

ヘルスマイト インコウカ

シンボルマーク Healthmate in Koka

発行者 甲賀市健康推進連絡協議会
責任者 片岡 優子
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

食生活部

大葉丼



「かんたん朝ごはんレシピ集」の中から役員が家で二品作り、そのデータを「夢の学習」さんとのコラボで昨年引き続きリニューアル版を発行し、推進員全員に配布しました。みなさんお家で作って下さい。リニューアル版には推進員のスローガンやジュースの糖分量についての資料もつけてもらいました。

野菜食べ隊活動においては、昨年同様、DVDの購入をし、令和4年度にむけて、みなさんの学習の助けになればと思っています。

運動部

今年度もそれぞれの支部ごとに分散開催で「ウォーキング」を実施しました。

水口支部と、信楽支部は水口宿や鶏鳴の滝などの名所を巡るコースを歩きました。

土山支部、甲南支部、甲賀支部はスポーツ推進員さんにウォーキングの指導を受けたり、パラスポーツのボッチャ体験を行いました。11月と12月は感染者も少なかったことから開催規模を拡大して200名の参加がありました。コロナ禍でも対策を万全にして出来る活動を工夫して行いました。



また、会員を対象にした「ウォーキングについて」のアンケート調査を実施しました。

広報部

今年度の学習会は、コロナ禍のため、「スマホ・デジカメ 素敵な写真の撮り方・見せ方」という資料を用いて、自己学習を行いました。

いろいろな光の向きで撮影した画像を用いて光の向きを意識した撮影方法などを学びました。



順光 (被写体に光が正面から当たる)



斜光 (被写体に光が斜めから当たる)



逆光 (被写体に光が背後から当たる)

福祉部

県内市町の協議会には例のない「福祉部」。健康を福祉の視点から考え、共に学び支え合うことが活動の目的です。



3年度は、キューブ作りでスタート!

例年のサマースクールに完成品をお届けしました。牛乳パックで簡単に作れます。ご家庭でもオリジナルのキューブ作りで楽しんでもらえたらうれしいです。

また全員学習会は、社協さんご協力による「フードバンク事業を知ろう」そして会員防災士さんによる「家庭内DIGで身近な防災を学ぼう」のテーマで学習しました。

2つの講義で見聞を広げたことを、活動の中で伝えていきたいと思います。そして一人ひとりが出来ることを考え、行動に移していきたいと思います。

来年度はそんな発展した活動にしたいと思っています。

「DIG」って何?

DIGとは、大きな地図を囲みながら、参加者全員で災害時の対応策などを考える訓練のこと

媒体部



今年度もコロナ感染拡大の中であり、この状況に応じて出来る事として、「食育5つの力」のエプロンシアターをコロナ禍の中で、練習や対面で出来ない時にでも使えるように、DVDを作製しました。

このDVDを利用して、各支部で学習会として、部員に体験していただきました。ある地域では、県委託事業の中で発表する機会を得て、小学生に食育の大切さを伝えることが出来ました。

また、今増えているコロナ家庭内感染の予防パネルを作製し、各支部に1部ずつ配布いたしますのでご活用下さい。

編集後記

今年度もコロナ禍は収まらず、推進員活動は制限されていました。しかし、そんな中でも各地区や各部会では、出来ることを見つけ出し、場に応じて工夫して活動されました。そのおかげで、今回広報紙第17号を発行することが出来ました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。どうか一日も早く、自由に活動できる日が来ますように。

最後に…会員
の皆さん、いろんな苦勞をおして頑張った
いただき、本当にありがとうございます。
感謝の気持ちでいっぱいです。



お願ひ申し上げます。

- 重点目標 1. 「第2次健康こうか21計画」の目標に向かって活動をすすめ、健康寿命の延伸に努めましょう。
- 2. 家庭や地域社会における会員としての役割を認識し、健康文化のまちづくりに努めましょう。

