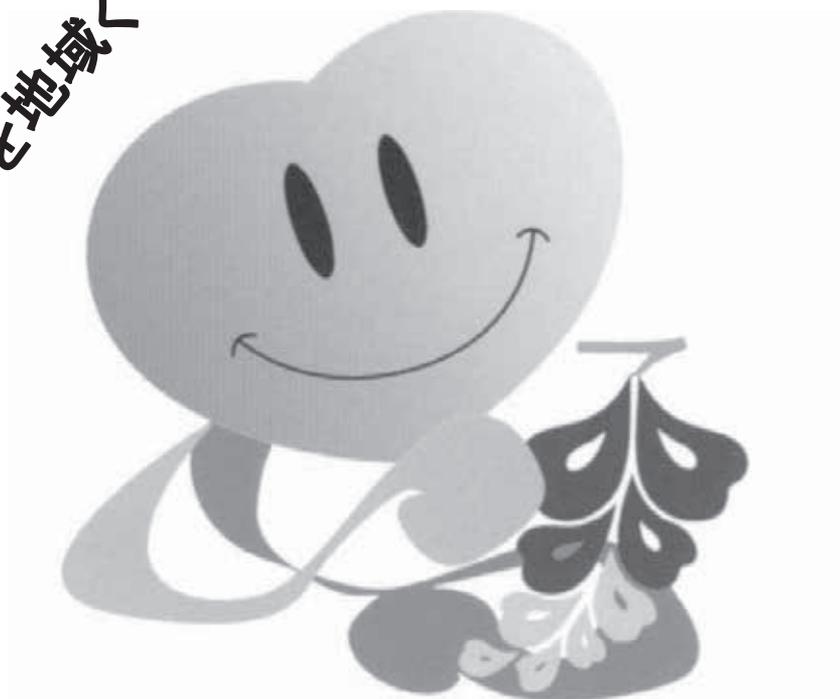


平成28年度
保健委員活動報告集
(第32回)

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
		保健委員連絡協議会会長	鈴木 英吾	2
2	保健委員の歴史	保健委員制度の経緯および歴史		3
3	平成28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		12
		支部委員長あいさつ		
		支部健康度UP活動		
		保健講座		
		地域の活動報告		
		正副地区長あいさつ		
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

地域ぐるみで健康づくり

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28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喜び申し上げます。

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。

さて、今年度からスタートした「支部健康度アップ活動」では、地域の健康課題を解消するため、啓発を中心とした健康づくり活動を自主的に取り組んでいただきました。今後、この取り組みにより、市全体の健康度がさらに高まることを期待しています。

保健委員の皆様は、個人が健康を意識するためのきっかけづくりを、地域ぐるみで取り組んでいただいている、本市にとって欠かせない存在です。今後も行政と保健委員とがさらに連携し、みんなで創る健康都市をめざしていきましょう。保健委員の皆様が展開している健康づくり活動により、健康の輪が地域に広がり「元気なまち藤枝」そして真に「選ばれるまち藤枝」づくり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。

地域で支えあう健康づくり

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「上手に“減塩”はじめましょう！」というテーマを掲げて、重点事業を実施しました。保健講座では、塩分の取りすぎによる高血圧の怖さについて学んでいただき、日常生活の中で無理なくできる減塩のポイント等を広めることによって、生活習慣病を予防し、地域の健康を高めようと取り組んでまいりました。

私たち保健委員は、地域ぐるみで健康づくりの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はなく、地域全体で協力し合い、お互いに支え合う環境づくりに貢献したいと考えています。

多くの市民が積極的に地域の健康づくりに参加されることで、健康寿命が延び、健康で安心して暮らすことができる地域になることができると信じております。

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。

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UP活動を開始

平成28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) 平成28年度 保健委員活動の取り組み

重点事業

テーマ「上手に“減塩”をはじめましょう！」

- 1) 目的・内容
藤枝市の特定検診の結果、高血圧の予備軍の方の数が県平均よりも多くなっています。塩分の摂りすぎは高血圧につながりますので、今年度の保健委員活動における重点事業で『減塩』に取り組みました。
保健講座では、実際に家で食べているみそ汁を、保健講座に持参して、塩分濃度を測ることで、普段どれくらいの塩分濃度のみそ汁を食べているかを学びました。減塩のポイントについても、講師から教えてもらい各家庭で実践することができました。今年度だけでは終わらせず、『減塩』を今後も地域の皆様とともに続けていきたいと思えます。
- 2) 実施経過
保健講座において支部単位で1回「上手に“減塩”をはじめましょう！」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 11回 709人受講

1.平成28年度 各種研修会等参加

月日	曜日	開始時間	事業名	研修等内容	主催	対象	参加人数
5.14	土	13:30	保健委員 全員研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・感謝状贈呈 ・委嘱状交付 等 ・講演 演題：「健康づくりは まちづくりから」 講師：ヘルスプロモーション 推進センター 岩室 紳也 氏 ○会場：藤枝市民会館	藤枝市	保健委員全員 (参加人数の 制限有り)	599
6.29	水	10:30	静岡県結核 予防婦人会 理事会・総会	<ul style="list-style-type: none"> ・平成27年度事業報告および 収支決算について ・平成28年度事業計画及び 収支予算について ・平成28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」	静岡県 結核予防 婦人会	女性保健委員 正副地区長	2
3.13	月	13:00	結核予防 リーダー 研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・会長挨拶 会長表彰 等 ・講演 演題：「これだけは知っておこう、 大腸がんの基礎知識」 講師：静岡県立静岡がんセンター 消化器内科 医長 山崎 健太郎 氏 演題：「なぜ結核は根絶できないか？」 講師：公益財団法人 結核予防会結核研究所 国際研修科長 平尾 晋 氏 ○会場：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
3.25	土	13:30	保健委員 活動報告会	<ul style="list-style-type: none"> ・活動報告発表 ・支部健康度UP活動発表 等 ・講演 演題：「ボクに宇宙一の幸せを くれたジャガー〜健康・ 夫婦円満・子供〜」 講師：木下 博勝 氏 ○会場：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)	

2.平成28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
5.19	木	19:00	広 幡	広幡公民館	51	48
5.20	金	19:00	青 島 第 1	文化センター	150	95
5.21	土	19:00	岡 部	岡部公民館	87	72
5.25	水	19:00	西 益 津	西益津公民館	66	55
5.26	木	19:00	青 島 第 2	青島北公民館	105	81
5.27	金	19:00	藤 枝 第 1	生涯学習センター	70	48
			藤 枝 第 2		73	57
5.28	土	19:00	瀬 戸 谷	藤の瀬会館	26	19
5.28	土	19:00	稲 葉	稲葉公民館	24	22
5.28	土	19:00	高 洲	高洲公民館	112	89
5.28	土	19:00	大 洲	大洲公民館	67	57
5.29	日	19:00	葉 梨	葉梨公民館	129	91
総 計					960	734

3. 平成28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
4.20	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	24
4.20	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	36
5.18	水	15:00	保健委員だより編集会議(第1号)	保健センター研修室	7
7.6	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	23
8.17	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	32
9.21	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	9
9.21	水	15:00	活動報告集編集委員会	保健センター研修室	5
10.26	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	8
12.7	水	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	19
12.7	水	15:00	結核予防普及物品選考委員会	保健センター研修室	4
1.11	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	22
1.11	水	13:30	第1回保健委員だより編集会議(第2号)	保健センター研修室	7
2.8	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	31
2.8	水	15:00	第2回保健委員だより編集会議(第2号)	保健センター研修室	5
総 計					232

4.平成 28 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	減塩について 等	3	3	186	186	
2	歯科衛生士	「歯は健康の源」 ～健康な口ではつらっライフ～	1	1	37	37	
3	保健師	ロコモ予防、運動のメリット 血圧とつながり	1	1	24	24	
4	管理栄養士	食生活について 等	6	6	182	182	
5	管理栄養士、保健師	上手に“減塩”はじめましょう!	11	11	709	709	重点事業
6	薬剤師	知ってますか?血圧のこと 等	2	2	88	88	
7	専門講師 等	ふまねっと 等	3	3	130	130	
8	藤枝市健康づくり 食生活推進委員	保健委員と食推のコラボによる 減塩活動 (調理実習含む)	1	1	10	10	
9	健康運動指導士 等	健康体操 等	39	66	1,217	1,916	
		笑い与健康 等	5		126		
		ヨガ・リンパマッサージ 等	15		364		
		腰痛・肩こり解消法	7		209		
10	スポーツ推進委員	+10 (プラス・テン) 今より10分多くからだを動かそう! 等	11	11	473	473	
11	ミニトランポウーク の会	ミニトランポウーク	4	4	147	147	
12	安心すこやかセンター	認知症について 等	3	3	163	163	
総 計				112		4,065	

(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	21	1,318	
2	食生活推進協議会との交流	5	76	
3	その他	4	89	
合 計		30	1,483	

6. 保健委員活動に関わる打合せ

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	103	836	
2	役員引継会議等	70	534	
3	その他	63	798	
合 計		236	2,168	

※延べ人数は打ち合わせ参加者を計上

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	42	1,390	
2	地区防災訓練等協力	172	12,323	
3	地区敬老会協力	67	1,591	
4	地区体育大会協力	50	1,776	
5	地区ボランティア活動への協力	9	175	
6	ふれあいまつり等への協力	46	477	
7	ゴキブリ対策（ハウ酸団子作り等）	8	243	
8	地区盆踊り等への行事協力	69	1,357	
9	神社・祭典協力	48	752	
10	その他	45	1,158	
合 計		556	21,242	

(2) 平成 28 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	永田 賢二
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	松本 政明	小関 清子	加塩 三奈子
稲 葉	田中 晃一	大橋 千恵子	石川 和枝
葉 梨	栗田 和男	武石 富美子	小澤 利枝 (女性保健委員代表者会議副委員長)
広 幡	秋山 和久	八木 銀子	菊川 恵理子
西 益 津	松永 功	佐藤 素子	黒柳 育子
藤 枝 第 1	松田 勝司	真鍋 裕子	松浦 久美子
藤 枝 第 2	小澤 隆保	田山 菜穂子	海野 彰子
青 島 第 1	鈴木 英吾	齊藤 富美子	石川 和子
青 島 第 2	松永 茂	北川 富子	紅林 朱美
高 洲	深田 晃	寺島 みゆき (女性保健委員代表者会議委員長)	鈴木 笑子
大 洲	大畑 貢	大塚 みえ子	岸 直子
岡 部	永田 賢二	榎田 元子	松田 富美子

(2) 平成 28 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	8	8	15	14	26	24
稲葉	2	1	5	5	17	13	24	19
葉梨	4	2	20	19	105	101	129	122
広幡	2	1	8	6	41	41	51	48
西益津	3	0	13	9	50	38	66	47
藤枝第1	5	3	18	8	47	31	70	42
藤枝第2	5	2	15	7	53	50	73	59
青島第1	8	2	34	17	108	71	150	90
青島第2	4	0	27	16	74	50	105	66
高洲	7	3	20	6	85	53	112	62
大洲	4	2	12	4	51	51	67	57
岡部	5	2	28	7	54	30	87	39
合 計	52	20	208	112	700	543	960	675

※新規者は再掲

瀬戸谷支部

自治会	町内会	人 口	年少人口 ※1	182人
第1	本 郷	2,313人	生産年齢人口 ※2	1,245人
第2	市之瀬 蔵田 大久保 中里		老年人口 ※3	886人
第3	滝沢 滝ノ谷	人口比率 ※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	
		老年人口割合 ※5	※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	
		世帯数	864世帯	※6 藤枝市全体に占める世帯の割合
		世帯比率 ※6	1.5%	
		保健委員総数	26人	保健委員 11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 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

瀬戸谷支部委員長 松本 政明

8月20日に藤の瀬会館イベントホールにて、保健講座が開催されました。

各地区保健委員さんや、町内会長さんが、多くの人たちを集めてくれました。さまざまな年齢の人が真剣に聞き入っていました。瀬戸谷地区は人口の減少、高齢化が進んでいます。地域住民が健康で長生きできるように、家庭と地域で協力しあいながら健康意識を高めていきたいと思えます。

身近な人が脳梗塞で倒れた時に、家庭内の食生活の改善がいかに必要か痛感、今回のテーマがなぜ必要か教えてくれました。みなさんが講演後の質問も活発で健康意識が強い事が感じられました。これからも保健講座を開催して、地域の健康意識を高め多くの方が興味のあるテーマを模索し、定期的に開催して元気で長生きな地域にします。

～支部健康度UP活動～

テーマ：減塩とアルコール

<瀬戸谷支部の健康課題>

高血圧で治療中の方が男女ともに多い。
 飲酒する男性が多い。女性も多め。

<課題解決のための取り組み>

支部講座に、アルコールの上手なつき合い方の話を盛り込んだ保健講座を実施しました。
 保健委員だけでなく広く地域の人に声をかけ、参加を促しました。

<感想>

瀬戸谷地区は、昔から集まって飲酒する風習があり、現在は少なくなったものの夜お酒を楽しむにしている人は多いようです。健康のために、アルコールの適切な摂取量と減塩に気をつけ、高齢になっても元気に過ごしたいと思えます。

