

ほっこり 甲南

スローガン 私たちの健康は私たちの手で

～地域に根ざした健康づくりの輪を広めましょう～

甲賀市健康推進連絡協議会
甲南支部広報部発行
2026年3月 第33号

あいさつ

令和7年度、甲南支部は会員数47名でスタートしました。当初は「この人数で活動ができるのか？」と不安もありましたが、皆様のご理解、ご協力により続けることができました。ありがとうございました。

会員の減少で、これまでのように各地区ごとに、こまやかに健康づくりの活動をするのは難しくなってきましたが、今後も地域の方に健康について関心を持っていただけるよう、みんなで工夫を凝らし会員同士の交流もすすめながら活動していきたいと思えます。

健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動しています。

この「ほっこり甲南」をご覧いただき、「私もやってみようかな」と思われた方、健康推進員になってぜひ一緒に活動しましょう。



甲南支部長 服部早苗

今年度の主な活動

- 4月13日(日) 定期総会(全会員)
- 7月4日(金) 甲南支部第1回協議会
- 7月5日(土) ゆるスポフェスティバル
- 10月28日(水) 市広報部学習会
- 11月3日(月) 食生活部研修会(減塩とナトカリ)
- 11月9日(日) 運動部研修会(甲南支部)
- 11月16日(日) 国・県委託事業(中部)「高齢者の低栄養予防」について
- 11月18日(火) 会員研修会(全会員)
- 2月6日(金) 甲南支部第2回協議会

会長感謝状受賞者

30年会員
山本真弓さん
(深川)

なあなあしってる? その1

「40秒で吐いて吸う」で健康に
呼吸を深くすることで自律神経が整い、疲れない体・病気にならない体になりいつまでも若々しく健康でいられる。

息を吸い込みできるだけ長く息を吐く。「もうこれ以上吐ききれない」というところまで吐き切る。40秒に一呼吸からはじめよう。夜寝られない時にもこの呼吸法が効果的。

「疲れない体を作る免疫力」より

県の委託事業

11月6日(日) プララ(中部街づくり協議会文化祭) 高齢者の低栄養予防の啓発



文化祭の展示ブースに加わり来場者の方にフレイル予防のポイントなどを説明すると共にパンフレットを配布しました

皆さんしっかりと話しに耳を傾けて下さり予防の大切さ認識されたようでした

なあなあしってる? その2

負担の少ない体の使い方

(重いものを持つ)

- ・買い物袋などを持つ時は、中指と薬指の付け根で持つ。疲れてきたら手の甲を内側に向けると楽に力が出せる。持ち手をぎゅっと握り腕力で持つと腕に負担がかかる。
- ・荷物を持ち上げる時は、肩甲骨を広げるように手首を返して、持ち手の内側から手を掛ける。腕の力だけで引き上げると腰痛の原因になる。背中と腕を連動させて体全体で持つ意識で。

「古式術に学ぶ」より

今年度で退会される方

(寺庄)	(新治)	(杉谷)	(野尻)	(下馬杉)
富永 和代	土田 昭子	武市 一美	山中 文子	石橋 智美
中榮 絹子	西村 真千子	神山 栄美子	堀 さよ	(上馬杉)
中榮 真由美	三木 由美子	平井 ひとみ	(池田団地)	山下 一美
藤井 よりこ	山田 弘子	木村 祐子	林 瑞穂	(深川市場)
終 宏子	福井 一美	安達 和子	(柑子)	野村 京子
中本 浩代		黄瀬 千里	辻 紀子	呉竹 典子
中井 薫	(敬称略)			

長い間推進員の活動にご尽力頂きありがとうございました

編集後記

本号では写真を盛りだくさんにし、文章を簡潔にまとめて見やすくしてみました。いかがでしたでしょうか?健康推進員の先輩方がこれまで繋いでこられた「ほっこり甲南」がこれからも続いていくことを願っています。最後に、写真や記事を寄せて頂いた皆様本当にありがとうございました。

10月28日(火) まる一む
広報部学習会(27名参加)