活動目標「健康寿命の延伸に努めましょう」

- 1. 生活習慣病に関する正しい知識を持っている人を増やしましょう。
- 2. 「健(検)診」を受け、早期発見に努める人を増やしましょう。
- 3. 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう。
- 4. 災害に備えた地域づくりを推進しましょう。
- 5. 地域・団体・行政とつながって、共に健康なまちづくりを進めましょう。



「こんにちはは健康推進員です」
会長 片岡 優子

小紙をご覧いただき、ありがとうございます。

きびしい寒さもうやら峠。ようやく春の兆しを感じつつ、感謝の思いで綴っています。

経験したことのない、コロナの脅威。

この2年間は新しい挑戦の年月でもありました。「栄養・運動・健診・休養」こんな時だからこそ大事なキーワード。そのことを変わらず市民の皆様にお伝えするために、啓発活動を続けてまいりました。500名会員、コロナ禍でも出来ることをひたすらに…

この「ヘルスマイト イン コウカ」は、そんな会員みんなの活動と、それに込められた願いの一端を紹介しています。

毎日の習慣をちよつと変えていただく、そのきつかけになれば幸いです。

どうぞ、皆さまの暮らしが日々無事、そしてお健やかでありますように…

最後に…会員
の皆さん、いろんな苦勞をおして頑張った
いただき、本当にありがとうございます。
感謝の気持ちでいっぱいです。

お願ひ申し上げます。

すこやか支援課 課長 松井 章



今年度は、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化予防の対策のため、ワクチン接種がすすめられています。

「まん延防止等重点措置」や「緊急事態宣言」が出され、行事の中止や延期などの影響を受けました。

そのような状況の中で、健康推進員の皆様におかれましては、昨年6月甲南体育館での「ゆるスポフェスティバル」の参画、支部におけるウォーキングやエプロンシアターなど感染対策を講じながら実施いただき、誠にありがとうございました。

さて、令和3年9月に第3次健康こうか21計画を策定いたしました。本計画は、第2次甲賀市総合計画(第2期基本計画)の「保健・医療」分野の施策に取り組みことを念頭におきながら、アフターコロナにおける「新しい豊かさ」によるまちづくりを追求する視点を取り入れました。

健康寿命を延ばしていくには、本市の健康課題である「がん」「循環器系疾患」、また生活習慣としては「喫煙」「過剰飲酒」「運動不足」「減塩」等に取り組んで行く必要があります。

今後、健康推進員の皆様と連携しながら、地域の健康づくりをすすめていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。

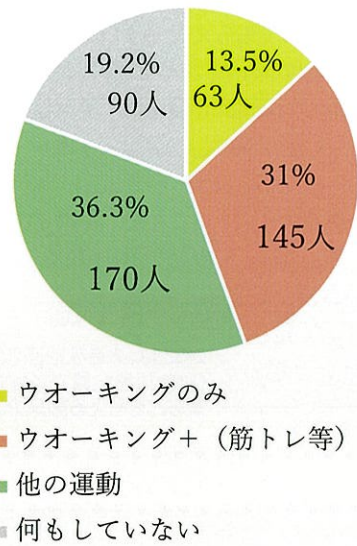
「ウォーキング」についてのアンケート調査結果 (運動部)