(写真 P14)

保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜	時						
瀬戸谷 支部	8月20日	土	19:00	藤の瀬会館	講師：鈴木 裕子保健師 山根管理栄養士 内容：減塩&“お酒”の話	56	27	29	15
滝ノ谷 町内会	9月10日	土	19:00	滝ノ谷多目的 集 会 所	講師：小池 さち子先生 内容：高齢者らくらく体操	11	1	10	2
中里 町内会	9月17日	土	19:00	中里中央 公 民 館	講師：グリーンヒルズ職員 内容：介護予防講座 認知症について	23	8	15	6
滝沢 町内会	9月25日	日	19:00	滝沢中山 会 館	講師：岩田 路代先生 内容：肩こり・腰痛・ひざ痛体操	18	11	7	3
本郷 町内会	10月29日	土	19:00	藤の瀬会館	講師：落合 圭子先生 内容：リンパとストレッチ	21	8	13	4
5回	合 計					129	55	74	30

※保健委員参加者数（再掲）

《瀬戸谷支部》「上手に“減塩”はじめましょう！」

「減塩＆“お酒”のお話」

講師 鈴木裕子保健師
山根管理栄養士



本郷町内会 「リンパとストレッチ」

肩こり、腰痛対策等簡単にできる健康体操、マッサージを修得でき、たいへん良い講座でした。

講師の落合先生のご指導も楽しくなごやかな時間を過ごせました。



滝ノ谷町内会

「高齢者らくらく体操」

小池さち子先生による健康体操を行いました。

畳の上にバスタオルを敷いて無理のない動きを教えてくださいました。

年齢に合わせた体操だったので終わるころには身体も気持ちもとてもリラックスできました。



「歩け歩け運動」

今年は白藤の滝を見て葉梨神社から安楽寺まで行きました。

日頃、歩くことがほとんどない私たちでしたが無理のないペースで歩く事ができました。

葉梨神社で昼食をとり、天候にも恵まれたさわやかな1日を過ごすことができました。



滝沢町内会 「肩こり・腰痛・ひざ痛の予防体操」



身近な物（イボ付ボール・ビニール袋・ふき矢）等を使って、血流や肩の動きを良くしたり、口・顎を鍛えるという事をしました。

集まっていたいただいた皆様と楽しくリラックスしてできました。

市之瀬町内会 「オータムウォーキングに行こう!!」



2時間ちょっとのウォーキングでしたが、お天気も良く大勢参加してくれ、町内でもなかなか話す機会もないので、おしゃべりしながら、笑いながらとても楽しかったと言っていたいただき、良いウォーキングでした。

中里町内会 「介護予防講座」



講座の初めに、地域包括センターの紹介、利用の仕方等を高吉氏より説明を受けました。また静岡県総合健康センターより発信している「すこやか大陸」のプリントアウト紙をいただきました。簡単な体操なので、生活に取り入れていこうと思いました。

「ロコモ体操」では、渡邊先生の飾らない楽しいトークと共に、リラックスした気分で体操を教えてくださいました。日頃運動をしない私は、後でとても気持ちがよく、身体を動かす事の大切さを痛感しました。

先生のお話の中で「身土不二」という言葉が印象に残りました。

人間の身体と土地は切り離せない関係にあって、その土地で取れた

四季折々の旬の物を食べながら、無理せず身体を動かしながら生活していくと、結果的に健康で元気に過ごせ、認知予防にもつながるのだそうです。是非、実践していこうと思います。

町内会へのアプローチ、チラシ発信、屋外放送などを行い、PR活動に努めましたが結果的に23名しか集まらず残念でした。

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いただき、市民の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事は大変良かったと思います。

力不足の部分がたくさんありましたが周囲の方々に助けて頂き何とか一年を務める事ができ、本当にありがとうございました。

瀬戸谷支部地区長 小関 清子

保健委員副地区長という大役を受けて不安でいっぱいでした。支部委員長と地区長のリードにより、活動を無事終える事ができました。

地域の皆様との交流もでき、いろいろ学ぶ事もありました。また、保健活動では、自治会・町内会の皆様、保健委員の皆様にご協力いただき感謝しております。

一年間ありがとうございました。

瀬戸谷支部副地区長 加塩 三奈子

稲葉支部

自治会	町内会	人 口	年少人口 ※1
第1	堀之内 谷 稲 葉	3,096 人	341 人
			生産年齢人口 ※2
			1,836 人
			老年人口 ※3
			919 人
第2	寺 島 助 宗 宮 原		※1 0歳～14歳の人口
		人口比率 ※4	2.1%
		老年人口割合 ※5	29.7%
		世 帯 数	1,116 世帯
		世帯比率 ※6	1.9%
		保健委員総数	24 人
			保 健 委 員
			7 人
			女性保健委員
			17 人
		女性保健委員受持世帯数	66 世帯

参考 1) 藤枝市の総人口 146,531 人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

稲葉支部委員長 田中 晃一

平成 28 年度の支部保健委員、地区長、副地区長、委員の皆様をはじめとし各町内の多くの方々の参加と協力を頂き、健康づくりの活動ができました事に厚く御礼申し上げます。今年は「テーマ」として『上手に“減塩”始めましょう!』という事で、藤枝市健康推進課の稲葉保健師、森管理栄養士さんから保健講座を受け指導していただきました。また稲葉は、市内全体で血圧が三番目にたかいということが分かりました。塩は人間の体になくてはならないものですが、摂り過ぎは血圧を上げる大きな原因と言われています。高血圧は動脈硬化を招いて血管の老化を促進します。また塩分の過剰摂取が癌や脳梗塞、腎臓病のリスクを高めることが分かっています。日本の食塩摂取量は男性一日当たり 10.9 グラム、女性は 9.2 グラムと言われています。調味料で塩分の多い順ですと、1.しょうゆ 2.ポン酢 3.中濃ソース 4.ドレッシング 5.ケチャップ 6.マヨネーズ 7.酢の順番だそうです。塩はおいしさに、そして生きていく為にかかせないもの、しかし摂り過ぎたり不足すると体に大きな影響を与えます。上手に塩分をコントロールしていくことが大切です。できることから少しずつ減塩を意識してみましょう。

また地域の高齢化も進み健康に充分気を付けていきましょう。これからも地域の連携を強力にし、さらに住民の健康づくりに努力し発展を願うものです。

～支部健康度UP活動～

テーマ：血圧を下げましょう

<稲葉支部の健康課題>

平成 24 年～平成 27 年の間、稲葉支部は男女ともに血圧が高い人が多い。

<課題解決のための取り組み>

減塩についての講座を実施し、家庭で作っているみそ汁の塩分濃度を測ったり、普段食べている食品や加工品にどのくらい塩分が含まれているかを学びました。

<感想>

日常生活で欠かせない塩ですが、摂りすぎると血圧が高くなり、ほっとくと全身の血管が脆くなるということを知りました。以前新聞に載っていましたが、まだまだ日本人は血圧の高い人が多く、減塩に意識が薄いようです。せっかく保健講座で減塩について学びましたので、できることから取り組んでいきたいと思えます。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜	時						
谷 稲 葉 町 内 会	6月18日	土	19:00	谷 稲 葉 会 館	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	26	12	14	4
稲 葉 支 部	7月2日	土	19:00	稲 葉 公 民 館	講師：稲葉保健師 森管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	26	5	21	17
宮 原 会 町 内 会	7月9日	土	19:00	宮 原 公 民 館	講師：グリーンヒルズ職員 内容：健康体操	36	9	27	2
助 宗 会 町 内 会	7月16日	土	19:00	助 宗 公 民 館	講師：竹田 利恵子先生 内容：健康体操	25	10	15	3
寺 島 会 町 内 会	7月23日	土	19:00	寺 島 公 民 館	講師：小池 さち子先生 内容：健康体操	23	7	16	3
堀 之 内 会 町 内 会	9月3日	土	19:00	堀 之 内 公 民 館	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	21	7	14	5
堀 之 内 会 町 内 会	10月19日	水	19:00	堀 之 内 公 民 館	講師：菅ヶ谷 純一先生 内容：減塩のすすめ	46	6	40	5
7 回	合 計					203	56	147	39

※保健委員参加者数（再掲）

宮原町内会



お馴染みの運動療法士、鈴木紀世子先生をお迎えし、より動きやすい場ということで会場は通所介護かろやかにて開催しました。

「若返りをめざす健康体操」に多くの方々が参加され、おしゃべりあり、笑いあり…みなさん和やかに活動しました。

ストレッチ、ステップ台昇降など、音楽に合わせて2人組で行うなど、楽しく体を動かせました。段差昇降では降りる動きに負担が少ないとのこと…「家の階段でもやってみる」との声もあがっていました。

宮原町内会 山田 富恵

助宗町内会



テレビをみながらでもできる老化予防体操やタオルを使っのゲームや小さな子供でもできる手遊び等、楽しいおしゃべりを交えながら教わりました。人気の先生だけあってすごく楽しく、時間があっというまでした。

助宗町内会 杉本 昌代

寺島町内会



今年の保健講座は、小池さち子先生をお迎えして、健康体操を行いました。

ヨガの深い呼吸とゆったりとした動きの健康体操は年齢を問わず、無理なくでき、心も身体もリフレッシュできました。

ゆったりとした時間の中で体もほぐれて気持ちよかったです。

一年間、ご協力ありがとうございました。

寺島町内会 秋山 友紀

堀之内町内会



町内会で行なわれたさまざまな行事に参加させていただき改めてこれからも守っていかねばならない行事がたくさんある事に気づかされました。また保健委員主催の「健康体操」「講話」にも地域の人達に参加していただき、笑ったり、雑談したりと貴重な時間を共有できた事が大きな収穫でした。町内会の皆様が集まり何かを行う事で健康UPに繋がると確信した一年でした。

御協力していただいた皆様、有難うございました。

堀之内町内会 石上 由紀子

谷稲葉町内会



今年の保健講座は、土屋幸子先生をお迎えしました。

「運動をするぞっ!」というものではなく、どこでも身近にある物を使い、誰もが手軽に楽しくでき、日常生活の中に取り入れ易いものでした。今回は主に肩こり・腰痛・首のこりの改善をテーマに、骨盤を正しい位置に戻し、姿勢を美しく保つ運動やストレッチを行いました。

土屋先生のユーモア溢れるトークに、笑い声の絶えない楽しい時間を過ごすことができました。心よりお礼申し上げます。

また、参加してくださった皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

谷稲葉町内会 伊久美 美晴

歳を重ねると行事・活動はできるだけ避けて通りたいと思っていました。そんな時回って来た保健委員それも地区長、私に務まるか不安でした。

保健活動がスタートしいろいろな会合、行事に参加して地域の活動の重みの大きさを知りました。

支部の保健講座は保健センターの講師より減塩について学び、稲葉地区消防団は AED の使い方を教えてくださいました。

ふれあいまつりでは押し寄せる人の波にも負けず、女性保健委員が自ら進んでチャリティバザーの販売を頑張ってくれました。活動を避けて通りたいと思っていた事を今は恥ずかしく思います。

この一年間いろんな人達と知り合い助けていただき楽しい保健活動ができました。保健委員支部委員長、各自治会長・町内会長、女性保健委員の皆さま、ご協力ありがとうございました。

稲葉支部地区長 大橋 千恵子

何もわからないまま、引き受けてしまった副地区長という大役、とまどう事ばかりでしたが、各種会議、自治会の行事など参加させてもらい大変勉強になりました。この1年で学んだ事をこれからの人生で役立てていきたいと思います。

本当にありがとうございました。

稲葉支部副地区長 石川 和枝

葉梨支部

自治会	町内会	人口	年少人口 ※1	生産年齢人口 ※2	老年人口 ※3	
第1	北 方	13,562 人	2,003 人	8,078 人	3,481 人	
	白 藤					
第2	西 方	人口比率 ※4 9.3%	※1 0歳～14歳の人口	※2 15歳～64歳の人口	※3 65歳以上の人口	
	中 ノ 合					
	花 倉					
	上 川					
第3	横 見	老年人口割合 ※5 25.7%	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	※5 支部人口の中の老人の割合	※6 藤枝市全体に占める世帯の割合	
	中 田	世帯数 5,156 世帯				
	上 敷 田	世帯比率 ※6 8.9%				
	下 敷 田	保健委員総数 129 人				保健委員 24 人
	藤枝サニーヒルズ					女性保健委員 105 人
	南 清 里	女性保健委員受持世帯数 49 世帯				
	清 里 一 丁 目					
清 里 二 丁 目						
高 田						
第4	時ヶ谷第1	参考1) 藤枝市の総人口 146,531 人				
	時ヶ谷第2	2) 藤枝市の総世帯数 57,879 世帯				
	時ヶ谷第3	3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%				
	時ヶ谷第4	資料：H28.12.31 現在 統計情報				

