

令和元年度
第1号

保健委員だより

[編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 [事務局] 健康推進課(保健センター) [発行] 令和元年7月
[TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122 [E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

各地区で保健講座が開催されます！
近所の方を誘って、みんなで健康づくりに取り組みましょう！

開催時期

7月～12月

開催場所

各地区交流センター等

保健講座の内容

- 健康体操
- 認知症予防
- メタボ予防講座
- トランポウォーク
- ヨガ・リンパマッサージ 等

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



ホームページにも保健委員の
活動について載って
いるから見てみよう!!



今年度も、引き続き各支部の健康課題に沿った「支部健康度アップ活動」
が実施されます。保健講座に参加して、地域の健康課題・自分の健康課題を
知り、健康について考える機会を作っていきましょう！



裏面には、保健委員の活動に
ついて掲載しているよ！

保健委員って何だろう？

保健委員の役割と活動について



藤枝市の保健委員活動は、今年35年目を迎えるんだって。毎年地区から選出された方々（およそ1,000人）が、市長から委嘱を受けて、活動をしているんだよ。主な活動は、保健講座の開催、そのほかにもふれあいまつり等で健康をテーマとした啓発活動を行なっているよ！下の図を見てみると、どういったサイクルで活動をしているのかがわかるね！

市民の健康は、保健委員の皆さんたちによって作られているんだね！どんな保健講座があるのか興味がわいてきました!!



活動のしかた



保健委員に限らず、講座に参加した方は、ご家族や地域の友人などに学んだことを広めていきましょう！

学習

実施後、事務局(保健センター)へ参加者数等の活動報告をします。

事務局への報告

話し合い

担当保健師と協力しながら、地区の課題や今後の進め方などを話し合います。

講座終了後は、課題や改善点等を洗い出し、次年度に活かせるように検討をします。

反省・検討

活動目標の決定

毎年、支部ごとのテーマに沿った「**支部健康度アップ活動**」を実施し、健康課題の解決について取り組んでいきます。

保健講座の実施

保健講座の計画

地区ごとに話し合いを行い、7月～12月にかけて実施をする保健講座の計画を立てます。



毎年、5月には「全員研修会」で保健委員の活動やその効果について講師を招き学習をするんだよ。今年は東京大学の先生を講師に招いてお話を聞かせてもらったよ！



7月から始まる各地区の保健講座では、「**健康体操**」や、栄養士による減塩や生活習慣病に関連した「**健康講座**」などいろいろな講座が開催されているんだよ。今年も100講座以上開催される予定だよ！

毎年たくさんの保健講座が開催されているんだね！市のホームページにも各地区で開催される講座の一覧が掲載されているみたいだから見てみよう！近所の保健委員の方に聞いてみるのもいいかもしれないね！