使いこなせればおしゃれで目を引くチラシをつくることが
できます！興味のある方は一度サイトをのぞいてみては？

簡単に素敵なチラシが作れるア
プリ「Canva(キャンバ)」に触れ
てみよう」ということで学習会を
行いました

広報部

講師や市の職員の方の
サポートを受けながら
なれない作業に悪戦苦
闘 予定の2時間があ
ったという間！

写真で振り返る今年度の活動～地区活動～

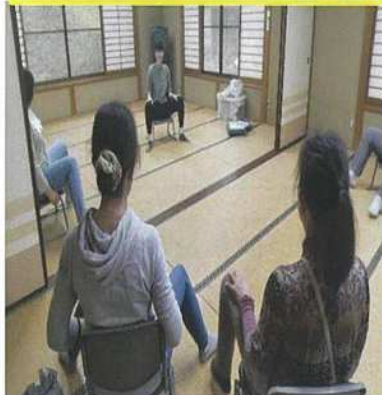
杉谷地区
川北

お達者広場



7月1日(日)金魚作り 9月2日(日)お花づくり

10月26日(日)磯尾多目的集会所
健康体操「自分の体を知ろう」



磯尾

体組成計で参加
者が体の状態を
知り一喜一憂

介護士の方に高齢者向け
のストレッチや椅子に座っ
て手足の運動を指導して
いただきました

体操は和気あいあいと楽
しい雰囲気



7月19日(土) 野尻公民館
災害時の食の確保や日常での健康食について考える

野尻



ドリンクの糖分の多さに
改めて驚いたり「有事の保存食」
や「簡単カロリー計算」などを通
して「健康食」について再確認
されていました

「そのまんま料理カード・飲料
糖分量」の展示と「野菜の摂
取量・減塩」のチラシを配布し
健康食について考えていた
だきました

非常食(α米ご飯)の
試食では「お湯を入
れるだけで作れてお
いしい」と好評！

脳トレでは3種類の問題をときました



悪戦苦闘しながら頭の体操！

写真で振り返る今年度の活動～部会活動～

7月5日(土) ゆるスポフェスティバル

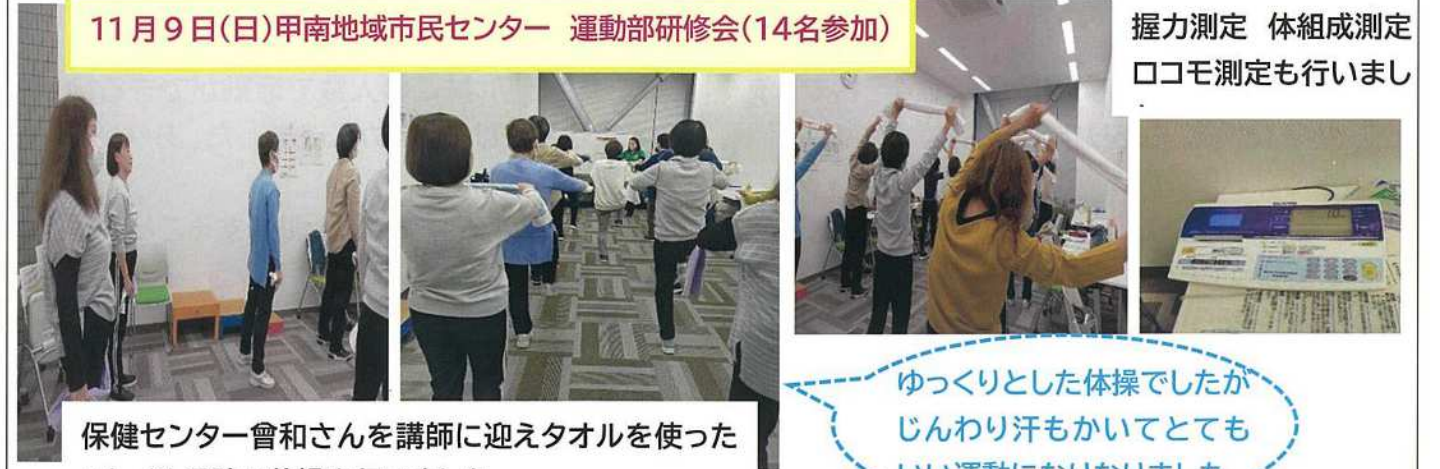


バランスハンド・塩分
測定などの展示も皆
さん熱心に見ていた
だきました

運動部

体組成測定・ロコモ測定のほか健康推進員ブースではオジャビンゴ・ますますステップなどの体操をしていただきました

11月9日(日)甲南地域市民センター 運動部研修会(14名参加)



保健センター會和さんを講師に迎えタオルを使った
フレイル予防の体操を行いました

ゆっくりとした体操でしたが
じんわり汗もかいてとても
いい運動になりました

握力測定 体組成測定
ロコモ測定も行いまし

食生活部

11月22日(土)宮地区わくわくフェアにて
野菜食べたい活動(60名参加)



9月19日(金) フレンドマート
食育啓発活動

野菜350gってどのくらいかな？皆さんに体験していただきました

岩永市長も体験！

11月3日(月)甲南市民センター
食生活部学習会(減塩とナトカリ)