支部委員長のことば

葉梨支部委員長 栗田 和男

活動は声掛けから始めました。「家に居ても仕方がないよ。外に出ましょう。」と…。外に出れば必然と体を動かす。その動きのすべてが健康につながるという私達の思いからです。

すなわち、今自分が置かれた条件下で、何事にも積極的に考え、行動する一つ一つが健康の基礎であるという、保健委員共通の認識に基づいたものである。そしてその積極的な思い(精神)や行動する身体の維持及び増進を図る手助けが保健委員の務めの一つでもあると痛感し、地区の講座の計画を立て、実践をしてきました。

そして今、これら講座や実践を通じて、「楽しい人生の土台は健康であること。」であり、塩分等の食事や、ストレス解消にも伴う健康体操、並びにウォーキング等々の運動をマイペースで長く続けていくことが一番大切と、切に思うものであります。

このような意識付けを広く浸透することを目標に、この声掛けを続けていく所存です。

～支部健康度UP活動～

テーマ：葉梨で始める健康ライフ「健康行動パンフレット」の活用と推進

<葉梨支部の健康課題>

喫煙者の割合が高い。

朝食の欠食率が高い。

<課題解決のための取り組み>

運動や生活習慣に関連した葉梨独自のチェックリストを配布し、健康チェックを実施し、地域全体の健康づくりに取り組みました。

<感想>

今後この活動が、継続的に地域に根付くことを期待しています。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜	時						
時ヶ谷第3 町内会	7月9日	土	13:30	時ヶ谷第3 町内会館	講師：小原 智永先生 内容：ロコモティブシンドロームの予防	33	7	26	5
花 倉 町内会	7月10日	日	19:00	花倉公会堂	講師：沢井 清美先生 内容：中高年向けストレッチ ピラティス 体幹コンディショニング	40	12	28	9
葉梨支部	7月23日	土	19:00	葉梨公民館 大会議室	講師：下田保健師 中野管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	70	17	53	70
時ヶ谷第2 町内会	8月20日	土	15:00	時ヶ谷第2 町内会館	講師：樽松 充子先生 内容：リンパマッサージ・ストレッチ	18	2	16	4
時ヶ谷第2 町内会	8月20日	土	19:00	時ヶ谷第2 町内会館	講師：樽松 充子先生 内容：リンパマッサージ・ストレッチ	15	1	14	2
サニーヒルズ 町内会	8月25日	木	19:00	サニーヒルズ 町内会館	講師：小池 幸子先生 内容：笑い与健康	19	3	16	6
中 田 町内会	8月27日	土	19:00	葉梨公民館	講師：森管理栄養士 内容：あなたの食生活は大丈夫ですか？	19	2	17	7
下 藪 田 町内会	9月3日	土	19:00	下 藪 田 町内会館	講師：竹田 利恵子先生 内容：子供から高齢者までできる体操	12	1	11	5
南清里町内会 清里1丁目町内会 清里2丁目町内会	9月3日	土	19:00	清里1丁目 町内会館	講師：山根管理栄養士 内容：食生活について	39	25	14	6
上 川 町内会	9月18日	日	19:00	上 川 町内会館	講師：小池 さち子先生 内容：リンパマッサージ	14	8	6	6
横 見 町内会	9月24日	土	19:00	横 見 町内会館	講師：渡邊 悦子先生 内容：転倒予防の基礎知識	18	4	14	5
時ヶ谷第4 町内会	10月22日	土	13:30	三 沢 会 館	講師：樽松 充子先生 内容：楽しく健康体操	14	3	11	5
葉梨第1 自治会	10月22日	土	19:00	葉梨西北 研修センター	講師：落合 圭子先生 内容：要介護予防のための体操	38	5	33	28
上 藪 田 町内会	10月22日	土	19:00	上 藪 田 町内会館	講師：小池 さち子先生 内容：健康体操と高齢者らくらく体操	20	5	15	5
中ノ合 町内会	10月23日	日	10:00	中ノ合 町内会館	講師：岩田 路代先生 内容：ストレッチ体操と介護予防運動	12	7	5	5
高 田 町内会	11月13日	日	10:00	高 田 町内会館	講師：樽松 充子先生 内容：ストレッチ体操（子供から中高生まで）	19	8	11	3
葉梨第4 自治会	12月3日	土	10:00	時ヶ谷第2 町内会館	講師：樽松 充子先生 内容：肩こり・腰痛体操	28	9	19	10
17回	合 計					428	119	309	181

※保健委員参加者数（再掲）



10/22 葉梨第1自治会(北方・西方・白藤)

☆保健講座「要介護予防体操」



10/23 中ノ合町内会

☆保健講座「ストレッチ体操と介護予防運動」



8/27
中田町内会



☆保健講座「あなたの食生活は大丈夫ですか？」
講演の後、グループワークで食生活の見直しをしました。



9/3 南清里・清里1丁目・2丁目町内会

☆保健講座「管理栄養士による栄養講座」



9/24 横見町内会

☆保健講座「転倒予防の基礎知識」



8/20 時ヶ谷第2町内会

☆保健講座「リンパマッサージ・ストレッチ」
大変好評で、午前の部・午後の部と2回開催



10/22 時ヶ谷第4町内会

☆保健講座「楽しく健康体操」

—重点事業—

“上手に減塩はじめましょう”



11/3 サニーヒルズ町内会ウォーキング

目的地“蓮華寺池公園”
春にも“巨石の森”に行きました。



7/23 葉梨支部保健講座

保健委員全員で研修しました。

自治会主催活動への参加

11/19・11/20

第34回「葉梨ふれあいまつり」

恒例のバザー・餅作り販売で大活躍。

保健コーナーでは、体脂肪測定を実施し、乳がんモデルも設置したところ、良き反響を得ることができました。

バザー



餅



保健
コーナー



保健活動を通じ、地域の絆の大切さを知った実りのある1年でした。

今年度、当支部では、支部主催の保健講座を開催したほか、各自治会、町内会において、ハイキング、健康体操、AED講座を開催するなど多彩な活動を展開しました。加えて、当地区ふれあいまつりに積極的に参画すると共に、地域の各種行事に参加し、保健に関する啓発を実施し、いずれも好評のうちに終了することができました。

支部委員長・自治会長・町内会長をはじめ100名近い葉梨地区女性保健委員の皆様のご尽力による賜物と、心より感謝申し上げます。

何よりも、多くの方々と出会い、共に健康について学びあえたことは、今後の生活に大いに役立つものとなりました。一年間ありがとうございました。



葉梨支部地区長 武石 富美子
葉梨支部副地区長 小澤 利枝

広幡支部

自治会	町内会	人 口	年少人口 ※1	1,292 人	
第1	水 守	8,761 人	生産年齢人口 ※2	5,107 人	
	八 幡		老年人口 ※3	2,362 人	
	鬼 島		人口比率 ※4	6.0%	
	上当間		老年人口割合 ※5	27.0%	
第2	下当間	世 帯 数	3,288 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	
	仮 宿	世帯比率 ※6	5.7%		
	潮	保健委員総数	51 人	保 健 委 員	10 人
	横 内			女性保健委員	41 人
	女性保健委員受持世帯数			80 世帯	

参考1) 藤枝市の総人口 146,531 人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 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

平成28年度保健委員のみなさん、1年間の保健活動ご苦労様でした。手さぐりで始まった保健委員活動でしたが、八木地区長を中心として、8町内会の皆さんの絆で終了することができました。ご苦労様でした。また、広幡地区担当の藤枝市健康推進課の松下緑さんには、大変お世話になりました。ありがとうございました。

高齢社会が伸展する中、「健康寿命を如何に高めるか」が地域全体の共通の課題であったように感じられました。

広幡支部では、自分たちの身近な取り組みとして、運動と食事に関心が高まり、健康講座では、「調理と減塩」「食の重要性」「腰痛・肩こり解消」「ヨガ、マッサージ」などの講座が開催され、多くの方々が参加し楽しく学習しました。また、「広幡地区ふれあいまつり」では、会場に保健コーナーを設け、喫煙による健康被害のデータや疾病予防のための「体脂肪測定」を実施し、来場者に健康対策をPRしました。

現在、広幡地区では、「運動しよう!まずはできることから始めよう!」のスローガンの下、グラウンドゴルフをはじめ、ウォーキングやフラダンス、ラジオ体操などのグループが育ち、毎日の生活の中で、友だちの輪を広げながら健康づくりを実践しています。

いつまでも健康を保つことは、地域に暮らす、すべての人の願いであり、これからも保健委員活動を通し、「健康づくりは自分のこと」として、様々な健康づくりの活動が地域ぐるみで取り組まれることを念願しています。

～支部健康度UP活動～

テーマ：運動しよう!まずは、できることから始めよう!

<広幡支部の健康課題>

運動習慣がある人が少ない、喫煙者が多い。

<課題解決のための取り組み>

保健講座に運動の講座を取り入れました。また、保健講座や地区行事に参加した際には、禁煙パンフレットを配架しました。

<感想>

保健講座で、日常に取り入れやすい体操を教えてくださいましたので、続けていきたいと思いました。禁煙を実際に行った方の話も聞くことができ、良かったです。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜日	時刻						
広 幡 支 部	7月1日	金	19:00	広 幡 公 民 館	講師：松下 緑保健師 山根管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	58	18	40	41
仮 宿 町 内 会	7月5日	火	19:00	仮 宿 公 会 堂	講師：竹田 利恵子先生 内容：腰痛・介護予防	22	4	18	5
下 当 間 町 内 会	7月5日	火	19:00	下 当 間 町 内 会 館	講師：小池 さち子先生 内容：腰痛・肩こり解消法、 リンパマッサージ、ヨガ体操	30	6	24	4
横 町 内 会	7月10日	日	13:30	横 町 内 会 館	講師：山根管理栄養士 内容：減塩はなにがいいのか？ 調味料のこと	13	1	12	5
上 当 間 町 内 会	7月15日	金	19:00	上 当 間 町 内 会 館	講師：竹田 利恵子先生 内容：肩こり・体操・ヨガ・ ストレッチ	13	1	12	6
水 町 内 会	7月16日	土	14:00	水 町 内 会 館	講師：落合 圭子先生 内容：ストレッチ・リズム体操	25	3	22	6
八 幡 町 内 会	7月18日	月	19:00	八 幡 町 内 会 館	講師：森管理栄養士 内容：食の大切さ (朝食の重要性、簡単レシピ)	21	2	19	4
潮 町 内 会	7月21日	木	19:00	潮 集 会 所	講師：樽松 充子先生 内容：健康体操（マッサージ）、 リンパマッサージ	21	9	12	4
鬼 島 町 内 会	7月24日	日	10:00	鬼 島 町 内 会 館	講師：落合 圭子先生 内容：笑い与健康	24	4	20	6
9 回	合 計					227	48	179	81

※保健委員参加者数（再掲）



広幡支部保健講座：
上手に“減塩”始めましょう！

7月1日

スライドを使ったりクイズ形式だったりとてもわかりやすく塩分に対する意識があがったと思います。



鬼島町内会保健講座：
心と体をほぐしてリフレッシュ！健康体操

7月24日

講師：落合 圭子先生

テレビを見ながらでもできるような体操を教えてくださいました。毎日続けて長生きしましょう。



上当間町内会保健講座：
肩こり・腰痛解消法

7月15日

講師：竹田理恵子先生

普段は動かさない筋肉を動かすことで体が軽くなり、肩こりなど治りそうだと実感しました。



八幡町内会保健講座：
食の大切さ(朝食の大切さ、簡単レシピ)

7月18日

講師：森管理栄養士

朝ごはんの大切さ、忙しい朝でもバランスのとれた食事で一日のスタートをきることができることをスライドを使って楽しく教えてくださいました。



水守町内会保健講座：
ストレッチリズム体操

7月16日

講師：落合 圭子先生

足指マッサージ、タオルを使ったストレッチ等を教えてくださいました。リズムに合わせた体操を楽しむことができました。



仮宿町内会保健講座：
腰痛・介護予防

7月5日

講師：竹田理恵子先生

とても楽しくできました。肩こり腰痛はまず良い姿勢からとペアでお互いをチェックすることから始め、ストレッチ体操、家庭でもできる体操を教えてください、心地よい疲れと爽快感でいっぱいでした。



横内町内会保健講座：
『減塩』について

7月10日

講師：山根管理栄養士

日々の生活の中で、人間の体になくてはならない『塩』についてお話をいただきました。減塩の知識や方法を学び、日常生活に活用できたらよいと思いました。



下当間町内会保健講座:

腰痛・肩こり解消法とリンパマッサージ

講師：小池さち子先生

7月5日

先生の明るい語りの中で無理なく楽しく体を動かし、リラックス、リフレッシュ。心地好い時間を過ごす事ができました。



潮町内会保健講座:

健康体操、リンパマッサージ

講師：樽松 充子先生

7月21日

生活習慣病(メタボ・ロコモ)の講話後、ストレッチ、リズム体操、リンパマッサージ等家庭でもできることを教えていただき、最後に部屋を暗くしてアロマの香りの中リラックス。楽しく和やかな講座となりました。



8月20日

救急法講座： AED、三角巾法

AED デモ機を使っでの救急法体験はいざという時に必ず役に立つでしょう。

また三角巾法も丁寧に教えていただきましたので防災訓練の際、地域の方々に指導することができました。



ふれあい祭り： 11月13日 おでんコーナー

毎年おでんを販売しています。よく煮込んだおでんは美味しくできて、大好評でした。



ふれあい祭り： 保健ブース

体脂肪計 2 台を使って大勢の方に体脂肪を測っていただき、痩せていても体脂肪が多い方などみなさんビックリしていました。

その他にも敬老会での参加者の誘導、体育祭の救護とバザー、広幡スポーツフェスタでは血管年齢測定、広幡秋の歩け歩け、成人式では来賓の受付などの自治会や町内会活動への協力も行ってきました。

初めての保健委員で地区長の任をお引き受けし不安で一杯でしたが、前年度の活動報告会で藤枝市が「健康・予防日本一」を目指していると知り、その活動に関われることに誇りを感じて「頑張ってみよう」と決意したのが昨日のこのようにあつという間で、とても有意義な一年でした。

秋山支部委員長はじめ自治会や町内会の皆様のご指導やご尽力、そして女性部長の皆様のご協力のおかげで、無事に一年を終えられますことを心より感謝申し上げます。

一年間ありがとうございました。

広幡支部地区長 八木 銀子

1年間ありがとうございました。

不安いっぱいスタートした4月でした。保健講座、ふれあい祭り、救急法講座等、初めての経験ばかりでした。

秋山支部委員長、自治会、町内会、女性保健委員の皆様にご協力いただき、無事1年間終える事ができました。

皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

広幡支部副地区長 菊川 恵理子

西益津支部

自治会	町内会	人口	年少人口 ※1	生産年齢人口 ※2	老年人口 ※3
第1	長楽寺 2	9,609人	1,140人	5,327人	3,142人
	益津下				
	郡 1				
	郡 2				
第2	稲川	人口比率 ※4	6.6%	※1 0歳～14歳の人口	※2 15歳～64歳の人口
	大手	老年人口割合 ※5	32.7%	※3 65歳以上の人口	※4 藤枝市全体に占める人口の割合
	田中一丁目	世帯数	3,827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
	田中二丁目	世帯比率 ※6	6.6%	保健委員	16人
第3	田中三丁目	保健委員総数	66人	女性保健委員	50人
	平島第1	女性保健委員受持世帯数	77世帯		
	平島第2				
	平島第3				
	平島第4				

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

西益津支部委員長 松永 功

平成28年度は西益津支部の保健委員16名、女性保健委員50名と保健センター高橋様のご協力を得て保健委員の活動を行ってきました。

本年度の保健講座は支部・町内会毎に11会場で開催され多くの人々にご参加いただきました。開催に際して保健委員の皆様のご尽力に感謝申し上げます。

西益津地区の主な行事においても保健委員の活動を行いました。

第4回スポーツフェスタ西益津においては保健委員のブースを設置しました。あおいまつりは本年30回の節目を迎え盛大に開催され、多くの来場者で賑わいましたが、各場面で保健委員の活躍が目立ちました。三世代歩け歩け運動では毎年恒例の豚汁づくりを保健委員に担当してもらっています。

特に女性保健委員の正副地区長の要請を各町内リーダーが受け、協力していただいたことが各種イベントを円滑に進められたのではないかと思います。あらためてお礼申し上げます。

年度末の保健委員の反省懇親会、女性保健委員三役の引継ぎを通して次年度に引き継いでいければいいと考えています。

この一年間本当にありがとうございました。

～支部健康度UP活動～

テーマ：+10 今より10分多く体を動かそう

<西益津支部の健康課題>

糖尿病の人の割合が男女ともに高い。

<課題解決のための取り組み>

運動を普及することで、課題解決に取り組みました。スポーツフェスタで体脂肪測定、握力測定、前屈測定を実施。あおい祭りで「+10 普及ファイル」を配布。各保健講座でも運動に関連したものを実施。

<感想>

配布したファイルを喜んでいただけたようで良かったです。10分多く運動することの大切さが少しわかってもらった様に思います。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講 師 ・ 内 容	参加 人数	男	女	※
	日	曜	時						
平島第3町内会 平島第4町内会	7月8日	金	10:00	平 島 第 3 集 会 所	講師：岩田 路代先生 内容：ストレッチ体操	24	8	16	6
大 手 内 会	7月12日	火	19:00	西 益 津 公 民 館	講師：岩田 路代先生 内容：笑い与健康	23	12	11	2
西 益 津 支 部	7月13日	水	19:00	西 益 津 公 民 館	講師：高橋保健師 山根管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	58	18	40	53
郡 1 町 内 会	7月16日	土	18:30	郡 公 会 堂	講師：横井 里乃先生 内容：ヨガ・リンパマッサージ	19	8	11	3
稲 川 町 内 会	7月23日	土	10:30	稲 川 会 館	講師：落合 圭子先生 内容：笑い与健康	33	15	18	5
田中1丁目町内会 田中2丁目町内会 田中3丁目町内会	7月24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	27	10	17	10
益 津 下 町 内 会	9月10日	土	19:00	益 津 下 会 館	講師：府川 朋美先生 内容：笑顔で楽しくらくらく健康体操	19	10	9	4
平 島 第 1 町 内 会	9月11日	日	10:00	平 島 上 公 会 堂	講師：岩田 路代先生 内容：健康体操（笑い与健康）	18	10	8	2
長 楽 寺 2 町 内 会	9月13日	火	19:30	長 楽 寺 町 内 会 館	講師：落合 圭子先生 内容：腰痛・肩こり解消法	12	8	4	3
郡 2 町 内 会	10月7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	27	11	16	6
平 島 第 2 町 内 会	10月22日	土	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	23	4	19	8
11 回	合 計					283	114	169	102

※保健委員参加者数（再掲）



西益津支部 保健講座

今年度保健委員活動重点事業テーマ“上手に減塩はじめましょう”について健康推進課の方にお話していただきました。

塩分の摂りすぎは高血圧・脳卒中・がん等色んな病気を起こす原因となる事を知り、少し気をつければ減塩できる事を学びました。分かりやすく楽しくお話していただきました。



益津下町内会「元気で楽しくらくらく健康体操」

元気な先生の御指導で『+10 今より 10 分多く体を動かそう』を目標にした簡単にできるストレッチや体操を教えてくださいました。ちょっとした動きで足の筋力がアップし、ちょっとしたストレッチで関節をやわらかくできる事で寝たきりや転倒を防ぐ事ができる事を知りました。



長楽寺町内会「腰痛・肩こり解消法」

足首や肩などを回して普段伸ばさない場所のストレッチをしました。椅子を使って腰に負担をかけない正しい座り方を教わったり、タオルを使って足の指を動かしたり、盛りだくさんの内容でした。激しく体を動かすわけではありませんでしたが、程よく汗をかき、良い運動になったと思います。

参加された方達にはぜひ、支部で推進している +10 の活動の参考にしてくださいと思います。



郡 1 町内会「リンパマッサージ」

年齢や場所を問わず、尚且つ道具も必要無く座って出来る足のセルフマッサージをご指導いただきました。

TVを見ながらでもできるので毎日少しずつ無理無く継続できる内容だと思いました。

終了後には「先生の所へ習いに行きたい」とおっしゃる方々もいらっしゃいました。



郡 2 町内会「健康体操」

持ち物は長めのタオル、時間は1時間 30 分余りでしたが肩こり等の身体の痛みが、一人で行なう簡単な体操で解消されるという事を出席された皆様が実感された様です。

身心共にリラックスできました。



稲川町内会「笑い与健康」

スポーツタオルや座ぶとん、机を使って関節の周りの筋肉を緩め、リンパの流れを良くして体を楽にする体操を行いました。

先生の楽しいトークで大笑い。参加者の身も心もほぐしていただきました。



大手町内会「笑い与健康」

先生の楽しいトークと小物を使っての運動で終始和やかな雰囲気での時間の経つのも忘れていました。

輪になってやるゲームも楽しく大変好評のうちに終わることができました。



田中1・2・3丁目町内会「健康体操」

軽い筋トレ、タオルを使った簡単ストレッチ、二人ペア体操等、笑いの中で時間のたつのもわずれ楽しく過ごしました。終わった後は体がスッキリ軽くなりました。これからも家でやり運動習慣を身につけたいと思います。



平島第一町内会「笑い与健康」

先生のトークも楽しくあっという間の1時間半でした。
笑顔で体操ができました。



平島第二町内会「簡単に誰でも楽しく出来る健康体操」

リズムに合わせてジャンケンや普段あえない町内の人達と交流したり体を動かすことで筋肉をほぐし心も体も気持ちよくリラックスできました。

仕事や家事のあい間にできる方法を教えてもらいました。
笑い声がいっぱい、楽しくできました。



平島第三・第四町内会「楽しく体を動かそう」

目のストレッチを皮切りに、安価で手に入るゴムバンド等を使用した肩、膝、腰のストレッチ体操を音楽に合わせて実施し、心地良い汗を流しました。

最初は何からやればいいのか不安と焦りで一杯でした。

健康推進課の方や自治会・町内会の方々に助けをいただきながら1年間何とかやる事ができました。地域をささえている方々がこんなに沢山いる事を知り頑張っている姿を見れた事、そこに参加できた事はとても大切な経験となりました。1年間ありがとうございました。

西益津支部地区長 佐藤 素子
西益津支部副地区長 黒柳 育子

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	11,422人	年少人口 ※1	(2,708人)
	[藤枝第1支部 第2支部 合計 21,807人]	生産年齢人口 ※2	(12,168人)
		老年人口 ※3	(6,931人)
人口比率 ※4	7.8%	※1 0歳～14歳の人口 (第1,2支部合計)	
老年人口割合 ※5	31.8%	※2 15歳～64歳の人口 (第1,2支部合計)	
世帯数	4,564世帯	※3 65歳以上の人口 (第1,2支部合計)	
世帯比率 ※6	7.9%	※4 藤枝市全体に占める人口の割合 (第1支部)	
保健委員総数	70人	保健委員	23人
		女性保健委員	47人
女性保健委員受持世帯数	97世帯		

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

藤枝第1支部委員長 松田 勝司

平成28年度保健委員の皆さん、1年間の保健活動にご尽力いただきありがとうございました。

平成28年度の保健委員活動の重点事業は「上手に“減塩”はじめよう!」がテーマでありました。この減塩の言葉で思い出されるのが、退職間近のころ、ネフローゼ症候群を患い入院した際、医師から減塩するよう指摘されましたが、減塩に拘ると体力が衰えると思い、特に気にせず普通食で生活した記憶があります。病気の原因は過度の塩分摂取によるものであったと思います。

また、今年から5か年計画で、「健康・予防日本一ふじえだ」を目指すわけですが、現在、厚生労働省の統計によると、静岡県民の健康寿命は、男性3位、女性2位と全国でもトップクラスだそうです。

本県の上位は山梨県で、富士山をはさんだ両県が上位をしめているのです。これは富士山の自然の環境が健康を維持するのにいい条件であると言われていています。藤枝市の人もこの恩恵を利し「よく食べ、よく運動して」一人ひとりが自らの健康管理をして、長寿日本一を目指しましょう。

最後に、支部委員長としての力不足を補っていただいた、保健委員ほか関係者の皆さんに厚くお礼申し上げます。

～支部健康度UP活動～

テーマ：特定健診の受診率向上

<藤枝支部の健康課題>

藤枝支部では、他の支部に比べ、特定健診の受診率が男女ともに全体的に低い。

<課題解決のための取り組み>

高齢化率は市内で4番目に高く、40歳から64歳の第2号保険者といわれる方の介護認定率も高いことから、介護認定を受けている方が未受診で、中止連絡をしていない方が多くいる可能性があると考えました。中止連絡をすることで、健診対象者数が減り受診率の向上につながります。更に健診について周知が徹底されていないこともわかりました。

また、商店街も多く、「お店」や「家族の介護」があるため、健診を受診しにくい環境要因もありました。①特定健診についてチラシを組回覧する②各保健講座で健診の話をする③近所で健診について話す、などの啓発を行いました。

