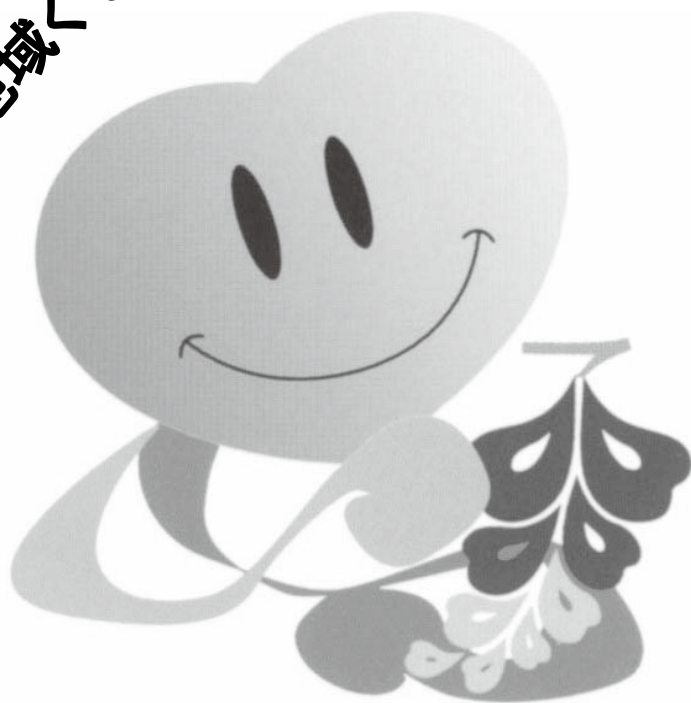


平成29年度  
**保健委員活動報告集**  
(第33回)

自分の健康は自分で守ろう  
健康づくりを地域ぐるみで進めよう



藤枝市保健委員連絡協議会  
藤 枝 市

# 目次

|            |                        |                                                                 |    |
|------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|
| ご挨拶        | 藤枝市長                   | 北村 正平                                                           | 1  |
|            | 保健委員連絡協議会会長            | 鈴木 英吾                                                           | 2  |
| 保健委員の歴史    | 保健委員制度の経緯および歴史         |                                                                 | 3  |
| 平成29年度のまとめ | 1 平成29年度 保健委員活動の取り組み   |                                                                 | 4  |
|            | 2 平成29年度 保健委員連絡協議会役員名簿 |                                                                 | 10 |
|            | 3 平成29年度 保健委員構成        |                                                                 | 11 |
| 瀬戸谷支部      | ※                      | 地区の概況<br>支部委員長あいさつ<br>支部健康度UP活動<br>保健講座<br>地域の活動報告<br>正副地区長あいさつ | 12 |
| 稲葉支部       | ※                      | 同 上                                                             | 16 |
| 葉梨支部       | ※                      | 同 上                                                             | 20 |
| 広幡支部       | ※                      | 同 上                                                             | 24 |
| 西益津支部      | ※                      | 同 上                                                             | 28 |
| 藤枝第1支部     | ※                      | 同 上                                                             | 32 |
| 藤枝第2支部     | ※                      | 同 上                                                             | 36 |
| 青島第1支部     | ※                      | 同 上                                                             | 40 |
| 青島第2支部     | ※                      | 同 上                                                             | 44 |
| 高洲支部       | ※                      | 同 上                                                             | 48 |
| 大洲支部       | ※                      | 同 上                                                             | 52 |
| 岡部支部       | ※                      | 同 上                                                             | 56 |
| 編集後記       |                        |                                                                 | 60 |

# 地域の健康、地域で守ろう

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 29 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、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理解とご協力をいただき、改めて感謝申し上げます。

さて、今年度は「支部健康度アップ活動」を更に充実させるため、各支部で「健康度アップ講座」を開催していただきました。この活動により、各支部の皆様は、それぞれの地域が持つ健康課題の解消に向けて、今まで以上に健康に関する情報の提供や意識の向上を図ることができたのではないかと思います。今後、この活動を契機に、市内全域で健康づくりへの理解が高まっていくことを期待しています。

そして、保健委員の皆様は、健康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欠かせない存在です。今後も保健委員の皆様と行政がさらに連携し、生涯にわたり健康で暮らせる健康都市を共に目指していきましょう。

この健康づくりの活動が、市内地域に波及し、「真に選ばれるまち」そして、「選ばれ続けるまち」に向けて本市の原動力となるよう、皆様におかれましては、今後も地域の健康づくりを実践するリーダーとして、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 地域ぐるみで健康づくり

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 **鈴木 英吾**

本年度も様々な健康づくり活動を展開できましたのは、保健委員や地域の皆様のご支援、ご協力、さらには保健センター職員の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、今年度の支部健康度 UP 活動では、支部単位での講座を実施しました。それぞれの支部で、支部の健康課題を解決するための効果的な取り組みが行われたかと思います。

私たち保健委員は、地域ぐるみで健康づくり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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>組織化される<br>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<br>「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<br>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<br>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<br>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                                                                                                    |
| H29 | 支部健康度UP活動のテーマに合わせた支部講座「健康度アップ講座」を開始                                                                                              |

# 平成29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29年度 保健委員活動の取り組み

#### (1)「支部健康度<sup>アップ</sup>UP活動」

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

#### (2)「健康度<sup>アップ</sup>講座」

目的・内容 平成29年度から新たに始めた健康度<sup>アップ</sup>講座では、支部健康度<sup>アップ</sup>  
活動のテーマに合わせた内容の講座を支部単位で実施しました。

開催数 11回 受講者数 684人

| 支部   | 講座内容                    | 参加人数 | 男   | 女   | 保健委員<br>(再掲) |
|------|-------------------------|------|-----|-----|--------------|
| 瀬戸谷  | 地域みんなで認知症予防！            | 41   | 15  | 26  | 20           |
| 稲葉   | 血圧を下げよう                 | 24   | 5   | 19  | 16           |
| 葉梨   | 生活習慣病予防                 | 76   | 15  | 61  | 76           |
| 広幡   | 脱メタボ・生活習慣を見つめ直そう        | 66   | 15  | 51  | 42           |
| 西益津  | 『プラス10』いつもより10分多く体を動かそう | 52   | 16  | 36  | 52           |
| 藤枝第1 | 特定検診について                | 99   | 31  | 68  | 99           |
| 藤枝第2 |                         |      |     |     |              |
| 青島第1 | もっと体を動かそう               | 53   | 13  | 40  | 53           |
| 青島第2 | 糖尿病性腎症を予防しよう            | 54   | 13  | 41  | 54           |
| 高洲   | 高血圧予防について               | 73   | 25  | 48  | 65           |
| 大洲   | ふじ33                    | 80   | 23  | 57  | 50           |
| 岡部   | もっと身体を動かそう              | 66   | 25  | 41  | 66           |
| 合計   |                         | 684  | 196 | 488 | 593          |





### (3) 平成29年度 各種研修会等参加実績

| 月日   | 曜日 | 開始時間  | 事業名                      | 研修等内容                                                                                                                                                                                                             | 主催                 | 対象                    | 参加人数 |
|------|----|-------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|------|
| 5.13 | 土  | 13:30 | 保健委員<br>全員研修会            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・感謝状贈呈</li> <li>・委嘱状交付 等</li> <li>・講演<br/>演題：「つながりで健康づくり」<br/>講師：東京大学高齢社会総合研究機構 特任講師 村山 洋史 氏<br/>会場：藤枝市民会館</li> </ul>                                                      | 藤枝市                | 保健委員全員<br>(参加人数の制限有り) | 604  |
| 6.30 | 金  | 10:30 | 静岡県結核<br>予防婦人会<br>理事会・総会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・平成28年度事業報告および収支決算について</li> <li>・平成29年度事業計画及び収支予算について</li> <li>・平成29年度複十字シール募金運動について 等</li> </ul> 会場：<br>静岡県男女共同参画センター「あざれあ」                                               | 静岡県<br>結核予防<br>婦人会 | 女性保健委員<br>正副地区長       | 2    |
| 3.12 | 月  | 13:00 | 結核予防<br>リーダー<br>研修会      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・会長挨拶 会長表彰 等</li> <li>・講演<br/>演題：「眠りで開く健康のとびら」<br/>講師：中部大学特任教授 日本睡眠教育機構 理事長 山崎 健太郎 氏<br/>演題：「なぜ結核は根絶できないか？」<br/>講師：公益財団法人 結核予防会結核研究所 名誉所長 石川 信克 氏<br/>会場：静岡労政会館</li> </ul> | 静岡県<br>結核予防<br>婦人会 | 女性保健委員<br>正副地区長       | 1    |
| 3.17 | 土  | 13:30 | 保健委員<br>活動報告会            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動報告発表</li> <li>・支部健康度UP活動発表 等</li> <li>・講演<br/>演題：「木久蔵流・笑うが一番」<br/>講師：林家 木久蔵 氏<br/>会場：藤枝市民会館</li> </ul>                                                                  | 保健委員<br>連絡協議会      | 保健委員全員<br>(参加人数の制限有り) |      |

(4) 平成29年度 支部保健委員会開催結果

| 月日   | 曜日 | 開始時間  | 支 部 名   | 会 場         | 対象人数 | 参加人数 |
|------|----|-------|---------|-------------|------|------|
| 5.19 | 金  | 19:00 | 青 島 第 1 | 文化センター      | 152  | 108  |
| 5.20 | 土  | 19:00 | 葉 梨     | 葉梨地区交流センター  | 128  | 96   |
| 5.20 | 土  | 19:00 | 大 洲     | 大洲地区交流センター  | 69   | 60   |
| 5.20 | 土  | 19:00 | 岡 部     | 岡部支部交流センター  | 86   | 66   |
| 5.24 | 水  | 19:00 | 西 益 津   | 西益津地区交流センター | 61   | 53   |
| 5.24 | 水  | 19:00 | 藤 枝 第 1 | 藤枝地区交流センター  | 70   | 52   |
|      |    |       | 藤 枝 第 2 |             | 74   | 47   |
| 5.25 | 木  | 19:00 | 広 幡     | 広幡地区交流センター  | 50   | 45   |
| 5.27 | 土  | 19:00 | 瀬 戸 谷   | 瀬戸谷地区交流センター | 25   | 21   |
| 5.27 | 土  | 19:00 | 稲 葉     | 稲葉地区交流センター  | 24   | 23   |
| 5.27 | 土  | 19:00 | 高 洲     | 高洲地区交流センター  | 111  | 85   |
| 5.30 | 火  | 19:00 | 青 島 第 2 | 青島北地区交流センター | 104  | 87   |
| 総 計  |    |       |         |             | 954  | 743  |

(5) 平成29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 |
|-------|----|-------|---------------------|-----------|------|
| 4.19  | 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   |
| 4.19  | 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 | 35   |
| 5.17  | 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    |
| 7.5   | 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 | 24   |
| 8.16  | 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 | 35   |
| 9.20  | 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    |
| 9.20  | 水  | 15:00 | 活動報告集編集委員会          | 保健センター研修室 | 6    |
| 10.17 | 火  | 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    |
| 12.6  | 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 | 23   |
| 12.6  | 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 | 5    |
| 1.11  | 木  | 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    |
| 2.14  | 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 | 34   |
| 2.14  | 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 | 8    |
| 総 計   |    |       |                     |           | 223  |

(6) 平成 29 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<br>回数 | 区分実施<br>回数計 | 参加者   | 区分<br>参加者計 | 備考 |
|-----|-------------------|-----------------------------------|----------|-------------|-------|------------|----|
| 1   | 医師                | 風邪の話 等                            | 2        | 2           | 106   | 106        |    |
| 2   | 歯科衛生士             | 健口講座<br>(口から始まる健康づくり)             | 1        | 1           | 24    | 24         |    |
| 3   | 保健師               | 特定検診について 等                        | 2        | 2           | 148   | 148        |    |
| 4   | 管理栄養士             | しっかり食べて健康生活<br>“元気で過ごす食生活のポイント” 等 | 2        | 2           | 62    | 62         |    |
| 5   | 管理栄養士、保健師         | 生活習慣病予防                           | 6        | 6           | 311   | 311        |    |
| 6   | 薬剤師               | 香りの教室<br>暮らしにアロマを取り入れてみませんか?      | 1        | 1           | 21    | 21         |    |
| 7   | 専門講師 等            | ふまねっとと歩いて健康 等                     | 4        | 4           | 133   | 133        |    |
| 8   | 健康運動指導士 等         | 健康体操 等                            | 46       | 74          | 1,341 | 2,072      |    |
|     |                   | 笑い与健康 等                           | 6        |             | 197   |            |    |
|     |                   | ヨガ・リンパマッサージ 等                     | 13       |             | 286   |            |    |
|     |                   | 腰痛・肩こり解消法                         | 9        |             | 248   |            |    |
| 9   | スポーツ推進委員          | 3世代でできる健康体操 等                     | 7        | 7           | 248   | 248        |    |
| 10  | ミニトランポウウォーク<br>の会 | ミニトランポウウォーク                       | 3        | 3           | 100   | 100        |    |
| 11  | 安心すこやかセンター        | 地域みんなで認知症予防 !! 等                  | 9        | 9           | 280   | 280        |    |
| 総 計 |                   |                                   |          | 111         |       | 3,505      |    |

(支部・自治会・町内会単位全体の集計)

(7) 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 | 22  | 1,411 |     |
| 2   | 食生活推進協議会との交流         | 4   | 85    |     |
| 3   | その他                  | 5   | 72    |     |
| 合 計 |                      | 31  | 1,568 |     |

(8) 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 | 99  | 822   |     |
| 2   | 役員引継会議等         | 75  | 526   |     |
| 3   | その他             | 63  | 811   |     |
| 合 計 |                 | 237 | 2,159 |     |

※延べ人数は打ち合わせ参加者を計上

(9) 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       | 37  | 1,102  |     |
| 2   | 地区防災訓練等協力        | 170 | 12,522 |     |
| 3   | 地区敬老会協力          | 71  | 1,619  |     |
| 4   | 地区体育大会協力         | 49  | 1,811  |     |
| 5   | 地区ボランティア活動への協力   | 13  | 182    |     |
| 6   | ふれあいまつり等への協力     | 49  | 481    |     |
| 7   | ゴミブリ対策（ほう酸団子作り等） | 8   | 249    |     |
| 8   | 地区盆踊り等への行事協力     | 66  | 1,423  |     |
| 9   | 神社・祭典協力          | 48  | 729    |     |
| 10  | その他              | 45  | 1,129  |     |
| 合 計 |                  | 556 | 21,247 |     |

## 2 平成 29 年度 保健委員連絡協議会役員名簿

| 役職名   | 氏 名    |
|-------|--------|
| 会 長   | 鈴木 英吾  |
| 副 会 長 | 秋山 和久  |
| 副 会 長 | 寺島 みゆき |

| 支 部     | 役 職   |                            |                            |
|---------|-------|----------------------------|----------------------------|
|         | 支部委員長 | 地 区 長                      | 副地区長                       |
| 瀬 戸 谷   | 黒山 金苗 | 大石 文代                      | 高橋 扶美絵                     |
| 稲 葉     | 大窪 秀直 | 手島 ちずる                     | 南條 美佐江                     |
| 葉 梨     | 鈴木 平治 | 小澤 利枝                      | 小川 芳枝                      |
| 広 幡     | 秋山 和久 | 下出 貴子                      | 臼井 裕美<br>(女性保健委員代表者会議副委員長) |
| 西 益 津   | 村松 巖  | 金子 是子                      | 甲斐 トクエ                     |
| 藤 枝 第 1 | 佐藤 行男 | 小山 美保子                     | 長嶋 よし子                     |
| 藤 枝 第 2 | 小西 二郎 | 望月 榮子                      | 田山 菜穂子                     |
| 青 島 第 1 | 鈴木 英吾 | 仲田 美佐子                     | 坂下 睦                       |
| 青 島 第 2 | 野中 進  | 北川 富子                      | 土屋 瑞恵                      |
| 高 洲     | 小林 洋  | 寺島 みゆき<br>(女性保健委員代表者会議委員長) | 杉村 尊子                      |
| 大 洲     | 大畑 貢  | 大畑 みゆき                     | 神山 絹枝                      |
| 岡 部     | 鷺巣 弘  | 森脇 よし                      | 寺坂 菊江                      |

