

# ヘルスマイト インコウカ

Healthmate In Koka

シンボルマーク

それ協力していただくことを願っています。

最後になりますが、会員の皆様が一丸となつて、「しあわせ」を感じている甲賀のまちの実現に向けて、それぞれ協力していただくことを願っています。

会員の皆様には、健康推進員の活動が今後も市民の健康づくりに関する普及活動、減塩運動の推進、野菜の摂取量の増加の啓発活動、ウォーキングや手軽な運動方法の情報提供など、健康寿命の延伸に努める活動の幅を広げ、甲賀市の健康づくりの一役を担っている大切な存在を継続していただきたいと思います。

また、「特定健診」や「がん検診」などの定期的な受診の重要性などの啓発活動にも積極的に努めていただき、会員研修も充実した内容で年間実施することでもできました。また、今年度の滋賀県ヘルスマイト交流会では、媒体「元気のヒミツ 早起・早起き・朝ごはん」を使用したの発表会も意気投合した中で、十分に甲賀市の健康推進員の活動がここにありと県内の皆様にお伝えできたと思えます。

## 第21号 (令和8年3月発行)

発行者 甲賀市健康推進連絡協議会  
責任者 吉田 泰啓  
事務局 甲賀市水口町水口6053  
甲賀市役所 すこやか支援課  
TEL: 0748-69-2168  
FAX: 0748-63-4085



会長あいさつ

吉田 泰啓

令和6年度から2年間、甲賀市健康推進連絡協議会会長として、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、市民の健康づくりへの取り組みを支援する「健康づくりのリーダー」として、様々な活動を進めてまいりました。本会の役員の皆様、各支部の役員の皆様をサポートしていただき、ご協力いただいたことに深く感謝しています。ありがとうございます。

振り返りますと、まず、思いつくのは、残念ながら会員数の減少でした。各地域で活躍している会員が、組織の体制の見直し、地域や各家庭の事情等大変なスタートだったように思っています。

しかし、会員の皆様の前向きな意識と地域社会における健康推進員としての役割を認識され、健康文化のまちづくりに努める活動を「なしていただきました。

### 食生活部

今年度の学習会は9月23日に、すこやか支援課の清水管理栄養士から一日に必要な量(キロカロリー)は、どのくらいなのか教えていただきました。

基礎代謝量を体組成計で測定すると、意外に高い数値で安心した次第です。とはいえ、日頃から食べ過ぎであることに変わりはありません(笑)。

続いて、甲賀市ホームページに掲載されている【簡単栄養チェック】の検索の仕方を教わりました。食べ過ぎなのか、足りないのか等が一目でわかるようになっている優れたもののコンテンツです。是非とも、ご活用ください。

次に、「食事カード」を使って学習しました。このカードがあっても、その活用方法を皆が知っているわけではありません。全員が活用できるようにグループに分かれて、朝昼夜の食事を考えました。

その後、他のグループの献立も皆が見て回る等して会場は和やかに盛り上がりました。カロリーゼロの菓子や、無添加の安心安全な給食も準備していただき試食して盛り上がりました。以上の通り、約2時間の学習会は、楽しく変化に富んだものとなりました。



### 広報部

10/28(火)まる一むに於いて、市民活動推進課の歯黒講師による「Canva キャンバに慣れてみよう! チラシ作れたらラッキーじゃない?」と題した学習会を開催しました。

実際にスマホやパソコンを使って27名が参加、アナログ派の私達にとって、事務局や市職員お二方の応援サポートはとても有難かったです。

完成作品は、「健康啓発チラシ」の他にも、ペット関連や名刺などアイデア満載の出来栄となり、講師からも「いいね!」の感想をいただきました。

更に嬉しいのは、皆さんが興味を持って熱心に取り組んでいただけた事や「自分でチラシが作れるようになったから、地域活動に使えるね!」との声が聞こえてきた事です。成果の見える有意義な体験学習となりました。

また、今年度は他部会からも応援参加がありました。これを機に今後学習会は、三部会・各支部間交流の更なる「きっかけの場」になればと思います。

さて、任期は支部により異なりますが、区切り2年間広報部会を支え役割を担ってくださった部員の方々原稿や写真提供にご協力くださった会員の皆さまありがとうございました。



### 運動部

今年度、ウォーキング活動や健康体操など地域住民の皆さんの「健康づくり」に貢献すべく、様々な活動を展開してきました。

各支部とも健康体操等では、誰もが無理なく、そして楽しく体を動かせるよう、参加者一人ひとりに寄り添った指導や雰囲気づくりを心がけました。

地域の交流を深め、支え合う「健康の輪」を広げるという私たち健康推進員の最も大切な役割と運動を通して「心の健康」に繋げて行きたいと思いました。

今年度も実りのある一年となりました。さらに充実した活動を展開していきたいと思えます。



(信楽支部活動)