<感想>

これからも、お互いに声を掛け合い、健診の受診率を高めることにより地区全体の健康意識の向上に努めていきたいと思っております。

※藤枝第1支部・藤枝第2支部は合同で活動。
活動写真はP36に掲載

保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	月	時						
藤枝第1 自治会	6月20日	月	19:00	藤枝中学校 体 育 館	講師：八木 恵美先生 村松 敏雄先生 内容：ミニランポウォーク	45	17	28	13
藤枝第4 自治会 藤枝第5 自治会	7月16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	33	16	17	7
藤枝第1 支 部 藤枝第2 支 部	7月22日	金	19:00	生 涯 学 習 セ ン タ ー	講師：宮内・川口保健師 森管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	92	30	62	92
藤枝第2 自治会	7月22日	金	19:00	木 町 会 館	講師：八木 恵美先生 内容：ミニランポウォークで 無理なく楽しく運動しましょう	20	5	15	9
藤枝第3 自治会	10月19日	水	19:00	生 涯 学 習 セ ン タ ー	講師：土屋 幸子先生 内容：健康体操	19	4	15	7
5 回	合 計					209	72	137	128

※保健委員参加者数（再掲）

5/20 ゴキブリ団子作り

7/16 保健講座 健康体操

土屋先生

9/19 敬老会

11/6 歩け歩け運動 総合運動公園



ゴキブリ団子・75袋、35世帯に配布しました。

婦人部の方を中心に協力をいただき、歩け歩け運動ではポカポカ陽気の中、総合運動公園まで1時間ほどウォーキングを楽しみ、グランドゴルフ・メディシングボール・輪なげなど、大人も子供もまじって大変盛り上がりました。



① 6/20 (月)

「ミニトランポウォーク」

毎年恒例のミニトランポウォークを行いました。

はじめは慣れないトランポリンに悪戦苦闘しましたが、リズムをつけて徐々に感覚をつけていき、楽しい時間を過ごすことができました。

② 11/6 (日) 「ふれあいハイキング」

今年は、大谷川沿散策・洞雲寺・蓮華寺池から富士見平山頂へと往復5kmのハイキングを行いました。

景色をながめながらの昼食、お楽しみ抽せん会など楽しく過ごすことができました。

用意したミニトランポリン20台がすべて埋まりました。

講師の先生の楽しくわかりやすいご指導により、入念なウォームアップ、ゲーム形式の脳トレ運動、様々なバリエーションのトランポウォーク、丁寧なクールダウンまで、充実した内容でした。

各運動の意味や目的も解説していただきながら、身体のためになる知識も吸収できました。

水分補給をはさみながら、余裕をもった計画でやっていただいたので、不調者も出ず、全員が爽やかな気持ちで活動でき、予定どおり無事終了しました。





平成28年10月19日(水) 19:00より生涯学習センター大ホールにて、土屋幸子先生を迎えて第3自治会の保健講座『健康体操』をおこないました。当日は講座開講直前に小雨が降ってきたので参加者に足を運んでもらえるか心配でしたが19名の参加がありました。

体操ではバスタオルを使用して、普段あまり動かない場所をストレッチしたり、声を出して体を動かしたりして脳のトレーニングにもなりました。今回は老若男女誰でも簡単にできる体操でしたので、ぜひ家庭でも挑戦してみようと思いました。



- ① 7/16 (土) 保健講座「健康体操」
- ② 7/22 (金)
保健講座「上手に“減塩”はじめましょう！」
- ③ 7/30・31 (土・日) 盆踊り大会
- ④ 9/30・10/1・2 (金・土・日) 藤枝大祭り
- ⑤ 12/4 (日) 防災訓練



笑い声が時折聞こえ、日頃の運動不足を実感する事のできた健康体操は恒例イベントになりました。小中学生の子どもみこしと日時が被り子供達の参加が心配された盆踊りは、中学生のみこしが会場で元気な練りを披露するなど異世代交流ができました。

大祭りでは救護係として3日間、皆を見守りました。心配された熱中症はなく大きな怪我もなく終えました。

冬に行われた防災訓練では若者の参加者の少なさに課題が残りました。

保健委員2年目の年に地区長・副地区長となりました。ひとりでは不安な事も二人で力を合わせて頑張れたと思っています。

保健センターの皆さま方には色々教えてもらいながら何とか無事に終えることができました。

保健委員の役割はこれで終わりとなりますが、これからも地域の活動などにも参加・貢献したいと思います。今回、保健委員をとおして多くの方々との出会いもあり楽しい一年間でした。

ありがとうございました。

藤枝第1支部地区長 真鍋 裕子
藤枝第1支部副地区長 松浦 久美子

藤枝第2支部

自治会	町内会	人口	年少人口 ※1	生産年齢人口 ※2	老年人口 ※3	人口比率 ※4	老年人口割合 ※5	世帯数	世帯比率 ※6	保健委員	女性保健委員
第6	千才	10,385人 [藤枝第1支部 第2支部 合計 21,807人]	(2,708人)	(12,168人)	(6,931人)	7.1%	31.8%	4,212世帯	7.3%	20人	53人
第7	長楽寺1 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										
		保健委員総数	73人	女性保健委員受持世帯数		79世帯					

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

藤枝第2支部委員長 小澤 隆保

保健委員・女性保健委員の皆さん、一年間の活動大変お疲れ様でした。

藤枝市は「健康予防日本一」をめざし様々な施策を展開しています。その一環として保健委員制度が組織化され、毎年市から保健委員が委嘱されます。

私たち保健委員の使命は、平成28年度の保健委員全員研修会でスローガンの提唱がありましたように『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』をどのようにそれぞれの地域で実践していくかだと思います。

今年度の藤枝第2支部の委員は、73名中57名が新任ということで、「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」の使命を果たす為に、暗中模索するなか、藤枝第1支部と合同で住民健診の推進広報、保健講座、各地区での健康体操等を実施してまいりました。

最近日本老年学会などが高齢者の定義を75歳以上に見直すよう提言がありました。こうした背景には、医療の進歩と個々の健康志向の表れだと思われまます。

藤枝市は住民健診率や健康寿命は県内トップクラスと言われています。

今後は日本一をめざし、『健康づくりを地域ぐるみで進めよう』を合言葉に保健委員活動の充実を図っていくことが大事だと感じています。

～支部健康度UP活動～

テーマ：特定検診の受診率向上



※藤枝第1支部・藤枝第2支部は合同で活動。活動内容についてはP32に掲載

保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	時	分						
藤枝第6 自治会	7月3日	日	10:00	藤枝小学校	講師：鈴木 紀世子先生 内容：肩こり解消ストレッチ	72	27	45	5
藤枝第10 自治会	7月10日	日	10:00	五十海第2 公民館	講師：落合 圭子先生 内容：リンパマッサージ	33	9	24	5
藤枝第1 支 部 藤枝第2 支 部	7月22日	金	19:00	生涯学習 センター	講師：宮内・川口保健師 森管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	92	30	62	92
藤枝第9 自治会	8月5日	金	19:00	藤岡会館	講師：山本 龍夫先生 内容：減塩について	72	7	65	23
藤枝第9 自治会	10月13日	木	19:00	藤岡会館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操	54	6	48	16
藤枝第7 自治会	11月4日	金	19:00	下伝馬会館	講師：小池 さち子先生 内容：腰痛・肩こり解消法	29	11	18	10
藤枝第9 自治会	11月16日	水	13:00	藤岡会館	講師：森管理栄養士 内容：減塩	59	2	57	13
藤枝第8 自治会	11月24日	木	19:00	市部会館	講師：落合 圭子先生 内容：リンパマッサージ	22	5	17	9
8回	合 計					433	97	336	173

※保健委員参加者数（再掲）

第6自治会

7月3日 「肩こり解消ストレッチ」

昨年同様の講座で、タオルを使い、肩・腕・腰などの筋肉をほぐしながらストレッチ体操を行いました。タオルを使うと意外と無理なくストレッチができる事がわかりました。認知症予防にジャンケンなどをやり笑い声が絶えない講座のひとつでした。



第7自治会

11月4日 「腰痛・肩こり解消法」

床の上に寝転がってラクチン柔軟体操!!
ゆっくりした呼吸法を交えて体の筋肉をほぐしていきました。

体に感謝をしながらストレッチをすると、体が喜び効果アップするようです。

普段使わない筋肉を伸ばせて心地良かったです。



第8自治会

11月24日 「リンパマッサージと健康体操」

足のマッサージから始め全身のストレッチを行いました。

この冬一番の寒い日でしたが、落合先生の楽しいお話に会場は笑いが溢れ、心温まる楽しい時間を過ごすことができました。



何もわからず地区長となり、活動の多さにとまどうばかりの一年でした。力不足を反省しています。皆様のお力添えで何とか無事に終わることができました。ありがとうございました。

藤枝第2地区長 田山 菜穂子

仕事と介護で手いっぱい十分な活動ができず、未だに訳わからずで申し訳なく思っています。

自分の健康があつての家族の健康があると実感した保健委員活動でした。お力をかしてくださった皆様ありがとうございました。

藤枝第2副地区長 海野 彰子

第9自治会

8月5日 「健康長寿と減塩 腎臓と心臓の守り方」

摂取してしまった塩分は体の中でどのように健康に影響するのか、スライドを使用してわかりやすく説明してくださいました。皆さん真剣に聞きメモを取られる方もいて、多くの質問もあり関心の高さを感じました。もっともっと大勢の人に、特に男性にも聞いてほしいと感じました。



10月13日 「楽しく健康体操」

軽快な音楽に合わせて1時間30分、タオル、バスタオルを使用し足の指先から体全体を動かして、また先生のおしゃべりも楽しく身体も気分も爽快になりました。家の中で気軽にテレビを見ながら、椅子に座ったままでできる、この講座のアンコールを希望される方などもあり、たいへん好評でした。



11月16日 「じょうずに減塩」

無理なくできる減塩のポイントをスライドを使用してわかりやすく説明してくださいました。毎日慣れてしまっていることに改めて気付くよい機会になりました。食べ方、作り方、食品の選び方、そして食品の表示のことなど、時々こういうお話を聞いておくことが大切だとの感想が多くの方から寄せられました。

9月2日 「女性保健委員自主研修」

女性保健委員と食推協との交流を兼ねた研修会を開催しました。減塩のことを考えながらレシピにしたがって、焼き餃子、減塩のみそ汁、フルーツソースヨーグルト、長芋ともずくの和え物とご飯を一緒に作りました。

調理のこと、減塩のこと、栄養のこと、食品のこと、衛生面のことなど多岐にわたり、食推協の方のご指導をいただきながら有意義な研修となりました。



第10自治会

「リンパマッサージ」

今年の第10自治会保健講座は落合圭子先生にご指導していただきました。

リンパの流れをスムーズにする為の講義・実践しました。和気あいあいと楽しく好評を得ました。



「さわやかウォーキング」

今年のウォーキングは田中城下屋敷。

六間川側を歩き鯉が泳いでいるのも見られました。城内を散策・菊花の展示もありました。

晴天で穏やかな日に恵まれ地域の方々とうい一日をすごせました。

青島第1支部

自治会	町内会
第1	前島上東
	前島上西
	前島仲
第2	田沼北
	田沼中
	田沼南
第3	日の出町
	富士見町
	小石川町
	東町
	メゾン・グランツ藤枝
	マークスザタワー藤枝
第4	駅前一丁目
	駅前二丁目
	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
	青木北
第6	青木西
	青木東
	青木南
	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	26,601人	年少人口 ※1	(5,975人)
	青島第1支部	生産年齢人口 ※2	(25,713人)
	第2支部	老年人口 ※3	(10,511人)
	合計 42,199人		
人口比率 ※4	18.2%	※1	0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計)
老年人口割合 ※5	24.9%	※2	15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計)
世帯数	10,958世帯	※3	65歳以上の人口 (第1, 2支部合計)
世帯比率 ※6	18.9%	※4	藤枝市全体に占める人口の割合 (第1支部)
保健委員総数	150人	保健委員	42人
		女性保健委員	108人
女性保健委員受持世帯数	101世帯		

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 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

青島支部の皆さん一年間ごろうさまでした。

保健委員になって色々考えさせられる事が多い毎日です。高齢になり、自分の健康のこと、また、医療のことを思えば心配なことばかりです。まず第1に私は健康でいたいと思うこのごろです。

食についてもそう、塩分の摂りすぎに注意とさげばれていますが、きっちり計って食べることはできません。なるべく濃い物とか、口に入れてしょっぱいと感じたら食べない、そうするほかはできません。自分の体をみながら、自分なりに気をつけて、一日でも長く人生を送りたいと思います。

最後になりましたが、ご指導いただきました担当の方、講座にご協力いただきました講師の方々、皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。

