

ヘルスマイト インコウカ

Healthmate in Koka

第18号 (令和5年3月発行)

発行者 甲賀市健康推進連絡協議会
責任者 家森 香代
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

平素は、本市の健康づくりにも多大なご協力をいただきお礼申し上げます。
さて、全国的に少子高齢化、人口減少、新型コロナウイルス感染症など様々な社会問題により医療、保健、福祉分野の対策は日々検討を重ねられています。
本市におきましても、同様な状況の中、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策をしっかりと健康推進活動を実施いただき、誠にありがとうございました。

すこやか支援課 課長 釜谷 恵美子
今後組織を再構築し、新たな体制で活動を進めていきたいと思っております。みんなで一緒にがんばって創り上げていきましょう。

「私たちの〇〇は私たちの手で」
令和4年度会長 家森 香代
令和4年度も、終わりの見えな
いコロナ禍に翻弄された一年でした。規制は
徐々に緩和されてきているとはいえ
● 感染予防のために集会は避け、訪問や資料配
布中心の活動をする。
● 調理実習は行わない。地域の事業の手伝い時
には十分気をつける。
これらの制約がある中で、各支部・部会では工夫
して活動していただきました。地域の状況を把
握したうえで、限られた人数でそれぞれの地域
に合った形で実施することには大変な苦労があ
ったことと思います。本当にありがとうございました。
また4年度は、養成講座が中止になったこと
で今後の活動に不安を覚えた方も多かったのだ
ではないかと思えます。幸いなことに、令和5年度
には養成の機会が設けられる事が決定しました。
そしてこの機会に「健康推進員の役割と目的」
を再確認し、甲賀市の健康推進の在り方を見直
すこととなりました。
今後組織を再構築し、新たな体制で活動を進
めていきたいと思っております。みんなで一緒に
頑張って創り上げていきましょう。

甲賀市健康推進連絡協議会役員

- 会長 家森 香代 (広報部部長)
- 副会長 北村 正之 (福祉部部長)
- 副会長 谷口 孝子 (運動部部長)
- 会計 飯田 小百合 (食生活部部長)
- 庶務 上田 雅子 (媒体部部長)
- 水口支部支部長 吉田 泰啓 (運動部副部長)
- 土山支部支部長 木田 豊子 (媒体部副部長)
- 甲賀支部支部長 堀内 祥子 (広報部副部長)
- 甲南支部支部長 望月 久子 (食生活部副部長)
- 信楽支部支部長 奥嶋 たみ子 (福祉部副部長)

重点目標

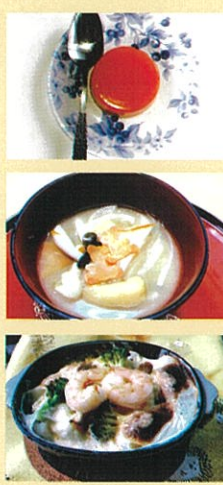
1. 「第3次健康こうか21計画」の目標に向かって活動をすすめ、健康寿命の延伸に努めましょう。
 2. 家庭や地域社会における会員としての役割を認識し、健康文化のまちづくりに努めましょう。
- 活動目標「健康寿命の延伸に努めましょう」
1. 生活習慣病に関する正しい知識を持っている人を増やしましょう。
 2. 「健(検)診」を受け、早期発見に努める人を増やしましょう。
 3. 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう。
 4. 災害に備えた地域づくりを推進しましょう。
 5. 地域・団体・行政とつながって、共に健康なまちづくりを進めましょう。



食生活部

今年度もコロナ禍における感染対策のため、調理実習が出来ませんでした。食生活部はやっぱり「食」「減塩」について少しでも知っていただこうと思い、会員研修で「健康レシピ集」を作成して自己学習の形をとり、お家でレシピ集のもと、減塩料理を作っていました。アンケートと写真も提出してもらいました。

- アンケート集計では、
- ・お家の味は「濃い」。薄味に気を付ける。
 - ・野菜をもう一品増やす。
 - ・塩分を取りすぎている。
 - ・甘いものを取りすぎている。
- という意見が多くありました。
次年度は調理実習ができるか分かりませんが、健康で長生きできるように日々学習し、地域の皆さんに伝えられる様な活動が出来れば良いと思います。
又、今年度についても昨年同様、DVD(栄養バランスについて)を購入しました。次年度の活動に利用ください。