ウォーキングをしている人は約44.5%でした。

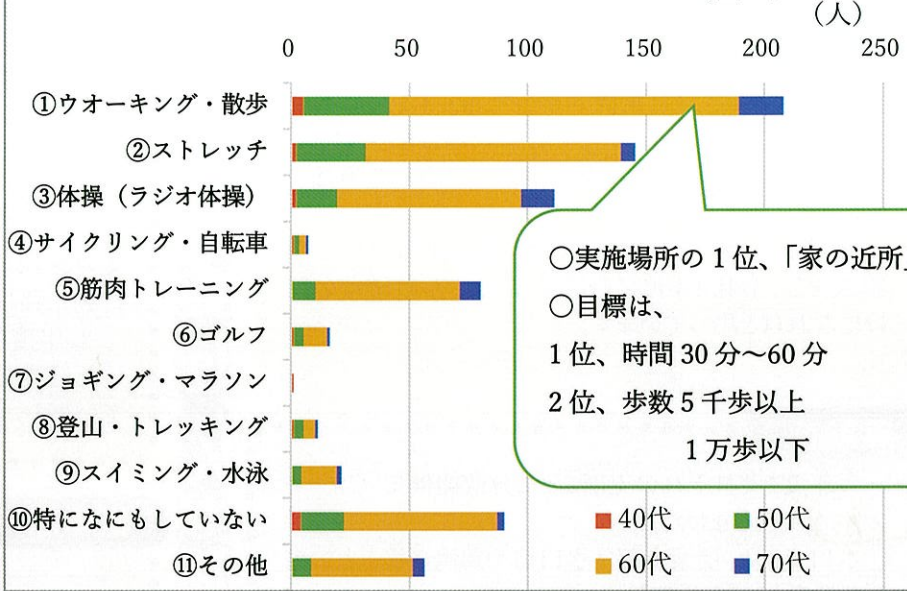
- ウォーキングをしている人は、13.5%
- ウォーキング+ (他の運動もしている人) は、31%
- ウォーキング以外の運動をしている人は、36.3%
- 何も運動しない人は、19.2%

調査対象 会員 505 人 (回収率 93%)
 調査期間 2021 年(11月~12月)
 調査方法 会員手渡し配布、回収及び郵便回収
 調査目的 会員のウォーキング実施状況
 (日頃の運動,ウォーキングの実施状況、等)

日頃の運動状況 (図1)

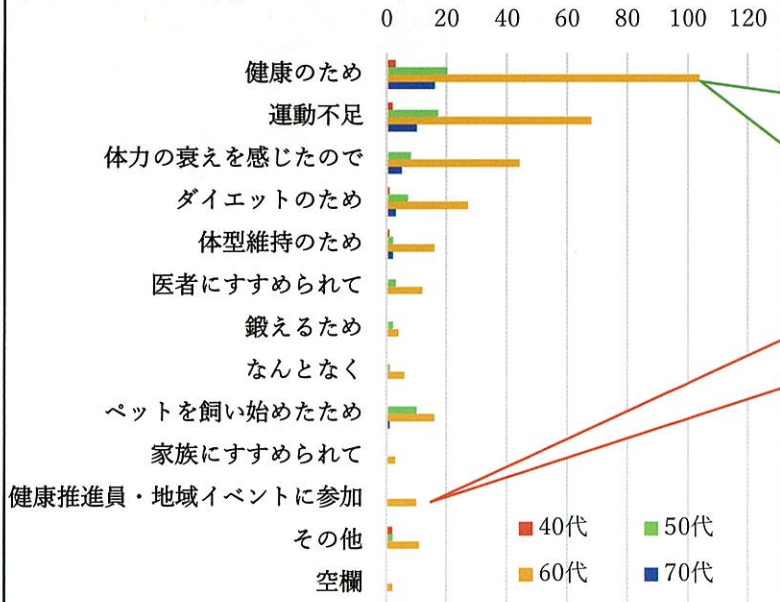


日頃の運動・スポーツ実施状況 (複数回答) (図2)



○実施場所の1位、「家の近所」
 ○目標は、
 1位、時間 30分~60分
 2位、歩数 5千歩以上
 1万歩以下

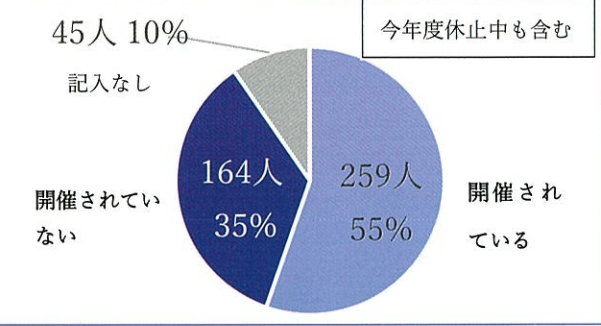
ウォーキングを始めたきっかけ (図3)



