師	大腸がんの話 等	7	7	410	410	
2	保健栄養士	誰でもトリアージ 健康マイレージ	16	16	1,242	1,242	重点事業
		脳梗塞・心臓病	1	1	45	45	
3	栄養士	（青魚・きのこ）旬の味覚たっぷりメニュー	1	1	23	23	
4	薬剤師	食と薬の健康講座 知らないと恐ろしいサプリメント	1	1	70	70	
5	専門指導	介護予防講座 等	4	4	208	208	
6	健康運動指導士 等	健康体操 等	23	57	604	1,583	
		笑い与健康 等	4		140		
		ヨガ・リンパマッサージ 等	12		326		
		高齢者らくらく体操 等	18		513		
7	スポーツ推進委員	健康体操 等	13	13	594	594	
8	ミニトランポウォークの会	ミニトランポウォーク	7	7	195	195	
9	安心すこやかセンター	認知症について 等	5	5	212	212	
合 計				112		4,582	

(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	備 考
1	体脂肪測定等の健康チェック・健康啓発事業	29	946	
2	食生活推進協議会との交流	5	93	
3	その他	2	36	
合 計		36	1,075	

6. 保健委員活動に関わる打ち合せ

内 容		回 数	延べ人数	備 考
1	保健講座開催のための打ち合わせ	107	1,014	
2	役員引継会議等	55	532	
3	その他	38	248	
合 計		200	1,794	

7. その他の活動

内 容		回 数	延べ人数	備 考
1	地区歩け歩け運動協力	19	1,419	
2	地区防災訓練等協力	117	12,544	
3	地区敬老会協力	45	1,533	
4	地区体育大会協力	53	1,596	
5	地区ボランティア活動への協力	16	312	
6	ふれあいまつり等への協力	39	463	
7	ゴミブリ対策(ほう酸団子作り等)	7	140	
8	地区盆踊り等の行事協力	41	1,559	
9	神社・祭典協力	44	858	
10	その他	41	826	
合 計		422	21,250	

(2) 平成26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	村 越 成 一
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	杉 山 章 人	杉 山 知 恵 子	森 元 綾 子 (女性保健委員代表者会議副委員長)
稲 葉	杉 村 和 三	増 田 裕 巳 子	石 神 は る 奈
葉 梨	秋 山 正 巳	大 須 賀 京 子	寺 田 千 恵 子
広 幡	小 柳 津 茂 助	片 山 真 砂	竹 田 千 枝 子
西 益 津	村 松 巖	芝 崎 育 代	飯 田 か つ み
藤 枝 第1	森 田 武 美	瀧 本 美 由 紀	澤 口 昌 子
藤 枝 第2	下 村 昌 久	大 石 淳 子	伊 井 球 子
青 島 第1	鈴 木 英 吾	石 橋 ゆ か	鈴 木 明 衣
青 島 第2	松 下 哲 寿	大 塚 道 代	大 畑 マ ツ 江
高 洲	岡 村 秀 夫	寺 島 み ゆ き (女性保健委員代表者会議委員長)	大 西 弥 生
大 洲	河 原 崎 淳	青 嶋 博 子	増 田 ま さ 江
岡 部	村 越 成 一	高 橋 明 美	神 戸 恵 子

(3) 平成26年度 保健委員構成

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 (人)	新規者 (人) 再掲	総 数 (人)	新規者 (人) 再掲	総 数 (人)	新規者 (人) 再掲	総 数 (人)	新規者 (人) 再掲
瀬 戸 谷	3	1	7	7	15	15	25	23
稲 葉	2	1	5	5	21	17	28	23
葉 梨	4	2	19	18	81	76	104	96
広 幡	2	0	8	7	37	37	47	44
西 益 津	3	1	13	11	50	40	66	52
藤枝第1	5	1	18	8	47	25	70	34
藤枝第2	5	2	15	8	54	50	74	60
青島第1	8	3	34	19	102	58	144	80
青島第2	4	2	27	17	77	50	108	69
高 洲	7	3	20	7	85	49	112	59
大 洲	4	2	12	6	46	45	62	53
岡 部	5	2	27	7	54	26	86	35
合 計	52	20	205	120	669	488	926	628

※ 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	2,393 人	年少人口 ※1	183 人
人口比率 ※4	1.6 %	生産年齢人口 ※2	1,366 人
老年人口割合 ※5	35.3 %	老年人口 ※3	844 人
世帯数	841 世帯	※1 0歳～14歳の人口	
世帯比率 ※6	1.5 %	※2 15歳～64歳の人口	
保健委員総数	25 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	10 人
		女性保健委員	15 人
		56 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

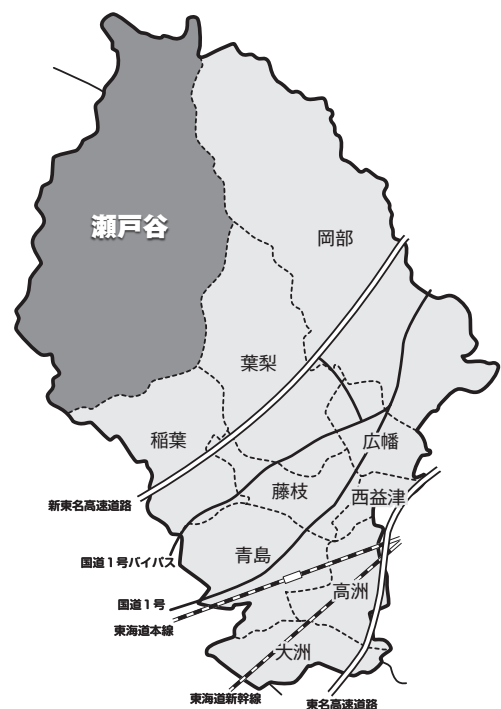
参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

瀬戸谷支部委員長 杉山 章 人

支部女性保健地区委員長はじめ各保健委員の皆さん、1年間保健活動ご苦労様でした。又、市の健康推進課の松野課長様、講師の鈴木様他、関係各位の皆様の支援ご協力に対しまして厚く御礼申し上げます。

さて、平成26年度の支部保健活動は瀬戸谷全体活動として『支部保健講座』と、地区毎に6分割しての、トランボウォークをはじめ健康体操等、地域に見合った活動を保健委員の皆さんの主催で開催し、共に老若男女の多くの方に参加して頂きました。中でも全体の『支部保健講座』は8月2日、藤の瀬会館にて保健センターの鈴木裕子保健師に講師をお願いしての2部構成で開催し、第1部は《誰でもトリアージ》、第2部は《お得で楽しく健康長寿！みんなでチャレンジ健康マイレージ》と題して大変分かり易く且つ、楽しくご講演をして頂きました。特に、第1部のトリアージは災害時負傷した人を効率的に救命するための緊急度や重症度に応じて『トリアージカード』を使っての振り分けを行い治療の優先順位を決めていく方法や緊急時の対応等をお話して頂きました。このことが、後に即役立つとは誰も想像して居りませんでした。事故は、ある一人の若き女性が会館敷地内で倒れ、折しも地区保健講座終了直後の発生故に出席者が直ちに駆けつけ、脈を取る人、心肺停止を確認し気道を確保する人、直ちに人工呼吸を施す人、同時に会館内AEDを確保しショックを施す人、救急車を呼ぶ人、等々の速やかな連携活動に於いて、かすかな心臓の鼓動の音が聞こえた時は全員で“ホッ！”と胸を撫で下ろした瞬間でした。間もなく救急車到着、即病院へ搬送し医師による本格的診察と、治療が開始されましたが、医師より「この様な応急措置は、まれにみる素晴らしいものです！」とお褒めを頂き女性が一命を取り止めることが出来た喜びと、折しも講座終了直後及び救命設備の有る敷地内で有った事も幸い乍ら、人の勇気と連携活動の大切さ、救命装置を正しく使える1人でも多くの人の確保の必要性を痛感すると共に、その原点は日頃より学ぶ事と“いざ”と言う時を想定し訓練を通しての備えの重要性を、遺憾ながら今回の事故を通して得た貴重な教訓と成りました。日本各地で自然災害の増加と規模の拡大に加え、当地区は年々少子高齢化が進む現実と直面する中で「自分の健康は自分で守る！」事への備えと、「人を気遣う」行動更には共助の重要性等の得た教訓を生かすべく、これからも保健講座等を通して継続的に発信して行きたいと思っております。最後に改めて保健講座をはじめ人命救助に携わって頂きました関係各位の皆さんに深い感謝と御礼を申し上げて結びの言葉と致します。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
瀬戸谷支部	8月 2日	土	19:00	藤の瀬会館	講師：鈴木 裕子保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	31	13	18	23
蔵田町内会	8月23日	土	19:00	スポーツ・パル 高 根 の 郷	講師：八木 恵美先生 内容：ミニランポウォーク	16	4	12	3
中里町内会	9月13日	土	19:00	中 里 中 央 公 民 館	講師：小池 幸子先生 内容：タオルを使った健康体操	23	11	12	23
滝ノ谷 町 内 会	9月27日	土	19:00	滝ノ谷公民館 多目的集会場	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	16	2	14	2
滝沢町内会	9月 27日	土	19:00	滝 沢 中 山 公 民 館	講師：山下 奈美江先生 内容：健康体操 体の使い方を知るジョイトレ	24	8	16	7
本郷町内会	10月 4日	土	19:00	藤の瀬会館	講師：片山 ひとみ先生 内容：ランポウォーク	22	12	10	4
市 之 瀬 町 内 会	11月 8日	土	19:00	市 之 瀬 公 民 館	講師：小池 さち子先生 内容：腰痛・肩こり解消法 呼吸法を利用した体操	28	14	14	2
7回	合 計					160	64	96	64

※保健委員参加者数（再掲）

《瀬戸谷支部》

誰でもトリアージ！！

大規模災害時には陸の孤島となる可能性の高い瀬戸谷地区では、START式トリアージは重要だと感じました。より多くの人を助けるために地域でのトリアージの必要性を映像で学びました。その後、赤・黄色・緑のカードを使いゲーム感覚でトリアージの習得する練習を行いました。

お得で楽しく健康長寿！ みんなでチャレンジ「健康マイレージ」

「健康マイレージ」登録し健康づくりを行うと「ふじのくに健康いきいきカード」が手に入り協力店でお得なサービスが受けられることを知りました。

《蔵田町内会》

「ミニランポウォーク」

昨年好評だった為、今年も八木先生を迎えミニランポウォークを行いました。参加者も多く、音楽のリズムに乗って楽しく汗をかく事ができました。



《中里町内会》

「タオルを使った健康体操」

前半はタオル体操を教えて頂き、後半は歌いながらゲーム感覚で身体を自然に動かしたり、新聞紙を使ったりの運動を行いました。とても楽しかったです。参加者みんな笑顔一杯でした。



《滝ノ谷町内会》

「健康体操」

終始、和やかな雰囲気の中で行われ、笑顔がたくさん見られました。頭を使った体操では、体が思い通りに動かず思わず苦笑という場面もありましたが、リズムに合わせてテンポ良く体を動かすことが出来ました。終わったあと、体が軽くなったのがわかり、自分でやれそうなものは、家でもやってみようと思いました。



《滝沢町内会》

「健康体操」

身体の使い方を知るために骨格標本を使いながらの講座でした。体の中で一番大きい股関節の柔軟性を高めることを中心にご指導頂きました。山下先生の明るく活動的な言葉にみんな楽しく真剣に講座を受けることが出来ました。腰痛や股関節痛、肩こりなどの予防法、改善法なども教えて頂き、今後の生活に取り入れて行きたいと思いました。



《本郷町内会》

「トランポウォーク」

昨年初めてトランポウォークを行い今年で2回目となります。片山先生にトランポウォークを20分やることで1時間30分の運動量になることを教えて頂きました。運動量、楽しくできて、汗をいっぱいかけたことが、とてもすがすがしい気持ちとなりました。

参加者が一つになった感じがしました。来年も是非やってほしいと思いました。

《市之瀬町内会》

「腰痛・肩こり解消法 呼吸法を利用した体操」

講師の小池先生に事前に若い人はいないことをお伝えしたら、ヨガやリンパマッサージを提案して頂きました。地域の方も興味をもち、多くの方が参加してくれました。寝て行うもので、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



役員などやった事がない私に、保健委員、しかも地区長という役になるとは思いませんでした。何も分からなく不安で一杯でした。でも、たくさんの方々から力を貸していただき一年が過ぎようとしています。途中、席を空けてしまいましたが、保健センターの皆さま、自治会、町内会、保健委員の皆さん本当にありがとうございました。この一年、皆さまのお力により活動が出来ました。また、改めて、健康の大事さ、命の大切さをおもひ知らされた一年にもなりました。一年間ありがとうございました。

瀬戸谷支部地区長 杉山 知恵子

保健委員は何をするのか、町内会、自治会はどんなことを行うのか全くわからず不安な日々でした。

多くの人に助けていただき、保健講座、ふれあいまつり、地区の行事と無事終了することができました。良い経験ができました。ありがとうございました。

瀬戸谷支部副地区長 森元 綾子

稲葉支部

自治会	町内会
第1	堀之内 谷稲葉
第2	寺島 助宗 宮原

人 口	3,160 人	年少人口 ※1	345 人
		生産年齢人口 ※2	1,942 人
		老年人口 ※3	873 人
人口比率 ※4	2.2 %	※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	27.6 %		
世 帯 数	1,086 世帯		
世帯比率 ※6	1.9 %		
保健委員総数	28 人		
		保 健 委 員	7 人
		女性保健委員	21 人
女性保健委員受持世帯数	52 世帯		

