

第7期(令和元年度～2年度)

南魚沼市健康推進員 活動実践集



南魚沼市

「第7期南魚沼市健康推進員活動実践集」発行にあたって



南魚沼市長 林 茂男

南魚沼市は、平成28年3月に「生涯を通じて、だれもが健やかでいきいきとくらす地域」づくりを目指し、「いきいき市民健康づくり計画」（南魚沼市健康増進計画（第2次））を策定いたしました。

この計画を実現するため、平成19年度に発足した健康推進員制度により、各行政区と行政との協働体制で地域の健康づくり活動を展開してまいりました。

この度、第7期の健康推進員の皆様が2年の任期を満了するにあたり、その足跡ともいべき『活動実践集』を作成いたしました。この『活動実践集』は、ご自身の活動の振り返りとともに、次期健康推進員をはじめ市民の健康への意識向上や市政運営に大いに役立つものと考えております。

令和元年度、2年度と、健康推進員の皆様から多大なご理解とご協力をいただきましたことに、改めて感謝を申し上げます。一人ひとりが健康で豊かな人生を送るためには、個人の努力だけでなく家族、友人など周りの人々の協力が必要です。第7期の2年目は新型コロナウイルス感染症の影響で集会の形での地区活動を行うことができませんでした。健康について話し合う機会もなかなかありませんでしたが、資料回覧や配布などそれぞれの地域に合った方法で多くの方に情報発信し、自分・家族・地域の健康を支えることが出来たのではないのでしょうか。

健康推進員制度は、今年度で発足から14年目を迎え、健康推進員の活動も地域に定着しつつあるものと思われまます。これからも健康推進員の皆様が、地域の健康づくりを支えるリーダー的存在として大きな力となっていくものと期待しております。

今後も、南魚沼市の健康づくりに一層のご理解とご支援をいただきますようお願い申し上げます。

令和3年2月4日

もくじ

◆索引	1 ページ
◆栄養・食生活	5 ページ
◆身体活動・運動	7 ページ
◆飲酒	10 ページ
◆喫煙	10 ページ
◆こころの健康・休養	11 ページ
◆歯・口腔の健康	13 ページ
◆生活習慣病の発症予防・生活習慣	15 ページ
◆介護予防	17 ページ
◆その他の活動	18 ページ
◆第7期健康推進員研修会	21 ページ

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	身体活動・運動	飲酒	喫煙	こころの健康・休養	歯・口腔の健康	生活習慣病	介護予防	その他	ページ	
東	前原町	ヨガ教室		○								9	
		うつ・自殺予防講演会					○					11	
浦佐	町屋	口・歯の健康						○				14	
		受付係としての参加									○	18	
	富町、天王町	八色の森健康ウォーキング									○	18	
	富町	ストレスと上手く付き合うセルフケア					○					11	
	川原町	インフルエンザ、ノロウイルス、がんの予防、米ねっとなど									○	20	
	浅地町	八色の森健康ウォーキングで、参加者受付、救護・保健係(消費カロリーアドバイス)補助										○	18
		新型コロナウイルスの資料										○	18
	天王町	歯でつくるからだの健康こころの元気							○				13
個別に訪問し声がけ、呼びかけにてチラシ配布を行う								○				14	
大崎	上二	おうちでできる運動		○								8	
	下二	うつ・自殺予防講演会						○				11	
	海士ヶ島新田	ストレスと上手く付き合うセルフケア						○				12	
菟神	辻又	CKDをよく知り、予防するためには何に気を付けたら良いか知る(CKD講演会)							○			15	
		元気で生活するために食生活でできることを知ろう	○									5	
		口の中の健康は体に直結。歯磨きに注意し、口腔の清潔を心がけよう							○				14
		自殺のこと、うつ病のことを正しく知る							○				12
		新型コロナウイルスの集団発生防止に協力を！！										○	18
		コロナウイルスの感染予防に伴い、熱中症には増々の注意を！！										○	19
	芹田	生活習慣と知らない怖いCKD講演会								○			15
		減塩についての教室	○										5
	北	熱中症による健康被害を防ぐ										○	19
		タバコに関するクイズを実施							○				10
		感染症対策のための正しい手洗いの仕方										○	18
	一村尾	腎臓病予防講演会								○			15
		糖尿病予防講演会								○			15
		生活習慣と知らない怖いCKD(慢性腎臓病)講演会								○			15
ストレスと上手く付き合うセルフケア								○				11	