### 3 平成 29 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<br>(再掲) | 総数      | 新規者<br>(再掲) | 総数     | 新規者<br>(再掲) | 総数  | 新規者<br>(再掲) |
| 瀬戸谷   | 3       | 1           | 7       | 7           | 15     | 15          | 25  | 23          |
| 稲葉    | 2       | 1           | 5       | 5           | 17     | 13          | 24  | 19          |
| 葉梨    | 4       | 2           | 19      | 18          | 105    | 100         | 128 | 120         |
| 広幡    | 2       | 0           | 8       | 8           | 40     | 40          | 50  | 48          |
| 西益津   | 3       | 2           | 13      | 3           | 45     | 36          | 61  | 41          |
| 藤枝第 1 | 5       | 1           | 18      | 11          | 47     | 33          | 70  | 45          |
| 藤枝第 2 | 5       | 2           | 15      | 6           | 54     | 39          | 74  | 47          |
| 青島第 1 | 8       | 5           | 34      | 12          | 110    | 60          | 152 | 77          |
| 青島第 2 | 4       | 2           | 27      | 23          | 73     | 40          | 104 | 65          |
| 高洲    | 7       | 3           | 20      | 10          | 84     | 56          | 111 | 69          |
| 大洲    | 4       | 1           | 12      | 6           | 53     | 51          | 69  | 58          |
| 岡部    | 5       | 3           | 28      | 16          | 53     | 35          | 86  | 54          |
| 合 計   | 52      | 23          | 206     | 125         | 696    | 518         | 954 | 666         |

※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<br>蔵田<br>大久保<br>中里 |
| 第3  | 滝沢<br>滝ノ谷              |

|             |         |           |                |
|-------------|---------|-----------|----------------|
| 人 口         | 2,263 人 | 年少人口 ※1   | 167 人          |
| 人口比率 ※4     | 1.5%    | 生産年齢人口 ※2 | 1,195 人        |
| 老年人口割合 ※5   | 39.8%   | 老年人口 ※3   | 901 人          |
| 世帯数         | 876 世帯  | ※1        | 0歳～14歳の人口      |
| 世帯比率 ※6     | 1.3%    | ※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 | 58 世帯   | ※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           |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

瀬戸谷支部委員長 黒山 金苗

平成 29 年度の保健委員活動につきましては、地区の皆様のご理解とご協力をいただき、役員一同充実した活動ができましたことに感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

本年度は「認知症予防」をテーマに進めてまいりました。

最近よく聞かれる「健康寿命」という言葉を皆様は耳にされていると思いますが瀬戸谷地区でも話題に出てくるほどです。

この地域は山間部で病院等も時間がかかり、何かあって救急車をお願いしても同様です。高齢化が進む中、健康で過ごすことの大切さを皆で考え

対処することが重要であります。そんな考えから、各地域は「健康体操」「老化防止」など身体を動かすことを主体に講師の先生方から、「認知症予防」「生活習慣病予防」「介護予防」等の講座を開講いたしました。

参加者の皆様は普段あまりお話をされない方とも笑顔でおしゃべりをされて心も身体もリフレッシュされていたようです。こういうことが「健康寿命」を伸ばすことになるのではないのでしょうか。

最後に保健委員の皆様一年間お疲れ様でございました。本当に有難うございました。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：地域みんなで認知症予防！

＜瀬戸谷支部の健康課題＞

高齢化率が高い。市内で最も進んでいる。

＜課題解決のための取り組み＞

支部保健講座で、年齢問わず脳とからだの健康づくりができるふまねっと運動を体験しました。

参加した保健委員が、各町内会講座で認知症予防に関して一言 PR を行いました。





## 保 健 講 座

| 実施単位       | 実施日時   |   |       | 会 場               | 講 師 ・ 内 容                                       | 参加<br>人数 | 男  | 女  | ※  |
|------------|--------|---|-------|-------------------|-------------------------------------------------|----------|----|----|----|
| 瀬戸谷<br>支部  | 8月19日  | 土 | 19:00 | 瀬戸谷地区<br>交流センター   | 講師：グリーンヒルズ職員 鈴木裕保健師<br>内容：地域みんなで認知症予防！          | 41       | 15 | 26 | 20 |
| 滝ノ谷<br>町内会 | 9月16日  | 土 | 19:00 | 滝ノ谷<br>多目的<br>集会所 | 講師：横井 里乃先生<br>内容：中高年を対象に、普段から<br>できる健康アップの体操    | 13       | 5  | 8  | 2  |
| 中里<br>町内会  | 9月16日  | 土 | 19:00 | 中里中央<br>公民館       | 講師：府川 朋美先生<br>内容：中高年のらくらく体操                     | 18       | 8  | 10 | 6  |
| 滝沢<br>町内会  | 9月24日  | 日 | 19:00 | 滝沢中山<br>会館        | 講師：樽松 充子先生<br>内容：健康体操・生活習慣病予防<br>運動             | 29       | 17 | 12 | 5  |
| 本郷<br>町内会  | 10月21日 | 土 | 19:00 | 瀬戸谷地区<br>交流センター   | 講師：落合 圭子先生<br>内容：中高年のボケ防止運動                     | 15       | 7  | 8  | 4  |
| 市ノ瀬<br>町内会 | 11月25日 | 土 | 19:00 | 市ノ瀬<br>町内会館       | 講師：鍋田 圭佑先生<br>内容：みんなで身体を動かす習慣を<br>つくり健康を維持しましょう | 14       | 10 | 4  | 4  |
| 6 回        | 合 計    |   |       |                   |                                                 | 130      | 62 | 68 | 41 |

※保健委員参加者数（再掲）

## 市之瀬町内会 「みんなで身体を動かす習慣をつくり健康を維持しましょう」

肩こり、腰痛が楽になり体操をして良かった。  
家でも行いたいと喜んでいました。



## 中里町内会 「中高年のらくらく体操」

府川朋美先生による健康体操を行いました。

雨の夜、参加者も少なめでしたが、先生の楽しいトークとストレッチ体操、少し頭を使いながらの楽しい体操、よく笑い、体もほぐれ、気持ちよく過ごせた時間でした。



## 本郷町内会 「中高年のボケ防止運動」

手・足・股のマッサージ・リンパの流れが良くなった。

リンパストレッチ、リズム体操、腰痛・肩こり解消法、リズムに合わせて笑いと健康、体全身が活性化、身も心も温くなりました。



## 滝沢町内会 「健康体操・生活習慣病予防運動」

生活習慣病予防運動ということで、盛り沢山で少しハードな運動でしたが、上手くできないと思わず笑いが起こり、先生から笑顔で運動すると認知症予防にもつながると、まさしく瀬戸谷地区のテーマに繋がるようなアドバイスもいただきました。

最後にヨガでリラックスをしながら終了し、全身を活性化できたような、有意義な時間でした。



## 滝ノ谷町内会

### 「中高年を対象に、 普段からできる健康アップの体操」

今回は身体全体を動かしての体操ではなく、目の動きに注目した体操を教えていただきました。

目から入って来る情報は全体の80%で、人の認知機能に大きく関わり、目の動きを鍛えることが認知症の予防や、中高年に起こる不調（肩や腰の痛み・めまい・頭痛・老眼・感覚の低下）の改善に役立つそうです。実際にやってみますと、普段動かしていなかった目の動きをすることで、スッキリした実感がありました。

日々の生活のちょっとした時に、目の運動を意識してみようと思いました。

### 「歩け歩け運動」

滝ノ谷町内会の恒例の「歩け歩け」では、金谷町にある東海道石畳と、大河ドラマでも名前の出てきた諏訪原城跡をウォーキングしました。秋の気持ちの良い日差しの中、町内会の方々と一緒に、歴史のこと、自然のことなど、色々な話をしながら歩き、交流を深めることができました。



地区長という大役が務まるのか不安を抱えてのスタートでした。

本年度は「認知症予防」をテーマに進めてきました。8月の保健講座は幸いなことに男性の皆様が大勢参加されて大変有意義な時間を過ごすことができました。その他地域の行事等、皆で協力し楽しくできたことは、私にとってかけがえのないものとなりました。特に副地区長には、あらゆる面で助けていただき、感謝しています。保健委員の皆様、並びに自治会・町内会の皆様本当に有難うございました。

瀬戸谷支部地区長 大石 文代

初めて保健委員になりましたが、副地区長という地区長をサポートさせていただく大役を受けることになりました。初めは不安でしたが、活動を終えるごとに私達市民はたくさんの自治体の方々に守られていることを知り、次第にその一員として頑張っている自分がいました。この役が終わっても今後はなるべく地区の行事に参加したいと思います。

最後に、共に活動をした保健委員の皆様、ご指導をしていただきました健康推進課の皆様、本当にありがとうございました。

瀬戸谷支部副地区長 高橋 扶美絵

## 稲葉支部

| 自治会 | 町内会            |
|-----|----------------|
| 第1  | 堀之内<br>谷稲葉     |
| 第2  | 寺島<br>助宗<br>宮原 |

|             |          |                   |         |
|-------------|----------|-------------------|---------|
| 人 口         | 3,072 人  | 年少人口 ※1           | 325 人   |
| 人口比率 ※4     | 2.1%     | 生産年齢人口 ※2         | 1,793 人 |
| 老年人口割合 ※5   | 31.1%    | 老年人口 ※3           | 954 人   |
| 世 帯 数       | 1,135 世帯 | ※1 0歳～14歳の人口      |         |
| 世帯比率 ※6     | 1.7%     | ※2 15歳～64歳の人口     |         |
| 保健委員総数      | 24 人     | ※3 65歳以上の人口       |         |
| 女性保健委員受持世帯数 | 67 世帯    | ※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           | 7 人     |
|             |          | 女性保健委員            | 17 人    |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

稲葉支部委員長 大窪 秀直

平成 29 年度の稲葉地区保健委員の皆様、1 年間保健活動にご尽力をいただきありがとうございます。

保健委員活動の重点項目は、「血圧を下げましょう」ということで取り組みました。私達の地域は高血圧、高血圧予備軍が多いということです。とりわけ予備軍が女性では 1 番、男性は 3 番ということでした。これは地域の病であります。放っておくと、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞などリスクの大きい障害が出てきます。サイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。まず家庭で自分の血圧を測り、血圧の状態を知ることが大切

です。また血圧を上げない生活を心がけましょう。ぬるめのお湯で入浴しストレスを溜めないよう睡眠をしっかり取る、食塩の量を控えることです。塩分の摂り過ぎは血液中の水分量を増やしたりして、血圧が高くなります。当地区の皆様は何かと忙しくて、運動だけをする時間が持てない人が多いと思いますが、豊かな環境の下で十分な睡眠が取れている人が多いのは喜ばしいことです。これからも保健委員活動を通し、「自分の健康は自分で守る」という意識を持って豊かな日常生活を送りましょう。

結びに、ご指導をいただいた保健センターの皆様を始め関係の方々に厚く御礼申し上げます。

### ～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>

昨年に引継ぎ女性の高血圧予備軍は市内で第 1 位、男性は 3 位と高い

##### <課題解決のための取り組み>

上手に塩分と付き合うためのアドバイスと、座っていても体を動かせる「ながら体操」の実施

##### <感想>

普段何気なく使用している、しょう油・塩等の調味料を少しだけレモン・お酢に変えたり、天然だし・香辛料で一工夫すれば塩分を抑えられることが分かりました。また、適度な運動と睡眠などの生活習慣の見直しで改善できることも勉強になり、今後の食生活に生かしたいと思いました。



## 保 健 講 座

| 実施単位             | 実施日時   |   |       | 会 場                    | 講 師 ・ 内 容                            | 参加<br>人数 | 男  | 女   | ※  |
|------------------|--------|---|-------|------------------------|--------------------------------------|----------|----|-----|----|
| 稲 葉 支 部          | 7月1日   | 土 | 19:00 | 稲 葉 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：杉村保健師 中野管理栄養士<br>内容：血圧を下げよう       | 24       | 5  | 19  | 16 |
| 宮 原 会<br>町 内 会   | 7月22日  | 土 | 19:00 | グリーンヒルズ<br>藤 枝         | 講師：鈴木 紀世子先生<br>内容：腰痛肩こり&頭の体操         | 22       | 10 | 12  | 2  |
| 谷 稲 葉 会<br>町 内 会 | 7月22日  | 土 | 19:00 | 谷 稲 葉<br>公 民 館         | 講師：三浦 良継先生<br>内容：介護予防講座、認知症、<br>介護相談 | 27       | 12 | 15  | 4  |
| 寺 島 会<br>町 内 会   | 7月22日  | 土 | 16:00 | 寺 島<br>町 内 会 館         | 講師：津島歯科衛生士<br>内容：お口の健康               | 24       | 10 | 14  | 4  |
| 助 宗 会<br>町 内 会   | 7月29日  | 土 | 19:00 | 助 宗 公 民 館              | 講師：鈴木 紀世子先生<br>内容：健康体操               | 21       | 8  | 13  | 2  |
| 堀 之 内 会<br>町 内 会 | 9月9日   | 土 | 19:00 | 堀 之 内<br>公 民 館         | 講師：土屋 幸子先生<br>内容：健康体操                | 20       | 5  | 15  | 20 |
| 堀 之 内 会<br>町 内 会 | 10月25日 | 水 | 19:00 | 堀 之 内<br>公 民 館         | 講師：管ヶ谷 純一先生<br>内容：風邪の話               | 33       | 7  | 26  | 5  |
| 7 回              | 合 計    |   |       |                        |                                      | 171      | 57 | 114 | 53 |

※保健委員参加者数（再掲）

## 宮原町内会



講師の鈴木紀世子先生より、「人は全身タイツのような筋膜で覆われているが、日々の動きで硬くなりコリや痛みの原因になっている。それをほぐしていくことでコリや痛みを解消することができ、また代謝を上げることに繋がる」…とのことで、自分で行える「筋膜はがし」を行っていきました。基本椅子に座って、首から順に皮膚をつまんで引っ張るようにしてほぐしたり、平泳ぎの要領で肩甲骨から腕を動かしたり…またタオルも使ってストレッチをしたり、ゆっくりペースでしたが足先まで全身ほぐしていき、すっきりすることができました。



また、頭を使うことは認知症予防に必須で、指先の運動やそれに加えて足も動かす…など課題が増えていき、動きがぎこちなくて皆さん大笑いでした。明るく元気いっぱいの紀世子先生の楽しいおしゃべりもあり、時間はあっという間でした。

ちょっとした時間にできることが殆どで、日頃の積み重ねや姿勢・深呼吸法など意識することが『健康』につながる!…と再確認しました。

和田花子・山田富恵

## 助宗町内会



肩こり・腰痛の改善に対するストレッチ プラス簡単な頭の体操をというちょっと欲張りなテーマを掲げ、鈴木紀世子先生にタオルやボールを使った体操を教えてくださいました。



楽しいおしゃべりや笑いのあるとても有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

村松 清美

## 寺島町内会



今年は「お口の健康」をテーマに、歯周病・歯磨きの仕方、お年寄りも小さい子供にも興味を持って参加してもらえる講座だと思い、夕方4時という時間帯にしてみました。

「歯周病とは…詳しくは知らない。」「歯磨きの仕方…今さら聞けない。」など、日頃なかなか聞き難



い質問も出たりし、改めて歯磨きの大切さを実感できた講座になりました。

男性の方、小学生、子育て中のママの参加もあり、大勢の方々に聞いていただけたので良かったと思いました。

手島 ちずる

## 堀之内町内会



町内会の行事に保健委員として参加し、色々なことを学びました。土屋幸子先生に、日頃家で手軽にできる体操を教えていただいたり、菅ヶ谷純一先生の「風邪の話」では、今まで知らなかった「風邪」のこと、沢山ありました。そして「防災訓練」「敬老の集い」