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

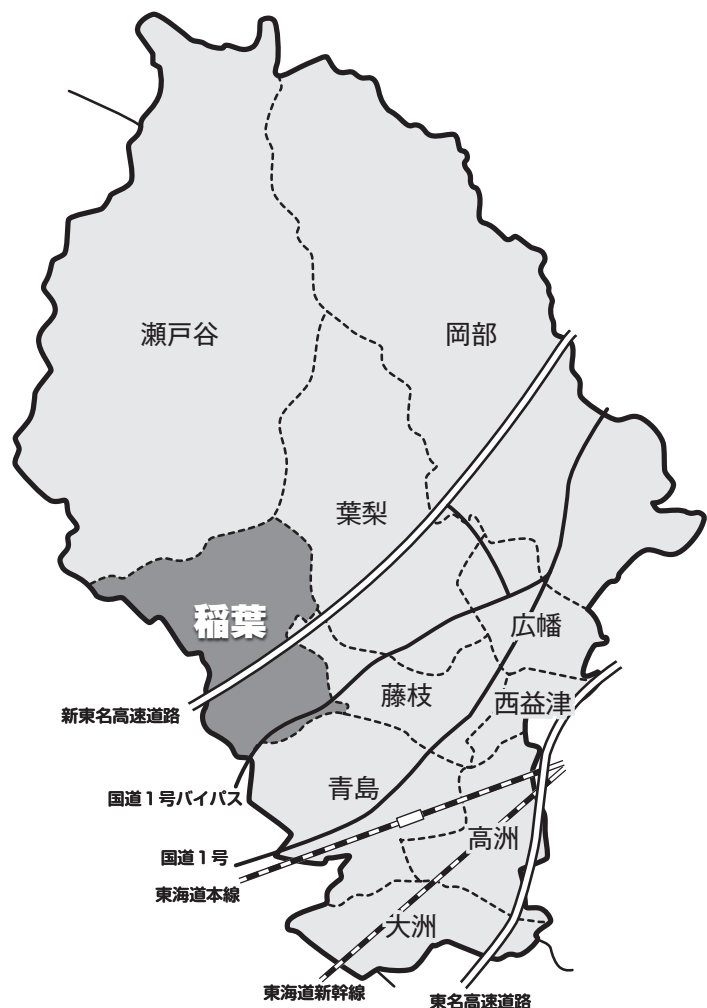
支部委員長のことば

稲葉支部委員長 杉村 和 三

保健委員活動が何も判らない内に支部委員長を引き受けてしまいました。3月の総会へ出席させて頂き「しっかりした組織」と言うのが判りました。その後、何回か打ち合わせをして活動の内容が判って来ました。と同時に大変な仕事だぞと思いました。そして各町内会の特徴を生かした保健講座から始まりまして、今年度初めての稲葉消防団指導の救急法の講習は、和やかで、楽しく、勉強になりました。稲葉地区全体の菅ヶ谷先生の健康講座は、歌あり、トークありの講座を大勢の皆様と共に楽しみました。

各町内会の防災訓練、敬老会に続き、稲葉ふれあいまつりでは、前日の支度から当日のチャリティバザーまで保健委員さんの活躍はとても輝いていました。

来るべき、27年度の保健委員活動が益々発展する事をお祈りすると同時に、26年度の保健委員の皆様方に心よりの「ありがとう」を伝えて結びの言葉と致します。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
稲葉支部	6月28日	土	19:00	稲葉公民館	講師：下田保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	25	8	17	24
谷稲葉会 町内会	7月5日	土	19:00	谷稲葉公 民館	講師：府川 朋美先生 内容：腰痛 肩こり解消法	21	11	10	4
宮原町内会	7月19日	土	19:00	宮原公民館	講師：安心すこやかセンター職員 3名 内容：健康長寿・ふまねっと運動	27	9	18	3
助宗町内会	7月25日	金	19:00	助宗町内 会館	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	10	4	6	2
寺島町内会	7月26日	土	19:00	寺島町内 会館	講師：土屋 幸子先生 内容：リンパマッサージ	16	11	5	7
寺島町内会	8月31日	日	9:00	寺島町内 会館	講師：下田保健師 内容：防災訓練の一つとしてトリ アージ判定を学ぼう	215	96	119	9
堀之内 町内会	9月13日	土	19:00	堀之内公 民館	講師：菅ヶ谷 純弘先生 内容：健康について	46	8	38	5
堀之内 町内会	10月25日	土	19:00	堀之内公 民館	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	20	2	18	6
8回	合 計					380	149	231	60

※保健委員参加者数（再掲）

《宮原町内会》



7月にグリーンヒルズ藤枝より、芹沢様、鈴木様、高吉様をお迎えして健康講座“ふまねっと運動”を行いました。皆で手拍子でリズムをとったり、和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごしました。

防災訓練では、自主防災の方を中心に近年異常気象の対処法の話、また消防団の方による気道異物の対処法の実演をしました。毎年地域の人々が顔を合わせることで、災害時自分の身を守り、更にご近所の助け合いに生かしていける良い機会と思います。

無事行事を終える事が出来たのも皆様のご協力のおかげと感謝します。有難うございました。

宮原町内会 中村 浩美

《助宗町内会》



今年の保健講座は、土屋幸子先生をお迎えし「健康体操」を教えて頂きました。最初に手足を軽く動かして体を柔らかくし、ヨガを取り入れた運動やバスタオルを使った体操、そしてリンパマッサージまで教えて頂きました。とても体が軽くなり、これからも続けていきたいと思います。

防災訓練では、「トリアージ」を実施しました。最初にトリアージの説明をし、その後町内会長さんにクイズを出して頂き皆さんに分かりやすく伝えられたと思います。

町内会役員の方々ご協力頂きましてありがとうございました。

助宗町内会 仲野 和子

《寺島町内会》



保健講座は、講師に土屋幸子先生をお迎えして子供から大人まで楽しめるようなリンパマッサージを音楽に合わせて大笑いしながら、ご指導いただきました。日頃の疲れも忘れ有意義な時を過ごさせて頂きました。

防災訓練では、「トリアージ」を皆さんに知っていただきたいということで“大変勉強になりました”“知らなかったことなので非常によかった”ととても好評でした。

一年間ありがとうございました。

寺島町内会 川嶋 和子

《堀之内町内会》



毎年恒例の「ごきぶり退治団子作り」は、初めて参加する方と毎年参加する方が一緒になり、手際良く進み沢山のごきぶり団子が出来上がりました。

保健講座は、町内の医師菅ヶ谷先生に「認知症予防」についてスライドを見ながら、ユーモアたっぷりの講義をして頂きました。

健康体操は、土屋先生をお迎えして日頃の運動不足解消にとバスタオルを使用し、体操とストレッチで指導して頂きました。

町内会主催の納涼盆踊り大会・防災訓練・敬老の集い・健康ウォーキングのお手伝いをさせて頂き、町内の方とのふれあいを感じ貴重な経験をさせて頂きました。

2年間の保健委員活動を終了する事ができ町内の皆様に感謝致します。 堀之内町内会 柴 千栄子

《谷稲葉町内会》



スポーツ推進委員の、府川明美先生の明るい大きな掛け声と、音楽に合わせて、腰痛、肩こり解消体操を時間いっぱい楽しく行うことが出来ました。普段運動する事がみんな少ないので、固くなった体をほぐす事ができ、とても体が軽くなりました。家に帰ってからも、続けて行えるよう分かりやすく教えて頂いたので、みんな一生懸命覚えていました。

防災訓練では、今年の保健委員の活動テーマでもある、トリアージについて理解してもらえるように準備しました。このトリアージを一人一人習得する事が、災害時の救命につながるので、とても大切だと思いました。

谷稲葉町内会 築地 千代子

保健講座のトリアージ、地区の消防団の方による救急法を学び知識は必要である事はもちろんの事ですが、更に地域の人とのつながりが、災害を最小限にできると気づかされました。また色々な行事に参加させて頂き更なる出会いができ、とても貴重な経験が出来た1年でした。保健委員の役は終わりますが、今後も地域の活動に貢献できればと思っております。

正副二人共仕事を持ちながらできるかととても不安でしたが自治会、町内会、保健委員役員の皆様方のご協力のおかげで務める事ができ感謝しております。

ありがとうございました。

稲葉支部地区長 増田 裕巳子
稲葉支部副地区長 石神 はる奈

葉梨支部

自治会	町内会
第1	北方 白藤 西方
第2	中ノ合 花倉 上川 横見 中田
第3	上敷田 下敷田 藤枝サニーヒルズ 南清里 清里一丁目 清里二丁目 高田
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4

人 口	13,544 人	年少人口 ※1	1,951 人
		生産年齢人口 ※2	8,357 人
		老年人口 ※3	3,236 人
人口比率 ※4	9.2 %	※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	23.9 %		
世 帯 数	5,030 世帯		
世帯比率 ※6	9.0 %		
保健委員総数	104 人	保 健 委 員	23 人
		女性保健委員	81 人
女性保健委員受持世帯数		62 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

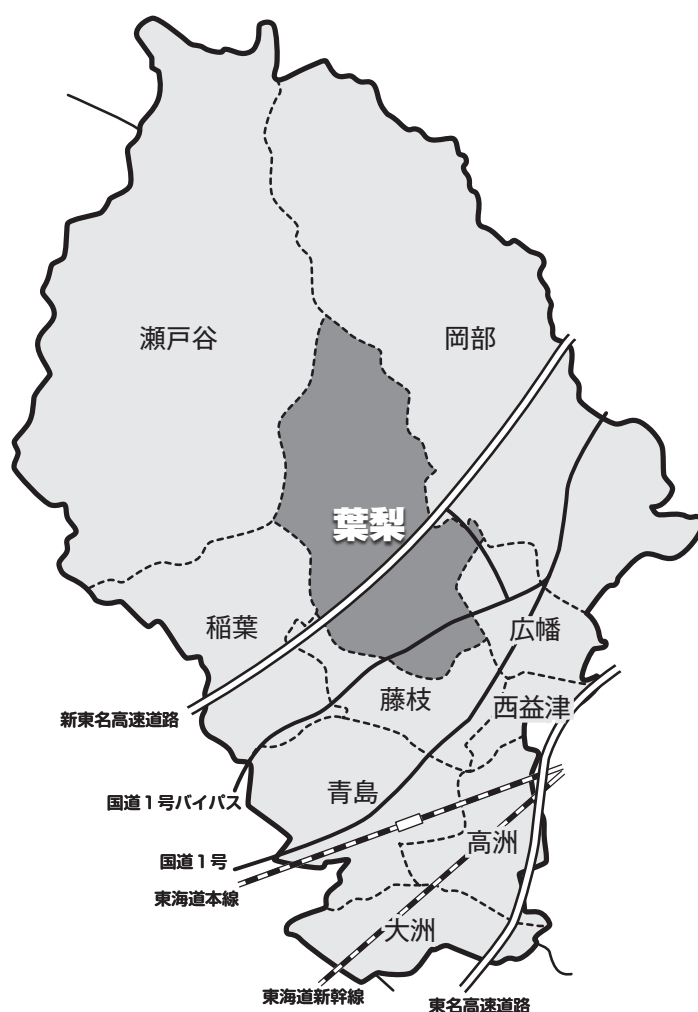
葉梨支部委員長 秋山正巳

葉梨支部では、各自治会・町内会・保健委員・民生児童委員等、役員の皆様とともに数多くの講座を開催してきました。地区保健委員の初会合は「誰でもトリアージ」・「健康マイレージ」この2つのテーマで開催しましたが、初めて耳にする言葉であり、不安を抱きながら講座を受講しましたが、保健師の方の説明を聞き、「負傷者の緊急度や重傷度」の判定がいかに大事であるか、多くの方が納得したのではないのでしょうか。また本年度は、市のモデル地区として「アクションミーティング」も開催し、各グループ毎テーマを決め、防災・認知症・明るい村づくり等について有意義な話し合いができた事と感じました。又、地区社協とも共催で、葉梨地区をどうしていきたいか、どんな葉梨地区にしたいか、目標を「地域で支え合う、元気・笑顔のまちづくり」方針とし、

1. 大人から子供までが参加できるイベントの推進
2. 命を支えあう地域づくり
3. 家族で知ろう福祉の情報
4. 隣人愛を育てる事業等も取り組んできました。

地区内では色々な問題が山積みされていることを痛感し、今後の検討課題ではないかと思いました。

以上一部の紹介ではありましたが、認知症推進員の夏賀様、推進課の片山様・杉村様、各役員の皆様、1年間ご協力して頂き厚く御礼申し上げます。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
横見町内会	6月28日	土	19:00	横見町内会館	講師：竹田 利恵子先生 他4名 内容：笑い与健康	17	5	12	5
花倉町内会	7月5日	土	19:00	花倉公会堂	講師：安心すこやかセンター職員 内容：認知症予防	32	11	21	8
葉梨第3自治会	7月6日	日	19:00	葉梨公民館	講師：小池 さち子先生 内容：ヨガ体操	32	5	27	22
葉梨支部	7月19日	土	19:00	葉梨公民館	講師：片山保健師 杉村保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	86	20	66	77
時ヶ谷第3町内会	7月27日	日	10:00	時ヶ谷第3町内会	講師：秋本 峰子先生 内容：ラフター（笑い）ヨガ	19	3	16	4
上川町内会	8月17日	日	19:00	上川町内会館	講師：山下 奈美江先生 内容：健康体操、ヨガ・リンパマッサージ	15	7	8	8
時ヶ谷第1町内会	8月22日	金	19:00	汐出会館	講師：落合 圭子先生 内容：リンパマッサージ・ストレッチ	32	8	24	4
時ヶ谷第2町内会	8月30日	土	19:00	時ヶ谷第2公民館	講師：山下 奈美江先生 内容：健康体操・リンパマッサージ	17	2	15	4
中田町内会	10月18日	土	19:00	葉梨公民館	講師：竹田 利恵子先生 内容：子供から老人まで出来る講座	32	3	29	6
中ノ合町内会	10月19日	日	10:00	中ノ合町内会館	講師：安心すこやかセンター職員 内容：認知症についての講演	33	10	23	5
葉梨第1自治会	10月25日	土	19:00	西北研修センター	講師：片山保健師 内容：脳梗塞・心臓病	45	7	38	8
時ヶ谷第4町内会	10月25日	土	13:30	葉梨三沢会館	講師：樽松 充子先生 内容：自宅で手軽に出来る運動を知って メタボをやっつけよう！！	15	5	10	4
12回	合 計					375	86	289	155

※保健委員参加者数（再掲）



7月6日（日）
第3自治会保健講座
ヨガ体操
講師 小池さち子先生

身体がほぐれ、とても気持ち良かったです。いろんなポーズの中からワンポーズでも毎日続けたいです。



7月19日（土）
葉梨支部保健講座
「誰でもトリアージ!!」
「健康マイレージ」
講師 片山保健師
杉村保健師

「赤、黒、緑、黄」判定は？

あなたの判定が一人の命を救います。
「いざ」という時の為にも、多くの
人に知ってもらいたいと思いました。



7月27日（日）
時ヶ谷第3町内会保健講座
笑い与健康
講師 秋本峰子先生

「笑う門には福来たる」

それは健康も同様!!
笑いの体操で笑いの習慣を身につけ
笑う人生を歩みたいものです。

8月22日（金）
時ヶ谷第1町内会保健講座
リンパマッサージ
講師 落合圭子先生

「足は第2の心臓」ともいわれます。マッサージすることで、体の各所の機能が活性化し、老廃物を体外に出やすくします。家族同士でマッサージをし、体も心も癒しましょう。



11月16日（日）
ふれあい祭り

保健委員が大活躍!!