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	身体活動・運動	飲酒	喫煙	こころの健康・休養	歯・口腔の健康	生活習慣病	介護予防	その他	ページ	
城内	下出浦	500kcal減塩・バランス弁当の試食	○									5	
	野際	500kcal弁当を食べてみよう	○									5	
	池田原	認知症について								○			17
		熱中症防止										○	19
	新堀	認知症予防教室						○				17	
	新堀新田	減塩の大切さと、手軽にできる減塩方法とストレッチ	○									5	
	長森	今からできる！認知症予防についてお話しします！								○		17	
	広堀、中手原、山口	認知症について								○			17
	長森新田	それってうつじゃない？/夜間に救急車を呼ぶ？病院に行く？迷った時は…										○	20
		密を避けて外出しましょう										○	18
ウォーキングロード、安全に運動・スポーツ			○									8	
麓	新型コロナウイルスの集団発生防止と相談窓口についてチラシ回覧										○	19	
五十沢	畔地	米倉先生の糖尿病予防講演会							○			16	
	岩崎	子供と、老後に得する知識						○				13	
		熱中症予防行動										○	19
		資料の回覧		○									8
津久野上新田	生活習慣病予防のための料理講習会&試食会	○									5		
大巻	宇津野	8月6日糖尿病予防講演会のチラシ回覧							○			15	
		8月8日うつ、自殺予防講演会のチラシ回覧					○					12	
		座ったままでもできる、簡単な運動		○									9
		生活不活発病予防のための運動のチラシ		○									8
六日町1	君帰	講演会の案内(2019.9.18開催「ストレスと上手く付き合うセルフケア」)					○					12	
		チラシの配布:熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!										○	19
		お口の健康を保つ方法						○					13
		運動の紹介		○									8
		チラシの配布:研修会資料「心の健康づくりを考える」						○					12
	余川本町、飯綱町	新しい生活様式での注意点のお知らせ										○	19
	学校町1丁目	お口の健口教室							○				13
		健康寿命を延ばすために食生活でできること	○										6
学校町4丁目	レインボー体操参加の呼びかけ		○									8	
小栗山	ここサポ通信の回覧						○					12	

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	身体活動・運動	飲酒	喫煙	こころの健康・休養	歯・口腔の健康	生活習慣病	介護予防	その他	ページ
六日町2	八幡	筋力づくり教室のつどい		○								7
	大和町2丁目	健口体操のチラシ配布・熱中症予防のチラシ配布						○				14
		小中学生の性と親子の関わり方									○	20
	坂戸	口腔ケアで歯と体を丈夫にしよう						○				13
		糖尿病講演会							○			15
六日町3	上町1丁目3区	ラジオ体操に参加しませんか		○								7
	東泉田	密を避けて外出しましょう									○	19
	沖町	糖尿病予防講演会の案内							○			16
		ストレスと上手く付き合うセルフケア					○					12
		うつの事、相談窓口について					○					12
		健康寿命を延ばす食生活	○									6
		健康ポイント、新しい生活様式									○	20
		おうちでできる運動他		○								9
お酒と健康を考える、心の健康づくり				○						10		
上田	滝谷、小松沢	心豊かにいきいきと過ごすために(法話会)					○					11
		一人ひとりが出来ること～予防、新型コロナウイルス～									○	19
		健康管理(暑さ対策及び感染予防対策)									○	19
	上田掛之下	転倒予防について講話		○								7
	広道	田部井先生の腎臓病予防講演会							○			15
		ストレスと上手く付き合うセルフケア					○					12
塩沢1	片田	熱中症予防、および歯の健康についてのチラシ配布									○	14
		生活不活発病の予防、災害時避難行動について		○								9
	四分区	市民ふれあい講座 介護保険の仕組みと利用方法									○	17
		急に暑くなり、マスク着用の状態での水分不足									○	20
	六分区	歯でつくるからだの健康こころの元気						○				14