など地域の方々と関わり、良い体験をさせていただきました。参加していただいた皆様、御協力有難うございました。

堀井 ひとみ

## 谷稲葉町内会



今年の保健講座は、初めての試みで、聖稜リハビリテーション病院の理学療法士 三浦良継先生をお迎えし、ロコモ症候群についてお話を聞きました。ロコモ症候群とは、運動器の複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを言うそうです。これらの予防のために介護運動と銘打って、私たちでも気軽にできる運



動の仕方を教えていただきました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、皆さん一生懸命に講座を受けていました。講師の三浦先生、看護師の高吉さん、芹沢さん、そして参加して下さった皆様、ご協力ありがとうございました。

山脇 和美

## 自主活動写真



とうろん飾りつけ



ふれあいまつり



防災訓練

まさかの地区長という大役で不安のスタートをしましたが、地区の保健講座、ふれあい祭りのバザー品の値付け、販売、稲葉小学校での大掛かりな地域防災訓練等の様々な行事を無事に終えることができました。

女性保健委員を始め、各自治会長、町内会長等の皆様にご支援ご協力をいただきありがとうございました。

稲葉支部地区長 手島 ちずる

代表者会議に出席し、藤枝市の保健委員活動が30年以上の歴史を持つことを知り驚きました。

保健講座、健康体操等の保健活動、ふれあいまつり等の行事への参加を通じて、地域の方々と交流できて良かったと思います。

自治会長、町内会長、保健委員の皆様のご協力のおかげで活動できたことを感謝しております。

一年間ありがとうございました。

稲葉支部副地区長 南條 美佐江

## 葉梨支部

| 自治会 | 町内会                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| 第1  | 北 方<br>白 藤<br>西 方                                                    |
| 第2  | 中 ノ 合<br>花 倉<br>上 川<br>横 見<br>中 田                                    |
| 第3  | 上 薮 田<br>下 薮 田<br>藤枝サニーヒルズ<br>南 清 里<br>清 里 一 丁 目<br>清 里 二 丁 目<br>高 田 |
| 第4  | 時ヶ谷第1<br>時ヶ谷第2<br>時ヶ谷第3<br>時ヶ谷第4                                     |

|                       |          |                   |         |
|-----------------------|----------|-------------------|---------|
| 人 口                   | 13,562 人 | 年 少 人 口 ※1        | 1,980 人 |
|                       |          | 生 産 年 齢 人 口 ※2    | 7,976 人 |
|                       |          | 老 年 人 口 ※3        | 3,606 人 |
| 人 口 比 率 ※4            | 9.3%     | ※1 0歳～14歳の人口      |         |
| 老 年 人 口 割 合 ※5        | 26.6%    | ※2 15歳～64歳の人口     |         |
| 世 帯 数                 | 5,257 世帯 | ※3 65歳以上の人口       |         |
| 世 帯 比 率 ※6            | 7.7%     | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合 |         |
| 保 健 委 員 総 数           | 128 人    | ※5 支部人口の中の老人の割合   |         |
| 女 性 保 健 委 員 受 持 世 帯 数 | 50 世帯    | ※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       | 105 人   |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

葉梨支部委員長 鈴木 平治

平成29年度葉梨支部の保健委員の皆様、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す。

葉梨支部では、男性は高血圧や糖尿病が増加しており、女性は脂質異常の人が多く、更に65歳以上の高齢者が人口の3割近くになり、高齢化が進んでいます。地域住民が健康で生きがいのある生活を築くことが重要となっております。

そのためには、住民一人ひとりが健康に対する意識を高め、年に一度は特定健診を受け、生活習慣

病のチェックをして健康寿命を延ばし、いつまでも楽しい生活ができることが大切です。

地域ぐるみで健康を守るために、保健委員をリーダーとして保健講座を企画し、自治会・町内会において、生活習慣病の予防講座、健康体操、ウォーキング、三世代グランドゴルフ等を実践しました。

高齢化が進む中、保健委員をリーダーとして地域の連携を強化し、健康づくりが一層発展することを願います。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：「生活習慣病」を予防する生活習慣

##### <葉梨支部の健康課題>

男性は、高血圧・糖尿病が増加傾向で、タバコ・飲酒が多い。  
 女性は、脂質異常の人が多く、タバコ・就寝前の飲酒が多い。

##### <課題解決のための取り組み>

保健講座を実施し、生活習慣における心掛けや食習慣の見直しを学習しました。

##### <感想>

1に運動・2に食事・しっかり禁煙・最後にくすり  
 これを念頭において、毎日を過ごしていけたらと思います。





## 保 健 講 座

| 実施単位                           | 実施日時   |   |       | 会 場                  | 講 師 ・ 内 容                               | 参加<br>人数 | 男  | 女   | ※   |
|--------------------------------|--------|---|-------|----------------------|-----------------------------------------|----------|----|-----|-----|
| 花 倉 会<br>町 内 会                 | 7月9日   | 土 | 13:30 | 花 倉 公 会 堂            | 講師：沢井 清美先生<br>内容：健康体操 他                 | 33       | 10 | 23  | 6   |
| 上 川 会<br>町 内 会                 | 7月15日  | 土 | 19:00 | 上 川 会 館              | 講師：沢井 清美先生<br>内容：中高年向けストレッチ             | 13       | 5  | 8   | 6   |
| 葉 梨 支 部                        | 7月22日  | 土 | 19:00 | 葉 梨 地 区<br>交流センター    | 講師：下田保健師 森管理栄養士<br>内容：生活習慣病予防           | 76       | 15 | 61  | 76  |
| 中 田 会<br>町 内 会                 | 7月29日  | 土 | 15:00 | 葉 梨 地 区<br>交流センター    | 講師：山根管理栄養士<br>内容：生活習慣病予防のための<br>食生活について | 23       | 2  | 21  | 5   |
| サニーヒルズ<br>町 内 会                | 7月29日  | 土 | 19:00 | サニーヒルズ<br>町 内 会 館    | 講師：土屋 幸子先生<br>内容：椅子を使用しての健康体操           | 12       | 0  | 12  | 5   |
| 横 見 会<br>町 内 会                 | 7月30日  | 日 | 19:00 | 横 見 会 館              | 講師：鈴木 紀世子先生<br>内容：転倒予防の基礎知識パート2         | 16       | 3  | 13  | 4   |
| 下 藪 田 会<br>町 内 会               | 9月2日   | 土 | 19:00 | 下 藪 田 公 民 館          | 講師：竹田 利恵子先生<br>内容：三世代でできる健康体操           | 24       | 8  | 16  | 7   |
| 葉 梨 第 4<br>自 治 会               | 9月30日  | 土 | 19:00 | 時ヶ谷第1<br>町 内 会 館     | 講師：小池 幸子先生<br>内容：笑い与健康                  | 48       | 10 | 38  | 16  |
| 南清里町内会<br>清里1丁目町内会<br>清里2丁目町内会 | 10月7日  | 土 | 19:00 | 清 里 一 丁 目<br>町 内 会 館 | 講師：樽松 充子先生<br>内容：肩こり健康体操                | 15       | 2  | 13  | 4   |
| 中 ノ 合 会<br>町 内 会               | 10月15日 | 日 | 19:00 | 中 ノ 合 会 館            | 講師：岩田 路代先生<br>内容：健康体操、肩こり・腰痛・<br>ひざ痛予防  | 18       | 8  | 10  | 6   |
| 上 藪 田 会<br>町 内 会               | 10月20日 | 金 | 19:00 | 上 藪 田 会 館            | 講師：増田 有紀先生<br>内容：リンパマッサージ・ヨガ            | 20       | 3  | 17  | 4   |
| 葉 梨 第 1<br>自 治 会               | 10月28日 | 土 | 13:30 | 葉 梨 西 北<br>研修センター    | 講師：落合 圭子先生<br>内容：要介護予防体操                | 38       | 6  | 32  | 24  |
| 高 田 会<br>町 内 会                 | 11月12日 | 日 | 19:00 | 高 田 公 民 館            | 講師：樽松 充子先生<br>内容：リンパマッサージ               | 13       | 0  | 13  | 8   |
| 13 回                           | 合 計    |   |       |                      |                                         | 349      | 72 | 277 | 171 |

※保健委員参加者数（再掲）



10月28日 葉梨第1自治会(北方・西方・白藤)  
☆保健講座「要介護予防体操」  
笑いの絶えない楽しいひとときでした。



10月15日 中ノ合町内会  
☆保健講座  
「健康体操、肩こり・腰痛・ひざ痛の予防」



7月29日 中田町内会  
☆保健講座  
「生活習慣病予防のための食生活について」



10月7日 清里1丁目・2丁目・南清里町内会  
☆保健講座「肩こり健康体操」



7月15日 上川町内会  
☆保健講座「中高年向けストレッチ」



7月30日 横見町内会  
☆保健講座「転倒予防の基礎知識 パートII」



9月2日 下藪田町内会  
☆保健講座「三世代でできる健康体操」



9月30日 葉梨第4自治会(時ヶ谷第1・第2・第3・第4)  
☆保健講座「笑い与健康」





6月11日 サニーヒルズ町内会  
☆健康ウォーキング

楽しく皆で田中城下屋敷に行きました。



7月22日 葉梨支部

☆保健講座「『生活習慣病』を予防する生活習慣」  
生活改善の学習をしました。

## 自治会主催活動への参加

11/18・11/19

### 第35回「葉梨ふれあいまつり」

毎年恒例のバザー・餅の販売は、保健委員の皆様が大奮闘!!  
今年も沢山の行列ができ、大成功でした。

保健コーナーでは、体脂肪計測定や乳がんモデルの展示を行い、  
来館者に体感してもらいました。



バザー 値付け



もち販売



保健コーナー

葉梨支部保健委員の正副地区長として1年間、プレッシャーと不安を抱えながらも、何とか無事に終えることができました。

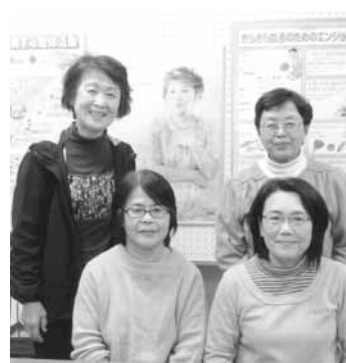
これもひとえに、支部保健委員長をはじめ、自治会長町内会長、各地区保健委員の皆様のご協力のお陰と感謝申し上げます。

また、保健講座やふれあいまつり等、保健活動を通して地元以外の方々との新たな出会いがあり、多くのご協力をいただきました。

これからは、この経験を生かして、地域の皆様との保健活動に少しでも貢献できればと思っています。

一年間、ありがとうございました。

葉梨支部地区長 小澤 利枝  
葉梨支部副地区長 小川 芳枝



## 広幡支部

| 自治会 | 町内会   | 人 口                   | 年 少 人 口 ※1     |
|-----|-------|-----------------------|----------------|
| 第1  | 水 守   | 8,842 人               | 1,327 人        |
|     | 八 幡   |                       | 生 産 年 齢 人 口 ※2 |
|     | 鬼 島   |                       | 2,407 人        |
|     | 上 当 間 | 人 口 比 率 ※4            | 6.0%           |
| 第2  | 下 当 間 | 老 年 人 口 割 合 ※5        | 27.2%          |
|     | 仮 宿   | 世 帯 数                 | 3,349 世帯       |
|     | 潮     | 世 帯 比 率 ※6            | 4.9%           |
|     | 横 内   | 保 健 委 員 総 数           | 50 人           |
|     |       | 保 健 委 員               | 10 人           |
|     |       | 女 性 保 健 委 員           | 40 人           |
|     |       | 女 性 保 健 委 員 受 持 世 帯 数 | 84 世帯          |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 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 29 年度保健委員の皆様、一年間の保健活動ご苦労様でした。

保健委員の皆様には、自治会開催の保健活動と、各町内会での保健活動の双方に関わり、いろいろと多忙な一年間でしたが、下出地区長さん、臼井副地区長さんを中心に、楽しく充実した活動が展開されました。

近年、若い層から高齢者まで、「自分の健康は自分で守る」意識が高まり、日常生活の中で一人ひとりの選択により、健康づくりが取り組まれてきています。

そうしたことを反映し、町内会の保健講座では、

8 の町内会が全て座学でなく、身体を動かす「体操」や「ヨガ」「マッサージ」といった講座を開催したのも、健康志向の動向かと評価されます。

今、社会では「平均寿命」ではなく、いつまでも生き生きと健康で、家庭や地域の中で活躍できる「健康寿命」へと、意識の転換が進んでいます。

今後、地域活動を通し、地域ぐるみのさまざまな健康づくり活動が伸展していくことを期待しています。

結びに、広幡地区担当の藤枝市健康推進課の松下さんには、大変お世話になりました。ありがとうございました。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：脱メタボ 生活習慣を見つめ直そう

＜広幡支部の健康課題＞

男女ともメタボの人が多い。

運動習慣がある人が少ない傾向にある。

＜課題解決のための取り組み＞

保健講座に運動の講座を多く取り入れました。

ふれあい祭・スポーツフェスタでは体脂肪測定を実施。

＜感想＞

健康は一人一人が日常生活を意識することが大事です。食生活の見直しや、運動を多く取り入れ、習慣づ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<br>人数 | 男  | 女   | ※  |
|----------------|-------|---|-------|------------------------|-------------------------------------------|----------|----|-----|----|
| 広 幡 支 部        | 7月5日  | 水 | 19:00 | 広 幡 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：松下緑保健師 山根管理栄養士<br>内容：脱メタボ・生活習慣を見つめ直そう  | 66       | 15 | 51  | 42 |
| 仮 宿<br>町 内 会   | 7月7日  | 金 | 19:00 | 仮 宿 公 会 堂              | 講師：落合 圭子先生<br>内容：腰痛・肩こり解消法と<br>リンパマッサージ   | 23       | 4  | 19  | 6  |
| 水 守<br>町 内 会   | 7月8日  | 土 | 14:00 | 水 町 内 会 館              | 講師：小池 さち子先生<br>内容：腰痛・肩こり解消法と<br>リンパマッサージ  | 14       | 2  | 12  | 5  |
| 下 当 間<br>町 内 会 | 7月16日 | 日 | 19:00 | 下 当 間<br>町 内 会 館       | 講師：小池 さち子先生<br>内容：腰痛・肩こり解消法を<br>ヨガを取り入れて  | 19       | 4  | 15  | 5  |
| 八 幡<br>町 内 会   | 7月16日 | 日 | 19:00 | 八 町 内 会 館              | 講師：落合 圭子先生<br>内容：笑い与健康体操、<br>簡単なストレッチ     | 31       | 5  | 26  | 4  |
| 上 当 間<br>町 内 会 | 7月22日 | 土 | 13:30 | 上 当 間<br>町 内 会 館       | 講師：小池 さち子先生<br>内容：やさしいヨガ・ストレッチ            | 14       | 1  | 13  | 3  |
| 鬼 島<br>町 内 会   | 7月22日 | 土 | 19:00 | 鬼 町 内 会 館              | 講師：落合 圭子先生<br>内容：リンパマッサージ                 | 28       | 8  | 20  | 5  |
| 潮 町 内 会        | 7月27日 | 木 | 19:00 | 潮 集 会 所                | 講師：樽松 充子先生<br>内容：健康体操・マッサージ               | 28       | 6  | 22  | 5  |
| 横 内<br>町 内 会   | 7月28日 | 金 | 19:00 | 横 町 内 会 館              | 講師：横井 里乃先生<br>内容：肩こり・腰痛・膝痛の<br>原因を調べてみよう！ | 25       | 5  | 20  | 5  |
| 9 回            | 合 計   |   |       |                        |                                           | 248      | 50 | 198 | 80 |