ウォーキングを始めたきっかけは、
自らの健康維持が80%以上

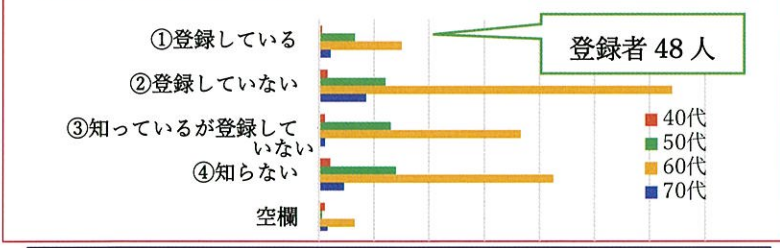
- 1位は健康のため、2位、運動不足、3位、体力の衰え、ダイエット、体系維持、鍛えるためなどでした。
- きっかけに医師のすすめや、ペットを飼い始めたため、などのほか、健康推進事業 (運動部)・地域イベントに参加してなどがありました。

ウォーキングイベント開催状況



今後、運動部ウォーキングイベントの継続や、地域の開催状況を調べ地域の皆様のウォーキングを行うきっかけ作りをしていきたいと思っております。(運動部)

ピフテックの登録について



会員の皆様アンケートのご協力ありがとうございました。

甲南支部
 ゴミ袋を使用した
 カッパ・ポンチョの作成

会員研修

～ 災害に備えた
 地域づくりのために
 健康推進員ができること ～
「安心安全は健康のもと」

甲賀支部
 ポリ袋を使っ
 ての非常食の
 作り方
 カレー・厚焼き卵・蒸しパン

水口支部
 防災士である
 北村支部長の講演
 人々との出会いや
 声掛けの重要性

土山支部
 「人を良くすると書いて
 食と読む」
 食を通して日頃の備えが大切

信楽支部
 防災士の方を招いて話し合い
 「備蓄品などの
 保管方法について」

この教室に、栄養面での啓発も取り入れようと「展示ブース」を設置しました。特に「甘いもの注意！」のメッセージに皆さんもびっくりされました。ジュースの砂糖量、おやつの適量など、いつもの食生活を考えていただく、たいへん良いきっかけとなったようです。教室は3年間実施されます。今後も継続して啓発したいと考えています。

度、甲賀市でスタートしました。応募された約100名を対象に、タニタ機器を使った運動プログラムを個々に作成し週1回の運動教室(3会場で分散開催)を経て3か月間の成果を評価、次の3か月に反映するということです。

《タニタ》体重計などで皆さんおなじみです。ルズリンクとの連携による科学的な健康づくりが3年度、甲賀市でスタートしました。応募された約100名を対象に、タニタ機器を使った運動プログラムを個々に作成し週1回の運動教室(3会場で分散開催)を経て3か月間の成果を評価、次の3か月に反映するということです。

6/28 聖泉大学看護学部 学生との交流

甲賀市から会長に依頼を受け、実習に来られている学生さんに、健康推進員活動の意義や人々の健康を支えるネットワークの重要性などについて講義をしました。

6/26 第9回ふれあい・ゆるスポフェスティバル

第9回ふれあい・ゆるスポフェスティバルが甲南体育館で開催されました。新型コロナウイルス感染拡大の予防のため、手指消毒、検温、マスク着用をしながら実施されました。今年度は、東京オリ・パラ開催の年ということもあり、会場には関連の展示がたくさんありました。

1/12・14・16
 コラボ発信 またひとつ！
 運動スポーツ習慣化促進事業で栄養啓発