- ・前日に大量の献品バザーの仕分けと値付け
 - ・当日はバザーのレジを担当。人、人、人に圧倒
 - ・餅づくりに主婦の力を発揮
 - ・ジュース、野菜の販売
 - ・パネルコーナーでは体脂肪測定
- 大忙しの日でしたが、地域の活動に貢献できました。

保健講座等を実施する中で、高齢化社会、災害時等における「地域の力」の大切さ、必要性を痛感しました。また、健康に対する意識が高まり、「自分の健康は自分で守る」次に「家族の健康管理」そして「地域の健康づくり」に、これからは参加していきたいと思います。

保健活動を通し、貴重な体験をさせていただきました。自治会長、町内会長、そして保健委員の皆様ご協力ありがとうございました。

葉梨支部地区長 大須賀 京子
葉梨支部副地区長 寺田 千恵子

広幡支部

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

人 口	8,681 人	年少人口 ※1	1,266 人
		生産年齢人口 ※2	5,222 人
		老年人口 ※3	2,193 人
人口比率 ※4	5.9 %	※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	25.3 %		
世 帯 数	3,183 世帯		
世帯比率 ※6	5.7 %		
保健委員総数	47 人		
		保 健 委 員	10 人
		女性保健委員	37 人
女性保健委員受持世帯数		86 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

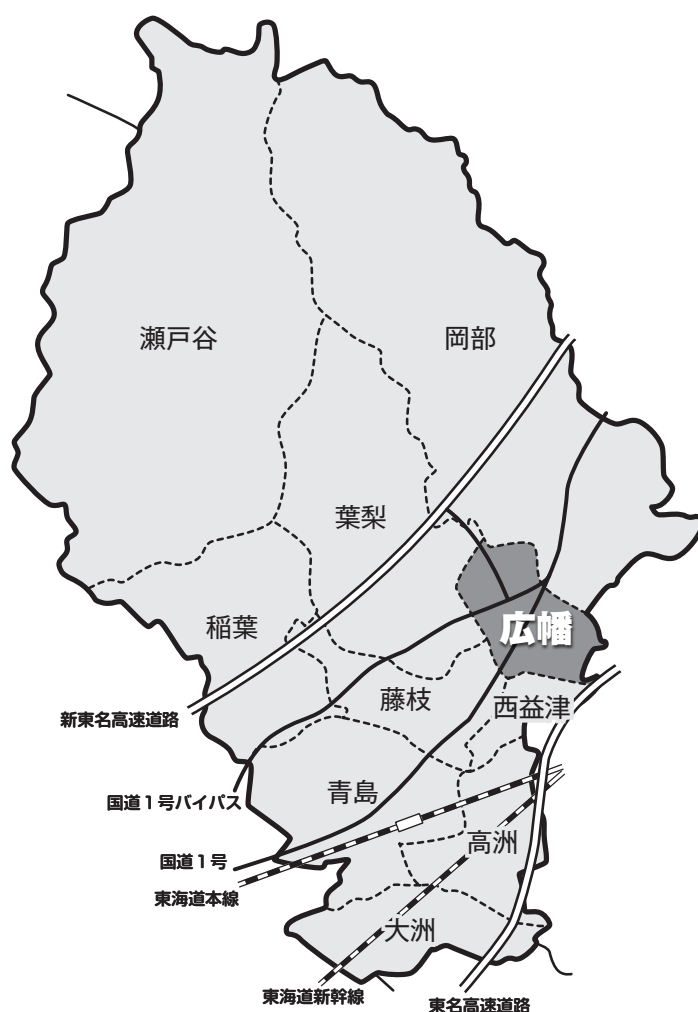
参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

広幡支部委員長 小柳津茂助

今年度は、市政施行 60 周年とも重なり、地域の皆様と保健委員が一体となって実践する保健委員活動も更に充実した 1 年となりました。川口内科の川口吉紀先生をお招きして開催した保健講座では、歳とともに気になる血圧のお話をさせていただきました。保健委員が関わりました「ふれあいまつり」を始め、地区の行事にも参加者が多く大いに盛り上がった活動でした。

正副地区長のお二人を中心に保健委員の皆様が、細やかに計画と運営に力を発揮していただいたことにより活動自体がスムーズに実施できたことに感謝申し上げます。また、実際に参加していただきました地域の皆様にも感謝申し上げます。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
広 幡 支 部	7月19日	土	19:00	広 幡 公 民 館 大 会 議 室	講師：藤村保健師 松下緑保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	82	16	66	30
広 幡 支 部	8月2日	土	19:00	広 幡 公 民 館 大 会 議 室	講師：石神 知里先生 内容：笑うヨガ！笑って心を開放 エクササイズ	30	4	26	25
広 幡 支 部	10月25日	土	19:00	広 幡 公 民 館 和 室	講師：川口 吉紀先生 内容：高血圧について	56	13	43	27
広 幡 支 部	12月6日	土	10:00	広 幡 公 民 館 大 会 議 室	講師：岩田 路代先生 内容：肩こり・腰痛・ひざ痛の予防	20	0	20	19
4回	合 計					188	33	155	101

※保健委員参加者数（再掲）

広幡支部の活動



7月19日(土) 保健講座
「誰でもトリアージ・
健康マイレージ」

トリアージのカードを使いながら
わかりやすく説明して頂きました。



8月2日(土) 保健講座
「笑うヨガ」石神 知里先生

笑いながら、楽しいヨガを教えてくださいました。



10月25日(土) 保健講座
「高血圧について」
川口内科 川口吉紀先生

血圧は目に見えないので1日3回測定すると良い。などのアドバイスを頂きわかりやすく説明して頂きました。



12月6日(土) 保健講座
「肩こり・腰痛・ひざの痛み予防」
岩田 路代先生

体が軽くなって、家でもやってみようと思いました。



8月23日(土)
防災に向けての救急法講座

防災の日には、自分たちが指導するので皆真剣です。わかりやすく指導して頂きました。



11月16日(日)
ふれあいまつり
手作りおでん販売・大腸がんクイズラリー

毎年恒例の手作りのおでんも好評でした。今年は大腸がんクイズラリーを行いました。健康に関心を持っている方が多かったです。

保健委員の活動もわからずスタートした1年でした。

何もわからない未熟な私が地区長を務めさせて頂けたのも自治会長、町内会長、保健部の皆様のおかげと感謝しております。

支部の保健講座やふれあい祭りなど、各町内会の保健部の方々がとても協力して頂き楽しく出来ました。

この地区長という役を通して今まで知らなかった人との出会いがあったことも大きな収穫だと思いました。

1年間、ありがとうございました。

広幡支部地区長 片山 真砂

副地区長という大役を任され不安一杯のスタートでしたが、皆様のご協力のおかげで何とか一年間務める事が出来ました。健康である幸せと人との出会いにふれ、良い経験をさせて頂き有難うございました。

広幡支部副地区長 竹田 千枝子

西益津支部

自治会	町内会
第1	長楽寺2 益津下 郡1 郡2 稲川
第2	大手 田中一丁目 田中二丁目 田中三丁目
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人 口	9,681 人	年少人口 ※1	1,202 人
		生産年齢人口 ※2	5,473 人
		老年人口 ※3	3,006 人
人口比率 ※4	6.6 %	※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	31.1 %		
世 帯 数	3,734 世帯		
世帯比率 ※6	6.6 %		
保健委員総数	66 人	保 健 委 員	16 人
		女性保健委員	50 人
女性保健委員受持世帯数		75 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

西益津支部委員長 村松 巖

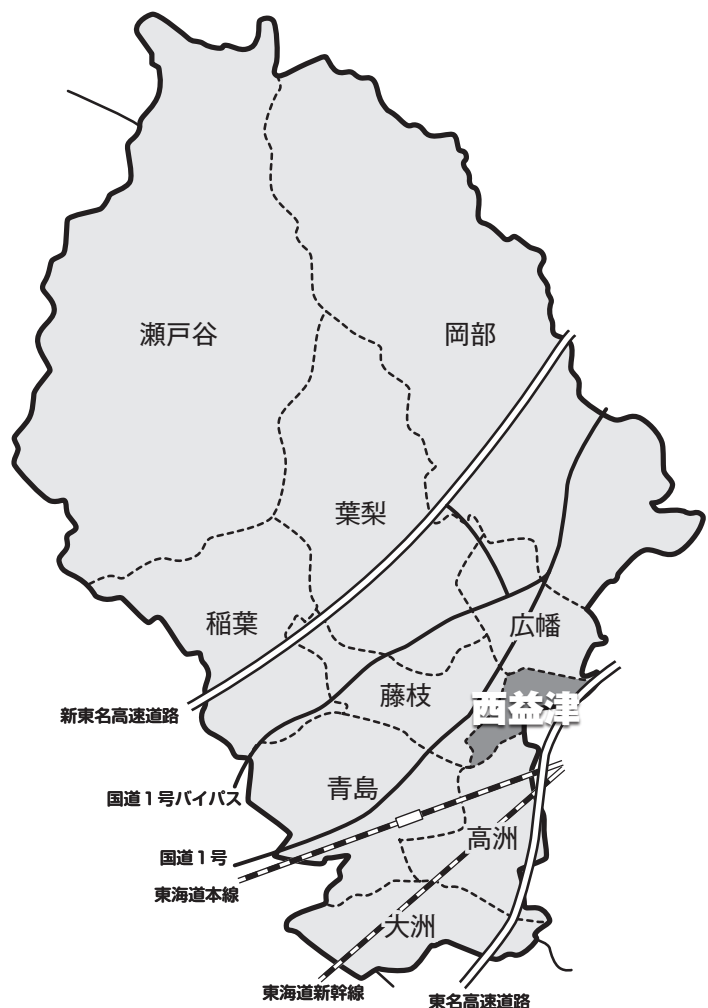
保健委員を仰せつかって、早や9年が過ぎた。加齢には逆らえないが、超高齢者社会に参加する身には、日々衰えて行く体が情けなくなる。

高齢者医療費が国の財政を圧迫していると言われると、何としても健康の維持に努めなければと思うだけで散歩も何もしない。

「それじゃあ駄目じゃん」と言われそうである。地域の人には、「認知症や寝たきりになると子供や孫が大変だぞ」、「自分の健康は自分で守る」等と偉そうなことを言っている。

超高齢者社会に向かって、健康づくりを地域で進めると共に、如何にして「健康予防日本一ふじえだ」に関わらせるか宿題が残る。これからも、地域の人達の健康と共に、「一病息災」自分の健康の維持に頑張っていきたい。

「生きているうち、元気なうち、歩けるうち」を目標に、悩みは尽きないが、日々ハッピー～な生活を送れる人生が、皆様と共に一日も長く続くことを祈る毎日です。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
西益津支部	7月5日	土	19:00	西益津公民館 集 会 室	講師：岡村保健師 増田保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	78	29	49	66
郡 町 内 会 1 会	7月13日	日	10:00	郡 公 会 堂	講師：落合 圭子先生 内容：誰もが家でもできる らくらく健康体操	20	8	12	4
郡 町 内 会 2 会	7月25日	金	19:00	西 益 津 公 民 館	講師：落合 圭子先生 内容：笑い与健康	16	2	14	6
稲川町内会	7月26日	土	9:00	稲 川 会 館 大 広 間	講師：井鍋 佐恵子先生 内容：健康体操・ストレッチ	34	15	19	5
田 中 1 ～ 3 町 内 会	7月27日	日	13:30	西 益 津 公 民 館	講師：竹田 利恵子先生 内容：健康体操	15	5	10	11
大手町内会	8月2日	土	19:00	西 益 津 公 会 堂	講師：山下 奈美江先生 内容：体の使い方 ジョイトレ 健康体操	8	1	7	2
長 楽 寺 2 町 内 会	9月13日	土	18:30	長 楽 寺 公 民 館	講師：落合 圭子先生 内容：中高年むけ健康体操	17	11	6	3
平 島 第 1 町 内 会	9月13日	土	10:00	平 島 第 1 公 会 堂	講師：小池 幸子先生 内容：健康体操	14	2	12	7
平 島 第 3.4 町 内 会	9月13日	土	13:00	平 島 第 3 集 会 場	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	22	7	15	5
西益津支部	9月28日	日	8:45	西益津小学校 体 育 館	講師：堀尾 志津先生 内容：ふまねっと健康教室	70	23	47	8
益 津 下 町 内 会	10月4日	土	19:00	益 津 下 会 館	講師：小池 さち子先生 内容：健康体操	22	6	16	3
平 島 第 2 町 内 会	10月17日	金	19:00	平 島 第 2 公 会 堂	講師：池谷 多幾江先生 内容：健康体操で楽しく健康増進	20	8	12	7
12回	合 計					336	117	219	127