※保健委員参加者数（再掲）

広幡支部保健講座：7月5日

## 脱メタボ：生活習慣を見つめ直そう



地域の皆様に健康意識を高めていただくため、支部健康 UP 活動と同じテーマにしました。

体を動かし食事を見直すことの大切さをスライドやクイズを行いながらお話ししていただきました。とてもわかりやすく良かったです。



仮宿町内会：7月7日

## 腰痛・肩こり解消法とリンパマッサージ

講師：落合圭子先生

健康は足から。足指のマッサージからタオルを使用してのストレッチなど、家で簡単にできる体操を教えてくださいました。普段使われていない筋肉を伸ばせとても気持ち良かったです。



水守町内会：7月8日

## 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

呼吸法を利用した体操や健康法を教えてくださいました。普段使われていない筋肉を伸ばすことで緊張がほぐれ、体が軽く感じスッキリすることができました。



下当間町内会：7月16日

## 腰痛・肩こり解消法をヨガ体操を取り入れて

講師：小池さち子先生

普段取り入れやすい体操を教えてください、マッサージもすごく気持ちよく、楽しく体を動かすことができた時間でした。

日々の生活に運動をプラスし疲れにくい体づくりを目指したいと思いました。



八幡町内会：7月16日

## 笑い与健康体操、簡単なストレッチ

講師：落合圭子先生

とても楽しい講座でした。先生の人柄に吸い込まれるように体を動かすことができました。足の指、足首のストレッチやヒモやタオルを使った全身のストレッチを教えてください、  
“あっ”という間の楽しい時間を過ごしました。



鬼島町内会：7月22日

## リンパマッサージ

講師：落合圭子先生

体の重心を整える体操や紐タオルを使い、筋肉を伸ばすストレッチなどリンパの流れを良くすれば、筋肉がほぐれ、痛みも解消し、ケガや老化防止になり、自宅でも簡単にできると感じました。



上当間町内会：7月22日

## やさしいヨガ・ストレッチ

講師：小池さち子先生

普段、体が硬くて動かない人が、先生の声かけだけで動いてしまう、まるで魔法をかけられたような魅力的な講座でした。60代後半の先生の若さと健康を保つためのお話に興味深いものがありました。予定時間を30分以上も超えましたが、短く感じてしまうほどでした。



## 潮町内会：7月27日 健康体操・マッサージ

講師：樽松充子先生

子供からご年配の方まで幅広い年齢層の方々に参加していただき、普段の生活で動かさないような部分を運動したりして、短い時間でしたがポイントを押さえて楽しく全身運動できました。



## 横内町内会：7月28日 肩こり・腰痛・膝痛の原因を調べてみよう！

講師：横井里乃先生

肩こり・腰痛・膝痛の原因は、私たちが母親のお腹にいるころから成長にあわせて獲得する原始反射が残ってしまうことに関係があることを知りました。参加者がどのような反射が残っているか、いろいろな動作をしながら知ることができました。とても楽しい講座となりました。



## 8月18日 救急法講座

地域消防団の皆様を講師に迎え、「AEDを使った心肺蘇生法」と「三角巾救急処置法」を実践的に教えていただきました。



### 「AEDを使った心肺蘇生法」

AEDモデルを初めて触った方も多く、胸部圧迫の仕方のむずかしさを実感しました。



### 「三角巾救急処置法」

怪我の部位に合った処置法があることを知りました。

## 11月19日 ふれあい祭り

### 〈健康ブース〉

体脂肪計2台を使用して、多くの方に測定していただきました。体格は各々ですが、体脂肪の数値を見て驚く方が多かったです。

### 〈女性部・保健部による焼きそばコーナー〉

朝早くから準備をしていた300食の焼きそばも大盛況で、お昼前には完売となりました。

その他にも、敬老会の参加者の誘導や体育祭での救護をヘルスサポートの方々といっしょに、広幡歩け歩け・スポーツフェスタにも参加しました。また成人式では来賓の受付を行うなど、自治会や町内会への協力も行ってきました。



地区長という大役を任せられ、不安いっぱいでのスタートでした。

力不足でしたが、自治会・町内会・保健委員の皆様に支えていただき、なんとか1年務めることができました。

保健委員会をはじめ、保健講座や自治会地域活動に参加し、貴重な体験をさせていただき、活動の大切さを学ばせていただきました。また、私自身も今まで以上に健康に対して意識するようになりました。

皆様のご協力を感謝するとともに、この活動での貴重な経験、ご縁を大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。

広幡支部地区長 下出 貴子

副地区長という大役に不安いっぱいでのスタートでした。

自治会、保健活動も初めてのことでとまどいもありましたが、自治会長・町内会長・保健委員の皆様に支えていただき、何とか無事に一年を終えることができました。ご協力いただいた皆様に感謝いたします。

また、自治会、保健活動を通し、地域での取り組みや各々の支部での活動を知ることができました。そして、多くの人達と出会い一緒に活動できたことを嬉しく思います。一年間ありがとうございました。

広幡支部副地区長 白井 裕美



## 西益津支部

| 自治会 | 町内会     | 人 口                   | 年 少 人 口 ※1     |
|-----|---------|-----------------------|----------------|
| 第1  | 長 楽 寺 2 | 9,484 人               | 1,095 人        |
|     | 益 津 下   |                       | 生 産 年 齢 人 口 ※2 |
|     | 郡 1     |                       | 5,230 人        |
|     | 郡 2     |                       | 老 年 人 口 ※3     |
|     | 稲 川     |                       | 3,159 人        |
| 第2  | 大 手     | 人 口 比 率 ※4            | 6.5%           |
|     | 田中一丁目   | 老 年 人 口 割 合 ※5        | 33.3%          |
|     | 田中二丁目   | 世 帯 数                 | 3,848 世帯       |
|     | 田中三丁目   | 世 帯 比 率 ※6            | 5.6%           |
| 第3  | 平 島 第 1 | 保 健 委 員 総 数           | 61 人           |
|     | 平 島 第 2 | 保 健 委 員               | 16 人           |
|     | 平 島 第 3 | 女 性 保 健 委 員           | 45 人           |
|     | 平 島 第 4 | 女 性 保 健 委 員 受 持 世 帯 数 | 86 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

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

西益津支部委員長 村松 巖

超少子・高齢化社会が社会問題となりつつある。地区の高齢化率は約33%、5年後には40%を超えると予測されています。

PPKが高齢者の理想の人生だとひとこと言われたものであるが、今ではNNKだと言う。「ねんねんころりん」かと問えば、「寝たきり、認知症ころりん」だと言う。

国の高齢者介護の方針は、在宅看護を基本とすることとしている。介護予防の対策として、高齢者一人一人が、「健康は自己責任」と意識して、運動、

食事、社会参加を実践して行く必要があります。

地区では、高齢者の健康維持と見守り、支援活動を進めるため、女性保健委員の皆様にも「福祉協力員」として活動していただくこととしました。

高齢者に対し、地区や町内会と共に、より細かい支援体制を構築するために、保健委員が中心になって健康づくりを進めて行く方針です。

私も、後期高齢者として健康維持に努めて生きていっている毎日です。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：＋10 毎日楽しく健康づくり

##### <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>

西益津支部では運動習慣のある男性は多い傾向にありますが、支部全体に健康づくりの習慣が広がるよう課題解決に取り組みました。

小中学校の体育館で実施された「スポーツフェスタ西益津」では、健康コーナーを設け、体脂肪測定、乳がんモデルによる乳がん検診の啓発、また新たに「ふまねっと運動」の体験コーナーも取り入れました。

##### <感想>

人と触れ合いながら「楽しく」運動することで、「+10」の健康づくりにつながることを改めて実感しました。





## 保 健 講 座

| 実施単位                             | 実施日時   |   |       | 会 場                      | 講 師 ・ 内 容                                           | 参加<br>人数 | 男   | 女   | ※  |
|----------------------------------|--------|---|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------|----------|-----|-----|----|
| 大 手 町 内 会                        | 7月12日  | 水 | 19:00 | 西 益 津 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：岩田 路代先生<br>内容：身近なものを使用した<br>ストレッチ                | 28       | 13  | 15  | 3  |
| 西 益 津 支 部                        | 7月14日  | 金 | 19:00 | 西 益 津 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：竹田 利恵子先生 田島保健師<br>内容：『プラス10』いつもより<br>10分多く体を動かそう | 52       | 16  | 36  | 52 |
| 郡 1 町 内 会                        | 7月15日  | 土 | 18:30 | 郡 公 会 堂                  | 講師：横井 里乃先生<br>内容：足つぼマッサージと<br>ストレッチ体操               | 27       | 17  | 10  | 4  |
| 稲 川 町 内 会                        | 8月5日   | 土 | 10:30 | 稲 川 会 館                  | 講師：樽松 充子先生<br>内容：継続は力なり！楽しい健康体操で<br>自分の健康を守ろう！！     | 23       | 12  | 11  | 4  |
| 益 津 下 町 内 会                      | 9月10日  | 日 | 19:00 | 益 津 下<br>公 民 館           | 講師：小池 さち子先生<br>内容：腰痛・肩こり解消法                         | 12       | 8   | 4   | 4  |
| 平 島 第 1 町 内 会                    | 9月10日  | 日 | 10:00 | 平 島 第 1<br>公 会 堂         | 講師：府川 朋美先生<br>内容：転倒予防健康体操                           | 16       | 7   | 9   | 4  |
| 平島第3町内会<br>平島第4町内会               | 9月11日  | 月 | 10:00 | 平 島 第 3<br>公 会 堂         | 講師：田島保健師 山根管理栄養士<br>内容：糖尿病について・体操                   | 27       | 7   | 20  | 5  |
| 長 楽 寺 2 町 内 会                    | 9月13日  | 水 | 19:00 | 長 楽 寺 2<br>町 内 会 館       | 講師：増田 有紀先生<br>内容：リンパマッサージ                           | 17       | 9   | 8   | 2  |
| 田中1丁目町内会<br>田中2丁目町内会<br>田中3丁目町内会 | 9月16日  | 土 | 13:30 | 西 益 津 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：小池 さち子先生<br>内容：リンパマッサージ                          | 21       | 7   | 14  | 7  |
| 郡 2 町 内 会                        | 10月21日 | 土 | 19:00 | 西 益 津 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：樽松 充子先生<br>内容：健康体操                               | 13       | 6   | 7   | 5  |
| 平 島 第 2 町 内 会                    | 10月21日 | 土 | 19:00 | 平 島 第 2<br>公 会 堂         | 講師：岩田 路代先生<br>内容：遊びながらの健康体操                         | 20       | 7   | 13  | 8  |
| 11 回                             | 合 計    |   |       |                          |                                                     | 256      | 109 | 147 | 98 |

※保健委員参加者数（再掲）



## 西益津支部

### 「『プラス10』 いつもより10分多く体を動かそう」

竹田利恵子先生を講師に招き、生活の中で生かせる運動を教えてくださいました。方言でのラジオ体操など、音楽を使いながら体を動かしたとても楽しかったです。西益津地区にこの+10の活動を広げていきたいと改めて思いました。



## 益津下町内会「腰痛・肩こり解消法」

ヨガを行いながら、呼吸法・ストレッチの効果を分かりやすく説明していただきました。2時間近い間でしたが、参加者全員最後までがんばり、全身のコリを解消することができました。



## 長楽寺2町内会「リンパマッサージ」

『リンパ健康法は、深リンパの流れをよくし、筋肉疲労を癒す。』という説明を先生から聞き、実際にマッサージを行った。

頸部リンパ節（首筋）、腋窩リンパ節（わきの下）、鼠経リンパ節（脚の付根）、膝窩リンパ節（ひざの裏）のマッサージのやり方を教わり、オイルをつけたりペットボトルを使ったりして個々でマッサージした。次に、二人組になって首筋や膝の裏や足の裏などのマッサージを互いにマッサージし合った。

先生に教えていただいた『リンパ健康法』を日々の生活に生かし、これからも元気に過ごしていきたいと思いました。



## 郡1町内会「足つばマッサージとストレッチ体操」

今回の実技指導を受け、人間の体はすべての部位が連動していることが理解できました。

受講者の皆様が、普段いかに運動していないか感じたと思います。また、これを機会に自分の健康に留意し、少しずつ実践していくと思います。

有意義な講義となりました。

講師の横井里乃先生は新しい知識を身につけ、日頃から患者のための医療行為を考えている方です。

本当にありがとうございました。



## 郡2町内会「健康体操」

呼吸と姿勢を意識して生活したり、運動に取り入れることで、メタボ・ロコモを予防し、健康寿命をのばせることを体験しました。最後は、アロマの香りでリラックスでき、最高のひとときでした♪



## 稲川町内会

### 「継続は力なり! 楽しい健康体操で自分の健康を守ろう!!」

無理のない体操で腰痛・肩こりを解消し、体幹を鍛える方法を教えてくださいました。毎日の生活の中に少しずつでもこの体操を取り入れて、健康年齢を上げられれば老後も楽しくなると思いました。



### 大手町内会「身近なものを使用したストレッチ」

体操というより遊び感覚。いつの間にかストレッチをしていた。アンコールあり、笑いあり、楽しく過ごした。



### 田中1・2・3丁目町内会「リンパマッサージ」

楽しく、ためになることをやっていただきました。リンパマッサージについて教えていただき、とても有意義な時間を過ごせました。



### 平島第一町内会「転倒予防健康体操」

脳トレとしてタオルを使って握力を強くする手の運動、筋トレとして足の運動、歌に合わせて楽しく体操することができました。



### 平島第二町内会「遊びながらの健康体操」

先生の楽しいトークと小物（手ぬぐい・輪・ボール他）を使っでの遊び、ゲーム感覚の体操、自然に笑いが出て、心地よい汗をかいて、気づいたら筋肉痛…日頃の運動不足がバレますね。体操という型にはまってなくて、気軽に楽しめてすごく良かったです。



### 平島第三・第四町内会「糖尿病について・体操」

今まで体操のみの年が多かったようですが、西益津地区（平島3・4）は糖尿病が多いということを知り、糖尿病に関する知識やどんな運動が良いかなど教えていただきました。

人前に立つことの不慣れな私達でしたが、皆様のおかげで無事年度を終えることができそうです。  
このような機会が無ければお会いすることのできない、たくさんの方々と触れ合えた貴重な1年間でした。  
お世話になった皆様、本当にありがとうございました。

西益津支部地区長 金子 是子  
西益津支部副地区長 甲斐 トクエ

## 藤枝第1支部

| 自治会 | 町内会     | 人 口                                       | 年少人口 ※1                   |
|-----|---------|-------------------------------------------|---------------------------|
| 第1  | 原 第 1   | 11,290 人<br>藤枝第1支部<br>第2支部<br>合計 21,527 人 | (2,626 人)                 |
|     | 原 第 2   |                                           | 生産年齢人口 ※2 (11,932 人)      |
|     | 原 第 3   |                                           | 老年人口 ※3 (6,969 人)         |
|     | 原 第 4   |                                           | ※1 0歳～14歳の人口(第1,2支部合計)    |
|     | 原 第 5   |                                           | ※2 15歳～64歳の人口(第1,2支部合計)   |
|     | 原 第 6   |                                           | ※3 65歳以上の人口(第1,2支部合計)     |
| 第2  | 木 町 第 1 | 人口比率 ※4 7.7%                              | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)   |
|     | 木 町 第 2 | 老年人口割合 ※5 32.4%                           | ※5 支部人口の中の老人の割合(第1,2支部全体) |
|     | 木 町 第 3 | 世 帯 数 4,601 世帯                            | ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合         |
|     | 木 町 第 4 | 世帯比率 ※6 6.7%                              |                           |
|     | 木 町 第 5 | 保健委員総数 70 人                               | 保 健 委 員 23 人              |
| 第3  | 栄       | 女性保健委員受持世帯数 98 世帯                         | 女性保健委員 47 人               |
|     | 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  |                                           |                           |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

