

ヘルスマイト インコウカ

シンボルマーク Healthmate in Koka

第20号 (令和7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

【ヘルスマイト】は、全国共通の食生活改善推進員の愛称です。滋賀県では、早くから運動や健康づくり等食生活以外にも活動を行っていることから【健康推進員】の呼び名があります。

左上マークの白色は、頭を真中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいるエプロン姿です。赤色は6つの花弁を持つ花に見え、愛情と「6つの基礎食品」を意味します。

私達、健康推進員は、地域において親しみを感じ気軽に呼びかけてもらえる存在となれることを励みに活動しています。全国共通の目的を表現したのが、このシンボルマークです。

甲賀市健康推進連絡協議会役員

- 会長 吉田 泰啓
- 副会長 堀内 祥子 (広報部部長)
- 副会長 望月 久子 (食生活部部長)
- 会計 木田 豊子
- 庶務(県理事) 奥嶋たみ子 (運動部部長)
- 水口支部支部長 村瀬美登利 (食生活部副部長)
- 土山支部支部長 片岡 朝子 (運動部副部長)
- 甲賀支部支部長 大林 敬子 (広報部副部長)
- 甲南支部支部長 服部 早苗 (食生活部副部長)
- 信楽支部支部長 松本 裕子 (運動部副部長)

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

1. 組織の強化に努めましょう。
2. 食育活動を推進しましょう。
3. 健康づくりを定着させましょう。
4. 運動による健康づくりを推進しましょう。
5. 高齢社会に対応した地域活動を進めましょう。
6. 災害に備えた地域づくりの推進に協力しましょう。
7. 心身ともに健康なまちづくりを実現しましょう。



私達の健康は「私達の健康への取り組みを支援する「健康づくりのリーダー」として、家庭や地域社会における役割を認識し、健康文化のまちづくりに努める活動を行うことを目標に、スタートしました。

また、生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要な「がん検診(いわゆるメタボ健診)」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努めてきました。

さらに、会員の皆様には、重点項目に市民の健康づくりに関する普及活動、減塩運動の推進、やさしい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をしていただき、本当にありがとうございます。

また、会員研修会では、媒体を利用した啓発活動の実演をしていただき、ワールドカフェで、まじめなおしゃべりをしながら、会員同士のコミュニケーションが図れた有意義で楽しい研修会を実施することができました。



会長あいさつ

吉田 泰啓

今度も、あい甲賀いつもの暮らしに「しあわせ」を感じるまちの実現に向けて、会員皆様それぞれ協力し合いながら、取り組んでいきたいと思っております。

日頃は、健康づくり活動の推進に、ご理解ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

健康推進員の皆様には、健康づくりの実践者、地域のリーダーとして、長きにわたり活動いただいております。しかしながら近年、様々な要因により、活動の継承が困難という状況に直面しております。2年間の検討を経て、今年度から新しい体制での活動がスタートされました。

とは言っても、推進員活動の本質は変わることはないため、先人の培ってこられた活動を継承しつつ、現在の情勢に合わせた負担のない方法で、柔軟にご対応いただくこととなります。

次年度からは、第4次健康こうか21計画のもと、「地域で共に支えあい生きがいを持って健康長寿で暮らせるまち 甲賀」を目指して取り組んでいきます。今度も、健康推進員の皆様には、より一層の連携、ご協力を賜りますようお願いいたします。

すこやか支援課 課長 圖司 直子

食生活部

「野菜一日350g摂取することを目標に、三食バランスよく食べる人の増加に努めよう」を目標として、各支部において食育の日(毎月19日)等に、食育推進月間事業の啓発を実施しました。

この目標を啓発するため、スーパーマーケットやイベント会場において、多数の方に野菜を350g計ることを体験してもらいました。



生活習慣病予防のため、「減塩」と「野菜摂取量増量」を念頭に、各地域において調理実習や学習会を行いました。

会員研修会については、健康推進員の諸先輩が作製し、大切に活用してこられた沢山の媒体物の中から、食事のバランスを伝える「バランスハンド」、食育5つの力を伝える「エプロンシアター」を食生活部員が実演して好評を得ました。



さらに媒体実演の後、ワールドカフェ方式によるグループワークを実施し、皆、終始熱心にまた和やかに健康推進員の活動について話し合いました。

広報部

学習会を10月2日(水)に開催、部員30名の参加がありました。

1. 市広報課講師による「分かりやすい広報紙づくり」
2. 情報交換・交流を目的に5支部間グループワーク
3. 活動や学習会に関するアンケート設問4(〇回答方式)の順に進めました。「大切なのは、まず読んでもらうこと」を基本に学ぶ良い機会となり、話し合うことで次に活かせるヒントも出ました。アンケート結果を紹介できないのが残念ですが、皆さんが大切にされている思いや「学び」への関心度が伝わってきて、推進員活動全般につながっていることを改めて実感しました。