運動部

「運動を通して《こころの健康》につなげましょう」を活動目標に上げ、各支部別にウォーキングを実施しました。会員アンケート調査では、44.5%の方がウォーキングをされていました。運動部は身近に出来るウォーキングを推進しています。その他、ポッチャ・ますますステップ・コグニ棒エクササイズ・フレイル予防など、各支部がそれぞれに工夫を凝らして楽しく出来る運動にも取り組みました。

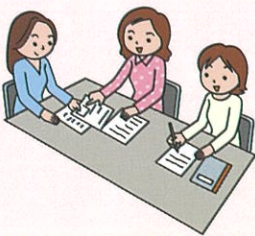


また、運動を継続できるように健康アプリの「BIWA-TEKU」の推進にも力を入れ、登録者数も増加しています。

広報部

広報部では、わかりやすく見やすい広報誌づくりをするために、以前に市の広報課に作成いただいた資料を再利用して自己学習をしました。そして皆が意見を出し合って機関紙「ヘルスマイト イン コウカ」と各支部の機関紙発行に取り組みしました。

今後「こんな記事を書いてみたら?」「こんなこと載せてほしい」等のご意見がありましたら、広報部員までお聞かせください。



福祉部



■新型コロナウイルスの流行から3年、先の見えない日々が続いた中、手探りで福祉部の活動でしたが、部会では地域のニーズや課題を拾い上げ、活発な意見が飛び交い熱心に話し合うことが出来ました。
■今年度の福祉部全体の学習会は「介護保険制度について～知っているようで知らない、介護保険の基本のキ～」についてをテーマに、
一、高齢者の状況と介護保険制度の概要
二、介護保険の申請からサービスの利用まで
三、介護のサービス内容を学習し、福祉部員の約半数の参加で大変有意義な研修でした。
研修後のアンケートでは、
◆他人事ではなく、一番自分の問題として聞けた。
◆家族が認知症になった時の関わり方・付き合い方を知りたい。
◆認知症の対応についても知りたい。
など次回の研修にも期待の声が多くありました。
「ふだんの暮らしをよりしあわせに」をスローガンに来年度は以前のような日常が戻り、より活動できるよう願います。

媒体部

①各支部工夫された媒体がいろいろあります。そこで地域で活用できる媒体を全体の情報共有することを目的に『各支部保管媒体一覧表』を作成しました。(紙ベースとUSBキー)
他支部の媒体を借りたいときは、この一覧をみて、各支部の媒体部長に連絡をとり、借りることが出来ます。他支部の媒体もおおいに活用しましょう。

②簡単に体験できる媒体の作成【めざそう減塩】をテーマに、部員一人ひとりが家庭で食事を作って写真に撮り、サンプルとしました。そこから、自分が食べたい一食分の献立を組み立て、塩分が何gになるか計算することができます。地域での減塩の啓発活動に活用してください。
また、地域での健(検)診受診者増加のための啓発として『がん検診受診のすすめ』のちらし配布を皆さんの協力のもと、実施しました。
③まずは、健康推進員の受診率を把握するため、健診受診(2021年度)アンケートを取りました。健康推進員の受診率は概ね65%でした。(詳細は別面に記載)ご協力ありがとうございました。

編集後記

令和4年度は『今だからこそできる事を』の声掛けをいただき、5支部それぞれが工夫して活動したことにより「支部の色」としての成果がみえた年度となりました。
食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)の基となる調理実習は皆無でしたが、令和5年度春以降には緩和の兆しが見え、引続き対策を取りながらも、ようやく活気が取り戻せそうなことに期待が膨らみます。お忙しい中、原稿や写真の提供をありがとうございました。

健康推進員はこんな活動もしています

がん検診受診についてのアンケート結果(媒体部)

