

ヘルスマイト インコウカ

シンボルマーク Healthmate in Koka

令和6年度からは、新体制で活動が進められます。また感染症対策も怠ってはいけません。以前と同じ活動はできませんが「私達の健康は私達の手で」の言葉を胸に、皆で意見を出し合い協力して活動していきたいと思えます。

最後になりましたが、ご指導ご協力をいただいた皆さまに、深く感謝いたします。ありがとうございました。

次年度は第4次健康こうか21計画を策定する予定となっております。健康こうか21計画「あい甲賀」いつもの暮らしに合わせを感じて「まち」を未来像として「地域で共に支え合い、生きがいをもつ健康長寿で幸せに暮らせるまち甲賀」をめざし、今後も健康推進員の皆様と行政、関係機関が連携し、進めていきたいと思っておりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

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。



第19号 (令和6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



「いあいさつ」

会長 家森 香代

令和5年度はコロナ禍も落ち着いてきたことから、前年度より規模を大きくして総会を開催することからスタートしました。その後、感染症5類に移行されて、調理実習も可能になるなど、活動の機会が増えたことで、会員の皆さまには各支部・部会活動に前向きに取り組んでいただき、さまざまな活動には、大変なご苦労もあつたことと思えます。本当にありがとうございました。

平素は、本市の健康づくりに多大なご協力をいただき、お礼申し上げます。

健康推進員の皆様におかれましては、甲賀市健康推進連絡協議会の活動目標である「健康寿命の延伸に努めましょう」をもとに、各支部、各支部会におきまして、市民の方々の健康づくり、食生活の改善、食育や運動の推進、健診(検診)の受診勧奨など幅広くご活動いただき、心より感謝申し上げます。

長引いたコロナ禍においては、大勢が集まることを控えるなど、活動方法を工夫して健康推進活動を継続いただきました。令和5年5月に感染症分類が5類に移行した後も、感染症予防対策を取りながら各支部における食育推進活動をはじめとする、健康推進員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 杉本 知恵美

食生活部

新型コロナで活動ができなかった3年、今年度は「5類」になり、活動再開!食生活部は調理実習を開催しました。コロナ禍から初めての調理実習は、緊張感でいっぱいでしたが、さすがに皆さん手際よくスムーズに調理ができ、美味しい料理ができました。メニューは『鮭のラビゴットソースかけ』『きのこ混ぜごはん』『あっさりほうじ茶ゼリー』です。「美味しかった～」学習会も開催することができました。会場を2回に分けて、「減塩について」「甲賀市の課題…食塩摂取量がなぜ高い」の内容で保健師、栄養士の講話で勉強をしました。なぜ減塩が大切かを知りました。



運動部

活動目標 運動を通して「こころの健康」につなげましょう

*各支部別にウォーキングや学習会等を開催しました。

水口支部 - 4回のウォーキング開催

甲南支部 - 運動部媒体マスマスステップなどの講習会、ウォーキング、認知症予防音楽ケアの講義と実技を受講

信楽支部 - ポッチャ・カローリングの実施、ウォーキング開催

土山支部 - ウォーキングを自治振興会と協働で開催

甲賀支部 - ウォーキング開催、認知症予防音楽ケアの講義と実技を受講

*「運動しながら脳活体操」のポスターを各支部に配布し、地区やサロン等で活用

今後も『健康アプリBIWA-TEKU』を広めるなど、皆さんの運動の継続を推進していきたいと思えます。



広報部

今年度広報部学習会は、甲賀市まちづくり出前講座で秘書広報課職員を講師に『わかりやすく見やすい広報紙の作り方』を学びました。各社の新聞記事を見本にしての見出しのつけ方では、具体的な説明を聞きながら自分たちも考えて、楽しく学習しました。

広報部の活動は各支部での広報紙制作が中心なので、他支部との交流はありません。そこでコロナ感染症が5類に移行した今年度は、部員の交流として講義後に質問・情報交換の場を設けました。4グループに分かれての話し合いでは、活発な意見交換が行なわれていて、今後の各地域での広報紙づくりに活かしていきたいと思えます。



福祉部

福祉部活動の目標は「ふだんの暮らしを、よりしあわせに」～安心安全な暮らしで、心身ともに健康で笑顔あふれるまちをつくろう～です。

そして基本方針を①「福祉用具の活動を知る」②「他人事ではなく、我が事としてみんなで学習しよう」とし、これを念頭に置いて今年度の活動が始まりました。

①の活動では、福祉部役員13名が長寿福祉センター現地研修を行い、たくさんの福祉用具の見学と丁寧な説明を受けました。この学習会を機会に役員の見聞を深めることができました。今後は地域の皆さんの困りごとに耳を傾け専門職につなぐ役割ができるのではないのでしょうか。

②の活動では11/19忍の里プララにて『認知症の予防と対策』について福祉部を中心に全体研修会を開催することができました。会員の皆さんからは、他人事ではなく我が事として勉強になったと感想をいただきました。

今年度もコロナ禍ではありましたが、無事事業活動ができましたのも、会員の皆さんのお陰と感謝しています。ありがとうございました。

媒体部

①『がん検診受診のすすめ』のチラシ配布
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」のチラシ配布を、皆さんの協力のもと実施しました。

② 媒体部学習会
甲賀市健康推進連絡協議会本部や各支部には、今までに作られた媒体がたくさんあります。本年度は、その媒体の使い方を熟知するため、各支部一つずつ媒体を紹介・実演しました。支部ごとにいろいろ創意工夫して、発表・実演していただき、楽しく有意義な学習会となりました。



バランスハンド(水口) エプロンシアター(信楽) おじゃピンゴ(甲南)



めざそう減塩(土山) 健康かるた(甲賀)