～支部健康度UP活動～

テーマ：もっと体を動かそう！

<青島第1支部の健康課題>

男性のメタボ・肥満・脂質異常の比率が高い。

<課題解決のための取り組み>

男性に保健講座への参加を呼び掛け、ロコモ予防体操・ヨガ・トランポウォーク・ウォーキングなど数々の活動を行いました。

<感想>

一歩外に出て、人と触れ合いながら楽しく運動をしたり「プラス10(いつもより10分多く体を動かすこと)」や「ふじえだ健康マイレージ」を取り入れ、運動習慣を身につけていくことが大切だと思いました。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	時	分						
青島第6 自治会	6月5日	日	9:30	青木公会堂	講師：作原 幸子先生 内容：ふまねっと	20	0	20	8
青島第1 支 部	6月24日	金	19:00	文 化 一 セ ン タ ー	講師：松下千・大橋保健師 森管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	45	7	38	45
青島第1 自治会	7月2日	土	19:00	青 島 第 1 自 治 会 館	講師：樽松 充子先生 内容：「もっと体を動かそう！」 ロコモ予防体操	19	2	17	7
青島第2 自治会	7月8日	金	19:00	田沼中会館	講師：山下 奈美江先生 内容：どこでも誰でもすぐできる エコノミークラス症候群予防体操	31	11	20	19
青島第4 自治会	7月29日	金	19:00	文 化 一 セ ン タ ー	講師：竹田 利恵子先生 内容：健康体操	12	4	8	6
青島第11 自治会	8月24日	水	19:00	青 南 町 公 会 堂	講師：高野 由美先生 内容：ヨガ	33	6	27	7
青島第3 自治会	9月3日	土	19:00	小 石 川 町 会 館	講師：片山 ひとみ先生 内容：トランポワークで健康体操	44	12	32	15
内 瀬 戸 町 内 会	9月10日	土	9:00	内 瀬 戸 公 民 館	講師：松下千・大橋保健師 内容：健康予防 ロコモについて (講話・体操)	24	6	18	4
一 里 山 町 内 会	9月18日	日	10:00	一 里 山 町 内 会 館	講師：樽松 充子先生 内容：高齢者でもできる健康体操	30	20	10	2
追 分 町 内 会	10月2日	日	10:00	追 分 町 内 会 館	講師：津島 多佳子先生 内容：「歯は健康の源」 ～健康な口ではつつらライフ～	37	13	24	5
青葉町南 町 内 会	10月8日	土	9:00	青 葉 町 南 町 内 会 館	講師：大岩内科医院職員 (ボケナイト) 内容：介護予防 認知症予防	40	6	34	5
追 分 西 町 内 会	10月15日	土	13:30	追 分 西 協 同 会 館	講師：池谷 多幾江先生 内容：ヨガ & 健康体操	22	4	18	4
青島第6 自治会	11月19日	土	9:30	青木公会堂	講師：井鍋 佐恵子先生 内容：男性も参加しやすい体操教室	18	5	13	7
青島第9 自治会	11月27日	日	10:00	青 島 南 公 民 館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操 腰痛・肩こり解消法 呼吸を利用した体操	80	15	65	13
14回	合 計					455	111	344	147

※保健委員参加者数（再掲）

第1自治会

今年度も、恒例の保健委員活動である「ゴキブリ退治クッキー作り」と「保健講座」を実施しました。

「ゴキブリ退治クッキー作り」は、毎年好評をいただき、年々参加者も増えていきます。毎年参加されて、作り方をよく心得ている方々が中心となり、和気あいあいとクッキー作りに励む姿が、会場のおちおちに見られました。

「保健講座」は、講師の樽松充子先生の明るく楽しいノリに誘われ、あっという間に90分が過ぎました。手軽で、しかもロコモ予防につながる体操終了後には、心地よい汗とともに、固まりかけていた肩が少し軽くなったように感じました。

自治会行事の運動会・防災訓練・三世代交流綱引き大会などへも参加させていただき、あらためて、自治会役員の皆様のご苦勞と自治会活動が地域の人々の大切な交流の場になっていることを、実感する機会となりました。



青島第1自治会リーダー
杉原 啓子

第2自治会



7月の保健講座では、エコノミークラス症候群の対策として、山下奈美江先生に足の先から頭の先まで無理せずできる体操を紹介していただきました。

この体操を元に町内の防災訓練に取り入れた所もあり、講座のみに留まらず、町内の行事に繋がられたのは、大変有意義だったと思います。

各町内・3町内会・藤枝市の様々な行事に保健委員皆で参加させていただきました。

自治会長様、町内会長様はじめ、それぞれの役員の方々のご協力をいただいた事感謝致します。

青島第2自治会リーダー
杉本 恵子

第3自治会

保健委員とは…。私にとってそこからのスタートでした。1年目は少し体調を崩し、保健委員として活動できず2年目で引き継ぎをいただいたので私自身不安でした。

保健講座では昨年と同様トランポウォークを片山ひとみ先生にお越しいただいて、当初は参加人数を心配していましたが、皆様のおかげで当日参加もあり、かなり大勢の方々に来ていただきました。

体を動かすストレッチ、体全体を動かす大切さを知り、皆様のおかげで好評でした。

保健委員の行事がたくさんあるのも知りました。食推さんの交流会も参加して一番大切なものは計量だと知りました。塩分量を普段あまり気にしていない事、栄養と健康のあり方など学びました。

いろんな行事をする中で人との交流・ふれあう事ができた事に感謝します。

自治会長様はじめ各町内会長様、保健委員の皆様、本当に助けていただいてありがとうございました。

本当に一年間ありがとうございました。



青島第3自治会
八木 久乃

第4自治会



保健委員を引き受けて一年、積極的に行動できただろうか?保健講座は周知不足だったのでは…振り返ると自分の力不足に反省する事ばかりです。

6月に栄養士さんによる『上手に“減塩”はじめましょう!』講座、9月には市食生活推進協議会の方々との減塩食を作り、家族の食に携る者としての自覚を新たにしました。このような機会を得た保健委員が、それぞれの家庭や職場で食生活を見直すきっかけになる事が大切だと思いました。

多くの方々のご協力、支えがあつての一年と感謝しております。ありがとうございました。

青島第4自治会リーダー
鈴木 由美子

第6自治会

二年間保健委員として自治会の活動や行事に参加し、地域の多くの人と知り合い、ふれ合う事ができました。

保健講座の健康体操では、姿勢をよくする事や関節を動かす事がいかに大事かを教わりました。

講座や自治会の行事にどれだけ多くの人に参加してもらおうかと課題は残りました。

協力し合ってきびきび動き活動してくれた保健委員のメンバーに御礼を言いたいと思います。ありがとうございました。

青島第6自治会リーダー 清水 直美



第9自治会



「音楽を使った認知症予防」は「楽しむ」を第一に考え、保健講座として取り入れられました。懐かしいメロディーに歌詞を思い出しながら、手拍子・脳トレ・笑いのある講座でした。受講者の方から「良かったよ」と言われて、嬉しく思いました。

退職後・数年後に引き受けた役員、私にとって脳トレ・血流の良くなった二年間でした。皆さんには感謝とありがとうの言葉です。

青島第9自治会リーダー
齊藤 愛子

第10自治会

今年度、初めて保健委員を引き受けさせていただき、わからない事だらけの1年でした。計画に沿って、とにかくやるしかない!という気持ちで取り組んできたと思います。

第10自治会では、昨年度から取り組んでいる「健康ウォーキング」を行いました。健康面だけでなく自治会内での顔の見える関係を築くため、絆…という事も意識しつつ行っています。当日は、天候にも恵まれ沢山の参加者と共に楽しく歩く事ができたと思います。

あっという間に過ぎた1年でしたが…保健講座等の開催以外に自治会、町内会の行事等役割は多々あり驚かされもしましたが充実した1年でもありました。私は、来年度も保健委員として活動させていただくため、わからないながらもなんとかこなした1年だった今年から、来年は発展した実りのある1年を目指していこうと考えています。1年間、支えてくださった全ての方に感謝致します。ありがとうございました。



青島第10自治会リーダー
仲村 明子

第11自治会



リーダーを引き受け、不安のスタートとなった保健委員の活動も色々な貴重な体験となりました。

保健講座のヨガでは、参加者が集まらず心配しましたが、地域の方々の声掛けにより当日は多数の方々に参加していただき、楽しく汗を流す事ができました。

防災訓練や敬老会の手伝いでは、多くの課題や人とのつながりの大切さを知る事ができました。

御協力いただいた自治会、町内会役員、保健委員の皆様へ感謝します。

ありがとうございました。

青島第11自治会リーダー 仲村 明子

保健委員の活動内容も何もわからないまま、地区長という大役を引き受けてしまいとまどいもありましたが、なんとか頑張ることができました。

様々な活動を通じて、たくさんの方々との出会い貴重な時間を過ごすことができました。御協力いただいた自治会・町内会役員・保健委員の皆様へ感謝いたしております。

一年間ありがとうございました。

青島第1支部地区長 齊藤 富美子

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
第7	南駿河台六丁目
	志太第1
	志太第2
	志太第3
	志太第4
第8	志太第5
	瀬戸新屋
	水上新屋
	新南新屋
	芙蓉台
第12	緑の丘
	瀬古第1
	瀬古第2
	瀬古第3
	ふじみ台
	泉宮瀬古団地

人 □	15,598人	年少人口 ※1	(5,975人)
	青島第1支部 第2支部 合計 42,199人	生産年齢人口 ※2	(25,713人)
		老年人口 ※3	(10,511人)
人口比率 ※4	10.6%	※1 0歳～14歳の人口 (第1, 2支部合計)	
老年人口割合 ※5	24.9%	※2 15歳～64歳の人口 (第1, 2支部合計)	
世帯数	6,377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1支部)	
保健委員総数	105人	保健委員	31人
		女性保健委員	74人
女性保健委員受持世帯数	86世帯		

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

青島第2支部委員長 松永 茂

青島第2支部では重点事業の「上手に“減塩”をはじめましょう!」をテーマに健康推進課の吉村保健師さんと森管理栄養士さんに講演をしていただき、塩分の摂りすぎが多くの病気の原因になり、健康を考えたとき、塩分コントロールはとても大切である事を学びました。

また、誰でも普段から元気に体を動かすことは、いろいろな生活習慣病の予防に効果があり、特に高齢者には体を動かすことで膝や足腰の衰え、認知症などの要介護状態を予防してくれて健康寿命を延ばしてくれますし、体を動かすことによってストレスの解消につながり、うつ病の予防にもなり、心の健康づくりには大きな効果がある事も教えられました。

これから急速に進む高齢化社会では、一人住まいの高齢者、老老介護状態の高齢者等と数々の問題が生まれてきます。

こうした中では、お年寄りが少しでも活躍できる場など、地域で支えられる部分を少しでも増やし、地域ぐるみで健康を意識できるよう、粘り強く活動して行く事が、必要になるのではと思います。

最後になりますが、保健委員及び関係者の皆様方には深く感謝申し上げ結びの言葉とします。

～支部健康度UP活動～

テーマ：健診を受けよう。 Let's 健診!

<青島第2支部の健康課題>

特定健診の受診率が3年間下がっている。

<課題解決のための取り組み>

健診受診率の向上を目標に活動しました。ふれあいまつりで町内会ごとの健診受診率を啓発チラシとして配布しました。

<感想>

チラシに関心を持って下さった方もいました。未受診の方が健診を受けるきっかけになればと思います。回覧板も回しましたが、地区の健診が終わった後であり、今後は回す時期も検討したいと思いました。この取り組みが、今後の健診受診率UPに結びつくように願っています。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜	時						
青島第2支 部	7月12日	火	19:00	青 島 北 公 民 館	講師：吉村保健師 森管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	58	9	49	58
青島第7自 治 会	7月16日	土	19:00	志太公民館	講師：池谷 多幾江先生 内容：健康体操	25	7	18	9
青島第8自 治 会	7月23日	土	10:00	青 島 北 公 民 館	講師：樽松 充子先生 内容：先生のお話（講演）半分と 軽い体操（半分）	30	8	22	17
青島第12自 治 会	7月30日	土	19:00	瀬 古 町 内 会 館	講師：櫻井 芙美先生 内容：やさしいヨガ	38	6	32	16
青島第5自 治 会	10月15日	土	13:00	駿 河 台 コミュニティ センター	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操	12	2	10	10
芙蓉台 町 内 会	10月23日	日	13:30	芙蓉台会館	講師：渡邊 悦子先生 内容：転倒予防で毎日元気に！	24	4	20	3
南駿河台 5 丁目 町 内 会	1月15日	日	13:00	駿 河 台 コミュニティ センター	講師：曾根 庸介先生 内容：健康講座	43	15	28	2
7回	合 計					230	51	179	115

※保健委員参加者数（再掲）

第5自治会

「健康体操」

足の指のマッサージから始まり、くるぶし・ふともも・腰・肩といつも動かしていない筋肉のケア。からだのゆがみ直しと、常に勉強になりました。足・肩の血流をよくするストレッチを寝る前にする事により全身が暖かくなり、ぐっすり眠れそうです。