保健師さんによる「ナト・カリ」の話
ナトリウム(塩分)とカリウム(野菜
や果物に多く含まれる)をバランス
よく摂り高血圧や循環器系の病気の
予防を！

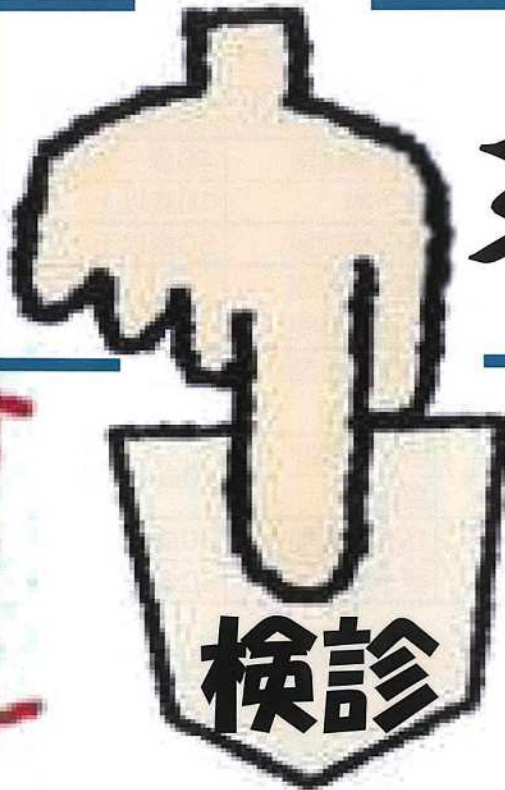
自宅から持ってきたみそ汁
や煮物などの塩分測定もし
ました

塩分チェック
判定は平均し
て皆さん薄味
(さすが！)

栄養士さんによる味噌汁
(水 200cc 味噌大匙
1/2)の試飲 減塩味噌・
減塩醤油を使いおいしく
減塩

先手必勝

一手!



検診

体調不良

咳



がん

胃痛

忙しい

生活習慣病

まずは健診(検診)の一手から始めましょう!



がん検診申し込み 電話予約申し込み期間 5月11日(月)~5月15日(金)
 前期(6月~7月) web予約申し込み期間 5月11日(月)~5月22日(金)

がん検診予約専用ダイヤル
0120-504-686
 (9:00~17:00)

がん検診申し込み 電話予約申し込み期間 8月5日(水)~8月7日(金)
 後期(9月~10月) web予約申し込み期間 8月5日(水)~8月21日(金)

WEB予約(24時間)
 甲賀市ホームページより
 申込みできます

※医療機関で受診する場合、希望の医療機関に甲賀市の健診(検診)を受けたいとお問い合わせください。

種類	実施場所	申し込み方法	対象者	受診料
胃がん(バリウム) 1年に1回	病院	各医療機関	40歳~74歳	900円
	集団	要予約	40歳以上	
胃がん(内視鏡)2年に1回	病院のみ	各医療機関	50歳以上	3,200円
肺がん 1年に1回	病院	各医療機関	40歳以上	200円
	集団	各医療機関		
大腸がん 1年に1回	病院	各医療機関	40歳以上	500円
	集団	予約不要		
乳がん 2年に1回	病院	各医療機関	40歳以上の女性	1,500円
	集団	要予約		
子宮頸がん 2年に1回	病院	各医療機関	20歳以上の女性	1,700円
	集団	要予約	30歳以上の女性	1,000円



令和8年度検診(検診)については甲賀市ホームページまで



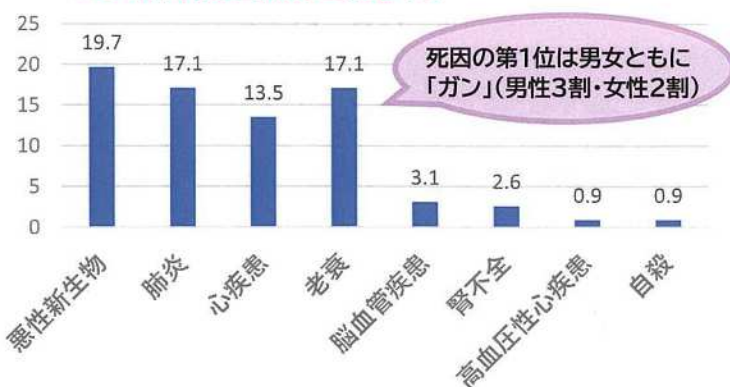
甲南町で実施される集団健診(検診)

※他の町でも受けることができます

日時	受付時間				
	胃がん・肺がん	大腸がん	乳がん・子宮頸がん	基本健診	特定検診
甲南地域市民センター	男 9:00~9:15	容器を販売・ 配布します	13:30~13:45	9:00~ 10:45	9:00~ 11:00
	男 9:30~9:45		14:00~14:15		
	女 10:00~10:15	9:00~	14:30~14:45		
	女 10:30~10:45	11:00			
6月 10日(水)	○	○	○		
6月 11日(木)	○	○			○
9月 17日(木)	○	○	○		○

※上記日程・時間等はあくまでも予定ですので変更される場合があります。

R6甲南町死因別死亡割合(%)



医療費(国民健康保険)は年々増加

甲南町国保外来医療費一人分平均(円) (65歳以上)