※保健委員参加者数（再掲）

西益津支部 保健講座

岡村・増田保健師より、誰でもトリアージと健康マイレージのことについてお話していただきました。トリアージについては、難しいとも思いましたが理解できた様に思います。

マイレージについては、参加している人もあり、仲間を増やしていきたいと思えます。



稲川町内会 保健講座

7月26日(土) 9:00~10:30 稲川公民館 井鍋佐恵子先生「健康体操・ストレッチ」 男性15人(内町内会長1名)、女性19人(内保健委員4名) 合計34人

年齢層に合わせた音楽・リズムに乗って楽しく体操やストレッチを井鍋先生に親切・丁寧に指導頂きました。大変な猛暑日となりましたが30名以上の参加者があり和気藹々とお互いの身体ツボを押し合いながら、日頃の疲れを癒す事ができました。継続する事で健康を保ち明るいつまでも元気に生活して頂きたいと思えました。 稲川保健委員リーダー：山崎 智子



益津下町内会 保健講座

健康体操 平成26年10月4日(土) 19:00~20:30 益津下会館

小池さち子先生 男性6名 女性16名

健康体操(ヨガ)を行い、日頃使っていない筋肉を動かしたり、呼吸法を利用した運動で気持ちよく和らぎました。

最後の数分間は瞑想タイムで大変気持ちよかったです。



長楽寺二町内会 保健講座

足首や足の指をマッサージする事により体が温くなりました。

足全体のマッサージや首、腕など普段使わない所を動かしたので、終わった時は汗をかいていました。

毎日続けて健康になりたいです。



郡一町内会 健康講座

7月13日 郡公会堂 落合圭子先生「誰もがが家でもできるらくらく健康体操」

女性12名、男性8名 合計20名

タオルを使い、リンパの流れをよくする健康体操を習いました。音楽にあわせてかるいステップをふんで楽しかったです。

静と動の変化がある体操で心も体もリフレッシュ出来て参加者はみなさんよろこんでいました。来年度も落合先生に依頼しました。



郡二町内会 健康講座

7月25日(金) 西益津公民館 落合圭子先生「笑いと健康」

参加：男2 女14 計16(内保健委員6)

保健委員の活動を二年間務めさせて頂き、今年はリーダーを任されました。保健講座は人数の少ない中和気あいあいと行うことが出来ました。町内会役員、保健委員の皆様のご協力で無事活動が終える事が出来ました。ありがとうございました。 諸井



大手町内会 保健講座

8月2日 19:00~ 公会堂 体の使い方 ジョイトレ

山下奈美江先生 参加人数 男1名 女7名

体にいい話をしていただきました。リンパの流れと関節の話(特に大腿骨)

人数がとても少なく残念でした。この時だけでなく日々少しずつでも続ける事が大切だと思えました。 大塚瑠美子



田中町内会 保健講座

暑さ厳しい日中でしたが、皆さん元気に楽しく講師の掛け声に合わせて、タオルを使って手足の指を動かしたり肩や腰を音楽に合わせた運動で心地よい汗を出し大変好評でした。



平島第一町内会 保健講座

9月13日(土) 10時～11時30分 健康体操 小池幸子先生

参加：男2 女12(内保健委員7)

家庭で簡単に出来る、タオルを使用したストレッチ体操、普段休息している筋肉を呼び起こし体の活性を促す体操で出席者は楽しく1時間30分みっちりできました。終了後参加者全員がよかったね、でした。



平島第二町内会 保健講座

10月17日(金) 19:00～20:30 池谷多幾江先生「健康体操で楽しく健康増進」

男8、女12人 計20 保健委員(再掲)7

輪になって、思い切り笑うことから始まりました。音楽に合わせて体操をするので無理なく楽しい雰囲気の中で体操ができました。足の指を動かす体操もあって、心も体もリフレッシュできました。



平島第三町内会 保健講座

9月13日(土) 平島第三集会場 13:00～(晴れ) 土屋幸子先生「健康体操(肩、膝、腰痛のストレッチ体操)」 男7、女15 計22

暑い日でしたが、土屋幸子先生の指導の下、楽しく体操ができました。タオルを使った体操、リズムに乗った体操、時々ウー～とうめき声も、ありましたが…。最後の集合写真では、町内の参加して下さった方々のステキな笑顔が良かったです。指導して下さいました土屋先生、参加して下さいました皆様のご協力のおかげで無事活動する事が出来ました。有難うございました。



平島第四町内会 保健講座

9月13日 13時～ 平島第3集会場 土屋幸子先生

男7、女15、計22

健康体操は頭と体を使う体操です。手足を右、左、バラバラに動かします。思うように動かず頭はパニックです。それが脳にいいと言う事で参加者は間違えながら笑いながら苦しみながら(?)頭を使い楽しく体操しました。

脳にも体にもいい刺激になりました。



スポーツフェスタ西益津

「ふまねっと」を利用した、認知症予防運動や血圧測定・体脂肪測定等と共に「カラーリング」等小学校、中学校体育館、グラウンドで各種スポーツを実施しました。



さわやかハイキング

西益津公民館から勝草橋まで歩きました。

瀬戸川河川敷では、豚汁150人分を作り、大好評でした。



ふれあい祭り

餅つきに参加し、販売等したほか、各町内が実施した、「おでん」や「豚汁」「焼き鳥」等の仕込みや販売に参加しました。

何れの食品も午前中に完売しました。



地区長・副地区長という大役に不安ばかりのスタートでした。各種行事の開催計画や準備もすべて手探り状態でしたが、自治会長さんや関係の方々からのアドバイスと各町内会のリーダーさんを始め委員の皆様のご協力のお陰で何とか役目を努めさせていただきました。今回の経験から皆さんと出会い地域の絆の大切さも再認識しました。この一年間の活動にご協力下さり本当に有難うございました。

西益津支部地区長 芝崎 育代
西益津支部副地区長 飯田 かつみ

藤枝第1支部

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

人 口	11,604 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計22,086人)	年少人口 ※1	(2,702 人)
人口比率 ※4	7.9 %	生産年齢人口 ※2	(12,616 人)
老年人口割合 ※5	30.6 %	老年人口 ※3	(6,768 人)
世 帯 数	4,487 世帯	※1	0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計)
世帯比率 ※6	8.0 %	※2	15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計)
保健委員総数	70 人	※3	65歳以上の人口 (第1, 2支部合計)
女性保健委員受持世帯数	95 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	23 人
		女性保健委員	47 人

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

藤枝第1支部委員長 森田 武美

ある調査によると、サラリーマンの八割以上が、日頃疲労を感じているそうです。

楽しんで、金の稼げる商売などありません。

しかし、疲労をつのらせて、仕事の効率を落としたり、体をこわして、仕事ができなくなってしまっは、元も子もありません。

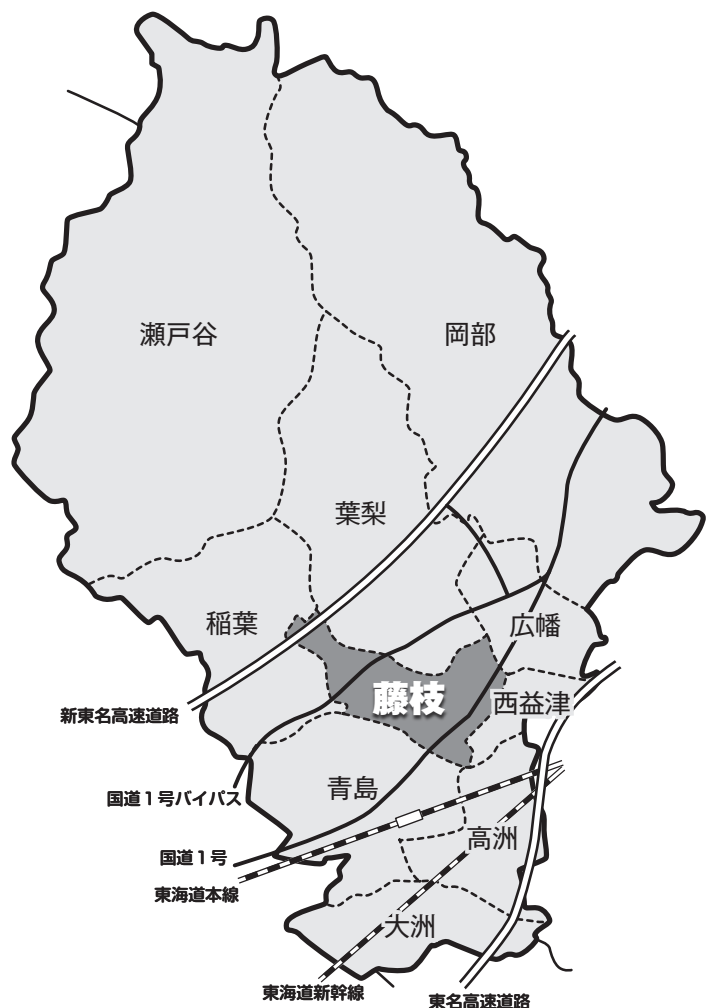
健康で働けることが、何よりの幸福です。

日頃から健康に気をつけていても、疲労が徐々にたまってくると、具合の悪いことを自覚できなくなってきました。

自分自身で、客観的にチェックする方法があります。「毎日ぐっすり眠れるか」「何でもおいしく食べられるか」「排泄に問題ないか」という点です。

寝る、食べる、出すといった人間が生きていくうえでの基本的な行為が健全でなければなりません。健康は宝です。大切に守らなければなりません。

最後に、この一年間保健委員活動をしていただき、ありがとうございました。これから皆様のご活躍を心からお祈りいたします。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
藤枝第1支部 藤枝第2支部	7月16日	水	19:00	生涯学習センター	講師：宮内保健師 川口保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	119	37	82	76
藤枝第1自治会	7月18日	金	18:30	藤枝中学校体育館	講師：八木 恵美先生 片山ひとみ先生 内容：ミニランポウウォーク	52	13	39	21
藤枝第4・5自治会	7月19日	土	19:30	藤枝第4自治会館	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	45	25	20	7
藤枝第3自治会	10月8日	水	19:00	生涯学習センターホール	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	14	2	12	9
藤枝第2自治会	12月13日	土	19:00	木町会館	講師：八木 恵美先生 内容：ランポウウォーク	13	3	10	8
5回	合 計					243	80	163	121

※保健委員参加者数（再掲）

藤枝第1支部



藤枝宿ふれあいまつり

11月2日（日）

藤枝第1、第2支部と合同で参加しました。
大変好評で350杯食べて頂けました。

第 7月18日（金） 保健講座「ミニトランポウーク」

1 自治 会

講師 八木恵美先生 片山ひとみ先生

昨年度実施し人気だったミニトランポウークを今年も行いました。ストレッチ、脳トレ運動、トランポウークと普段使っていない体と脳がついて行かざたいへんでしたが楽しい運動になりました。



11月23日（日） ふれあいハイキング

秋晴れの中 紅葉の時期とも重なり川根路でのハイキングを楽しみました。大井川線「家山駅」から「野守の池」を回り「天王山公園」での昼食、おたのしみ抽選会、最後に「川根温泉」で旅の疲れを癒しました。



藤 枝 第2自治会



12/7

10月10日、保健委員でトリアージのカードを学習センターで手作り、10月7日の防災訓練時に町内会の皆さんと見ている訓練から参加する訓練へと800名の町内の皆さんにクイズ形式で楽しい時間を過ごしました。

町内800名 自治会50名

12/13

トランポウークは年令を問わず誰でも気軽に出来る事から1時間半にわたり音羽町の八木先生指導のもと軽く汗を流しました。

男3名 女10名 内保健委員8名



今回の防災訓練は町内のボランティア（あゆみグループイキイキサロン）の方々が一体となって町内をまとめる事ができ良かったと思います。

藤 枝 第3自治会

10月8日 保健講座「健康体操」

講師 土屋幸子先生

音楽に合わせて体を動かし、普段使わない筋肉もすっきりのはずことができました。少ない人数ながら和気あいあいと楽しい時間を持つことができて良かったです。

男2名 女12名 計14名

保健委員9名 他5名 計14名





- ① 5月16日 ゴキブリ団子作り ② 7月19日 保健講座
③ 9月21日 敬老の日 ④ 11月16日 歩け歩け運動

毎年恒例のゴキブリ団子作り、婦人部の方々の協力を頂き109世帯に配布できました。

歩け歩け運動では、飽波神社から途中休憩を含め総合公園を目指し約1時間弱ウォーキングしました。

地域の方々とお弁当を食べたり、グラウンドゴルフ、輪投げなど楽しい時間を過ごせました。



- ① 7月19日 第4自治会合同体操教室
10月11日 痴呆サポーター教室
② 8月2・3日 盆踊り
③ 9月1日 防災訓練
④ 9月15日 敬老会
⑤ 11月16日 歩け歩け運動

「あっ、曲がるかな？」良い運動になった体操教室。

盆踊りでは、夏の夜を地元の人達が集まり、踊り、語り、食べて飲んでと…そして75、88歳対象招待で行なわれた敬老会も和やかに。歩け歩けは、さわやかな陽気の中、ハイキング。公園で食事、ビンゴゲームも、楽しいひとときを送る事ができました。

女性保健委員2年目に支部地区長という大役を
いただいて、当初は不安でいっぱいでしたが、な
んとか1年無事に終えることができました。それ
も皆様のご協力のお陰と感謝しております。この
役を通して出会えた人達も大きな収穫でした。保
健講座の開催、ふれあいまつりのすいとん作り
等々お役に立てたかどうか分かりませんが、とて
もよい経験でした。1年間ありがとうございました。