健康推進員自身が受診していくように働きかけるため、健康推進員(472人)に配布し、465人から回答が寄せられました。

がん検診を受けよう



1. 性別

	男性	女性
計	11人	454人

2. 年代

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
計	17人	91人	315人	42人

3. 昨年度がん検診を受診しましたか

	受診した	受診しなかった
40歳代	8人(47%)	9人(53%)
50歳代	53人(58%)	38人(42%)
60歳代	211人(67%)	105人(33%)
70歳代	28人(68%)	13人(32%)
計	300人(65%)	165人(35%)

*受診していない理由(その他)

- ・申し込みを忘れていた。
- ・日程が合わなかった。
- ・予約時間と仕事が合わない。
- ・コロナ禍で大人数を避けた。
- ・コロナで行き時を逃した。
- ・結果を気にする、悪くなってからの検査でよい。
- ・結果が怖い、不安がある。
- ・2年に一度で、検診の無い年だった。

4. 昨年度受診していない理由(複数回答)

	必要性を感じない	時間がない	治療などで受診できない	その他
計	24人	57人	6人	69人

5. 受診したきっかけ(複数回答)

	健診カレンダー	推進員チラシ	市からの通知	その他
計	211人	28人	73人	126人

6. 受診した内容(複数回答)

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
計	145人	182人	182人	162人	142人

今年度は地道な声かけで、受診する人が増えたかな?



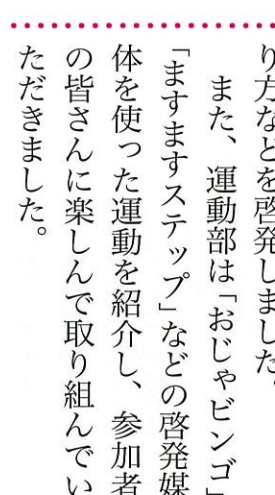
★ がんを早期発見するためには、検診を受診することが非常に大切です。「必要性を感じない」「時間がない」という回答が多く、健康推進員自身が自分の健康のために検診受診をしていくことが重要だと感じました。

会員研修会

9/3・4 11/27
心身の健康を支えるために健康推進員ができること



9月3・4日11月27日各支部単位、4か所に分かれ、滋賀県立精神医療センター井手祐樹氏による『こころの健康講座』が開催されました。多くの皆さんが参加され、長引くコロナ禍にあつて心身の健康とりわけ「こころの健康」を支え、必要な支援につなげる為に推進員として何が出来るかを学習しました。コロナ禍で人と接する機会が減り、心の病に苦しむ人が増加しています。それぞれの年代、性別で課題も異なりますが、どのように対処したら良いのかを、講演の中で学ばせて頂きました。人と人との繋がりを大切に、寄り添えるよう耳を傾け、心も身体も健康な人を一人でも増やせるために活動して行きたいと思えました。



第10回ゆるるスポフェスティバルが水口体育館で開催されました。新型コロナウイルス感染症防止対策をして、今年度は多くの方が参加されました。健康推進員ブースではパネル展示をおこない、バランスハンドを使ってバランス良い食事の摂り方や、高齢者には口腔体操、小さいお子様にはおやつのおり方などを啓発しました。また、運動部は「おじゃやビンゴ」「ますますステップ」などの啓発媒体を使った運動を紹介し、参加者の皆さんに楽しんで取り組んでいただきました。



7/2
ゆるるスポ
フェスティバル

受賞おめでとうございます

令和4年度滋賀県健康推進員団体連絡協議会

◎会長表彰
中村 芳子 さん (水口支部)
H24・25市協議会長

◎会長感謝状
80歳以上会員
杉本 正子 さん (信楽支部)
30年会員
田中 のぶ子 さん (水口支部)
15年会員
藤井 貞子 さん (水口支部)
杉本 美笑子 さん (甲南支部)
藤井 真由美 さん (甲南支部)
間久保 由紀子 さん (信楽支部)

今後ますますのご活躍を期待しております。

新しい媒体の紹介 めざそう減塩

媒体部では、本年度、簡単に体験できる媒体として、【めざそう減塩】を作成しました。食品写真から自分の食べたい献立を作り、一日の塩分摂取量を計算するというものです。市の連絡協議会(水口保健センター)で保管しています。エプロンシアターと同じ借り方です。活用してください。