編集後記

「健康推進員」って、どこでどんな活動をしている団体ですか?こんな町の声がかえってくるようになりました。令和5年度養成講座受講者との交流会を終え、待ち望んでいた新会員さんを迎える準備が整いました。

仲間を募集する手段として、そして私たちの活動を広めるためにも広報紙が担う役割は大きなものです。これからは、時代に沿った、そして様々な角度からトライして紙媒体以外の広報活動も目指せればと思います。お忙しい中、発行に際しご協力いただいた皆さまありがとうございました。



会員研修会

11/19 認知症の予防と対応について



11月19日(日)忍の里プララで、『認知症の予防と対応について』と題して健康推進員の会員研修が実施されました。特別養護老人ホーム信楽荘の奥嶋さん(健康推進員)から、認知症の人の様子や向き合い方について話を伺いました。認知症の方は、漠然とした不安やできないことが多くなることで焦りを感じやすくなります。周りの人間が温かい目で見守り、寄り添うことが大切であることを学ばせていただきました。

その後いかにして予防するかを、保健師からお話を聞きました。①血管を傷つけないように血圧に気をつける。②血糖値が高くならないように、食事の時間・量・内容に気をつける。③運動と社会参加をする。その中でも食事の大切さに着目し、どんな食事が良いのか

管理栄養士のお話を聞きました。合言葉は『さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く』を目標に。バランスの良い食事、食事の量(食べ過ぎ・食べなさすぎ)、塩分糖分の取り過ぎに気をつけることが、認知症予防のための生活習慣であるということを確認しました。

7/2 ゆるスポ フェスティバル

7月2日(日)第11回ゆるスポフェスティバルが水口体育館で開催されました。健康推進員ブースではバランスハンドを使つてのバランスの良い食事や口腔体操の紹介のほか、媒体部作成の新作「塩分シート」など各種チラシを使つて啓発をしました。また運動部は媒体を使つて「ますますステップ」の運動を紹介し、参加者のみなさんは楽しく体を動かしていました。



令和4年11/28 令和5年2/9 5/19 7/21

在り方検討会



推進員が連携して、各地域での健康づくり活動を進めてきました。が、近年様々な要因により今後の推進員活動の継承が危ぶまれてきています。

そこで過去から現在までの活動をふりかえり、課題となつてゐることを解決して意欲的に活動できるように目指して、令和4年11月から令和5年7月までの期間に4回にわたつて『在り方検討会』を開催し、活動方法や組織の在り方について話し合いました。

構成員は健康推進員(本部役員)5名、学識経験者(梅花女子大学教授)1名、甲賀保健所保健師1名、市保健センター所長・係長各1名、事務局3名(すこやか支援課長・健康増進係長・係員)の計12名です。まず、活動について支部で聞き



取つた会員からの声を挙げていき、それについてメリット・デメリットに分類しました。「任期にバラつきがある」「役員の負担が大きいが、新しい仲間にも巡り合えた」「地域の状況を知ることができた」というメリットも多く挙がりました。そしてメリット・デメリットに対して、どんな取り組みができるかを考えました。

例えば推進員の存在が地域に知られていない点については「広報紙や地元テレビで広報する」「SNSを利用する」などです。4回にわたつての会議では様々な意見が出ました。そこでこの検討内容を基に、現在の重要課題である「会員の負担軽減」を図るために、本部役員会で検討を重ね、協議会の組織編制等に係る案を臨時総会で提案しました。

12/2

臨時総会

令和5年12月2日(土)忍の里プララに於いて甲賀市健康推進連絡協議会臨時総会が開催されました。主な項目については次の通りです。

- 一、令和4・5年度の在り方検討会の報告
- 二、令和6年度からの健康推進員活動の見直しに伴う協議会規約の改正について
- 部活動の見直し
福祉部・媒体部を廃止し、食生活部・広報部・運動部の3部会とする。
- 地域組織の見直し(統合)

信楽	土山	水口
伴谷A	大野東	貴生川A
伴谷B	大野西	貴生川B
伴谷	大野	貴生川
伴谷	大野	貴生川
伴谷	大野	貴生川
伴谷	大野	貴生川
伴谷	大野	貴生川

●休会期間 5年間 ↓ 2年間
●支部規定は連絡協議会規約の中に統合されたので廃止



受賞おめでとうございます

令和5年度滋賀県健康推進員団体連絡協議会 ◎会長感謝状

80歳以上会員
深田 耕一 さん (水口支部)

30年会員
北崎 和美 さん (水口支部)
野村 京子 さん (甲南支部)
H17・18・19 市協議会長

15年会員
大谷 一枝 さん (水口支部)
奥田 房枝 さん (信楽支部)
大原 まさ子 さん (信楽支部)
澤田 治子 さん (信楽支部)
大西 志津子 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。

運動部主催 会員学習会

信楽支部 健康推進委員 運動部主催
心も体も健康に！ ポッチャ&カロリング
日時:2023.8.5(土)10時~12時(予定)
場所:信楽体育館(信楽町長野1310)
参加費:無料
参加申し込み:各区 幹事さんへ(7月30日までに)
持ち物:動きやすい服装、体育館シューズ、飲み物、タオル
※皆様、いい汗を流しましょう♡

信楽支部 健康推進委員 運動部主催
レッツ!! 鶏鳴の滝までウォーキング
日時:令和5年10月7日(土)10時から12時
集合場所:神山会館 駐車場(信楽町神山1361-1)
集合時間:9時50分(上記駐車場)
参加費:無料
参加申し込み:信楽支部各区 幹事さんへ(10/1までに)
持ち物:動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物持参、タオル等
※マイナスイオンを感じに是非、お越しくださいませ♡
お待ちしております!