藤枝第1支部委員長 佐藤 行男

保健委員の皆様一年間の活動大変お疲れ様でした。さて、藤枝第1支部は「支部健康度アップ活動」の一環として、特定検診受診率向上のため、健康寿命を延ばしましょう!のチラシを区民の皆様へ回覧しました。

表面は検診良いコトたくさんと、受診の利点をアピールし、裏面では都合がつかない場合でも簡単に受診が受けられると、利便性を強調いたしました。自分の経験によりますと保健センターでの受診は、親切で

効率も良く早く終了することができました。受診については、個人の自由であり、強要はできませんが、この検診により多くの方々の健康寿命の延伸が図られ、早期治療効果で症状の重症化抑制がなされ、その結果医療費の軽減等が可能となります。又、生活習慣を見直す良い機会ともなります。今後も地区において受診率が向上しますように PR 活動が続けて行きたいと考えております。

### ～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。また、今年度は啓発をするうえで、改めて特定健診の意味や健診でわかること、健診の活用の仕方などを学びました。

##### <感想>

健診の意識を高めることに努力してきましたが、自分自身も学ぶことができて良かったです。

※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<br>人数 | 男  | 女   | ※   |
|---------------------------------|-------|---|-------|------------------------|-------------------------------|----------|----|-----|-----|
| 藤 枝 第 1<br>自 治 会                | 6月19日 | 月 | 19:00 | 藤 枝 中 学 校<br>体 育 館     | 講師：八木 恵美先生<br>内容：ミニトランポウォーク   | 34       | 15 | 19  | 15  |
| 藤 枝 第 2<br>自 治 会                | 6月30日 | 金 | 19:00 | 木 町 会 館                | 講師：八木 恵美先生<br>内容：ミニトランポウォーク教室 | 24       | 5  | 19  | 9   |
| 藤 枝 第 4 会<br>藤 枝 第 5 会<br>自 治 会 | 7月15日 | 土 | 19:30 | 第 4<br>自 治 会 館         | 講師：土屋 幸子先生<br>内容：健康体操（ぼけ防止）   | 37       | 15 | 22  | 10  |
| 藤 枝 第 1 部<br>藤 枝 第 2 部<br>支 部   | 7月21日 | 金 | 19:00 | 藤 枝 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：宮内保健師 川口保健師<br>内容：特定検診について | 99       | 31 | 68  | 99  |
| 藤 枝 第 3<br>自 治 会                | 10月4日 | 水 | 19:00 | 生 涯 学 習<br>セ ン タ ー     | 講師：岩田 路代先生<br>内容：姿勢とウォーキングの基本 | 18       | 2  | 16  | 7   |
| 5 回                             | 合 計   |   |       |                        |                               | 212      | 68 | 144 | 140 |

※保健委員参加者数（再掲）

## 藤枝第1自治会

### 11月5日(日) ふれあいハイキング 「里山一周コース」

【原会館→金吹橋→心岳寺→  
寺島公園(昼食・ゲーム)→  
瀬戸川堤遊歩道→原会館 約10km】

いつも見慣れた景色の中、子供達の  
歌声が聞こえ、登り坂でも足取り軽く  
歩けました。休憩の心岳寺では藤袴の  
花にアサギマダラ(チョウ)を見ることが  
できました。

昼食後のゲームでは、先月雨天のため  
中止になった運動会の景品もプラスさ  
れ、リュックを膨らめ、また歌声を聞き  
ながら帰路につきました。



## 藤枝第2自治会

### 6月30日(金) ミニトランポウーク

昼間は激しく雨が降り、講座参加者が減るこ  
とが予想されたが、寸前に晴れ渡り例年並みの  
参加人数となった。

講師の先生の楽しくわかり易いご指導により、  
入念なウォームアップ、トランポリンの上での  
ウォーキング(約15分)、ウォーキングしながら  
ゲーム形式の脳トレ運動、2つ重ねたトランポ  
リンの昇降(水戸黄門のテーマソングに合わせて)、  
丁寧なクールダウンまで、充実した内容であった。

すべてトランポリンを用いた各運動の意味や、  
目的も解説していただきながら、身体のためにな  
る知識も得られた。参加者には70代後半の年  
配の方もいたが、トランポリンに体重の約60%  
吸収され、膝、腰に負担なくウォーキングできた。

数度の水分補給をはさみながら、余裕を持っ  
た計画でやっていただいたので、不調者も出ず、  
終始笑顔で身体を動  
かした。終了後は適度  
な疲労感もあり、参加  
者に帰宅後、質の良い  
睡眠が望めると思う。



## 藤枝第3自治会

### 10月4日(水)

正しいウォーキングを楽しむための基本姿勢・  
呼吸法・歩き方について教えていただきました。

おもちゃの吹き上げパイプを使った呼吸法や手  
拭いを使ったストレッチ  
を教えていただき、楽し  
く学ぶことができました。



## 藤枝第4自治会

7月15日(土)

基本動作の形を手本に、普段動かない部分の運動が手軽に簡単にできて、同時に頭の運動もできてとても楽しかったです。



## 藤枝第5自治会

8月27日(日)

### 山崎公園 総合防災訓練

暑い中の訓練となりましたが、多数の方が参加してくださいました。

保健委員は女子中学生と消防士の方の三角巾を使った応急手当の指導を応援しました。

また、毛布と2本の棒を使ってたんかを作り、代表のメンバーが乗り、2人で運ぶ練習もしました。中学生もしっかり話を聞いてくれて感心でした。



## ふれあいまつり

11月12日(日)

第1支部・第2支部合同で、保健委員4名で健康パネル展示、また体脂肪測定を主にやりました。

アンケートも用意して100名以上の方がアンケートに参加してくれました。

やはり、立ち寄る方は健康に気をつけているので100%特定健診を受診していました。

体脂肪測定は例をあげて説明したりすると、熱心に聞いてくれました。順番を待っても測定したい方が多かったです。

保健センターの方には協力していただき助かりました。



保健委員2年目で第1支部の地区長となり、とても大変だと思いましたが、副地区長さんと力を合わせてやることができました。

11月のふれあいまつりは、第1・第2支部合同で4人が力を合わせてやり、達成感があり本当に良かったです。ありがとうございました。

藤枝第1支部地区長 藤枝第2支部 小山 美保子

まったく地区の活動に無関心だった私が、こういう機会を得、大変興味深い体験をさせていただきました。

これからは少しでも地域に貢献できるよう、心掛けていきたいです。

藤枝第1支部副地区長 藤枝第1支部 長嶋 よし子

# 藤枝第 2 支部

| 自治会  | 町内会                                       | 人 口         | 10,237 人<br>藤枝第1支部<br>第2支部<br>合計 21,527 人 | 年少人口 ※1                   | (2,626 人)  |
|------|-------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|---------------------------|------------|
| 第 6  | 千 才<br>長 楽 寺 1                            | 人口比率 ※4     | 7.0%                                      | 生産年齢人口 ※2                 | (11,932 人) |
| 第 7  | 白 子<br>下 伝 馬<br>左 車                       | 老年人口割合 ※5   | 32.4%                                     | 老年人口 ※3                   | (6,969 人)  |
| 第 8  | 市 部 第 1<br>市 部 第 2<br>市 部 第 3             | 世 帯 数       | 4,195 世帯                                  | ※1 0歳～14歳の人口（第1,2支部合計）    |            |
| 第 9  | 藤岡一丁目<br>藤岡二丁目<br>藤岡三丁目<br>藤岡四丁目<br>藤岡五丁目 | 世帯比率 ※6     | 6.1%                                      | ※2 15歳～64歳の人口（第1,2支部合計）   |            |
| 第 10 | 五 十 海 東<br>五 十 海 西                        | 保健委員総数      | 74 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 | 78 世帯                                     | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合（第2支部）   |            |
|      |                                           |             |                                           | ※5 支部人口の中の老人の割合（第1,2支部全体） |            |
|      |                                           |             |                                           | ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合         |            |
|      |                                           | 保 健 委 員     | 20 人                                      |                           |            |
|      |                                           | 女性保健委員      | 54 人                                      |                           |            |

参考 1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

## 支部委員長のことば

藤枝第2支部委員長 小西 二郎

平成 29 年度保健委員、婦人保健委員の皆様、1 年間の活動ご苦労さまでした。また、婦人保健委員地区長、副地区長さんには、特に活動全体の取りまとめを行っていただき、大変お世話になりました。ありがとうございました。

藤枝第 1、第 2 支部では合同で、7 月に「特定健診について」の支部講座を行いました。健診で自分の健康状態を把握することは、健康を維持していく上で基本となることです。地区の皆様の受診率が向上し、健康度 UP につながってくれればと思っ

ています。  
 また、支部の各自治会単位では、別表の通り、各種の講座を行いました。これらの活動を通じて、地域の皆様が日頃の生活習慣を見直し、健康増進に寄与する体操等を生活の中に取り入れていくきっかけとなってくれるものと思います。  
 健康は、幸せな生活の基礎です。これからも地域の皆様が健康で楽しい生活を送られるよう、願っております。

## ～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 P 32 に掲載



## 保 健 講 座

| 実施単位              | 実施日時   |   |       | 会 場                | 講 師 ・ 内 容                           | 参加<br>人数 | 男  | 女   | ※  |
|-------------------|--------|---|-------|--------------------|-------------------------------------|----------|----|-----|----|
| 藤 枝 第 6<br>自 治 会  | 7月2日   | 日 | 10:00 | 藤 枝 小 学 校<br>体 育 館 | 講師：鈴木 紀世子先生<br>内容：肩こり解消ストレッチ        | 72       | 32 | 40  | 5  |
| 藤 枝 第 10<br>自 治 会 | 7月9日   | 日 | 10:00 | 五 十 海<br>第 2 会 館   | 講師：小池 さち子先生<br>内容：腰痛・肩こり解消法<br>ヨガ体操 | 25       | 11 | 14  | 5  |
| 藤 枝 第 9<br>自 治 会  | 8月16日  | 水 | 13:30 | 藤 岡 会 館            | 講師：土屋 幸子先生<br>内容：笑い与健康              | 34       | 3  | 31  | 11 |
| 藤 枝 第 7<br>自 治 会  | 9月20日  | 水 | 19:00 | 下 伝 馬 会 館          | 講師：竹田 利恵子先生<br>内容：中高年のための楽ストレッチ     | 29       | 9  | 20  | 11 |
| 藤 枝 第 9<br>自 治 会  | 10月5日  | 木 | 19:00 | 藤 岡 会 館            | 講師：落合 圭子先生<br>内容：ストレッチ体操            | 43       | 5  | 38  | 11 |
| 藤 枝 第 8<br>自 治 会  | 10月13日 | 金 | 19:00 | 市 部 会 館            | 講師：木村 憂子先生<br>内容：健康体操               | 25       | 5  | 20  | 8  |
| 6 回               | 合 計    |   |       |                    |                                     | 228      | 65 | 163 | 51 |

※保健委員参加者数（再掲）

## 第 6 自治会

### 7 月 2 日 「肩こり解消ストレッチ」

昨年に引き続き、肩こり解消ストレッチを鈴木紀世子先生の指導により、手拭いを使って手・腕の動き、言葉を出して動く動作、またバスタオルを使って筋肉体操、肩こり・腰痛はストレス解消に良かったです。

尚、頭の体操等、防災時、地域の輪ができるよう、指導され参考になりました。



## 第 7 自治会

9 月 20 日

### 「中高年のための楽ストレッチ」

エネルギッシュな竹田先生のご指導のもと、脳内から足の先まで全身を隈なくほぐしてくれる多彩なストレッチを学びました。先生の軽妙なトークに乗せられて、終始飽きることなく、笑い声あふれる楽しい時間を過ごしました。



## 第 8 自治会

### 10 月 13 日 「健康体操」

雨天で参加人数が少なかったが、みなさんで楽しくエクササイズが行えました。

かなり体を動かす感じだったが、とても楽しむことができました。



## 第 9 自治会

### 8 月 16 日 「笑い与健康」

先生がとても楽しい方で、ジョークを言うなどして、参加者みんなで笑い楽しかったです。



### 10 月 5 日 「ストレッチ体操」

先生が同じ町内の方で、ラジオ体操も一緒に行っているため、親しみやすく楽しく行うことができました。



## 第 10 自治会

7 月 9 日

### 「腰痛・肩こり解消法 ヨガ体操」

床の上で仰向きに寝転がり、ゆっくりとした呼吸法を交えて、体の筋肉を解していきました。体が思うように動かず苦笑いもありましたが、普段使わない筋肉を伸ばせてとても良かったです。



保健委員の役は二度目ですが、時代と共に変化していたので戸惑うこともありましたが、自身の健康にさらに気をつけ、色々な人と出逢い、触れ合うことができ、何とか活動できたと思います。地域活動の推進役として全てに感謝の気持ちです。

藤枝第2支部地区長 望月 榮子

昨年は地区長、今年は副地区長を務めさせていただき、あっという間の2年間でした。皆様の支えをいただき、何とか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。

藤枝第2支部副地区長 田山 菜穂子

## 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          |
| 第11 | 内瀬戸         |
|     |             |
| 第11 | 青南町上        |
|     | 青南町下        |

|             |                                           |           |                         |
|-------------|-------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| 人 口         | 26,643 人<br>青島第1支部<br>第2支部<br>合計 42,297 人 | 年少人口 ※1   | (5,930 人)               |
|             |                                           | 生産年齢人口 ※2 | (25,610 人)              |
|             |                                           | 老年人口 ※3   | (10,757 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   | 25.4%                                     | ※2        | 15歳～64歳の人口（第1, 2支部合計）   |
| 世帯数         | 11,131 世帯                                 | ※3        | 65歳以上の人口（第1, 2支部合計）     |
| 世帯比率 ※6     | 16.2%                                     | ※4        | 藤枝市全体に占める人口の割合（第1支部）    |
| 保健委員総数      | 152 人                                     | ※5        | 支部人口の中の老人の割合（第1, 2支部全体） |
|             |                                           | ※6        | 藤枝市全体に占める世帯の割合          |
| 女性保健委員受持世帯数 | 101 世帯                                    | 保健委員      | 42 人                    |
|             |                                           | 女性保健委員    | 110 人                   |

参考 1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 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

平成 29 年度の保健委員、地区長、副地区委員の皆様方と町内会役員の多くの方々に参加、協力をしていただきましたこと、大変ありがたく思っています。保健委員の仲間に入れていただき、第一に健康に気をつけるようになり、自分の身体のこと、これまでとは違いすごく気をつけることが多くなりました。

私はお茶をたくさん飲みます。そして自然の物を摂るように気をつけています。食べすぎ飲みすぎに気をつけて、足を使い、これからも維持していけたらと思っています。

また、地域の高齢者への気配りも積極的に行って、地域の安心・安全を考えています。

一年間の保健委員の皆様にご感謝して、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かけ、ロコモ予防、ふまねっと、ヨガ、体操、リンパマッサージ、ウォーキングなど数々の活動を行いました。

<感想>

チームを組んで参加することによって、人との交流もでき楽しく運動することができました。また、普段動かすことのできないところも動かすこともでき、リフレッシュできました。生活の中にもできそうなものから運動を取り入れていきたいです。