青島第5自治会・町内会リーダー 加藤 いつ恵



第7自治会

「保健委員長を経験して」

保健委員1年目は言われるままの出席で良かったですが、2年目は保健講座の計画、各行事の準備や参加者への連絡など仕事が多くありました。他役員の協力を得て終わることができ、ほっとしています。今までなにげに参加していた行事も、役員の方々が裏で計画準備してくださったおかげと気づき、感謝です。

青島第7自治会リーダー 園岡 きよみ



第8自治会

何もわからないまま引き受けた二年間の保健委員でしたが、今年は自治会のリーダーとして保健講座・防災訓練・つなひき大会・ふれあい祭りなど多くの行事に参加し、皆さんとふれあう事ができました。不安ばかりでしたが多くの方々に参加いただき無事終了する事ができました。自治会の皆様、保健委員の皆様、一年間ありがとうございました。

青島第8自治会リーダー 吉野 直美



「健康体操」

先生の楽しくわかりやすいお話とゆったりとした動きで無理なく運動ができました。部屋の中でもできる運動なので毎日の生活に取り入れていけそうです。最後のアロマは癒されました。あつというまの90分でした。



第12自治会

一年間、自治会リーダー、支部副地区長としての2足のわらじを履いて突っ走って来ました。中でも、夏のヨガは印象的でした。

何をどうやって行動に移せば良いのか分からず、暗中模索で取り組む中で、自治会・女性保健委員・支部のみなさんとの協力と助け合いが一番大切だなと感じた一年間でした。

一年間を無事に終えることができました。ありがとうございました。

青島第12自治会リーダー 紅林 朱美



南新屋町内会ウォーキング



新南新屋町内会ラジオ体操



瀬戸新屋町内会ウォーキング

何の予備知識もなくのスタートでした。

保健センター、保健委員、各自治会、各町内会等の皆様の協力をいただき、行事を進めていくなから保健委員の組織、役割等が分かっていくようになりました。自分自身の健康意識はもちろんの事、地域の皆様の健康度UPにも関心を持つこともできました。

「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、多くの人との出会い、ふれあい等により学ぶことが沢山ありました。

皆様、本当にありがとうございました。

青島第2支部地区長 北川 富子
青島第2支部副地区長 紅林 朱美

高洲支部

自治会	町内会
第1	築地 築地上
第2西	高柳上
第2北	高柳仁平 高柳切島
第2東	高柳茶屋河原 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	24,500人	年少人口 ※1	3,493人
		生産年齢人口 ※2	14,779人
		老年人口 ※3	6,228人
人口比率 ※4	16.7%	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	25.4%	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	9,722世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	16.8%	※4	藤枝市全体に占める人口の割合
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	114世帯		

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
 資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

高洲支部委員長 深田 晃

平成28年度の自治会長、町内会長、女性保健委員の皆さんの深いご理解とご協力により、支部・自治会・町内会の健康づくりを推進することができましたことに深く感謝申し上げます。

高洲支部活動は、高洲地区交流センターを拠点に二回の講座を開催し、地元消防団の皆さんのご指導、ご協力により「心肺蘇生法」の手順をいくつかの班に分かれて、参加者全員が心肺蘇生法を体験しました。最初は前に出て操作するのを敬遠していましたが、時間がたつごとに周りから操作手順を教える声が聞こえてくるほどに盛況でした。参加者全員が、現在東海地震が騒がれる中、心肺蘇生法に強い関心があることを痛感しました。

その他、各自治会、町内会での防災訓練、体育祭等にも保健委員の皆さんにご協力いただき、何れの行事も無事終了することができました。いずれの講習会でも、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進めよう」を心がけて活動することが大事と痛感しました。最後になりますが、健康講座の日取りを急ぎ変更したことに深くお詫びします。また、保健委員の皆さん、一年間の活動ご苦労さまでした。これからも保健委員会にご指導、ご鞭撻をお願いし、挨拶といたします。

～支部健康度UP活動～

テーマ：減塩 「高血圧を防ごう！」

<高洲支部の健康課題>

高血圧の人が多し。また、降圧剤を服用している人も多し。

<課題解決のための取り組み>

公民館まつりで野菜のうまみや、だしを効かせた薄味のスープの試食や、減塩レシピの配布等をして減塩を啓発した。保健講座では、減塩料理教室や講座を実施した。

<感想>

減塩は、血圧が高い人だけではなく、家族の健康につながるため、できることから取り組んでいきたい。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	曜日	時刻						
高洲第4 自治会	6月24日	金	19:00	高洲第4 自治会館	講師：山根管理栄養士 内容：減塩講座	31	6	25	10
築地 町内会	6月25日	土	19:00	築地公民館	講師：竹田 利恵子先生 内容：+10（プラス・テン） 今より10分多くからだを 動かそう！	25	7	18	5
兵太夫 町内会	7月3日	日	10:00	兵太夫南 町内会館	講師：小池 さち子先生 内容：腰痛肩こり、健康体操	20	10	10	4
兵太夫北 町内会	7月3日	日	10:00	兵北会館	講師：横井 里乃先生 内容：リンパマッサージとヨガ	23	1	22	4
大新島 町内会	7月3日	日	9:30	大新島 町内会館	講師：小林 隆浩先生 内容：認知症サポーター養成講座	70	21	49	4
築地上 町内会	7月17日	日	10:00	築地上 公民館	講師：小池 さち子先生 内容：自分でできるリンパマッサージ	24	6	18	4
兵太夫中 町内会	7月17日	日	13:00	兵太夫中 町内会館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操	23	10	13	4
高洲第2西自治会 高洲第2北自治会 高洲第2東自治会	7月21日	木	19:00	高洲地区 交流センター	講師：片山 ひとみ先生 内容：トランポウウォーク	38	12	26	26
与左衛門 町内会	8月20日	土	19:00	与左衛門 町内会館	講師：横井 里乃先生 内容：やさしいヨガ体操	29	9	20	5
兵太夫下 町内会	9月24日	土	19:00	兵太夫下 町内会館	講師：小池 さち子先生 内容：やさしいヨガ体操	24	3	21	5
高洲第4 自治会	9月25日	日	9:30	高洲地区 交流センター	講師：是永 ふみ代先生 内容：保健委員と食推のコラボによる 減塩活動（調理実習含む）	10	0	10	10
高洲第4 自治会	10月21日	金	19:00	高洲第4 自治会館	講師：横井 里乃先生 内容：あなたも私もアンチエイジング	24	4	20	13
兵太夫北 町内会	10月30日	日	9:00	蓮華寺池 公園	講師：渡邊 悦子先生 内容：ウォーキング大会	37	15	22	4
高洲第2西 自治会	11月5日	土	19:00	高柳上 中央会館	講師：池田 香里先生 内容：知ってますか？血圧のこと	45	25	20	6
高洲支部	12月2日	金	19:00	高洲地区 交流センター	講師：南部保健師 山根管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	86	26	60	86
15回	合 計					509	155	354	190

※保健委員参加者数（再掲）

高洲支部の活動

9月10日

AEDを使った『心肺蘇生法』

地元消防団第9分団の皆様を講師に、「AEDを使った心肺蘇生法」の実践的トレーニングを行いました。

今年も熊本では地震による大きな災害がありました。私達もいつ災害の被害者になるかもしれません。

私達の周りには日常的に様々な危険が待っています。

咄嗟の行動が人の命を左右することもあります。知っていることが大切です。誰かがやるだろうではなく、自分が率先して行動できるそんな人になりたいものです。

もし、倒れている人がいて、それが自分の大切な人だったら貴方はどうしますか？

一歩を踏み出す勇気が大切です！



町内の活動も何も知らない私が副地区長を引き受け、何をしたら良いのかととても心配でしたが、地区長さんに教えていただきながら、保健委員の皆さんのご協力を得て活動することができました。役員にならなければ知り得なかったこともたくさん体験させていただきました。本当にいろいろ沢山勉強になりました。

一年間、本当にありがとうございました。

高洲支部副地区長 鈴木 笑子

12月2日

『減塩・高血圧を防ごう!』

本年度の高洲支部の健康テーマは減塩・高血圧を防ごうでした。これは高洲支部の皆さんがどんな病気でお医者様に掛かりお薬を貰っているのかを調べた結果、血圧を下げるお薬を内服している方が沢山いることが判ったからです。

お薬に頼らなくても血圧は下げることができるのです。

一番取り組み易いことが減塩なのです。

薄味の食事は最初は物足りなさも感じます。徐々に薄味に慣れて行かなくてはなりません。

「薬を飲んでいから大丈夫!」は、健康ということにはならないのです。知ることが大切です。家族の健康のためにも『減塩生活』頑張りましょう!

11月6日

交流センターふれあい祭り

沢山の皆様にご参加いただきました。今年は減塩をテーマに「素材の味を感じる味噌汁」を試飲していただきました。

あまり好評ではありませんでしたが、最初は物足りなく感じるものです。

鈴木循環器クリニックの院長先生が参加してくださり、個々に健康相談もしていただき大変有意義でした。



1年間ありがとうございました。

活動を通じ沢山の皆様と触れ合う事ができ、本当に感謝しています。

また今年の一つのテーマに沿って保健講座やふれあい祭りを行い、今まで知らなかった情報を沢山得ることができました。すごく得した気分です。

役員の活動は本当に忙しく、用事に追いまくられる1年間でしたが、得るものも多く新しい出会いを楽しむことができました。

保健委員の皆様にご助けられ、何とか無事に年度を終えることができそうです。この経験を今後活かしていこうと思います。

ご協力をいただきました皆様方、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

大洲支部

自治会	町内会	人 口	年少人口 ※1	生産年齢人口 ※2	老年人口 ※3				
第1	大東町西	9,278人	1,199人	5,369人	2,710人				
	大東町北								
	大東町東								
	大東町南								
第2	善左衛門下	人口比率 ※4	6.3%	※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					
	善左衛門上	老年人口割合 ※5	29.2%						
第3	弥左衛門	世帯数	3,456世帯			保健委員	16人		
	泉 町	世帯比率 ※6	6.0%					女性保健委員	51人
	忠兵衛	保健委員総数	67人						
	青洲団地								
源 助	女性保健委員受持世帯数			68世帯					
第4	五 平								

参考1) 藤枝市の総人口 146,531人
2) 藤枝市の総世帯数 57,879世帯
3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%
資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

大洲支部委員長 大畑 貢

大洲支部各町内会の健康委員の皆様、1年間本当にご苦勞様でした。特に地区長、副地区長様にはご尽力いただき有難うございました。

本年度の大洲支部の活動は健康度アップという事でふたつのテーマを決めました。

1. 肺がん予防の啓発（主にタバコに関する啓発）
2. 運動習慣の継続

- ・肺がん予防については、公民館ふれあい祭りで啓発活動として、パネル展示チラシ配布等実施しました。
- ・各町内会で健康講座を開催して、からだを動かす事の大切さを身を持って体験できた事と思います。

また、認知症サポーター講座が開催され、認知症に対する正しい知識を身に付けて理解を深め、地域ぐるみで見守り支援することができるようにしたいと思います。

最後に「自分の健康は自分で守る」を心がけ、保健センターの皆さん1年間ご指導有難うございました。

～支部健康度UP活動～

テーマ：①肺がん予防の啓発 ②運動習慣の継続

<高洲支部の健康課題>

- ①死亡原因1位のがんの中で、肺がんの占める割合が一番多く、タバコを吸う人が男女とも多い。
- ②糖尿病の人が男女とも多い。

<課題解決のための取り組み>

- ①ふれあいまつりなどで、タバコに関する啓発を行う
- ②各地区の保健講座にて、運動に関する取組みを行う。

<感想>

たばこのパネルの展示の前で、親子連れにお話しをできたりと、このような機会でないと話ができない世代にも伝えることができ、とても良い機会であったと思います。また、すべての保健講座で運動に関する取組も行うことができ、多くの方に参加していただくことができました。大洲では、栃山川健康ウォーキング大会なども行われており、今後も運動が盛んに行われることを願っています。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	時	日						
大洲支部	7月23日	土	19:00	大洲公民館	講師：村松保健師 山根管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	96	19	77	67
大洲第1 自治会	8月21日	日	19:00	大洲第1 自治会館	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操 ストレッチ体操	59	30	29	11
泉 町 町内会	8月21日	日	10:00	泉町公会堂	講師：岩田 路代先生 内容：健康体操	63	8	55	15
弥左衛門 町内会	9月10日	土	19:00	大洲公民館	講師：増田 有紀先生 内容：若返りリンパマッサージ	29	3	26	5
大洲第2 自治会	10月1日	土	19:00	善上公会堂	講師：横井 里乃先生 内容：生涯歩けるようにする体操 5分でも毎日できる体操	32	11	21	15
忠兵衛 町内会 青洲団地 町内会	10月1日	土	19:00	忠兵衛 公会堂	講師：落合 圭子先生 内容：健康体操	48	5	43	4
大洲第4 自治会	11月26日	土	18:30	源助公会堂	講師：竹田 利恵子先生 内容：笑いと健康、健康体操	31	11	20	4
7回	合 計					358	87	271	121