藤枝第1支部地区長 瀧本 美由紀

2年間の保健委員としての活動は、新しい事
ばかりで貴重な体験となりました。(昨年の大
祭り含め)地元での活動、2年目に自治会リー
ダー及び支部副地区長になり、〈突然の父の介
護も加わり〉忙しい日々でした。自治会の方々、
女性保健委員の方々(他の自治会の方ともすい
とんづくり通じて)市保健センターの方々と知
りあえ、とても嬉しく思っています。良き時間
を与えて頂き、ありがとうございました。

藤枝第1支部副地区長 澤口 昌子

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	10,482 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計22,086人)	年少人口 ※1	(2,702 人)
人口比率 ※4	7.1 %	生産年齢人口 ※2	(12,616 人)
老年人口割合 ※5	30.6 %	老年人口 ※3	(6,768 人)
世 帯 数	4,113 世帯	※1 0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計) ※2 15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計) ※3 65歳以上の人口 (第1, 2支部合計) ※4 藤枝市全体に占める人口の割合 (第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	
世帯比率 ※6	7.3 %	保 健 委 員	20 人
保健委員総数	74 人	女性保健委員	54 人
女性保健委員受持世帯数		76 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

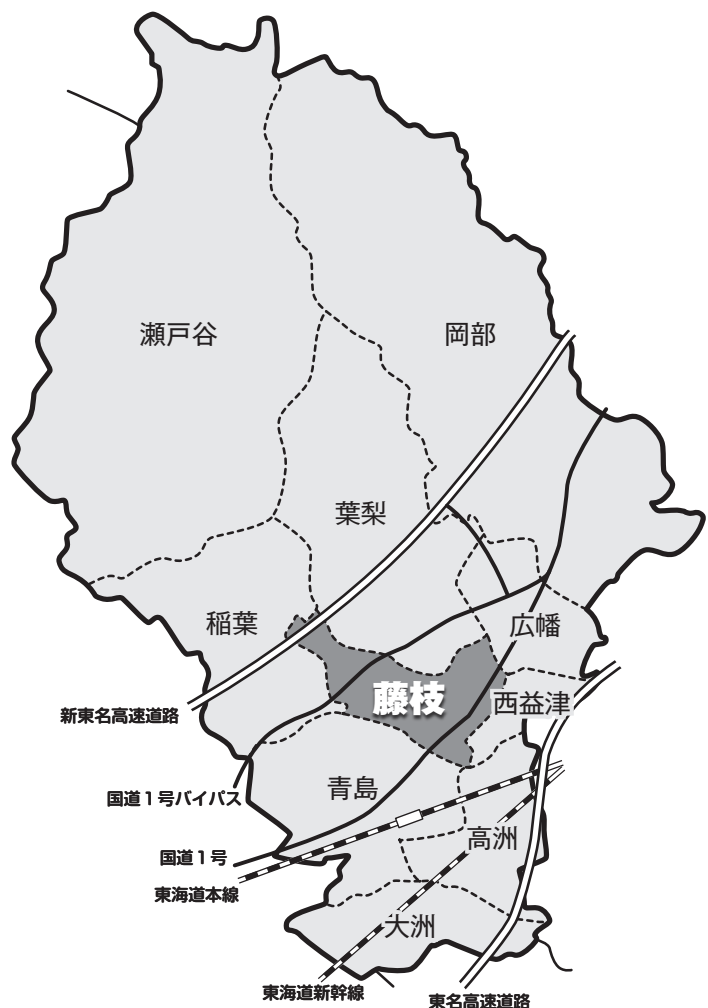
藤枝第2支部委員長 下村 昌久

平成26年度の支部保健委員、地域住民の皆様のご理解、ご協力を得て健康づくり活動を活発に実施することが出来ましたこと厚くお礼を申し上げます。急速に進む高齢社会、国や県が推進する健康長寿への対策等が喫緊の課題となっています。特にメタボリック症候群の人の医療費が、そうでない人よりも年8万～12万円多いといわれています。高血圧などの生活習慣病が医療費を押し上げた可能性がある指摘されています。藤枝市が掲げるスローガン「自分の健康は自分で守る」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」のもと、藤枝第1、第2支部の合同講座や自治会、町内会において活動を実践してきました。

こうした地道な活動によって2012年の市の特定健診受診率は向上し、メタボ率は静岡県内でも最上位を誇っておりガン検診受診率についても全国上位に位置づけられています。

このような活動の成果は、とりも直さず、行政担当部署と保健委員、女性保健委員との緊密な連携により結果が顕著に表われているものと思います。

今後も地域の絆を一層強力にして、住民の健康づくり活動の発展と継続を願ってやみません。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
藤枝第10自治会	7月6日	日	9:00	五十海第2会館	講師：竹田 利恵子先生 内容：笑い与健康	35	8	27	6
藤枝第6自治会	7月13日	日	10:00	藤枝小学校体育館	講師：望月 剛先生 内容：昔の体育を思い出しながら体を動かそう	89	36	53	6
藤枝第1支部 藤枝第2支部	7月16日	水	19:00	生涯学習センター	講師：宮内保健師 川口保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	119	37	82	76
藤枝第9自治会	8月5日	火	19:00	藤岡会館ホール	講師：花岡 明宏先生 内容：新しい胃ガンリスク判定検診について	44	7	37	21
藤枝第9自治会	8月24日	日	10:00	藤岡会館ホール	講師：川口保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	41	15	26	21
藤枝第7自治会	9月20日	土	19:00	下伝馬会館	講師：山下 奈美江先生 内容：リンパマッサージで健やかに!!	30	4	26	6
藤枝第9自治会	10月9日	木	19:00	藤岡会館ホール	講師：竹田 利恵子先生 内容：笑い与健康(中年期～高年期)	66	10	56	23
藤枝第8自治会	10月25日	土	19:00	市部会館	講師：小池 さち子先生 内容：コリ・むくみ解消・リンパマッサージ	24	7	17	10
藤枝第9自治会	11月8日	土	13:45	藤岡会館ホール	講師：山下 健二郎先生 内容：食と薬の健康講座 知らないと怖いサプリメント	70	16	54	6
藤枝第9自治会	11月28日	金	19:00	藤岡会館ホール	講師：落合 圭子先生 内容：腰痛・肩こり解消法 ダイエット・リンパマッサージ	63	8	55	14
藤枝第10自治会	12月24日	水	10:00	五十海第2会館	講師：安心すこやかセンター職員 内容：認知症について	67	12	55	5
11回	合 計					648	160	488	194

※保健委員参加者数（再掲）

藤枝第2支部



藤枝宿ふれあいまつり

11月2日

藤枝第1支部、第2支部合同で参加しました。すいとん試食がとても好評で、「おいしかった」という声を多数聞くことができました。

第6自治会



健康体操

7月13日

望月剛先生をお迎えして「昔の体育を思い出しながら体を動かそう」をテーマにストレッチや体力測定などをしました。幼児から70代の方まで楽しく汗をかくことができました。

第7自治会



保健講座

9月20日

「リンパマッサージで健やかに!!」と題し、講座を行いました。参加者は30才代から80才の幅広い年齢の方に参加いただき骨格見本を見ながらの実技は、とても楽しく好評でした。

第8自治会



リンパマッサージ

10月25日

小池さち子先生をお迎えして、市部会館にてリンパマッサージの講座を行いました。先生の解り易いご指導でとても和やかな雰囲気で行われました。

第9自治会



保健講座「新しい胃ガンリスク判定検診について」

新しい胃ガン検診は血液採取のみで検診が済み、リスクに応じた内視鏡検診をすれば良い。また除菌療法をすることにより胃ガンを予防することも可能ということを知りました。とてもためになりました。



保健講座「腰痛・肩こり解消法 ダイエット・リンパマッサージ」

素足になって足指、足首のマッサージから始まり、その後リンパをこすりながらのリンパマッサージ、ストレッチ体操などをしました。激しい運動ではないけれど、すごく体が軽くなり、とても気持ち良かったです。

第10自治会



「笑いと健康」

7月6日

軽快なテンポでユーモアをまじえてわかりやすくご指導していただきました。適度に身体を動かしながら、いっぱい笑って心も身体もリフレッシュできて楽しい時間となりました。



「ふれあいウォーク」

10月11日

総合公園を目指すウォーキングで幼児から70才代と幅広い年齢層の参加でした。和やかに交流ができ、ケガ人もなく無事に終えることができました。

不安だらけのスタートでしたが、無事に活動を終えることができるのも自治会、町内会役員、保健委員の皆様のおかげです。地域の方々と触れ合う機会が増え、今まであいさつしかした事のない人と世間話をしたり、日常の生活では経験できない事もたくさんできました。今回の経験をこれからの自治会活動のために微力ながらも地域奉仕に関わっていきたいと思います。

藤枝第2支部地区長 大石 淳子
藤枝第2支部副地区長 伊井 球子

青島第1支部

自治会	町内会
第1	前島上東 前島上西 前島仲
第2	田沼北 田沼中 田沼南
第3	日の出町 富士見町 小石川町 東町 メゾン・グランツ藤枝 マークスザタワー藤枝
第4	駅前一丁目 駅前三丁目 喜多町 ファミリー藤枝 サーパス西公園 エンブルエバー藤枝駅前
第6	青木北 青木西 青木東 青木南
第9	追分 追分西 青葉町中 青葉町南
第10	一里山 三軒屋 光洋台 瀬戸 内瀬戸
第11	青南町上 青南町下

人 口	26,376 人 (青島第1支部 第2支部 合計41,849人)	年少人口 ※1	(5,983 人)
		生産年齢人口 ※2	(25,887 人)
		老年人口 ※3	(9,979 人)
人口比率 ※4	18.0 %	※1 0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計) ※2 15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計) ※3 65歳以上の人口 (第1, 2支部合計) ※4 藤枝市全体に占める人口の割合 (第1支部) ※5 支部人口の中の老人の割合 (第1, 2支部全体) ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
老年人口割合 ※5	23.8 %		
世 帯 数	10,605 世帯		
世帯比率 ※6	18.9 %		
保健委員総数	144 人		
女性保健委員受持世帯数		保 健 委 員	42 人
		女性保健委員	102 人
		104 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

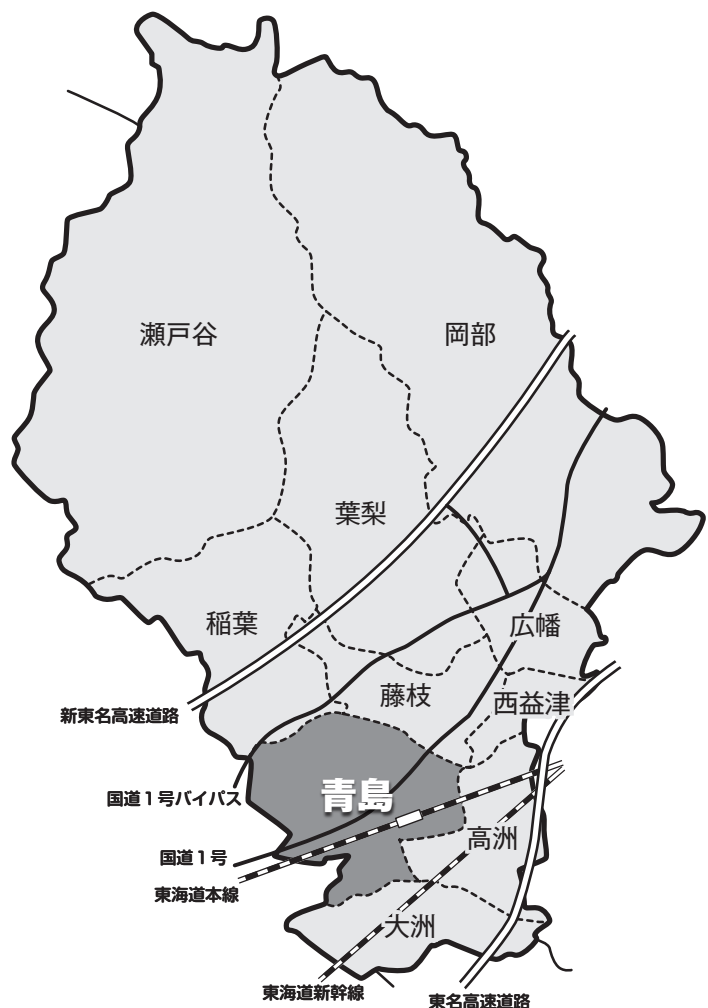
参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

青島第1支部委員長 鈴木英吾

保健委員、女性保健委員の皆さん、一年間の活動たいへんご苦労さまでした。平成26年度の青島支部、皆様のご理解、ご協力いただきまして、災害時の医療救護体制トリアージの研修をさせていただきました。災害時において、現存する限られた医療資源、医療スタッフ、医薬品を最大限に活用して、救助可能な傷病者を確実に救い、多数の傷病者の治療を行うため、傷病者の緊急性や重症度に応じて、治療の優先順位を決定し、従って患者搬送、病院選定、治療の実施を行う。