## 保 健 講 座

| 実施単位              | 実施日時   |   |       | 会 場                      | 講 師 ・ 内 容                                                     | 参加<br>人数 | 男   | 女   | ※   |
|-------------------|--------|---|-------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-----|-----|-----|
| 青 島 第 6<br>自 治 会  | 6月4日   | 日 | 19:00 | 青 木 公 会 堂                | 講師：青島 侑枝先生<br>内容：ふまねっと歩いて健康                                   | 15       | 0   | 15  | 5   |
| 青 島 第 2<br>自 治 会  | 7月14日  | 金 | 19:00 | 田 沼 中 会 館                | 講師：山下 奈美江先生<br>内容：肩甲骨はがしエクササイズ                                | 39       | 13  | 26  | 22  |
| 青 島 第 1<br>自 治 会  | 7月16日  | 日 | 19:00 | 青 島 第 1<br>自 治 会 館       | 講師：竹田 利恵子先生<br>内容：気軽にできる体操<br>～もっと体を動かそう～                     | 13       | 5   | 8   | 7   |
| 青 島 第 4<br>自 治 会  | 7月28日  | 金 | 19:00 | 文 化 セ ン タ ー              | 講師：青島 侑枝先生<br>内容：ふまねっと健康体操                                    | 38       | 11  | 27  | 10  |
| 青 島 第 11<br>自 治 会 | 8月23日  | 水 | 19:00 | 青 南 町 公 会 堂              | 講師：高野 由美先生<br>内容：ヨガで健康づくりを                                    | 26       | 7   | 19  | 8   |
| 一 里 山<br>町 内 会    | 9月17日  | 日 | 10:00 | 一 里 山<br>町 内 会 館         | 講師：樽松 充子先生<br>内容：高齢者健康体操                                      | 32       | 19  | 13  | 1   |
| 青 島 第 1<br>支 部    | 9月22日  | 金 | 19:00 | 文 化 セ ン タ ー              | 講師：竹田 利恵子先生 松下千夏保健師<br>内容：もっと体を動かそう                           | 53       | 13  | 40  | 53  |
| 青 葉 町 中<br>町 内 会  | 9月30日  | 土 | 18:00 | 青 島 南 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：松下千夏保健師<br>内容：トリアージについて                                    | 49       | 28  | 21  | 3   |
| 追 分 町<br>内 会      | 10月1日  | 日 | 10:00 | 追 分 町<br>内 会 館           | 講師：松下千夏保健師 山根管理栄養士<br>内容：知ってますか？血圧のこと                         | 64       | 22  | 42  | 5   |
| 青 島 第 3<br>自 治 会  | 10月14日 | 土 | 19:00 | 小 石 川 町<br>会 館           | 講師：落合 圭子先生<br>内容：笑い与健康                                        | 33       | 8   | 25  | 15  |
| 三 軒 屋<br>町 内 会    | 10月15日 | 日 | 9:00  | 三 軒 屋<br>ふれあい会館          | 講師：前澤 康代先生<br>内容：ノルディックウォーキング (3km コース、1時間 30 分)<br>雨天：ブローライフ | 32       | 4   | 28  | 10  |
| 追 分 西<br>町 内 会    | 10月28日 | 土 | 19:00 | 追 分 西<br>協 同 会 館         | 講師：岩田 路代先生<br>内容：健康体操                                         | 16       | 1   | 15  | 3   |
| 青 葉 町 南<br>町 内 会  | 10月28日 | 土 | 10:00 | 青 島 南 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：池谷 千史先生<br>内容：音楽に合わせて<br>リフレッシュ体操                          | 17       | 4   | 13  | 4   |
| 青 島 第 9<br>自 治 会  | 11月12日 | 日 | 10:00 | 青 島 南 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：落合 圭子先生<br>内容：ストレッチリズム体操<br>レクリエーション リンパマッサージ              | 30       | 10  | 20  | 10  |
| 青 島 第 6<br>自 治 会  | 11月19日 | 日 | 10:30 | 青 島 北 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：青島 侑枝先生<br>内容：身体に良い料理教室                                    | 22       | 0   | 22  | 3   |
| 15 回              | 合 計    |   |       |                          |                                                               | 479      | 145 | 334 | 159 |

※保健委員参加者数（再掲）

---

## 第1自治会

---

7月16日 「気軽にできる体操」

連休の中日だったため、来てくれる人数も少なく残念だったが、会場が広く使えて良かった。先生の講座はとても楽しく、参加した方も来て良かったと言ってくれる人が多かったです。



---

## 第2自治会

---



7月14日 「肩甲骨はがしエクササイズ」

簡単な動作でできるストレッチをとても楽しく教えていただきました。肩甲骨周囲には、非常にたくさんの種類の筋肉が複雑に作用しあっているとのことでした。

今回は、普段はスマートフォン、仕事ではパソコンを使用していて、肩こりが慢性化している方が多く参加され、教えていただいたストレッチを少しずつでも継続していきたいとの声が多かったです。

---

## 第3自治会

---

10月14日 「笑いと健康」

- ・男性参加者の増加を目的に、例年とは目先を変え「笑いと健康」というテーマで実施しましたが、参加者数が伸びませんでした。
- ・参加募集時に具体的内容が分かりにくかったことも原因と思われます。
- ・体脂肪測定や体脂肪モデルの展示を行い、講座開始までの時間を有効利用できてよかったです。



---

## 第4自治会

---



7月28日 「ふまねっと運動」

会場が広いだけに参加者の数が心配されましたが、呼びかけの甲斐あって当日は予想を超える38人となりました。ほとんどの人にとって初めての「運動」でしたが、皆様楽しく取り組んでくださり、チラシのタイトル通り「心も喜ぶ健康運動」となりました。

ご協力いただいた「青木ふまねっと」サポーターの皆様、どうもありがとうございました。

## 第6自治会

### 6月4日 「ふまねっと歩いて健康」

1回目ということもあり、新しい参加者も来てくれました。頭を使う運動なので、年齢関係なく皆様楽しくできました。

### 11月19日 「身体に良い料理教室」

身体に良い料理ということで、塩分控えめで作ったが、だしをとってみそ汁を作ったので美味しかったです。皆様、喜んでくれていました。



## 第9自治会



### 11月12日 「ストレッチリズム体操」

足のつま先から脳まで鍛えられたトレーニング。明るく楽しいノリで、音楽に合わせ全身を動かして、あっという間の90分でした。腰の痛みも和らぎ、背筋も伸びたかな?と感じました。先生からは「誰かの為ではなく、自分の健康のために自分の体を修理・補修していくことが最も大切だ」と教わりました。

## 第10自治会

### 12月10日 「健康ウォーキング」

2年間、保健委員として自治会・町内会の活動に参加させていただき、多くの方と知り合い、ふれあうことができました。

第10自治会では、今年も恒例となりつつある「健康ウォーキング」を行いました。今年も天候に恵まれ、和気あいあいとした雰囲気の中、身体を動かすだけでなく、少し遠回りをしてみたりもし、おしゃべりをしながらの楽しいウォーキングとなりました。町内会を越えた関わりができ、嬉しく思っています。

振り返るとあっという間の2年間でした。保健委員を引き受けた当初は不安ばかりでしたが、無事終えることができた今、充実感と共に感謝の気持ちでいっぱいです。お世話になった全ての皆様へ…ありがとうございました。



## 第11自治会

### 8月23日 「ヨガで健康づくりを!」

和気あいあいと、身体を動かして、楽しくできました。



地区長・副地区長という役職を受け、何とか1年間無事に終了することができました。

各自治会の組織を基盤として、自治会・町内会・保健委員の方々との繋がりを持てたこと、そして地域での健康づくり活動への参加協力を通じ、他の地区を知り、いろいろな人との交流を図ることもできました。

一つ一つをこなしていくことで精一杯でしたが、楽しく取り組めたことを嬉しく思います。

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。

青島第1支部地区長 仲田 美佐子

青島第1支部副地区長 坂下 睦

## 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            | 15,654 人                      | 年 少 人 口 ※1                | (5,930 人)  |
|                | 青島第1支部<br>第2支部<br>合計 42,297 人 | 生 産 年 齢 人 口 ※2            | (25,610 人) |
|                |                               | 老 年 人 口 ※3                | (10,757 人) |
| 人 口 比 率 ※4     | 10.7%                         | ※1 0歳～14歳の人口（第1,2支部合計）    |            |
| 老 年 人 口 割 合 ※5 | 25.4%                         | ※2 15歳～64歳の人口（第1,2支部合計）   |            |
| 世 帯 数          | 6,468 世帯                      | ※3 65歳以上の人口（第1,2支部合計）     |            |
| 世 帯 比 率 ※6     | 9.4%                          | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合（第1支部）   |            |
| 保健委員総数         | 104 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         |            |
| 女性保健委員受持世帯数    | 89 世帯                         | 保 健 委 員                   | 31 人       |
|                |                               | 女 性 保 健 委 員               | 73 人       |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

青島第2支部委員長 野中 進

平成29年度保健委員の皆様、地域ぐるみの健康づくりにご尽力いただきありがとうございます。ありがとうございました。

青島第2支部の今年の重点事業は“糖尿病性腎症の予防”“血管を守ろう”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からご指導いただきました。

40歳以上の4人に1人と急増している糖尿病、血糖値を下げるインスリンの欠乏から生じる糖尿病性腎症、網膜症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞などの恐ろしい合併症、更に高血圧が進行を早めるなど、“正に万病の元”を学びました。

私たち保健委員も未熟ながらも様々な事業を通じ、多くの専門的知識を学びました。これからも知識を活かし、家族・友人・地域の会合等を通じ、健診受診率の向上、自分の健康は自分で守ることを呼び掛け、健康日本一の「健康づくり」に貢献していきたいと思います。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：～(若い人も)健診を受けよう。Let's 健診!～

##### <青島第2支部の健康課題>

- ①肥満の男性が増えている。
- ②特定健診の受診率が下がっている。
- ③生活習慣病に関連する死因が多い。

##### <課題解決のための取り組み>

- ・「糖尿病性腎症を予防しよう」血管を傷める糖尿病。自覚症状のない血管の変化に早めに気づくためにも、早めに健診を受けましょうをテーマに、保健講座を開催。
- ・交流センターまつりでは体脂肪測定を実施。特に男性の測定を呼び掛けました。

##### <感想>

保健講座での保健センター職員のお話、各行事で配布した啓発チラシなどは素晴らしい内容でした。これらのことを自分のものとし、ぜひ健康な生活を送って欲しいと思いました。そして早めに

健診を受けましょう。



保健講座「Let's 健診」



交流センターまつり



## 保 健 講 座

| 実施単位              | 実施日時   |   |       | 会 場                             | 講 師 ・ 内 容                                | 参加<br>人数 | 男  | 女   | ※   |
|-------------------|--------|---|-------|---------------------------------|------------------------------------------|----------|----|-----|-----|
| 青 島 第 7<br>自 治 会  | 7月1日   | 土 | 19:00 | 志太公民館                           | 講師：池谷 多幾江先生<br>内容：楽しく誰でもできる体操            | 28       | 5  | 23  | 14  |
| 青 島 第 8<br>自 治 会  | 7月8日   | 土 | 10:00 | 青 島 北 地 区<br>交 流 セ ン タ ー        | 講師：落合 圭子先生<br>内容：楽しく体を動かそう！              | 39       | 13 | 26  | 22  |
| 青 島 第 2<br>支 部    | 7月12日  | 水 | 19:00 | 青 島 北 地 区<br>交 流 セ ン タ ー        | 講師：吉村保健師 森管理栄養士<br>内容：糖尿病性腎症を予防しよう       | 54       | 13 | 41  | 54  |
| 青 島 第 12<br>自 治 会 | 7月29日  | 土 | 19:00 | 瀬 古<br>町 内 会 館                  | 講師：秋本 峰子先生<br>内容：①筋力アップ笑って健康<br>②簡単ストレッチ | 31       | 8  | 23  | 13  |
| 青 島 第 5<br>自 治 会  | 10月7日  | 土 | 10:00 | 駿 河 台<br>コ ミ ュ ニ テ ィ<br>セ ン タ ー | 講師：小池 さち子先生<br>内容：健康体操                   | 30       | 2  | 28  | 14  |
| 新南新屋<br>町 内 会     | 10月14日 | 土 | 9:00  | 新 南 新 屋<br>公 民 館                | 講師：落合 圭子先生<br>内容：リンパマッサージと健康体操           | 25       | 4  | 21  | 4   |
| 芙 蓉 台<br>町 内 会    | 10月21日 | 土 | 14:00 | 芙 蓉 台 会 館                       | 講師：府川 朋美先生<br>内容：転倒予防で毎日元気に！             | 27       | 10 | 17  | 2   |
| 南 新 屋<br>町 内 会    | 10月29日 | 日 | 13:00 | 南 新 屋 会 館                       | 講師：府川 朋美先生<br>内容：自宅でできる簡身体操              | 18       | 6  | 12  | 3   |
| 8 回               | 合 計    |   |       |                                 |                                          | 252      | 61 | 191 | 126 |

※保健委員参加者数（再掲）

---

## 交流センターまつり

---



多くの方がご自分の体脂肪に興味を持ち測定をしてくださいました。数値に対するアドバイスは難しく、上手な健康のPRが行えなかった面もありました。その点については資料を渡して、健康に対する意識を高めてもらえるよう声かけをしました。準備、運営、午前・午後の仕事の交代、片付け等、どの点もスムーズに進められました。昨年度の測定の時より体脂肪率が低い方が多かったので、このような機会に健康の大切さを伝えることは大事だと思いました。

第5自治会 重富 朋子

---

## 第5自治会

---



「健康体操」  
(呼吸法を使ったやさしい体操、  
ペアで行うリンパマッサージ)  
多数の人に参加していただき、あっという間の1時間半でした。  
皆様リンパマッサージでリラックスでき、腹式呼吸法の大切さを学ぶことができたと思います。  
充実した講座でした。

第5自治会リーダー 井木 ひろ子

---

## 第7自治会

---

何もわからないまま保健委員リーダーを引き受け、保健講座、自治会行事と一年間の計画表を見ると務められるか不安でいっぱいでした。保健講座は、これからの日常生活を元気に若々しく保つことができるような楽しい健康体操でした。保健講座を始め、自治会の各行事も保健委員一人一人が自分の役割に責任を持って実行してくれ、また自治会役員の方々も困った時には一緒に考えて助けて下さったりして、無事終わることができました。この一年間保健委員の皆様、自治会の皆様のご協力を感謝いたします。有難うございました。

第7自治会リーダー 三輪 とも子



---

## 第12自治会

---



保健委員二年目で自治会リーダーを受けることになり、とても不安で心配でした。保健講座が一番大変でしたが、皆様の協力によって終わることができました。

自治会の行事もたくさんあり、定例会に出たりして町内会の人とも親しくなり、とても有意義な二年間を過ごすことができました。

ありがとうございました。

第12自治会リーダー 鈴木 美智子

## 第8自治会

### 「楽しく体を動かそう!」

落合先生の楽しいお話の中で、がん予防や転倒予防のために必要なことをわかりやすく教えていただきました。はだしでの足のマッサージや椅子を使った運動、リンパマッサージなど、気持ち良く体を動かすことができました。どれも家で実践できそうな運動を教えていただき、来年もぜひ参加したいという声が多数聞かれ、とても楽しくためになる時間を過ごすことができました。

第8自治会リーダー 西峰 佐知子



## 新南新屋町内会「リンパマッサージと健康体操」

10/14

高齢の方が多い地域なため、高齢の方でもできるリンパマッサージと健康体操をテーマに講師の先生にお願いしました。

先生の軽快なトークとわかりやすい説明で、ためになっただけでなく、とても楽しい時間を過ごすことができました。

参加された方からは、「覚えやすく、簡単に短時間でもできる体操なので、自宅でも習慣にして取り組んでいきたい。」「落合先生に他の体操やマッサージをまた教えていただきたい。」という声が多く聞かれ、皆様笑顔

で帰っていかれました。

保健講座の開催をするのは初めてで、うまく進めることができるか、意義のあるものにできるか不安もありましたが、講師の先生の協力と参加してくださった方の自分の健康に対する意識の高さに助けられ、大成功に終わりました。