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	身体活動・運動	飲酒	喫煙	こころの健康・休養	歯・口腔の健康	生活習慣病	介護予防	その他	ページ
中之島	中野	認知症予防								○		17
		ラジオ体操		○								7
		ハッスル会主催スリムアップ教室等お知らせ		○								9
		ラジオ体操のお知らせ		○								8
		熱中症予防行動									○	20
	小杉	筋力づくり教室		○								7
		ストレスと上手く付き合うセルフケア					○					12
	吉山	ラジオ体操と健康のために心掛けていること		○								8
	大木六原	健康体操		○								8
		健康体操に参加しませんか		○								8
	舞子	糖尿病予防講演会							○			16
		熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！									○	20
姥島	けんこつ体操・一日ちよつとずつ体操のすすめ		○								9	
石打	南田中	平成30年度の住民健診結果から分かること						○			16	
		ロコモティブシンドロームって何？		○							9	
		ストレスと上手く付き合うセルフケア					○				11	
	砂押	筋力づくり教室の再開		○							7	
	大沢	ストレスと上手く付き合うセルフケア					○					12
		大沢福祉の会「いきいきサロン」									○	17
	上野	第1回健推研修会「ボケ、寝たきりになっちゃあいられない！～人生90年を楽しく生きるために～」								○		17
		人まかせにできない自分の健康！		○								9
第5回健推研修会「健康寿命を延ばすために食生活でできること」		○									6	
心肺蘇生・AEDの使い方講習会の実施報告										○	20	

※実践集は、提出していただいた報告書をもとに作成しています。
 なお、複数行政区共同で行った活動は一つにまとめました。
 ※複数のテーマにまたがっている活動については、報告書の内容から、より重点を置いていると思われるテーマへ分類しました。

【栄養・食生活】

①栄養教室

テーマ	減塩についての教室						
日時	R2.1.29	水	会場	芹田公民館	参加人数	10	
芹田	市報に入れたのですが、参加人数が少なく難しいなど改めて実感しました。参加者の方には話が面白かったと好評でした。						
テーマ	500kcal減塩・バランス弁当の試食						
日時	R1.7.10	金	11:00~12:00	会場	下出浦集落センター	参加人数	17
下出浦	月2回の筋力体操の後に予定し、責任者の方にもお願いして来られている方にチラシを配布し参加をお願いしました。村の広報配布時にお願いしてチラシを配布していただきました。敬老会するとき、区長に呼びかけていただきました。お弁当とてもおいしかったです。とても参考になりました。皆さんおいしいと言われていてとても良かったです。						
テーマ	500kcal弁当を食べてみよう						
日時	R1.10.29	火	11:30~13:00	会場	野際ふれあいセンター	参加人数	13
野際	チラシを用意していただき市報と一緒に配布し、また、電話で説明したり会ったときに声かけをしてたくさんの方に出席していただくことができました。みんなで弁当を食べて食事の大切さを話したことは大変良かったです。私自身も減塩を頭に入れ味付けしていきたいです。						
テーマ	減塩の大切さと、手軽にできる減塩方法とストレッチ						
日時	R1.11.25	月	13:30~15:00	会場	新堀地区集落センター	参加人数	12
新堀新田	案内状を持ってのお願いとポスティング、人員集めが大変でした。減塩については栄養士さんより分かりやすく話していただきました。食品のサンプル、グッズを持ってきてもらい大変良かったです。後半にストレッチを行い、血行も良くなり体がスッキリでした。						
テーマ	生活習慣病予防のための料理講習会&試食会						
日時	R1.11.16	土	16:00~18:00	会場	津久野上新田公民館	参加人数	22
津久野上新田	食生活改善推進委員の呼びかけで、区の農神祭に合わせて行いました。市の保健課職員様から講習もしていただき、楽しく、美味しく、ためになる大変有意義な会を行うことができました。						