※保健委員参加者数（再掲）

大洲支部各自治会・町内会保健講座



《第1自治会》8/21「健康体操・ストレッチ体操」

落合圭子先生をお迎えして、テレビを見ながらでも自宅でできる簡単な健康体操を教えてくださいました。

第2の心臓と言われるふくらはぎと体をしっかり支えるもの筋肉を緩め、ほぐしてから力を入れて筋力を鍛える…そして、体を動かした後は心地よいBGMとともに仰向けで寝転がりリラックスしました。

いつまでも健康に過ごすことができるように、足指や足首まわし、足指の曲げ反らし等、時間を見つけて毎日少しでも体操をしたいと思います。

大東町南町内会 井鍋 恭子

《第2自治会》10/1「生涯自分の足で歩けるようにする体操・5分でも毎日出来る体操」

老若男女で楽しい時間を過ごすことができました。

特にこれをというのではなく、普段の生活の中で正しい姿勢で歩くということが大切だということを学びました。ポイントとしては、真っ直ぐ前を向いて歩くこと。ありがとうございました。

大洲第2自治会 有ヶ谷・前川



《第3自治会》10/1 忠兵衛・青洲団地町内会「健康体操」

昨年に引き続き落合圭子先生をお迎えして「健康体操」のご指導をいただきました。

今年で4年目という事もあり雰囲気も良く会場も笑いに包まれる中、楽しくじわじわと汗をかくことができました。

日々の生活で無理なく取り入れられる体操なので、参加者の方々の健康に対する意識づけができたように感じました。

忠兵衛町内会 近藤 弥生



《第3自治会》8/21 泉町町内会「健康体操」

年齢と共に狭くなってしまった視野を広げる目の運動、転ばない為の歩き方、肩こりや頭痛に効果がある手ぬぐいやタオルを使った簡単なストレッチ体操等、難しい事は全く無く楽しいトークも交えながら63名という多くの参加者で、狭い空間の中でも非常に簡単にできる健康体操を教えてくださいました。

後半はグループごと分れてお箸で豆掴みや、吹上おもちゃで遊びながら腹筋を使ったりするレクリエーションを行いました。

「笑って楽しく遊びながら運動しましょう」のテーマ通り「運動した!」というよりも遊んでいる内にいつの間にか「運動できていた」「体に良い事につながっていた」という感じでした。先生の人柄もあり、非常に楽しい講座でした。

泉町町内会 高松 佳奈子



《第3自治会》9/10 弥左衛門町内会「若返りリンパマッサージ」

増田有紀先生をお迎えし「若返りリンパマッサージ」を行ないました。

オイルを使ったり、2人組になりリンパの流れを良くする実習を行ないました。

参加者から「血流が良くなった」「悪いものが出た気がする」と喜ばれました。

弥左衛門町内会 藤村 てる



《第4自治会》11/26「笑いと健康・健康体操」

笑いと健康・健康体操をテーマにして竹田利恵子先生に講師をお願いしました。小さなお子様からお年寄りの方までいろんな方に来ていただき、楽しく体を動かし無理のない体操ができました。

みなさんが体操を通して笑顔になる時間を過ごすことができました。

大洲第4自治会 飯塚 綾香

大洲支部保健講座

「上手に“減塩” はじめましょう！」

平成28年7月23日(土) 19:00～

健康志向の強い中、100名近い人々が会場をうめた。
改めて関心の高さが示された。

講師の方達のスライドを使ったユーモアのある説明も興味を引いた。

活発な質問も飛び充実の講座であった。



自治会主催活動への参加

9/25 栃山川
健康ウォーキング大会



昨日の雨もやみ、汗ばむ程の好天候、ふりそそぐ太陽の下、多くの参加者たちは彼岸花の咲く遊歩道でのウォーキングを楽しんだ。

ウォーキングの後はくじ引きで盛り上がり景品を手に帰路へ。

10/16 大洲
ふれあいスポーツの集い



日本晴れ。

胸を張っての入場行進で幕があがった。

老若男女、どの種目も笑いを誘い童心に返っての楽しい一日となった。

11/13 大洲
ふれあいまつり



朝から家族連れなど多くの人々が集まり、どのブースも盛況だった。

保健コーナーではリーダーたちが声をかけ体脂肪の計量に多数の人が参加した。

“保健委員って何？”

何も分からないまま不安と戸惑いの中でのスタートとなった。

振り返れば地域社会に特別な関心を抱く事もないのが現状であった。

回を重ねる会議への出席、また、地域行事への参加、保健講座などを通して徐々に役割の認識と理解を深めていった。

総てが初めての体験・新しい出会いは新しい発見を生み大いに刺激を受けた。年齢・性別を超え、ふれあう手で生まれた人間関係こそがこの一年を何とか遂行できた要因と言っても過言ではない。

改めて地域の皆様、サポートして下さった保健センターの方々、また、常に二人三脚で心強かった副地区長の岸さん、各々に感謝したいと思います。

忙しくも印象深い一年でした。ありがとうございました。

大洲支部地区長 大塚 みえ子

この度、副地区長という大役を受け不安でいっぱいでした。

手探り状態で始まったこの一年でしたが、皆様の御協力の下、何とか無事に役目を果たす事ができました。至らなかった点も多く皆様にご迷惑をおかけしたかと思いますが、一年間本当にありがとうございました。

大洲支部副地区長 岸 直子

岡部支部

自治会	町内会
第1	廻 沢
	横 添
	岡 部 台
第2	川 原 町 部
	内 一
	内 二 第 一
第3	内 二 第 二
	内 二 第 三
	岡 部 南 郷
第4	岡 部 本 東
	山 丘
	三 輪 旭 ケ
	三 輪 や よ
	三 輪 向 原
	オ レ ン ジ
	三 輪 坂 野
第5	子 持 良 島
	入 村 間
	桂 佐 殿
	羽 舟 島
	新 宮 園
	小 青 羽 根
	玉 取

人 口	11,406 人	年少人口 ※1	1,200 人
		生産年齢人口 ※2	6,271 人
		老年人口 ※3	3,935 人
人口比率 ※4	7.8%	※1	0歳～14歳の人口
老年人口割合 ※5	34.5%	※2	15歳～64歳の人口
世帯数	4,339 世帯	※3	65歳以上の人口
世帯比率 ※6	7.5%	※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
保健委員総数		保健委員	33 人
女性保健委員受持世帯数		女性保健委員	54 人
		80 世帯	

- 参考 1) 藤枝市の総人口 146,531 人
 2) 藤枝市の総世帯数 57,879 世帯
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.1%

資料：H28.12.31 現在 統計情報

支部委員長のことば

岡部支部委員長 永田 賢二

保健委員の皆様、1年間の保健活動に御協力有難うございました。

現在の日本の医療費の伸びは非常に多く、このままの状態が続くと、国家予算が破綻するのは目に見えています。その為に我々団塊世代が70歳になるのに合わせて医療費の個人負担が増額になります。ほやいていてもしょうがない、健康予防日本一を目指して活動している藤枝市の保健委員としては、「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」のスローガンを地元のできるだけ多くの人に意識付けし、活動の先頭になり行動することが求められるとおもいます。仕事が忙しい、めんどくさい等で中々参加出来ない人も多くいましたが、まずは自分の健康を大事にしてほしいと思います。

また、今年のテーマの「上手に“減塩”はじめましょう！」に基づいて支部の保健講座を開催し多くの保健委員さんの参加をいただきました。1日の摂取量男性8g、女性7g未満と聞いても、どの料理にどの位の塩分が含まれているのか分からなかったのですが、今回の講座と、保健委員だよりにより具体的に料理毎に塩分量が示されていて非常に参考になりました。

現在の医療の発達により平均寿命は世界トップクラスです。しかし健康寿命を見ますと、男女とも10歳くらいの差があります。この10年を何としても少なくする為には、各自の自己管理も大事ですが、地域ぐるみの運動、コミュニティー活動が重要となります。

終わりに女性保健委員の皆様には、保健講座をはじめ防災訓練、敬老会、ふれあい祭り、住民福祉講座等に積極的に活動していただき本当にご苦労様でした、感謝しております。また、今年度変わられる保健委員の皆様には、次期の保健委員さんに引継ぎをよくしていただき、保健委員活動の輪を広げて行って欲しいと思います。

～支部健康度UP活動～

テーマ：生活習慣病の予防

<岡部支部の健康課題>

メタボ、高血圧、糖尿病、脂質異常の人の割合が多く、市内でもトップクラス。

<課題解決のための取り組み>

保健講座を開催する際に生活習慣病の予防につながるテーマで実施しました。また、ふれあいまつりでは、テーマに関連するパネルの展示や体脂肪測定を行いました。

<感想>

保健講座やふれあいまつりに参加して下さった方々の反応はとてもよかったです。やはり自分の健康は、ひとりひとりの意識が大事だと思います。このような取り組みにより、皆様の生活習慣への意識が少しでも変化し、それが健診結果にもあらわれていくことを祈っています。



保健講座

実施単位	実施日時			会 場	講師・内容	参加 人数	男	女	※
	日	時	分						
岡部支部	7月19日	火	19:00	岡部公民館	講師：鈴木 雅世保健師 中野管理栄養士 内容：上手に減塩はじめましょう	64	23	41	63
岡部第3自治会	9月17日	土	13:30	きすみれ (高草の間)	講師：樽松 充子先生 内容：ロコモ予防運動 転倒・骨折を予防する健康体操 (生活習慣病予防を含める)	75	22	53	22
岡部第1自治会	9月18日	日	9:30	岡 部 町 内 会 館	講師：亀寿の郷職員 内容：認知症予防について (認知症サポーターのことも含め)	104	41	63	13
岡部第4自治会	9月18日	日	10:30	村良公民館	講師：渡邊 悦子先生 内容：ロコモ体操 (生活習慣病予防の運動習慣含め)	30	14	16	6
岡部第2自治会	10月23日	日	19:00	岡部公民館	講師：三輪 一太先生 内容：藤枝市の国保、特定検診 結果から見た岡部町の 生活習慣病予防	68	32	36	7
岡部第3自治会	10月30日	日	8:00	内 谷 ・ 三 輪 公 園 山 辺 の 道	講師：中山 祥乃先生 内容：ハイキングにおける保健的補助 (付き添い、声かけ、救護活動補助)	267	170	97	19
新 舟 町 内 会	11月5日	土	19:00	新 舟 会 館	講師：竹田 利恵子先生 内容：健康体操 (肩こり・腰痛体操)	27	0	27	2
岡部第5自治会	11月20日	日	10:00	い き い き 交 流 セ ン タ ー	講師：山下 奈美江先生 内容：健康体操	58	26	32	11
8回	合 計					693	328	365	143

※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

● 9/18 (日) 認知症について

認知症にならないためには、よく体を動かそう。



第2自治会 保健講座

● 10/23 (日) 高血圧はこうして予防

三輪一太先生のお話は分かりやすく、とてもためになりました。



第3自治会 保健講座

● 9/17 (土) ロコモ予防運動

運動を日常生活で継続していくことの重要性を理解しました。



第3自治会 保健講座

● 10/30 (日) 山辺の道ハイキング

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)

● 9/18 (日) ロコモ体操で足腰元気

ロコモ体操、しっかり足を上げないとつまずくよ!



第5自治会 保健講座 (健康体操)

● 11/20 (日) 健康体操

今より少し楽に身体を動かそうというテーマで、股関節を柔らかくする体操を教えてくださいました。初めての体操でした。

あまり動きもはげしくなく、年配の人にとってはやさしい体操でした。

股関節を柔らかくすると腰痛やひざ痛も緩和されるようです。終わってから、ひざの痛みがよくなったという人もいました。

編集後記

平成28年度の保健委員活動は、「上手に“減塩”はじめましょう！」をテーマとした重点事業をはじめ、各地区で様々な保健講座を開催し、皆さんと共に健康について考え、実践してきました。

私たち保健委員の役割は、すべての市民が生涯を通じて健康で活力に満ちた人生を送ることができるよう、地域ぐるみで健康づくりを推進することです。保健委員のリーダーとして、様々な事業を通じ、講師の先生方、保健センターの皆さんから多くの専門知識を学ぶことができました。

保健委員を通じて学んだことを地域に伝え、「健康」について一人でも多くの人に関心を持ってもらうことが大切だと思います。

結びに、活動報告集の編集にあたり、多大なるお力添えを賜りました保健委員の皆さま、保健センターの皆様には厚くお礼申し上げます。

ありがとうございました。

編集委員長 松田 勝司

編集委員

委員長	藤枝第1支部	支部委員長	松田 勝司
委員	稲葉支部	支部委員長	田中 晃一
委員	大洲支部	支部委員長	大畑 貢
委員	藤枝第2支部	地区長	田山菜穂子
委員	大洲支部	地区長	大塚みえ子

発行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市
発行日 平成29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