トリアージとは、負傷者を重症度、緊急度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めることである。救助、応急処置、搬送、病院での治療。この研修は災害時に対する非常に有意義な勉強になりました。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加者数	男	女	※
青 島 第 6 自治会	6月28日	土	9:30	青木公会堂	講師：作原 幸子先生 内容：ふまねっと運動	30	4	26	7
青 島 第 2 自治会	7月4日	金	19:00	田沼中会館 (2階 大広間)	講師：山下 奈美江先生 内容：簡単な動きで体らくらく& セルフマッサージ	30	9	21	15
青 島 第 1 自治会	7月5日	土	19:00	青島第1自治会館 (1階 和室)	講師：竹田 利恵子先生 内容：肩こり 腰痛体操	21	5	16	8
青 島 第 4 自治会	7月21日	月	19:00	文化センター 大 ホ ー ル	講師：竹田 利恵子先生 内容：みんなで楽しく健康体操	25	10	15	8
追分町内会	7月27日	日	13:30	追分町内会館	講師：山下 奈美江先生 内容：笑い与健康(パート2)	53	17	36	4
青 島 第 3 自治会	8月2日	土	19:00	小石川会館	講師：片山 ひとみ先生 内容：トランポウォークで健康体操	43	13	30	14
青島第1支部	8月8日	金	19:00	文化センター	講師：松下千保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	92	23	69	92
青 島 第 11 自治会	8月27日	水	19:00	青 南 町 公会堂	講師：高野 由美先生 内容：ヨガで健康づくりを！	30	9	21	7
一 里 山 町 内 会	9月1日	月	10:00	一 里 山 ふれあい広場	講師：松下千保健師 内容：誰でもトリアージ	70	28	42	3
青 葉 町 中 町 内 会	9月13日	土	10:00	青 葉 町 中 公会堂	講師：小池 さち子先生 内容：アンチエイジング 健康体 &リンパマッサージ	7	0	7	5
一 里 山 町 内 会	9月15日	月	13:30	一 里 山 町 内 会 館	講師：小池 幸子先生 内容：健康体操	40	15	25	2
青 島 第 10 自治会	9月28日	日	19:00	瀬戸公民館	講師：小池 幸子先生 内容：笑い与健康 (自分を輝かせる方法)	41	16	25	17
青 葉 町 南 町 内 会	10月18日	土	13:00	青 葉 南 町 内 会 館	講師：井鍋 佐恵子先生 内容：健康体操・肩こり・ 腰痛予防・肥満予防	24	1	23	5
青 島 第 9 自治会	11月15日	土	10:00	青 島 南 公 民 館	講師：中村 利夫先生 内容：知って得する大腸がんの話	80	28	52	18
青 島 第 6 自治会	11月18日	火	9:00	東 海 ガ ス クリッピープラザ	講師：山根管理栄養士 内容：(青魚・きのこ)旬の味覚 たっぷりメニュー	23	0	23	8
15回	合 計					609	178	431	213

※保健委員参加者数(再掲)

第1自治会

保健委員の1年目は、活動内容を覚えるので、必死でした。2年目は大丈夫だろうかと不安でいっぱいでしたが、とにかく、1つ1つのことを精一杯がんばろうと思いました。恒例のゴキブリ退治の団子作りでは、朝から、保健委員全員で準備をすることで、色々と話をするきっかけにもなり、とてもよい時間を過ごせました。その後、保健講座や町内の運動会のお手伝いもあり、保健委員のみなさんから、色々とアドバイスをもらって、とても心強かったです。ますます保健委員の人達と仲よくなったような気がします。

自治会長をはじめ町内会長、その他の役員の方々、保健委員のみなさんに支えていただき、1年間を無事に終えることが出来ました。本当に、ありがとうございました。

青島第1自治会リーダー 松村 真由美



第2自治会



何もわからない状態で、自治会保健委員リーダーとなり、不安いっぱいですがスタートしましたが、一年を通して、様々な行事に参加していく中で、自治会、町内会の中での保健委員の役割を知ることができました。

保健講座では、例年通り、山下奈美江先生をお迎えし、簡単にできるセルフマッサージを、楽しくご指導していただきました。準備として、日程調整、チラシ作り、会場予約など、慣れない事が多かったのですが、なんとかやることができました。

その他、体育祭、ふれあい楽市、三世代綱引き大会、防災訓練など、行事に参加することで、地域の方との交流が増えたことも、良い経験となりました。保健委員で得た経験を、今後も地域の中で、活かしていきたいと思います。

最後に、自治会長様、町内会長様、保健委員の皆様、頼りない私を支えてくださり、本当にありがとうございました。

青島第2自治会リーダー 森本 都子

第3自治会

この一年間を振り返って、八月のミニトランポウォーク多勢の出席をいただきとても楽しくすがすがしい汗をかき「又、やりたいネ。」という声をもらいました。敬老会ではお手伝いということでの出席でしたが、地域のお年寄りとのかわりの大切さを知ることができました。南風まつりでは「AED」の使い方を改めて勉強することができ、少しでも地域に役立てることができればと痛感しました。色々なことに参加させていただき、自治会の皆様保健委員の皆様に御協力をもらい無事終ることができそうです。ほんとうにありがとうございました。

第3自治会 鈴木 喜久枝

第4自治会

昨年に続き、2回目の保健委員となり、今回は、身近に心よく協力して下さる保健委員さんに助けられ様々な行事を進める事が出来ました。とても感謝しています。

保健講座では、昨年お願いした、竹田先生の、わかりやすく、ユーモアを交えたご指導で、参加された方々の笑顔と笑い声で、楽しく講座を行う事が出来ました。

第3回3世代交流綱引き大会では、ご家族、役員の皆様の協力で多くの感動をさせて頂き嬉しく思いました。

仕事上、ほんのわずかな行事にしか参加出来ませんでしたが、皆様のお陰で終了する事が出来ました。

役員の皆様、ご協力ありがとうございました。

青島第4自治会リーダー 鈴木 久美子



第6自治会



一年を振り返って

4月に入っすぐ「ゴキブリ退治ホウ酸団子」作り、6月には保健講座「ふまねっと運動」11月には「料理教室」と計画して来ました。多くの方の参加と協力を頂き、無事講座を終了することが出来ました。

また自治会の行事も女性保健委員の皆さんが、いつも全員参加して助けて下さいました。心強く楽しくやらせて頂きました。

自治会、町内会の役員様区民の皆様一年間ご協力ありがとうございました。

青島第6自治会リーダー 大坪 節子

第9自治会

保健リーダーを務めさせていただき、地域活動への参加を通していろいろな方との出会いや今まで知らなかった貴重な体験をさせてもらいました。

藤枝市立総合病院の中村利夫先生をお招きしての自治会保健講座では、自治会長をはじめ各町内会長、女性保健委員の皆様の強力なサポートのおかげをもちまして、昨年同様好評のうちに無事終了することができました。

いろいろな行事への参加も心よく引き受けて下さった皆様に本当に感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

青島第9自治会リーダー 鈴木 明衣



第10自治会



保健委員として健康で穏やかな心をはぐくみ、笑顔で支え合う町づくりをモットーに、「保健講座」を開催、先生の柔らかな笑顔から始まり、巧みな話術で体操・遊び・発声等笑いの渦の中、自治会長を含め老若男女が楽しい一時を堪能しました。また「認知症って何だろう」の講座では認知症は普通のことと聴き、急速に進む高齢者社会にあった、助け合いの心で寄り添うことの大切さを実感しました。健康寿命日本一の静岡県に羞じない地域でありたいです。キャラバンメイトによる運動で「オレンジリング」の普及の必要性を痛感、これからの大きな課題にしたいです。

各町内会では夏祭り・防災訓練・運動会・敬老会等保健委員の活躍が光っていたと感じました。参加することで人との触れ合うことの重要性を実感しました。皆様のご協力に感謝いたします。有難うございました。

青島第10自治会リーダー 建部 美代子

第11自治会

今年度、保健委員のリーダーを受けた時は一年間やり遂げることが出来るか、不安でした。

初会合で今年度の計画を説明した際にはスムーズに決まりホッとしました。

保健講座では、高野由美先生の「ヨガで健康づくり」です。

自治会の皆様、小学生、地域の皆様の、協力もあり多数の方々に参加していただいた中で開催されました。ヨガは、気軽に自宅などでやることが出来る自分自身も非常にためになりました。

自治会行事では、防災訓練、敬老会、七五三、公会堂大掃除など、保健委員も役員として地域の皆様と交流ができました。

自治会の皆様、保健委員の皆様、ご協力ありがとうございました。



青島第11自治会リーダー 紅林 富喜子

初めて保健委員となり、引き継ぎのときは何のお話をしているのかさっぱりわからず、とりあえず前年度の資料を預かることにしました。帰宅し資料を読み、大変な仕事であることを知り、不安で一杯になりました。しかし、しっかりした保健委員の方々がおり、この1年みなさまに支えられ、助けられ、何とか終えることができました。また、保健委員の方々の熱心な活動を知ることができ、刺激も受けました。ありがとうございました。

青島第1支部地区長 石橋 ゆか 青島第1支部副地区長 鈴木 明衣

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	15,473 人	年少人口 ※1	(5,983 人)
		(青島第1支部 第2支部 合計41,849人)	生産年齢人口 ※2	(25,887 人)
			老年人口 ※3	(9,979 人)
人口比率 ※4		10.5 %	※1	0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計)
老年人口割合 ※5		23.8 %	※2	15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計)
世帯数		6,180 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)
保健委員総数		108 人	※5	支部人口の中の老人の割合 (第1, 2支部全体)
			※6	藤枝市全体に占める世帯の割合
保健委員総数		108 人	保健委員	31 人
			女性保健委員	77 人
女性保健委員受持世帯数				80 世帯

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

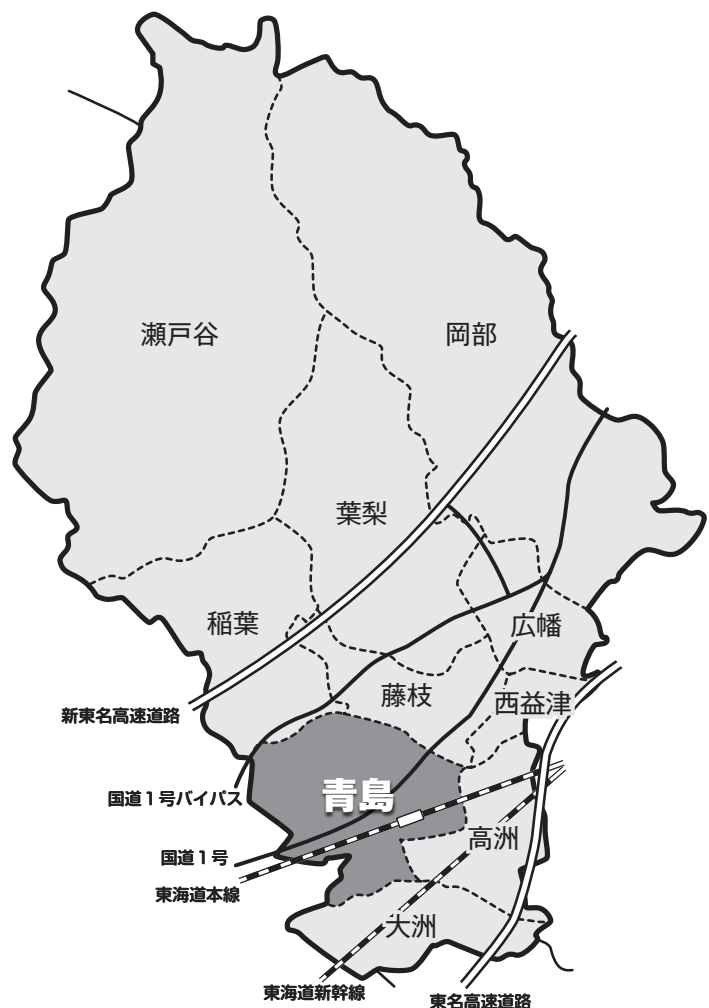
青島第2支部委員長 松下哲寿

「健康都市日本一」をめざし「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」をスローガンに「保健委員会や保健講座等」を開催いたしました。情報化・国際化・超少子高齢化が進むなか誰しも「心身ともに健康で健康長寿でありたい」と願っていることでしょう。

今年の保健委員会重点事業として、7月の支部保健講座に①「誰でもトリアージ」②「お得で楽しく健康寿命、みんなでチャレンジ健康マイレージ」と題しての講話を頂き、その後、青島第2支部の4つの自治会ごとに保健講座が開催されました。

保健講座を受講された皆さんのアンケート結果に「健康づくりに対して、より一層の興味・関心を持ち続けて行くことが大切である」などの意見があり、保健活動の重要性をあらためて感じました。

一年間、自治会の事業や町内会の活動に対して、熱心に取り組んで頂いた支部保健委員をはじめ保健委員リーダー・女性保健委員さらに、地域の皆様に深く感謝し、厚くお礼申し上げます。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
青島第2支部	7月2日	水	19:00	青島北公民館	講師：吉村保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	88	18	70	88
水上町内会	7月5日	土	13:30	水上公民館	講師：小池 さち子先生 内容：リンパマッサージ	26	4	22	4
青島第7自治会	7月5日	土	19:00	志太公民館	講師：池谷 多幾江先生 内容：楽しくだれでもできる体操	44	11	33	15
瀬戸新屋町内会	7月5日	土	10:00	市民武道館	講師：片山 ひとみ先生 内容：トランポピクス・ トランポウォーク	14	3	11	6
新南新屋町内会	7月5日	土	13:30	新南新屋会館	講師：山下 奈美江先生 内容：高齢者もできる健康体操	17	5	12	4
南新屋町内会	7月13日	日	13:30	南新屋会館	講師：山下 奈美江先生 内容：股関節を整えて心と体を リフレッシュ！	25	5	20	5
青島第12自治会	7月26日	土	19:00	瀬古町内会館	講師：落合 圭子先生 内容：リンパマッサージ	40	8	32	11
青島第8自治会	7月26日	土	13:30	青島北公民館	講師：竹田 利恵子先生 内容：こころも体もリフレッシュ “笑い与健康”	49	14	35	21
南新屋町内会	9月1日	月	10:30	南新屋会館	講師：吉村保健師 内容：誰でもトリアージ	52	25	27	4
芙蓉台町内会	10月11日	土	13:30	芙蓉台会館	講師：大沼 華奈子先生 内容：こころからだもぽっかぽか！	30	11	19	3
青島第5自治会	10月25日	土	19:00	駿河台コミュニティセンター	講師：山下 奈美江先生 内容：リンパマッサージとヨガで リフレッシュ	27	5	22	13
緑の丘町内会	11月29日	土	10:00	緑の丘会館	講師：小池 さち子先生 内容：腰痛・肩こり解消法	10	6	4	3
12回	合 計					422	115	307	177

※保健委員参加者数（再掲）

青島第5自治会

お引き受けした時はどうなるのかと思いましたが、皆さんの御協力で行事を終了することができました。ありがとうございました。特に印象が残っているのは、保健講座がわかりやすく良かったとお声をいただいた事です。講師の先生のおかげと感謝しています。