(信楽陶芸の森でウォーキング)



## 受賞おめでとうございます

令和7年度

滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状

- 80歳会員 水口支部 定 千恵子さん
- 30年会員 甲南支部 山本 真弓さん
- 15年会員 水口支部 森村 陽子さん
- 信楽支部 平尾 裕子さん

今後益々のご活躍を期待しております。



## 新会員及び養成講座修了者

令和7年度は新会員として、13名の方に活躍いただきました。

また、14名の方が【甲賀市健康推進員養成講座】を終了され、令和8年4月から新会員として活動いただけます。どうぞよろしくお願いいたします。

## “ヘルスマイトインコウカ”は健康推進員の活動をお知らせしています。

## 健康推進員とは?

健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに

地域で健康づくりや食育活動をしているボランティアです。

主な活動は、健康に関する情報発信や啓発活動、小中学校での食育活動など、「地域の皆さんに元気に過ごしていただく」を目標に、5町の保健センターの協力を得て取り組んでいます。

また3つの部活動(食生活部・運動部・広報部)にそれぞれ所属し、仲間づくりをしながら楽しく活動しています。

健康推進員の活動に興味のある方は、お近くの健康推進員、保健センターもしくは甲賀市健康推進連絡協議会事務局(市役所すこやか支援課)におたずねください。

各支部会員数 (%)



## 編集後記

地元支部の声を聞いてみました。「健康推進員になって良かった事、一言お願います」と。声を揃えて言われたことは、「健康について学ぶ事ができた。地域の人と繋がりができた。知り合いが増えた。自分の健康は元より、家族や地域の方の健康を考えるようになった。」でした。

“健康推進員活動”は、決して無くしてはいけないボランティア活動だと思います。



# 私達は、こんな活動をしています！

## 水口支部



～住民 ONE TEAM で健康寿命を伸ばそう～ 日本食生活協会からの委託を受け、地域のサロンのご協力をいただき、高齢者を対象にヘルスサポーター養成講座を行いました。

人形劇「転ばぬ先の杖」では、地域コミュニティへの参加の大切さや食事での配慮、転ばない工夫等を伝え、バタカラ体操や、「高齢期のフレイル予防」の冊子やランチョンマットなども活用し、健康的な生活について皆で学びました。

参加された方からの「家族にも伝えたい」とのお声や、サロンのスタッフの方々と一緒に事業ができたこと、健康推進員の活動が地域の「ワンチーム」にも繋がるよう、今後も活動していきたいです。

## 土山支部

今年度は、町内の他団体と共催して推進活動を行う事を増やした。より多くの参加者の方と百歳体操、ポッチャ等を楽しみと同時に「土山地域の現状と課題」を題材に“減塩を心掛ける・アルコールは節度を持って”など啓発活動も広く行いました。

また、子育て支援センターで「野菜を使った塩分控えめレシピ」の媒体啓発の後の座談会では、保護者から離乳食の作り方についての質問も多く、互いの育児方法の話がされ、繋がりのお手伝いが出来た事が推進員の励みにもなりました。参加して良かったの言葉を広げる活動をしていきたいです。



## 甲南支部

年度初めの会員の集いでの意見を受けて、健康推進員活動でおなじみの媒体物「バランスハンド」、「エプロンシアター」の使用法を会員同士で確認し合いました。活用方法が分かったことで、今後地域活動で積極的に取り入れる良いきっかけとなりました。

また9月には会員と保健センター職員対象に食事、喫煙、飲酒などについてアンケートを実施しました。健康意識の高い人が多数の結果となり、広報紙「ほっこり甲南」にまとめました。



## 甲賀支部

日本食生活協会からの委託事業「ヘルスサポーター養成を通した地域をつなぐ健康プロジェクト（若者世代）」を受け、町内の中学1年生を対象に、コミュニティスクールとして依頼しました。

提供されたテキストに沿って、朝食の必要性、野菜や塩分の一日の摂取目標量、BMIの計算から適性体重の算出、外食やコンビニでの購入の仕方などを授業の一環として行いました。

子どもたちと触れ合うことは、とても楽しいです。若いうちから「健康」に関心を持ってもらえるように、啓発していきたいと思ひます。



## 信楽支部

6月1日(日)「健康推進員の集い」を、信楽開発センターで行いました。各部の今後の活動と、健康推進員の在り方について話をした後、バジチェック・骨ウェーブ・糖化度・血管年齢のチェックをしました。

「こんなチェックできたら嬉しいな」「うちの地区でもしてみたいわ」の声に呼んで、各地区の文化祭とフリーマーケット等で機器をお借りして健康チェックを行いました。若い人・家族連れ・お年寄りいろんな人がたくさん来て測定してくれました。結果を見て皆さんそれぞれの感想を話されていました。