この活動で得られたことを次年度の保健委員さんへも伝えていきたいと思います。

リーダー 萬井 直子



南新屋町内会  
「楽しく体を動かそう」

リーダー 石川 徳子



瀬戸新屋町内会「ふれあい運動会」  
綱引きやパン食い競争、げた飛ばし競争など、子供からお年寄りまで多くの方に参加していただきました。

リーダー 飯塚 晴美



芙蓉台町内会  
「健康体操」

リーダー 脇田 治子

何もわからないままスタートした1年目でした。  
回を重ねるごとに組織、役割等が理解できるようになりました。

2年目に入り、ようやく手順、方法もわかるようになり、スムーズといかないまでも何とか進んできました。その間、多くの皆様と交流を持つことができ、学びの場でもありました。

ありがとうございました。

青島第2支部地区長 北川 富子

副地区長が私に務まるのか不安でした。地区長さんに教えていただきながら、各行事、活動で学びながら何とか1年を終えることができました。

これも、皆様のご協力のおかげと感謝しています。多くの方々との交流や活動を通して学んだことは、今後役に立つことと思っています。1年間ありがとうございました。

青島第2支部副地区長 土屋 瑞恵

## 高洲支部

| 自治会 | 町内会    |
|-----|--------|
| 第1  | 築地     |
| 第2西 | 築地上    |
| 第2北 | 高柳上    |
| 第2東 | 高柳仁平   |
| 第3  | 高柳切島   |
| 第4  | 高柳茶屋河原 |
| 第5  | 高柳大渕   |
|     | 高柳下    |
|     | 高柳巾溝   |
|     | 兵太夫南   |
|     | 兵太夫中   |
|     | 兵太夫北   |
|     | 兵太夫下   |
|     | 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 |
|     | 大新島    |
|     | 与左衛門   |

|             |          |                   |          |
|-------------|----------|-------------------|----------|
| 人 口         | 24,701 人 | 年少人口 ※1           | 3,458 人  |
| 人口比率 ※4     | 16.9%    | 生産年齢人口 ※2         | 14,877 人 |
| 老年人口割合 ※5   | 25.8%    | 老年人口 ※3           | 6,366 人  |
| 世 帯 数       | 9,953 世帯 | ※1 0歳～14歳の人口      |          |
| 世帯比率 ※6     | 14.5%    | ※2 15歳～64歳の人口     |          |
| 保健委員総数      | 111 人    | ※3 65歳以上の人口       |          |
| 女性保健委員受持世帯数 | 118 世帯   | ※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           | 27 人     |
|             |          | 女性保健委員            | 84 人     |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

高洲支部委員長 小林 洋

平成29年度保健委員・女性保健委員の皆様、一年間の活動大変お疲れ様でした。藤枝市民の健康への関心は県内随一と言っても過言ではないと思います。その証拠には、大腸がんの検診受診率が55%と、国の平均25%・静岡県平均33%を大きく上回っております。しかし、藤枝市の特定検診の結果、高洲地区においては男女とも高血圧所見者が市の平均を上回っておりました。

そこで今年度は、「高血圧への対処」についての

講座を開催したところ、大勢の皆様にご参加をいただき、改めて関心の高さを伺うことができました。老年人口の割合が25%を超える昨今、健康づくり活動は益々重要になってまいります。私たちは、日頃の生活習慣を振り返り、啓発活動で耳にしたこと一つの実行に、一步を踏み出したいものです。

終わりに、一年間の活動に、ご理解とご協力をいただきました関係者の皆様に心から感謝するとともに、厚く御礼を申し上げます。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：①高血圧を予防しよう ②介護について知ろう

##### <高洲支部の健康課題>

- ・高血圧予防を中心とした生活習慣病予防の継続
- ・健診受診率が市の平均を下回ることから健診受診率の向上を目指す
- ・今後老年人口が増加することを踏まえ、介護予防に関する意識の向上を目指す

##### <課題解決のための取り組み>

高血圧予防に関する保健講座では、鈴木循環器科の鈴木先生を招き高血圧予防に関する講座や市の保健師による減塩クイズを実施した。また、ふれあいまつり等で高血圧に関するパンフレットの配布をし、減塩の大切さを啓発した。食推協との交流会では、認知症予防の運動や低栄養予防の食事について学んだ。

##### <感想>

高血圧の怖さや、減塩を意識した生活を送ることの大切さを改めて実感した。今後の生活の中で出来ることから取り組んでいきたいと思う。



## 保 健 講 座

| 実施単位             | 実施日時   |   |       | 会 場                | 講 師 ・ 内 容                                         | 参加<br>人数 | 男   | 女   | ※   |
|------------------|--------|---|-------|--------------------|---------------------------------------------------|----------|-----|-----|-----|
| 築 地 上<br>町 内 会   | 7月1日   | 土 | 10:00 | 築 地 上<br>公 民 館     | 講師：竹田 利恵子先生<br>内容：健康体操                            | 11       | 3   | 8   | 4   |
| 兵太夫北<br>町 内 会    | 7月2日   | 日 | 10:00 | 兵 北 会 館            | 講師：櫻井 芙美先生<br>内容：子供から高齢者までできる<br>優しいストレッチ ピラティス 等 | 27       | 4   | 23  | 4   |
| 兵太夫南<br>町 内 会    | 7月2日   | 日 | 10:30 | 兵 太 夫 南<br>公 民 館   | 講師：増田 有紀先生<br>内容：リンパマッサージ                         | 22       | 9   | 13  | 5   |
| 大 新 島<br>町 内 会   | 7月2日   | 日 | 9:30  | 大 新 島<br>町 内 会 館   | 講師：巻田 京子先生<br>内容：健美操                              | 36       | 4   | 32  | 6   |
| 築 地 会<br>町 内 会   | 7月8日   | 土 | 19:00 | 築地公民館              | 講師：小池 幸子先生<br>内容：健康体操                             | 16       | 8   | 8   | 5   |
| 高 洲 第 2<br>自 治 会 | 7月13日  | 木 | 18:00 | 高 洲 地 区<br>交流センター  | 講師：片山 ひとみ先生<br>内容：トランポウォーク                        | 42       | 20  | 22  | 6   |
| 高 洲 支 部          | 7月22日  | 土 | 19:00 | 高 洲 地 区<br>交流センター  | 講師：鈴木 敬太先生<br>内容：高血圧予防について                        | 73       | 25  | 48  | 65  |
| 兵太夫中<br>町 内 会    | 7月23日  | 日 | 13:00 | 兵 太 夫 中<br>町 内 会 館 | 講師：落合 圭子先生<br>内容：健康体操                             | 26       | 10  | 16  | 4   |
| 与左衛門<br>町 内 会    | 8月26日  | 土 | 19:00 | 与 左 衛 門<br>町 内 会 館 | 講師：巻田 京子先生<br>内容：健美操                              | 23       | 10  | 13  | 4   |
| 兵太夫下<br>町 内 会    | 9月23日  | 土 | 19:00 | 兵 太 夫 下<br>町 内 会 館 | 講師：土屋 幸子先生<br>内容：健康体操                             | 22       | 3   | 19  | 7   |
| 高 洲 大 渕<br>町 内 会 | 9月29日  | 金 | 13:30 | 大 渕<br>町 内 会 館     | 講師：愛華の郷職員<br>内容：認知症予防について                         | 30       | 14  | 16  | 2   |
| 兵太夫第5<br>町 内 会   | 11月3日  | 金 | 9:30  | 兵上ふれあい<br>広 場      | 講師：岩田 路代先生<br>内容：ふれあい健康ウォーク                       | 78       | 29  | 49  | 1   |
| 高洲第2西<br>自 治 会   | 11月11日 | 土 | 19:00 | 高 柳 仁 平<br>公 会 堂   | 講師：池田 香里先生<br>内容：香りの教室 暮らしにアロマを<br>取り入れてみませんか？    | 21       | 7   | 14  | 3   |
| 高 洲 第 4<br>自 治 会 | 11月16日 | 木 | 19:00 | 高 洲 第 4<br>自 治 会 館 | 講師：よつ葉のクローバー職員<br>内容：介護予防講座                       | 16       | 5   | 11  | 9   |
| 14 回             | 合 計    |   |       |                    |                                                   | 443      | 151 | 292 | 125 |

※保健委員参加者数（再掲）

# 高洲支部の活動

8月20日

## 介護福祉士会との交流会

志太地区の介護福祉士会の皆様との交流会を行いました。実際の介護の現場の現状や今、自分の家族に起こっている事を現場の介護士さんの目線でのご意見やアドバイスをいただきました。

自分の親世代に既に介護が必要な人がたくさんいる事、そして誰に相談したら良いのか解らずに悩んでいる人達が身近にこんなにいる事に驚きました。他人ごとではない、遠い世界の話ではないのだと実感しました。

藤枝市も高齢化は進んでいます。密かに悩んでいる方もたくさんいることでしょう。

お年寄りも小さなお子さんも地域社会の宝物です！お互いに支え合うことの出来る、楽しい高洲になる事を願っています！



1年間、本当にありがとうございました。

副地区長を引き受けた時から「楽しく1年間活動しよう！」と思いながらやってきました。

地区長さんに色々と教えて頂きながら、保健委員の皆様のご協力を得て、とても楽しく活動をする事が出来ました。

保健委員にならなければ経験できない事、とても勉強になった事、沢山ありました。本当に楽しかったです。1年間ありがとうございました。

高洲支部副地区長 杉村 尊子

7月22日

## 『高血圧を防ごう!』

昨年同様、本年度も高血圧をテーマに講座を実施しました。

鈴木循環器クリニックの鈴木院長先生を講師にお招きし、高血圧が

引き起こす様々な事を教えていただきました。

「そうなんだ!知らなかった。高血圧って怖いんだね。」と言うお声も聞かれました。

「薬を飲んでいれば心配ない」というのではなく、薬を沢山飲み続けなくても元気でいられるようにお医者様と相談しながら毎日の生活をもう一度見直す必要を痛感しました。元気で長生きである為に「減塩生活」をすすめましょう!



11月5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。

今年は来年度の活動に繋げようと保健講座に関するアンケートを

実施しました。まだまだ保健委員の活動は知られておらず、今後の活動の在り方を考えさせられました。昨年に引き続き鈴木循環器クリニックの院長先生と薬剤師さんが参加してくださり、個々に健康相談もしていただき、心強く、大変有意義でした。



1年間ありがとうございました。

沢山の皆様にご協力をいただき、本当に感謝・感謝です。

振り返ると保健委員の活動を通して様々な方々と触れ合い、私にとっては得る事の多い大切な経験でした。保健委員活動は家庭での生活習慣の見直しをするチャンスがくれました。それは本当に大事な事だと考えます。健康で楽しい毎を送るということは大変だけど大切な事です。

皆様が楽しい毎を送るためにどんな事をしたら良いのか見直しするきっかけになる活動をこれからも続けていきたいと思います。

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           |
|-----|---------|-------------|-------------------|
| 第 1 | 大 東 町 西 | 9,160 人     | 1,145 人           |
|     | 大 東 町 北 |             | 生産年齢人口 ※2         |
|     | 大 東 町 東 |             | 5,248 人           |
|     | 大 東 町 南 |             | 老年人口 ※3           |
| 第 2 | 善左衛門下   | 人口比率 ※4     | 2,767 人           |
|     | 善左衛門上   | 6.3%        | ※1 0歳～14歳の人口      |
| 第 3 | 弥 左 衛 門 | 老年人口割合 ※5   | ※2 15歳～64歳の人口     |
|     | 泉 町     | 30.2%       | ※3 65歳以上の人口       |
|     | 忠 兵 衛   | 世 帯 数       | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合 |
|     | 青 洲 団 地 | 3,455 世帯    | ※5 支部人口の中の老人の割合   |
| 第 4 | 源 助     | 世帯比率 ※6     | ※6 藤枝市全体に占める世帯の割合 |
|     | 五 平     | 5.0%        |                   |
|     |         | 保健委員総数      | 保 健 委 員           |
|     |         | 69 人        | 16 人              |
|     |         | 女性保健委員受持世帯数 | 女性保健委員            |
|     |         |             | 53 人              |
|     |         |             | 65 世帯             |

参考 1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 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

大洲支部町内会の保健委員の皆様、1年間ほんとうにご苦勞様でした。特に地区長、副地区長様にはご尽力いただきありがとうございました。

本年度の大洲支部の健康アップ活動のテーマは「プラス 10、今より 10 分多く体を動かそう」です。(今より少し増やすだけで、死亡、生活習慣、がん、認知症のリスクを減らす事が出来る。)

このテーマを皆様に伝えるために各支部町内会で健康アップ講座を開催しました。

今年度は保健センターからの提案がありまして、ふじ 33 プログラムで 1. 体力測定 2. 身長、体重、

血圧、筋肉量測定 3. 自分の生活を振り返る 以上を 3 ヶ月間、毎日実践する行動メニューを考え「運動、食生活、社会参加」それぞれの項目で共通メニュー(3 人が集まるのではなく、同じ内容を各自が行う。)3 ヶ月後振り返り自分の体の変化を確認。ふじ 33 プログラムを実施した人は交流センターまつりで各測定を行い多くの人が良い結果が出まして大きな喜びの声がきこえてきました。県関係者、保健センターの皆様ありがとうございました。また、保健センターの皆様 1 年間ご指導ありがとうございました。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：プラス 10 今より 10 分多く体を動かそう

<大洲支部の健康課題>

- ・脳梗塞・脳出血の既往のある人が多い(男)
- ・高血圧、血圧の薬をのんでいる人が多い(女)
- ・肥満の人が増えている。
- ・運動習慣・歩行習慣のある人が減ってきている(男女)

<課題解決のための取り組み>

細かいチェックのできる体脂肪測定を行ない 3 ヶ月半後ふれあいまつりの時に再度測定し、どのくらい変化し、努力したのか確かめました。その間、近所で会ったりしたら、お互いに声をかけをしてがんばりました。

<感想>

大洲地区では、田んぼや畑の広がる自然豊かな地域です。10 分といわずに慣れてきたらウォーキングなどの有酸素運動をすれば、体重も減り血圧も徐々に下がるのではないのでしょうか。と、わかっているのですが、なかなか続けるのは難しいなと思いました。





## 保 健 講 座

| 実施単位                               | 実施日時   |   |       | 会 場                    | 講 師 ・ 内 容                      | 参加<br>人数 | 男  | 女   | ※   |
|------------------------------------|--------|---|-------|------------------------|--------------------------------|----------|----|-----|-----|
| 大 洲 支 部                            | 7月22日  | 土 | 19:00 | 大 洲 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：静岡県職員<br>内容：ふじ 33           | 80       | 23 | 57  | 50  |
| 泉 町 内 会                            | 8月20日  | 日 | 9:30  | 泉 町 公 会 堂              | 講師：小池 幸子先生<br>内容：笑い与健康         | 55       | 8  | 47  | 11  |
| 大 洲 第 1<br>自 治 会                   | 8月20日  | 日 | 19:00 | 大 洲 第 1<br>自 治 会 館     | 講師：樽松 充子先生<br>内容：健康体操          | 58       | 27 | 31  | 15  |
| 大 洲 第 2<br>自 治 会                   | 8月26日  | 土 | 19:00 | 善 下 公 会 堂              | 講師：増田 有紀先生<br>内容：健康体操          | 37       | 9  | 28  | 15  |
| 弥 左 衛 門<br>町 内 会                   | 9月2日   | 土 | 19:00 | 大 洲 地 区<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：落合 圭子先生<br>内容：若返りの為のリンパ体操   | 21       | 4  | 17  | 10  |
| 忠 兵 衛<br>町 内 会<br>青 洲 団 地<br>町 内 会 | 9月10日  | 日 | 19:00 | 忠 兵 衛<br>公 会 堂         | 講師：落合 圭子先生<br>内容：健康体操          | 26       | 4  | 22  | 5   |
| 大 洲 第 4<br>自 治 会                   | 11月25日 | 土 | 18:30 | 五 平 公 会 堂              | 講師：横井 里乃先生<br>内容：子供から大人までできる体操 | 26       | 17 | 9   | 5   |
| 7 回                                | 合 計    |   |       |                        |                                | 303      | 92 | 211 | 111 |