大道 佳子

青島第7自治会

2年目の保健委員ですが、今年はリーダーを任せられちょっと荷が重いと思いながらのスタートでした。しかし、皆様がどんな行事にも快く参加してくださったので、無事に活動を終了することができました。

保健講座では、健康インストラクター池谷先生をお迎えして「楽しく誰でもできる体操」を教えていただきました。「人が集まってくれるかな。」と心配もしましたが、地域の皆様の協力のもとたくさんの参加がありほっとしました。身も心もリフレッシュでき、楽しいひとときを過ごすことができました。

不安いっぱい1年でしたが、心強い保健委員のメンバーや自治会、町内会役員の方々の助けを頂き無事に終了することができました。ありがとうございました。そして、様々な活動を通して今まで知らなかった方々との出逢いがあった事が何よりの収穫でした。

第7自治会リーダー 森 妙子

瀬戸新屋地区

目まぐるしい1年だったと振り返って思いました。こんなに保健委員の仕事が多いものかと…リーダーであるのでほとんどの催しに参加しましたが地区の地藏御開帳の会合を含めると18回位は出ていたような…(まだ会合と神社がありますが…)

次にやる方の負担を考えると頼みづらいのはあります。やっと2年の任期を終え、ホッとしたいのが今の本音です。

同じ地区にいながら知らない人達と知り合える事は今後防災が起こったりした時など人との繋がりで困らないように出来たらいいなとも思いました。

瀬戸新屋地区 手島 峰子

青島第8自治会

今年は2つ(自治会と地区の長)も掛け持ちでしたので出来るかな?でもやらないとねって言い聞かせてやりました。普段人の前で司会も出来なかった私が先人の資料等を見直しながらも自分のつたない言葉でなんとか終える事が出来た事はよかったです。

自治会長 町内会長さんにはお世話になりました。有難うございました。

第8自治会リーダー 手島 峰子

青島第12自治会

リーダーを任せられ、自分に出来るだろうかと不安でしたが他の保健委員の方々に支えられ、何とかやってまいりました。保健講座では、暑い中多数の方が参加してくれました。去年に引き続き落合圭子先生のリンパマッサージでしたが、新しく教えていただいたことも多く充実したものとなりました。

皆様に助けていただきながらこの一年間を無事に終えることが出来ました。そして多くの人達と知り合えたことを感謝したいと思います。ありがとうございました。

野上 まさ子



地区長・副地区長という大役を任せられ、不安なスタートでしたが、何とか1年務める事ができました。保健講座・ふれあいまつりなど、地域の活動にも色々と参加させて頂き、多くの人達との出会い、とても良い体験や勉強をさせて頂きました。御協力頂いた、自治会、町内会の役員、保健委員の皆様に感謝致しております。一年間ありがとうございました。

青島第2支部地区長 大塚 道代
青島第2支部副地区長 大畑 マツ江

高洲支部

自治会	町内会
第1	築地 築地上
第2西	高柳上 高柳仁平
第2北	高柳切島 高柳茶屋河原
第2東	高柳大淵 高柳下 高柳巾溝
第3	兵太夫南 兵太夫中 兵太夫北 兵太夫下
第4	兵太夫上第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	24,185 人	年 少 人 口 ※1	3,509 人
		生産年齢人口 ※2	14,833 人
		老 年 人 口 ※3	5,843 人
人 口 比 率 ※4	16.5 %	※ 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	24.2 %		
世 帯 数	9,279 世帯		
世 帯 比 率 ※6	16.5 %		
保健委員総数	112 人		
		保 健 委 員	27 人
		女性保健委員	85 人
女性保健委員受持世帯数		109 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

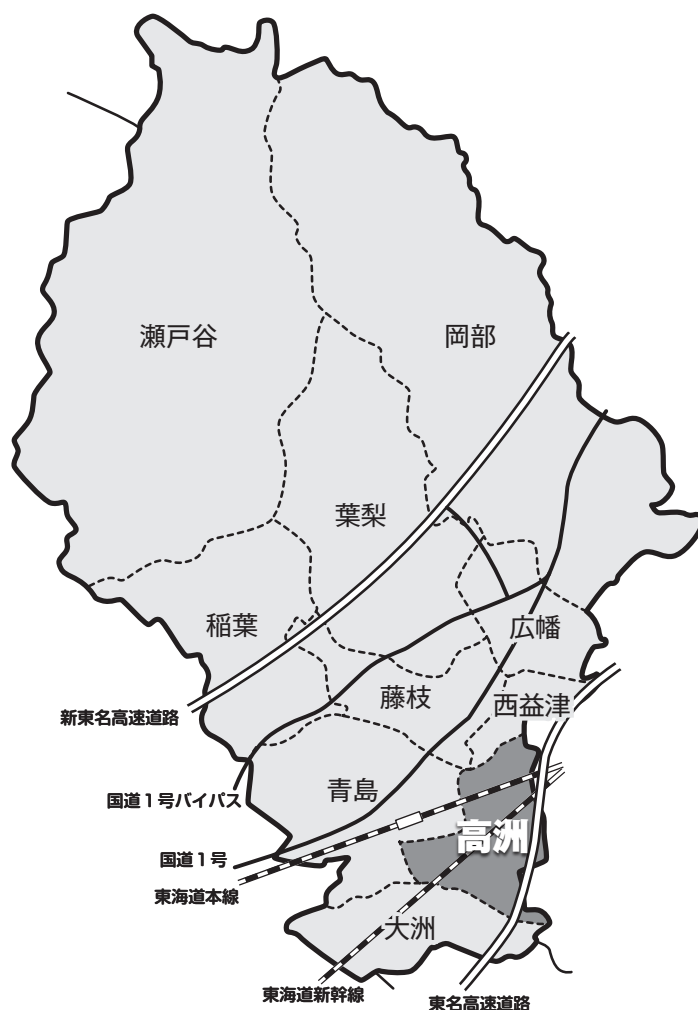
高洲支部委員長 岡村 秀 夫

高洲支部委員長に任命されて、まずは保健委員の役割とは何なのか配付された「保健委員のハンドブック」を読む事から始めましたが、その歴史の長さと実績と功績の数々、保健委員の数・きめ細かく地域に密着し充実した活動に驚嘆すると共に、その責任の重さを実感しました。支部に於いては保健講座を二回、又各自治会・町内会でも、それぞれが工夫をし講座を開催しました。

各自治会・町内会の運動会や防災訓練でも救護班のリーダーとして事前に訓練した成果を発揮してその役目を果たしました。

特に支部主催の講座「AEDを使った心肺蘇生法」は長野北部地震直後であったので、緊張感もあり迫力のある講習となりました。

そしてどの講習でも、結局健康は日々の積み重ね「自分の健康は自分で守る。」「健康づくりは地域ぐるみですすめよう。」を一对と捉えて活動する事が重要な事だと思いました。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
高洲第4自治会	6月27日	金	19:00	高洲第4自治会館	講師：よつ葉のクローバー（4名） 内容：介護予防講座「ボケナイト」体操	82	26	56	23
高洲第2北・西・東自治会	7月1日	火	19:00	高洲公民館	講師：星 最智先生 内容：最新の白内障治療について	44	21	23	44
兵太夫南町内会	7月6日	日	19:00	兵太夫南公民館	講師：高野 由美先生 内容：ヨガ	30	7	23	5
大新島町内会	7月6日	日	10:00	高洲公民館	講師：片山 ひとみ先生 内容：ミニランポウウォーク	34	10	24	6
兵太夫中町内会	7月12日	土	14:00	兵太夫中町内会館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操とリンパマッサージで体スッキリ	22	7	15	5
高洲第1自治会	7月12日	土	19:00	築地公民館	講師：高木 明子先生 鈴木 由美先生 内容：音楽(リズム)を使って頭を使いましょう	26	11	15	5
築地上町内会	7月13日	日	10:00	築地公民館	講師：小池 さち子先生 内容：やさしいヨガ体操	22	7	15	3
兵太夫北町内会	7月19日	土	13:00	高洲公民館集会室	講師：片山 ひとみ先生 内容：ランポビクス	14	1	13	4
高洲第5自治会	8月16日	土	19:00	与左衛門町内会館	講師：小池 幸子先生 内容：健康体操及び笑い与健康	23	13	10	3
兵太夫下町内会	9月27日	土	19:00	兵太夫下町内会館	講師：小池 さち子先生 内容：ヨガ・腰痛・肩こり解消法	22	5	17	6
兵太夫北町内会	10月25日	土	9:00	蓮華寺池公園野外音楽堂	講師：渡邊 悦子先生 内容：ウォーキング前のストレッチ運動	26	12	14	4
高洲第2西自治会	10月25日	土	18:50	高柳上中央会館	講師：大岩 健満先生 内容：1 生活習慣病と予防 2 認知症予防	88	38	50	10
高洲支部	11月20日	木	19:00	高洲公民館	講師：南部保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	104	47	57	104
13回	合 計					537	205	332	222

※保健委員参加者数（再掲）

高洲支部の活動



11月29日 「AED」を使った 心肺蘇生法

地区の消防団第9分団の皆様を講師に、「AEDを使った心肺蘇生法」を学びました。長野北部地震の直後という事もあり、沢山の皆さんが積極的に体験をされました。

大切なのは自助・共助です。



二年間の保健委員の役が無事終わろうとしています。

最初は、町内会行事の多さに驚きましたが、徐々に慣れていきました。

歩け歩け・盆踊り大会・防災訓練・敬老会・運動会と、地域の皆さんと交流を深める事が出来ました。

二年目、リーダー・副地区長となり不安ばかりでしたが、地区長さんをはじめ他の保健委員の皆さんのお蔭で公民館まつり・トリアージ・AED講習と微力ながら一つ一つこなす事が出来ました事を感謝しております。

とても勉強になり、大変充実した一年でした。ありがとうございました。

高洲支部 副地区長 大西 弥生



11月20日

「誰でもトリアージ」

市保健センターの保健師さんを講師に、トリアージとは何かを学びました。命の大切さ・災害の現場で自分達がやらなければならない事を学びました。

11月 3日

公民館ふれあい祭り

沢山のお客様にご参加を頂きました。

食べる事が元気の基本！
当たり前だけど、忘れがちな事を
改めて見直せました。



1年間ありがとうございました。

多くの皆さんとの出会い、様々な学びと得る事の多い充実した1年でした。

本年度の重点目標は「トリアージ」でした。

様々な活動の中で学んだ事は「自分の命は自分で守る」という事です。

そして、災害は地域の人々すべてに降りかかるという事に気付きました。

どんな時にもお互いを思い大切に出来る事が大切である事をつくづく感じました。

様々な活動を通じて、地域の皆さんと協力して自分達の力で自分達を守る基盤を作っていく事が少しずつではありますが出来たと思っています。

私一人では小さな力ですが、地域の皆様の力が集まれば、それは大きな力になっていけると感じました。

地域の自治会・保健委員の皆様、様々な活動に御協力・御活躍、本当にありがとうございました。

そして、様々にご協力を頂いた市保健センターの職員様方ありがとうございました。

高洲支部地区長

寺島 みゆき

大洲支部

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

人 口	9,455 人	年少人口 ※1	1,306 人
		生産年齢人口 ※2	5,599 人
		老年人口 ※3	2,550 人
人口比率 ※4	6.4 %	※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	27.0 %		
世 帯 数	3,391 世帯		
世帯比率 ※6	6.0 %		
保健委員総数	62 人	保 健 委 員	16 人
		女性保健委員	46 人
女性保健委員受持世帯数		74 世帯	

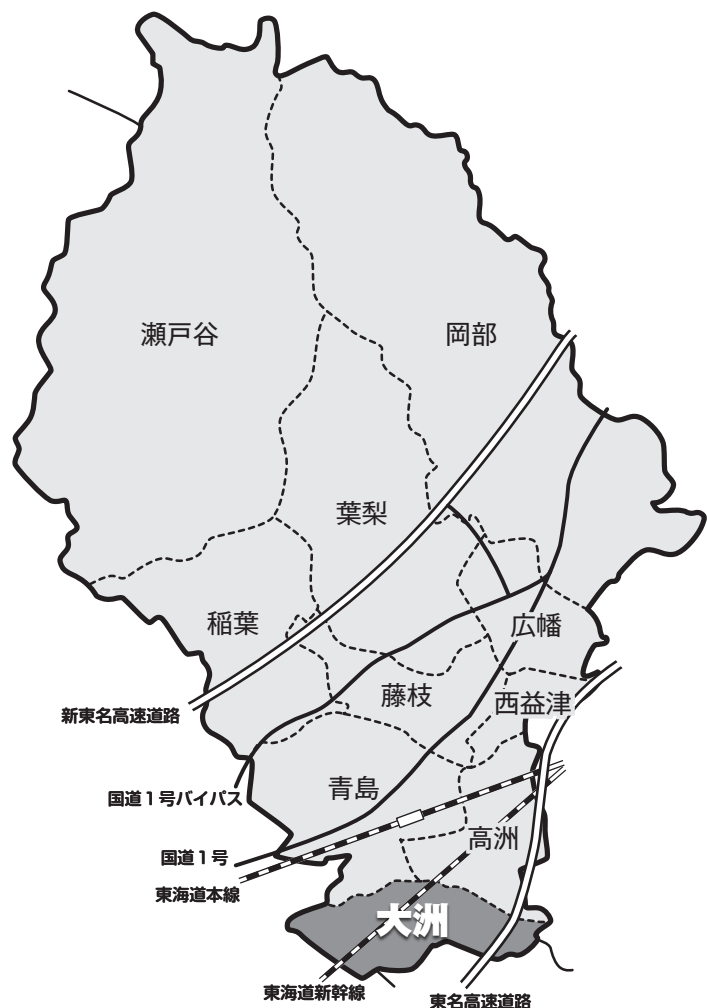
資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