②チラシの配布・回覧

テーマ	元気で生活するために食生活でできることを知ろう					
辻又	11月1日の研修会での資料を各家庭に配布しました。ますます増える高齢者が健康で元気に生活するために、食生活の大切さや注意することなどを知ってもらい、役立ててもらいたいです。					

テーマ	健康寿命を延ばすために食生活でできること
学校町 1丁目	健康を気遣う人は高齢者の方が多く、関心も強いと思う。5回目の内容は高齢者にも理解しやすく、知って欲しいと思い回覧した。一人暮らしの方や高齢世帯には声かけをして個々に配布した。
テーマ	健康寿命を延ばす食生活
沖町	研修会資料のチラシを各区に回覧した。

③その他

テーマ	第5回健推研修会「健康寿命を延ばすために食生活でできること」					
日時	R1.11.5	火	19:00~20:30	会場	塩沢公民館	参加人数
上野	食生活の改善(減塩)、筋力づくり教室等に参加し、平均寿命と健康寿命の差が少しでも短くなるようにしていきたいと思いました。					



令和元年度 第5回研修会「健康寿命を延ばすために食生活でできること」

【身体活動・運動】

①筋力づくり、ラジオ体操

テーマ	転倒予防について講話						
日時	R1.7.28	日	11:30~12:45	会場		参加人数	17
上田掛 之下	<p>地区で行っている「いきいきサロン」に参加させてもらい、上記テーマで講話と体操を保健師さんから行ってもらいました。「転びそうになるのはどんなときか?」「筋力づくりは体操と栄養(たんぱく質が必要)から」などのお話と体操の実施もあり、終了時は皆さん笑顔でした。</p> <p>工夫したところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者が80歳以上の高齢者でしたので、時間を短く30分とし、講話だけでなく実技も取り入れてもらいました。 ・その講話の後、講師にも昼食会に参加してもらい、よりなごやかな時間を過ごすことで講師に親しみが持て、転倒予防の話の印象が強まったのではないかと思います。 						
テーマ	筋力づくり教室						
日時	H30.10.27	土	19:30~20:30	会場	うるおいの里みよう	参加人数	6
小杉	<p>大変良い先生に来ていただいたのですが、広報の仕方が悪かったようで参加者が少なくて残念でした。2週間前に1回だけでなく、前日くらいにもう1回チラシを配れば良かったと反省しました。11月のアルコール講演会のお知らせを裏面にしてしまったので、裏面しか見てない人もいたかもしれません。</p>						
テーマ	筋力づくり教室のつどい						
日時	R2.10.5	月	14:00~	会場	八幡集落開発センター	参加人数	9
八幡	<p>コロナ禍なので3密等感染予防に努めました(出席者の確認と事前説明)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステイホーム、猛暑、筋力づくり教室の中止などで運動が出来なかったので楽しく体操が出来とてもよかったです(筋力づくり教室八幡は10/19より再開)。 ・関口先生をむかえ参加者の方々に喜んでいただけました。 						
テーマ	筋力づくり教室の再開						
日時	R1.8.5	月		会場	砂押集落センター	参加人数	8
砂押	<p>参加者が減少したため昨年秋から砂押の教室は休止となっていました、区内に参加を呼びかけ再開することができました。</p>						
テーマ	ラジオ体操に参加しませんか						
日時	R1.7.29	月	6:30~	会場	レストラン角の横空き地	参加人数	20
上町1丁 目3区	<p>回覧と声かけで参加を呼びかけました。子ども会の役員さんと連絡し合い一緒に参加させてもらいました。子どもたちも少なく、地域の方の参加で活気が出たり、子供たちの顔も分かり良かったです。年々参加人数が多くなっているように思います。2か所で約20人の参加でした。</p>						
テーマ	ラジオ体操						
日時	R1.7.29~8.26		会場	中野神社境内		参加人数	17
中野	<p>子ども10人程度、大人7人程度の参加。事前にチラシを全戸に配布し参加を呼びかけたが、大人の参加が少なかったように思う。夏休み途中での参加呼びかけを再度実施すればよかったと思う。</p>						