※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》8/20「健康体操」男28人 女31人

日常生活の中で健康である事がとかく当たり前としている人が多いと思いますが、年齢と共に体力が落ち、体調に不具合が生じる事も予想されます。そうした事を考えると、このような健康体操を基本とした保健講座は有意義な場です。参加者も楽しみながら受講できました。

大東町南町内会 横山 修子

## 《第2自治会》8/26「健康体操」リンパで腰痛・ひざ痛をやわらげよう 男9人 女28人



バスタオルをひき2人組でアロエオイルと水のはいったペットボトルを利用しておたがいのリンパマッサージを教えていただきました。

背中・足のうらのリンパの流れをつくる、鎖骨のリンパの流れをほぐす、体操後は皆さんすっきりとした様子でした。

リンパがとどこおるといろいろな障害が生まれるので、流れをつくる大切さを知りました。

善下町内会 山本 壽子

## 《第3自治会》9/10 忠兵衛・青洲団地町内会「健康体操」

男4人 女22人

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。落合先生の気さくな人柄という事もあり雰囲気も良く会場も笑いに包まれ、楽しく良い汗をかくことが出来ました。

なかなか毎日の忙しい日々の中、運動するのは大変ですが、自宅で簡単に出来る体操を教えて下さったので、参加者の方々の健康に少しでも役立って下さるといいです。落合先生、ありがとうございました。

忠兵衛町内会 萩原 小百合



## 《第3自治会》8/20 泉町町内会「笑いと健康」

男8人 女47人

“笑って元気になろう”

地区の保健委員さんの御協力でご会堂に55名の参加者を迎えられる事ができました。

講師の先生の御指導でまず口の運動・早口言葉。それから「青い山脈」の歌に合わせて手足のストレッチ、懐メロばかりではありません!!レディガガの音楽に合わせて手足のマッサージ。楽しいトークの中に人と話す事・笑う事の大切さ。楽しい一時間半はあっという間に過ぎました。身体と頭の血流が良くなった気がしました。

泉町町内会 神山 絹枝



## 《第3自治会》9/2 弥左衛門町内会「若返りの為のリンパ体操」

男4人 女17人

落合圭子先生をお迎えして「若返りの為のリンパ体操」のご指導をいただきました。

リンパの流れを良くする実習を行いました。少しのマッサージでもわかるリンパの流れ、とても大切な事がわかりました。これが毎日できれば良いねと思います。

音楽を聴きながらリラックスした気分で、又、先生の人柄もありとても楽しい講座でした。

弥左衛門町内会 村松 みどり



## 《第4自治会》11/25「子供から大人までできる体操」

男17人 女9人

見る力を高めるためのトレーニングは初めて聞く内容でした。

体を動かす体操だけをイメージしていましたが、ビジョントレーニング(眼球運動)で見る力を高めるトレーニングをする事により脳が活性化し集中力、記憶力、学習能力、運動能力がUP!認知予防にもつながる事を知りました。

“子供から大人までできる体操”のテーマもぴったりでした。

短時間の講義・トレーニングでも効果の出た方が大勢いました。参加者にも好評をいただき、先生に質問も出ました。

とても有意義な時間を過ごす事ができました。大洲第4自治会 前川 美佐子



## 大洲支部保健講座

### 「プラス10 今より10分多く体を動かそう！」

平成29年7月29日(土)18:30～  
男 23人 女 57人

今年は、80名程の方が参加され、県の運動指導士さんにストレッチや体操を指導していただき、楽しく体を動かしました。

精密な体脂肪計で計測し、3ヶ月半後の成果を誓い、皆様意気揚々と交流センターを後にしました。



## 自治会主催活動への参加

9/24

栃山川  
健康ウォーキング大会



直前に雨が降り始め、10分遅れで始まったウォーキング。歩き始めたら小雨めに。歩き終わる頃には青空も見えるように。

小学生の子供からお年寄りまで一生けん命歩きました。

最後のくじ引きが疲れを癒してくれました。

大 洲  
子育てサロン ボランティア



小さなお子さん、お母さんのふれあいのお手伝いをしました。

毎月1回ですが、おもちゃで遊んだり、紙しばいなどを見たり、楽しそうに過ごしていました。

育児の先輩達にいろいろ相談することもでき、もっともっとたくさんのお母さん子供さんに参加して欲しいと思いました。

11/12

大 洲  
ふれあいまつり



秋晴れの中、朝から驚くほどの長蛇の列。保健コーナーでは体重測定、3ヶ月半の成果をそれぞれ噛みしめていました。

不安から始まった保健委員活動。今思えば、あっという間の1年でした。今まで地域の行事にはあまり関心が無く、役員さんたちがいろいろな仕事に協力し、時間を費やしている事に改めて感心してしまいました。

今回保健講座に参加して個人的にはあまり成果がみられなかったのですが、これからは今以上に励んで健康を保てるように努力したいと思います。

共に仕事をして下さった保健委員の皆様、何度も電話をして助けていただいた保健センターの方々、何とか無事に1年終わったのは皆様のおかげだと思います。

本当にありがとうございました。

大洲支部地区長 大畑 みゆき

町内会の当番で保健委員のリーダー、また、同じく当番で副地区長という役をいただき本当にあっという間の一年で今年は自分の時間があって自分の時間がないような…。

それでも地区のリーダーの人々との交流は副地区長にならなければ出会えなかった貴重な一年でした。

本当に一年間地区長リーダーの皆様ありがとうございました。

大洲支部副地区長 神山 絹枝

## 岡部支部

| 自治会 | 町内会                                 |
|-----|-------------------------------------|
| 第1  | 廻横岡川岡部                              |
| 第2  | 内二内二内二                              |
| 第3  | 岡部岡部山三輪旭ヶ丘三輪やよ三輪オレン三輪向子持村桂羽佐殿新宮小青羽玉 |
| 第4  | 沢添台町部一第二第二三第東い輪ジ原坂野良島間舟島園根取         |
| 第5  |                                     |

|                       |          |                   |         |
|-----------------------|----------|-------------------|---------|
| 人 口                   | 11,265 人 | 年 少 人 口 ※1        | 1,173 人 |
|                       |          | 生 産 年 齢 人 口 ※2    | 6,057 人 |
|                       |          | 老 年 人 口 ※3        | 4,035 人 |
| 人 口 比 率 ※4            | 7.7%     | ※1 0歳～14歳の人口      |         |
| 老年人口割合 ※5             | 35.8%    | ※2 15歳～64歳の人口     |         |
| 世 帯 数                 | 4,374 世帯 | ※3 65歳以上の人口       |         |
| 世帯比率 ※6               | 6.4%     | ※4 藤枝市全体に占める人口の割合 |         |
| 保健委員総数                | 86 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           | 32 人    |
|                       |          | 女性保健委員            | 54 人    |
| 女 性 保 健 委 員 受 持 世 帯 数 | 81 世帯    |                   |         |

参考1) 藤枝市の総人口 146,173 人  
 2) 藤枝市の総世帯数 58,642 世帯  
 3) 藤枝市の老年人口割合 28.7%  
 資料：H29.12.31 現在 統計情報

### 支部委員長のことば

岡部支部委員長 鷺巣 弘

保健委員の皆様、地域の健康づくりの活動ご苦労様でした。岡部支部では「もっと体を動かそう」を目標に行って来た。岡部地区は高齢者比率が市全体より3%高く、特定健診の結果、高血圧メタボも多い。これらにより見える事は、運動習慣が少なく、又毎日の晩酌・夜間の間食・喫煙者も多いと言えます。自治会・町内会では、体操講座や

ウォーキング等の活動を行い地域の健康づくりを進めて来た。今後共「自分の健康は自分で守る」を目標に、保健委員の皆様は、各種研修会・健康相談・早期発見の検診の推進を呼びかけ、「健康・予防・日本一ふじえだ」の健康都市を目指しましょう。

### ～支部健康度UP活動～

#### テーマ：もっと身体を動かそう！

##### <岡部支部の健康課題>

メタボをはじめとし、生活習慣病の人が多い。（前年度結果より悪化している）  
 運動習慣のない人が男女とも多い。

##### <課題解決のための取り組み>

保健講座のテーマで、楽しく身体を動かせるような内容を企画実施しました。また、ふれあいまつりでは、関連するパネル展示や体脂肪測定を行いました。

##### <感想>

どの企画も予定よりも多くの人が集まってくれ、老若男女楽しく行うことができました。楽しく身体を動かすことが継続には大切だと思います。ぜひ継続してくれることを期待します。



7/18(火) もっと身体を動かそう！

空調設備の故障で暑い中、全員汗だくで頑張りました。

## 保 健 講 座

| 実施単位             | 実施日時   |   |       | 会 場                    | 講 師 ・ 内 容                                        | 参加<br>人数 | 男   | 女   | ※   |
|------------------|--------|---|-------|------------------------|--------------------------------------------------|----------|-----|-----|-----|
| 山 東 町 内 会        | 7月4日   | 火 | 9:30  | 山 東 公 民 館              | 講師：亀寿の郷職員<br>内容：山東町内会の現状と健康、<br>介護予防             | 30       | 11  | 19  | 3   |
| 岡 部 支 部          | 7月18日  | 火 | 19:00 | 岡 部 公 民 館              | 講師：竹田 利恵子先生 鈴木雅保健師<br>内容：もっと身体を動かそう              | 66       | 25  | 41  | 66  |
| 岡 部 第 3<br>自 治 会 | 9月10日  | 日 | 13:30 | き す み れ<br>高 草 の 間     | 講師：増田 有紀先生<br>内容：リンパマッサージ                        | 60       | 19  | 41  | 17  |
| 岡 部 第 4<br>自 治 会 | 9月24日  | 日 | 10:00 | 村 良 公 民 館              | 講師：小池 さち子先生<br>内容：ヨガ 健康体操                        | 32       | 14  | 18  | 8   |
| 岡 部 第 1<br>自 治 会 | 10月8日  | 日 | 9:30  | 第 1 自 治 会 館            | 講師：亀寿の郷職員<br>内容：第 1 自治会の現状・<br>介護予防              | 51       | 16  | 35  | 8   |
| 岡 部 第 3<br>自 治 会 | 10月14日 | 土 | 13:30 | き す み れ<br>高 草 の 間     | 講師：山根管理栄養士<br>内容：しっかり食べて健康生活<br>“元気で過ごす食生活のポイント” | 39       | 16  | 23  | 20  |
| 岡 部 第 2<br>自 治 会 | 10月28日 | 土 | 19:00 | 岡 部 公 民 館              | 講師：亀寿の郷職員<br>内容：地区の現状、介護予防                       | 44       | 27  | 17  | 8   |
| 新 町 内 会          | 11月11日 | 土 | 19:00 | 新 町 会 館                | 講師：落合 圭子先生<br>内容：介護予防運動                          | 30       | 0   | 30  | 2   |
| 岡 部 第 5<br>自 治 会 | 11月19日 | 日 | 10:00 | い き い き<br>交 流 セ ン タ ー | 講師：樽松 充子先生<br>内容：健康体操                            | 62       | 23  | 39  | 16  |
| 三 町 輪 内 会        | 12月17日 | 日 | 10:00 | 三 輪 公 民 館              | 講師：樽松 充子先生<br>内容：リンパマッサージ                        | 20       | 2   | 18  | 4   |
| 10 回             | 合 計    |   |       |                        |                                                  | 434      | 153 | 281 | 152 |

※保健委員参加者数（再掲）

---

## 第1自治会

---



### ● 10/8 (日) 第1自治会の現状・介護予防

当初予定していたメタボ予防が出来ず残念でしたが昨年に引き続き、講義を聞きに来てくれた方々が多く、皆様講師の話に聞き入っている様子でした。ありがとうございます。



---

## 第2自治会

---

### ● 10/28 (土) 地区の現状、介護予防

認知症で悩まないために「めざせハツラツとした人生を!」と、認知症について寸劇を交えながらいろいろな話を聞くことができました。

---

## 第3自治会

---

### ● 9/10 (日) リンパマッサージ

肩こり・腰痛の防止、改善には血液リンパの流れを知ることが重要であると学習しました。

マッサージも体験しました。



### ● 10/14 (土) “しっかり食べて健康生活”

普段の食生活の見直しをして、元気で過ごす食生活のポイントを具体的に学習しました。



---

## 第 4 自治会

---

### ● 9/24 (日) ヨガ 健康体操

今年の保健講座は、小池さち子先生をお迎えして、20才代～70才代と幅広い世代の方が参加してくださいました。

ヨガの呼吸法、ゆったりとした動き、リラックス、心も体もほぐれリフレッシュ。気持ちの良い時間が流れていました。



---

## 第 5 自治会

---

### ● 11/19 (日) 健康体操

ストレッチ体そをメインにやってもらいました。皆様楽しくやれました。

思っていたより（予定より）参加者が多く、記念品がたりなくなるアクシデントもありました。でも楽しくできてよかったです。

---

## 山東町内会

---

### ● 7/4 (火)

#### 山東町内会の現状と健康、介護予防

山東地区の現状を知ってもらうことができました。

今後、介護支援を受けないよう、できるだけ健康長寿でいられるためのお話や体操が大変勉強になりました。

---

## 新舟町内会

---

### ● 11/11 (土) 介護予防運動

日常でもできる体操でやりやすくて良かったです。

場所もとらず、自宅でもできる運動を指導いただきました。

皆様喜んでいました。

---

## 三輪町内会

---

### ● 12/17 (日) リンパマッサージ

ゆっくりした動きの中に大切な物があり、日々身体を動かすことが大事だと思います。用事をしながら時間もお金もかけずにできる体力作りを心がけていきたいです。

寝たきりにならない丈夫な身体を若いうちから、今できる事からやっていきたいと思います。

保健委員が何であるかもわからず、順番ですからと地区長に…。ただ不安しかありませんでした。

保健師さんや保健委員の皆様が大いに助けていただき何とか無事に終ることができました。

次の地区長さんにも、協力して助けていきたいです。1年間本当にありがとうございました。

岡部支部地区長 森脇 よし

保健委員の活動から全く知らなかった私でした、一年が経過しましたが、ひとつひとつ行事が終了する度に、他の保健委員の方と団結が深まった気がします。経験ある先輩保健委員の皆様には感謝しています。

一年間ご迷惑をかけてばかりで本当にすみませんでした。

ありがとうございました。

岡部支部副地区長 寺坂 菊江

## 編集後記

平成 29 年度の保健委員活動では、各支部の健康課題について、それぞれが考え、健康課題解決に向けて、支部講座を開催してきました。また、支部講座のみでなく、町内会や自治会単位での講座も多数開催しました。

私たち保健委員の役割は、すべての市民が生涯を通じて健康で生き生きとし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。保健委員として、様々な事業を通じ、講師の先生方、地域の皆様から多くの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様、保健センターの皆様に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 大窪 秀直

## 編集委員

|     |          |       |        |
|-----|----------|-------|--------|
| 委員長 | 稲葉支部     | 支部委員長 | 大窪 秀直  |
| 委員  | 藤枝第 1 支部 | 支部委員長 | 佐藤 行男  |
| 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   | 望月 榮子  |
| 委員  | 青島第 1 支部 | 副地区長  | 坂下 睦   |
| 委員  | 大洲支部     | 地区長   | 大畑 みゆき |

発行 藤枝市保健委員連絡協議会・藤枝市  
発行日 平成 30 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