大洲支部委員長 河原崎 淳

「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりは地域ぐるみで進めよう」をスローガンに掲げ保健活動はスタートしました。高齢者社会が進み、健康寿命の延伸は誰もが望むことであり、年齢を重ねても元気に社会の中で活躍したいと思っています。そのような中、保健委員さんを中心に各自治会、町内会での保健講座には多くの方が参加され「健康体操・高齢者らくらく体操」など楽しくされました。このように健康体操、運動を楽しく続けていくことが健康寿命の延伸につながる大切なことだと思います。栃山川健康ウォーキングには約280名の方が参加され秋晴れの素晴らしい日に健康づくりのお手伝いをしました。また、大腸がんは現在急速に増えているがんの一つという事で地域の皆様に検診の大切さをお知らせするように“大洲ふれあいまつり”で「大腸がんクイズラリー」を実施しました。大腸がんの現状や大腸がん検診について解説したポスターを見てクイズに答え、病気の早期発見につながり検診の大切さを理解して頂けたと思います。このような活動から地域の皆さま方が、自分の健康・家族の健康・心の健康づくりとして女性保健委員皆様に協力頂き実施できたこと心から感謝申し上げます。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
弥左衛門町内会	6月29日	日	19:00	大洲公民館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操	20	2	18	15
忠兵衛町内会 青洲団地町内会	7月19日	土	19:00	忠兵衛公会堂	講師：落合 圭子先生 内容：健康リズム体操	57	16	41	3
大洲支部	8月2日	土	19:00	大洲公民館	講師：村松保健師 稲葉保健師 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	59	12	47	49
大洲第4自治会	8月23日	土	19:00	源助公民館	講師：小池 さち子先生 内容：高齢者らくらく体操	32	9	23	11
大洲第1自治会	8月24日	日	19:00	大東町第1自治会館	講師：竹田 利恵子先生 内容：健康体操	35	11	24	16
泉町町内会	8月24日	日	9:00	泉町公会堂	講師：渡邊 悦子先生 内容：健康体操・転倒予防の基礎知識	57	6	51	15
大洲第2自治会	9月27日	土	19:00	善左衛門上公会堂	講師：小池 幸子先生 内容：健康体操	24	6	18	12
7回	合 計					284	62	222	121

※保健委員参加者数（再掲）

大洲支部の活動

6月～9月
各自治会ごとに保健講座を行いました。

8/2（土）大洲支部保健講座



誰でもトライアージ！！

「トライアージ」聞いたことあるけどよくわからない言葉。分かりやすく、保健センターの方に説明していただきました。



**みんなでチャレンジ！！
「健康マイレージ」**

「健康マイレージ」を貯めることで「健康」と「お得」がゲット出来る特選情報を教えていただきました。

第1自治会 保健講座

健康体操－3年連続の先生で気楽に楽しく出来ました。

第2自治会 保健講座

健康体操－普段の生活でも取り入れて出来る体操を教えてくださいました。

第3自治会 保健講座

健康体操－転倒の原因と予防法を教えてくださいました。

第4自治会 保健講座

健康体操－高齢者向けの体操を教えてくださいました。

自治会活動への協力として 栃山川ウォーキング大会に参加しました。



9/28 (日)

栃山川健康ウォーキング大会

秋晴れの素晴らしい日に約280名が健康づくりの為にウォーキングを行いました。まわりの景色を楽しみながら約4kmをウォーキング。いい運動になりました。

今年度はモデル事業実施支部となった為 大洲ふれあいまつりにおいて 大腸がんクイズラリーを行いました。



11/9 (日)

大洲ふれあいまつり

地域の皆様に検診の大切さをお知らせする為に、「大腸がんクイズラリー」を実施しました。ボードを見ながらクイズに答え、検診の大切さを理解してもらえました。

8年前に保健連絡委員、今回は地区長。前回と違い、大役となってしまうのでしょうかと思いましたが、なんとか一年皆様のおかげで頑張ることが出来ました。私自身、健康に関係した仕事についている為、今回の経験を仕事に活かしていきたいと思います。

大洲支部地区長 青嶋 博子

何もわからず副地区長と言う大役を引き受けてしまいとまどいの一年間でした。支部長、地区長様、保健委員の皆様ご協力ありがとうございました。今まであまり地域の活動には参加して来なかった私ですが地域の人達とのふれあいも出来、又保健講座等で健康についての認識も出来、良い勉強になりました。

大洲支部副地区長 増田 まさ江

岡部支部

自治会	町内会
第1	廻沢 横添 岡部台 川原町 岡部
第2	内一 内二第一 内二第二 内二第三
第3	岡部南 岡部本郷 山東 三輪旭ヶ丘 三輪やよい 三輪 オレンジ 三輪向原
第4	子持坂 入野 村良 桂島
第5	羽佐間 殿 新舟 宮島 小園 青羽根 玉取

人 口	11,691 人	年 少 人 口 ※1	1,237 人
		生産年齢人口 ※2	6,703 人
		老 年 人 口 ※3	3,751 人
人 口 比 率 ※4	8.0 %	※ 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	32.1 %		
世 帯 数	4,268 世帯		
世 帯 比 率 ※6	7.6 %		
保健委員総数	86 人	保 健 委 員	32 人
		女性保健委員	54 人
女性保健委員受持世帯数		79 世帯	

資料：H26.12.31現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 146,725人
 2) 藤枝市の総世帯数 56,197世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 26.6%

支部委員長のことば

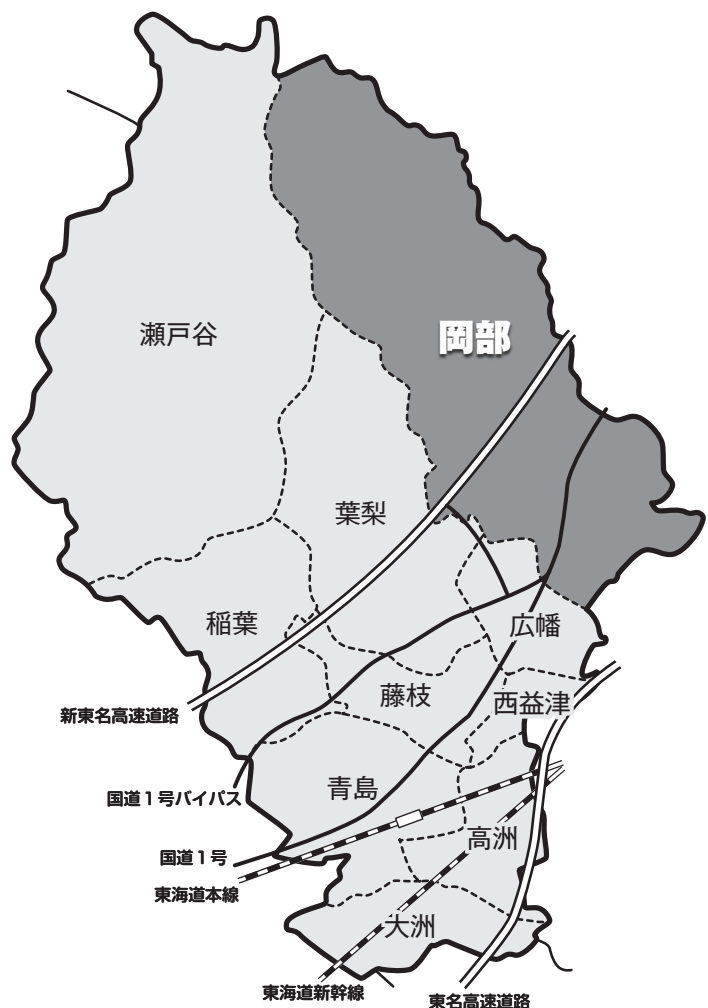
岡部支部委員長 村越成一

毎年インフルエンザの流行といいますと1, 2月ですが、例年より早く12月はじめよりその流行が始まりました。幸いにも藤枝市内ではその報告をあまり聞きませんが、静岡市内の総合病院では入院患者、病院職員合わせて160名以上の方が感染し、それもワクチンを接種した方が多かったそうです。また、アフリカの一部の地域では「エボラ出血熱」という難病が猛威をふるい、国内ではそこから帰国した人が何人か発熱し、疑いがかかりましたが幸いにもいずれも陰性で難を逃れました。

このように近年は治りにくい病気が数々発生しています。発病したら完治するため、他人に移さないため最大限の努力をする事は当然ですが、病気にならないよう予防する事がなおさら大事だと思います。人ごみを避け、外出より帰宅の際のほうが、手洗いを入念に行ないたいものです。

健康の時は、健康のありがたさがわかりにくいのですが病気やケガをするとそのありがたさを痛感します。「健康は財産である」という意識を常にもちながら生活したいと思います。

二年間岡部支部保健委員の皆様のご協力ありがとうございました。



保健講座

実施単位	実施日時			会場	講師・内容	参加者数	男	女	※
岡 部 支 部	7月24日	木	19:00	市 民 ホ ー ル お か べ	講師：鈴木雅保健師 山根管理栄養士 内容：誰でもトリアージ！！ 健康マイレージ	64	33	31	30
岡 部 第 1 自 治 会	9月28日	日	10:00	岡部町内会館	講師：山下 奈美江先生 内容：健康体操	35	13	22	8
岡 部 第 2 自 治 会	10月12日	日	19:00	岡 部 公 民 館	講師：中村 利夫先生 内容：大腸ガンの話	52	27	25	12
岡 部 第 5 自 治 会	10月26日	日	10:00	いきいき交流 セ ン タ ー	講師：安心すこやかセンター職員 内容：介護(制度)の話	53	12	41	16
岡 部 第 3 自 治 会	10月26日	日	8:00	内谷 三輪公園 山 辺 の 道	講師：中山 祥乃先生 内容：山辺の道・ストレッチ体操	250	135	115	18
岡 部 第 4 自 治 会	11月30日	日	10:00	村 良 公 民 館	講師：小池 幸子先生 内容：健康の為に笑いながら体操 をやってみよう	29	9	20	5
子 持 坂 町 内 会	12月5日	金	19:00	子持坂ふれあい セ ン タ ー	講師：鈴木雅保健師 内容：誰でもトリアージ	36	23	13	2
7回	合 計					519	252	267	91

※保健委員参加者数(再掲)

〔1〕自治会主催の活動

第1自治会 保健講座

9/28 健康体操で身も心もリフレッシュ

山下奈美江先生のWジョイトレーニング

股関節の位置、膝の正しき向きを教えて頂きケガをしない運動法を教わりました。



第2自治会 保健講座

10/12 知って得する大腸ガンの話

藤枝市立総合病院副院長 中村利夫先生

「自分の体の中を知ろう」



第3自治会 保健講座 山辺の道ハイキング

10/26 中山祥乃先生にストレッチを教わり、きれいな空気・景色の中を歩きました。



第4自治会 保健講座（健康体操）

11/30 笑って元気になろう!!

小池幸子先生の指導で笑いと共に汗がじんわり出しました。



第5自治会 保健講座

10/26 介護制度の話

知っているのと安心な介護のことがわかりました。



〔2〕支部主催の活動

5/25 支部保健委員会（全員研修）

活動のスタートにあたり本年度の活動計画を立てました。



7/16 救急法短期研修会に参加

いきいきサロンボランティア「ひまわりの会」研修会に参加し、日赤静岡支部の方の指導で、三角巾の使い方、要介護者の毛布を使った保温、負傷者の毛布への移動の仕方など簡単ですみやかな方法を教えていただきました。

7/24 支部保健講座「誰でもトリアージ!!」

「お得で楽しく健康長寿！みんなでチャレンジ『健康マイレージ』」



9/15 敬老会

岡部地区主催の敬老会のお手伝いをさせていただきました。



11/9 ふれあいまつり

血圧測定や、体脂肪測定での意外な結果でびっくりや笑いありの会場でした。



活動を終えて…

保健委員を受けて2年、自分自身の不慣れから、反省する事もたくさんありましたが、自治会・町内会役員、保健委員の方々の協力を頂き無事に終えることができました。保健活動を通じてたくさんの方々との出会いや一緒に活動した方々から学んだことは「心の健康」です。本当にありがとうございました。

岡部支部地区長 高橋 明美

保健活動や自治会の行事など、何もわからないまま始めてしまった副地区長でしたが、昨年からの役員の方、委員の皆様に、いろいろと教えていただきながら、なんとか終えることができました。保健委員を通して学んだことをこれからの毎日に活かしていきたいです。一年間ありがとうございました。

岡部支部副地区長 神戸 恵子

編集後記

平成26年度の保健委員活動は、重点目標である「誰でもトリアージ!!」と「お得で楽しく健康長寿!みんなでチャレンジ『健康マイレージ』」を達成するべくスタートしました。各地区で目標を掲げて保健講座が多数開催されました。地元の町内会の行事として「保健講座」は定着して来ました。また、防災訓練、敬老会、ふれあいまつりでも保健委員の活躍は輝いていました。

保健委員の健康に対する情熱は、これらの活動を通じて地域ぐるみの「健康づくり」に役立つと信じております。「自分の健康は自分で守り育てるんだ」この考え方が浸透して来ました。

編集にあたり保健委員の皆様方には、大変お忙しい所、活動報告集の資料提供から作成までをして頂きありがとうございました。また、一年間温かくご指導くださいました行政の皆様、保健センターの職員様ありがとうございました。ご活躍された926名の保健委員の皆様に重ねてお礼を申し上げます。ありがとうございました。

最後にこの報告集が、今後の藤枝市の保健委員活動の指針となる事を祈念して結びの言葉と致します。

編集委員長

編集委員

委員長	稲葉支部	支部委員長	杉村和三
委員	藤枝第1支部	支部委員長	森田武美
委員	大洲支部	支部委員長	河原崎 淳
委員	藤枝第2支部	地区長	大石 淳子
委員	青島第1支部	副地区長	鈴木 明衣
委員	大洲支部	地区長	青嶋 博子

発行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市
発行日 平成27年3月
事務局 藤枝市 健康福祉部 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