ラジオ体操のお知らせ							
中野	2019年7月24日に各家(54軒)に配布。小学校の夏休みに合わせて配布。						
テーマ	ラジオ体操と健康のために心掛けていること						
日時	R1.8.1~8.2	6:30~	会場	吉山集落センター	参加人数	15	
吉山	時間的に大人が一番忙しい時間帯なので、お父さんお母さんの参加は難しかった(子どものいる親は別)。やっぱり朝は時間がないです。						
テーマ	健康体操						
日時	R1.8.1	木	6:30~	会場	吉山集落センター	参加人数	15
大木六原	ラジオ体操は朝が早いので人が集まるか心配しましたが、けっこう集まりました。アンケートは、1軒ずつ配り後で用紙を取りに行きました。						
	健康体操に参加しませんか						
	R2.8.3~8.4		6:30~6:45	会場	吉山集落センター	参加人数	13
	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナの中で集まってもらえたのでよかったですと思っています。 ・なるべく家でも体操をしたいと思っています。 						

②呼びかけ、資料配布・回覧

テーマ	おうちでできる運動
上二	36軒 留守の家も多かったのでポストに入れたり直接手渡ししたりしました。反応は…運動する機会(会場で)が減ったので毎日少しずつやっていますと言われ良かったです。イスに腰かけてできるというのが良いとも言っていました。
テーマ	ウォーキングロード、安全に運動・スポーツ
長森新田	コロナ禍の中、村の方々に少しでも、ストレス発散と身体を動かしてリフレッシュしてもらいたいです。
テーマ	生活不活発病予防の為の運動のチラシ
宇津野	宇津野全世帯に令和2年度第1回健康推進員の研修会の時の運動を紹介した資料数枚に、生活不活発病予防の研修会に参加してきたので、「資料を参考にして体を動かしてみてください」という私からの紹介文を添えて広報と一緒に配布してもらいました。今年はチラシ配布くらいしかできませんが、これから冬に向かい家にいる事が増える方々に、気に掛けてもらえるといいなと思います。
テーマ	資料の回覧
岩崎	できれば実技をしたかったが、コロナ禍では難しいので回覧のみになった。
テーマ	運動の紹介
君帰	区長に、研修会(9月29日)資料の一部を市報(10月15日号)に折り込みをお願いした。
テーマ	レインボー体操参加の呼びかけ
学校町4丁目	レインボー体操(筋力づくり)はまず自分が体験してみて、脳の活性化につながりとても良かったので、市から配布の計画表をコピーして戸別にまわり、直接顔を見て日時などを説明してお誘いを呼びかけました。「声をかけていただきありがとうございます」「講演会などには出たいので、また声をかけてください」と言ってくださる方がいたので、次の活動のときの参加につながると良いと思っています。ありがとうございました。お誘いはなるべく手渡しをしたいと思っています。