さて、機関紙ヘルスマイトインコウカには「健康づくり情報や活動をお知らせする」という大切な役目があります。今年度は「会員募集」の一助とするためにも私達の活動をお届けしたい!との思いから「誰に読んで欲しいですか?」をテーマに決めました。今後、地域の皆さんにも「健康推進員」を周知いただける広報紙でありたいと願います。

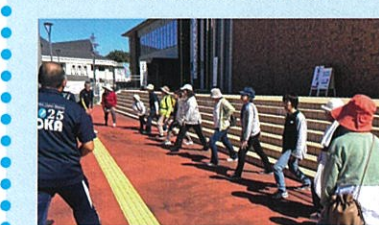


運動部

令和6年度の運動部活動の基本指針「運動を通してこころの健康につなげよう」をテーマに活動してきました。各支部単位ウォーキングを促し運動する人を増やし、世帯に応じた運動の推進につとめてまいりました。今回は信楽支部の活動「レッツGO! 陶芸の森までウォーキング」の紹介をさせていただきます。



晴天の10月20日(日)ウォーキング日和(〇〇)スポーツ推進委員の指導のもと、ストレッチで身体を温め陶芸の森まで軽快にウォーキングを楽しみました。陶芸の森では「モルック」というゲームを4チームに分かれ楽しみました。熊出没問題もあり近場になってしまい残念でしたが、



16名の参加があり、青空の下、大変盛り上がりしました。今後も健康を意識し、こころも身体も元気に楽しい活動をしていきたいと思っております。

祝: 栄養関係功労者知事表彰 甲賀市健康推進連絡協議会



受賞おめでとうございます

- | | | |
|-------|------|----------|
| 30年会員 | 信楽支部 | 加藤照子 さん |
| 15年会員 | 甲賀支部 | 山川保美 さん |
| | 甲南支部 | 小山弘子 さん |
| | | 藤林孝子 さん |
| | 信楽支部 | 奥田美智子 さん |
| | | 福山秀子 さん |

今後ますますのご活躍を期待しております。

編集後記

今年度は、新体制・新規約のもと始まりました。会員数も半減し、健康推進員としての活動ができるか心配でしたが、無事一年を過ごすことができました。

皆さんの活動に対する熱意は、各支部の報告において十分伝わってきています。この広報紙が、活動の証としてこれまで以上に会員の交流を深めることができればと思います。発行に際し、ご協力頂きました皆様にお礼申し上げます。



★5町の活動です!

健康づくりに興味のある方、健康推進員になって、ぜひ一緒に活動してみませんか。

水口支部



今年度、新体制のもとスタートしました。健康推進員の啓発活動として、『がん検診啓発ポスター』を8月と3月に作り配布しました。

毎年3月に発行しているコミュニケーション情報紙『かけはし』は、少しでも健康推進員の活動を知って頂くために、会議を何度も重ねて作りました。

また、10月2日(水)には、市の学習会に参加しました。健康推進員活動の分かり易い情報発信の仕方について研修しました。一番大事なことは、読み手の気持ちになること、楽しんで読んでもらうためには、作り手側も楽しんで作成することを教えて頂きました。学習した事を参考に、分かりやすく!見やすく!心をかけ、『かけはし』の作成、広報紙『ヘルスマイト イン コウカ』の編集に活かしていきたいと思ひます。



甲賀支部

令和6年度は、健康推進員の会員数・地区の減少に伴い、従来の活動に制限が加わったことから、工夫・検討しながら、前進する年だと思ひました。そんな思ひを、「はつらつ」の広報紙で皆さんにお伝え出来ればと考え、発行回数を2回に変更し、9月は会員向け、3月は甲賀町の区民向けとしました。内容は、県委託事業、地区の活動、3部会の活動、養成講座の案内及びクイズなど、多くの写真と共にカラフルに仕上がりました。

少しでも多くの皆さんに読んでいただくことで、「健康推進員って何してはるんやろう、楽しそうに活動されてるなあ、一緒にやってみてもいいなあ」と、興味を持っていただければ幸いです。



健康推進員はこんな活動もしています(地域活動)

土山支部

令和6年度の活動は、地域の健康寿命の延伸を課題に、まず「脳トレ体操」「100歳体操」等の講義と実技を開催しました。また、減塩調理実習の他、自治振興会と協働で開催した「終日祭」「健康と福祉のセミナー」「サロン」などに企画参加して会員の親睦も深めました。さらにスーパー前での食育活動や、文化祭でのベジチェックや減塩推進など広報活動も行いました。参加して頂いた方の笑顔を見て、今後も健康生活上の手助けをしていきたいと思ひました。