健康推進員だけでなく、地元の皆さんが自分の身体について考える、良い機会を持つことができました。



定期総会がみなくるプラザで開催されました。

当日は、肌寒くあつくの雨となりましたが、岩永市長並びに松原甲賀保健所長を来賓で迎え、委嘱状交付式を終えたばかりの新会員13名を含めた多数の健康推進員参集のもと、盛大に催されました。

来賓より激励の言葉を頂いたのち総会は進められ、活発な質疑応答が繰り広げられました。更に、今年度より活動の新指標となる「第4次健康こうか21計画」の説明後、甲賀支部の活動紹介がありました。

昨年来より、各支部とも会員減少の傾向にありますが、そんな中にあっても工夫を凝らし、多彩な活動を継続している様子をユーマアを交えて楽しく紹介されました。

他支部の活動を見聞きする機会は少ないので、「良い刺激になった」という声が聞かれ、例年無い有意義な総会となりました。

## 4/13(日) 定期総会



7/6(土) 第13回「ゆるスポフェスティバル」

甲賀市教育委員会主催の「ゆるスポ」には各種団体、計7チーム142人の

参加がありました。冷房設備の整った水口体育館は快適で、私達健康推進員ブースでは、食生活部・運動部から、パネル展示「等で協力し、広報部はその活動を取材しました。

子ども達にも人気の「バランスハンド」で栄養について啓発、また「減塩カード」を使って献立作りを体験いただきました。そしていつまでも美味しく食べるための「口腔体操パネル」でお口の健康の大切さもお知らせしました。

また、誰もが楽しめる「おしやピンゴ」や頭(脳)と身体(心)の両方使った「ますますステップ」で運動を楽しんでいただきました。

10/25(土) 県委託事業

信楽開発センター調理室にて、健康推進員と市民の方々25名の参加をいただき、「生涯骨太クッキング」を開催しました。減塩に心がけて高血圧の予防・メタボリックシンドロームについて話をした後、自分の適性体重と一日の必要エネルギー量を計算してもらいました。「適正体重からkgオーバーや「カロリー取り過ぎやく」等の声が上がりました。

次に、フレイル予防の話を保健師さんにしてもらいました。「食事をしっかり摂り、低栄養に気を付ける。」毎日無



理のない運動を心がけ、積極的に「社会参加」人との繋がりを、楽しく元気に過ごしたいものです。

調理実習では、①鯖と酢の物のピピン②茄子と豆腐のあんかけ③ズッキーニの香味揚げの4品を皆で手際よく調理しました。試食では「野菜たっぷり、生薑たっぷりだからホカホカ」「塩分控えてレモン汁・みょうが・青じそと香味野菜たっぷりですサッパリ美味しかった」「茄子の辛子味噌和えは新しい発見です」「何年かぶりの調理実習楽しかったです」と言う声がありました。

楽しく、身体について考える時間を持てた半日

11/18(火) 会員研修会

まるゝむで市の会員研修会が開催されました。日本乳業協会から講師を招き、牛乳について様々なお話をしていただきました。カルシウムを摂るためには、やはり牛乳からが最も効果が高い事や、加齢に伴う骨量の変化など、わかりやすいグラフや図を交えたスラ



イドで学習しました。

また明治安田生命による健康チェックも行われました。「骨健康(骨ウェーブ測定)」「バジチェック(野菜摂取量測定)」「AGES(老化物質)センサ測定」自律神経(ストレス)チェックそれぞれ測定結果に、参加者の反応は悲喜もなりました。

ヘルスメイト交流会

ヘルスメイト交流会が能登川コミュニティセンターで開催されました。今年度は甲賀市が媒体発表をする事となりました。「元気のヒミツ 早寝 早起き 朝ごはん」この「媒体物」は水口支部の先輩推進員の方々が作られた渾身の作品で、内容は分かりやすく、絵柄もきれいで、素晴らしい作品です。

発表までに何度も練習を重ね、本番当日には最高の出来栄となり、多くの方から称賛の言葉をいただき、思い出に残る発表となりました。

11/21(金) ヘルスメイト交流会

ヘルスメイト交流会が能登川コミュニティセンターで開催されました。今年度は甲賀市が媒体発表をする事となりました。「元気のヒミツ 早寝 早起き 朝ごはん」この「媒体物」は水口支部の先輩推進員の方々が作られた渾身の作品で、内容は分かりやすく、絵柄もきれいで、素晴らしい作品です。

発表までに何度も練習を重ね、本番当日には最高の出来栄となり、多くの方から称賛の言葉をいただき、思い出に残る発表となりました。