甲南支部

生涯骨太クッキング～メタボ予防からフレイル予防へ～



11月2日(土)にかえで会館にて国・県委託事業として「生涯骨太クッキング」を開催し、25名の参加がありました。食事カードを使って各自でバランスの取れた献立を考えたり、管理栄養士から「朝食がいかに大切か」などの話を聞きました。

最後にグループに分かれて「じゃがいもチヂミ」「エビと卵の蒸し寿司」の献立で、会員同士が和気あいあいと調理を楽しみ、料理もおいしくいただきました。

生涯骨太で過ごすには、やはり3食バランスの取れた食事がなによりも大切であると改めてわかりました。



信楽支部

県の委託事業(全世代の生涯を通じた食育推進活動)として、11月3日(日)「こやまDEプリマ」で健康推進員のブースを設け、『いつまでも自分の足で』をキャッチコピーに啓発活動を行いました。骨の健康と食育についての啓発パネルを自分たちで作成し、関連するリーフレットを来場者の皆さんに配布しました。骨の健康にはカルシウムを多く摂取するだけでなく、ビタミン類などバランスの良い食事と適度な運動の大切さを知ってもらい、自分の足で歩いて元気に長生きできる体づくりを目指し、皆で活動していきたいと思ひます。



6月1日(土)に第12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、パネル展示を行い「バランスハンド」や「口腔体操」などの紹介をしました。食生活部で取り組んでいる「めざそう減塩」は、減塩カードで献立を考えたり塩分の摂取量を計算したりするなど、親子で体験する様子も見られ、減塩の大切さを知ってもらおうきっかけになりました。

6/1 ゆるスポ

「私達の健康は私達の手で」のぼさう健康寿命 つながろう郷土の食」このスローガンに掲げてある健康寿命の延伸についてお話を聴き、新体制でスタートをきりました。これから1年間地域の方々が、健康で過ごせるよう一生懸命に尽力していきたいと思ひます。



4/21 定期総会

令和6年4月21日(日)に碧水ホールにて定期総会が開催されました。新会員32名を含めた本市5町の会員が一堂に会する中、岩永市長より、激励のお言葉をいただきました。

2部はワールドカフェで、「活動するなかで、健康に関して感じること」「健康推進員の自分なりのイメージ」「健康推進員としてこんな活動をしていきたい」の3つのテーマについて自由に話し合いました。「バランスハンド」や「エプロン」の活動を通じて、健康推進員向けに演じられることは初めてだと思います。

「活動するなかで、健康に関して感じること」「健康推進員の自分なりのイメージ」「健康推進員としてこんな活動をしていきたい」の3つのテーマについて自由に話し合いました。「バランスハンド」や「エプロン」の活動を通じて、健康推進員向けに演じられることは初めてだと思います。

12月8日(日)サンピア水口にて開催されました。1部は食生活部の皆さんによる、バランスハンドとエプロンシアターの実演が行われました。これは、以前の媒体部の方々が手作りした作品です。実際、小学校や子ども園等で実演しているのですが、健康推進員向けに演じられることは初めてだと思います。

12/8 会員研修会

また、運動部は「まずまずステツプ」や「おじやビンゴ」などの啓発媒体を使った運動を紹介し、参加者の皆さんに体を動かすことの楽しさを感じてもらおうことができました。

9月21日(火)土山甲賀支部の交流会を開催しました。土山支部と甲賀支部の交流日(火)土山甲賀支部の交流会を開催しました。土山支部と甲賀支部の交流日(火)土山甲賀支部の交流会を開催しました。

9/21 ヘルスマイトの交流会

「新しい人がもつと入ってほしい」等々いろいろな意見が出ました。健康推進員が減少したことにより、活動が今までのようにいかなくなりませんでした。ふだん話す機会の少ない他の支部の人と話し合うことができ、交流の場を設けていただき、たいへん有意義な時間をもつことができて良かったと思ひます。

令和6年度新会員及び養成講座修了者

令和6年度は、新会員として32名の方に活躍いただきました。また、13名の方が【甲賀市健康推進員養成講座】を修了され、令和7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ひいたします。



QRコードを読み取ってください。

日本食生活協会HPにつながり「世代別の食育レシピ」や「旬レシピ」を見ることができます。

「ヘルスマイトの仲間たち」は、ただで和やかに話せるのは本当に素晴らしい事です。この機会に素晴らしい事を話せるのは本当に素晴らしい事です。この機会に素晴らしい事を話せるのは本当に素晴らしい事です。