テーマ	おうちでできる運動他
沖町	7ブロックで回覧した
テーマ	生活不活発病の予防、災害時避難行動について
片田	39軒 別紙にて、関口先生の講話より、脳の活性化についての予防方法など配布しました。
テーマ	ハッスル会主催スリムアップ教室等お知らせ
中野	2019年6月10日に各家(53軒)に配布。2019年度筋力作り教室やウォーキング教室の開催日程も記載して配布。
テーマ	けんこつ体操・一日ちよつとずつ体操のすすめ
姥島	97戸 図解で簡単に日常生活に取り入れてもらいたくチラシを配布させて頂きました。

③その他

テーマ	ヨガ教室						
日時	R1.11.19	19:00~20:00	会場	うるおいの里みよう	参加人数	9	
前原町	2019年11月1日市報にチラシを入れる。早めの人数把握によってヨガマットの準備が出来たり、年齢層やヨガ経験のあり・なしを確認することができ、講師に初心者向けでお願いすることができた。みんなから「リフレッシュできた」「姿勢が良くなった」と言ってもらえて嬉しかった。						
テーマ	座ったままでもできる、簡単な運動						
	R2.2.20		会場	宇津野集会所	参加人数	18	
宇津野	毎月高齢者の方が集まる会があると聞き、簡単な運動の紹介に出向きました。時間は短いですが、続けられるといいと思います。						
テーマ	ロコモティブシンドロームって何？						
日時	R1.11.15	金	13:30~14:30	会場	南田中集落センター	参加人数	13
南田中	工夫：興味を持ってもらえるようにチラシを作成し、7つの班に回覧するよう区長さんに依頼した。推進員の班内にも「協力して」と声かけをした。 感想：協力の輪が少しだけ広がり予想以上の参加もあった。次につながると思った。計画段階では気負って実技もやりたいと考えたが、実際には運動器に支障のある人もいて、できないことを人前で強調することになると気付いた。保健師さんの用意した内容が無理なく、各自テーマについて問題意識を深めた。						
テーマ	人まかせにできない自分の健康！						
日時	R1.7.6	土	9:30~11:30	会場	南魚沼トレーニングセンター	参加人数	
上野	血管年齢、肌年齢等チェックしていただきました。機器を使用した運動等、冬期間の運動不足解消に活用してみたいと思いました。						

【飲酒】

回覧

テーマ	お酒と健康を考える、心の健康づくり
沖町	回覧の際に一言手書きでメッセージをそえた。 「あなたの飲み方は大丈夫？」確認してみてください。

【喫煙】

喫煙の教室

テーマ	タバコに関するクイズを実施
北	7月1日より公共施設の敷地内での喫煙が禁止になったので、そのことを周知してもらうとともにタバコの害について知ってもらうために、クイズを行い理解を深めてもらいました。



令和2年度 第1回研修会「おうちでできる運動」

【こころの健康・休養】

①講演会

テーマ	ストレスと上手く付き合うセルフケア
富町	チラシを配布しましたが、平日の昼間のせいか残念ながら町内からは参加する方が少なかったです。私自身、10月25日に講演を聞かせていただきました。自殺を考えている人には安易な気持ちで言葉を発してはいけない、カブけてるつもりが相手を傷つけていることに気付かされました。
一村尾	市の健診会場でのチラシ配布などもあってか多くの方からの参加があり良かったと思います。内容はストレス、うつ、自殺、こころの健康づくり。黒岩先生の講演良かったです。 昨年も同じ講義を受けたが今年の方が分かりやすくて良かった。身近にいるかかりつけ医も真剣に取り組んでくれることが分かり安心した。
南田中	内容は、知識の正確な伝達だったように思う。参加した近所の方の感想「あそこから先が聞きたかった」

②法話会

テーマ	心豊かにいきいきと過ごすために(法話会)						
日時	R1.11.14	木	9:30~11:00	会場	滝谷ふれあいセンター	参加人数	20
小松沢、滝谷	滝谷老人会長さんとは今年度当初より打ち合わせをし、行事と抱き合わせにて実施するという事で合意していたが日程等なかなか合わず、結果忘年会の開始前の開催ということになった。一番健康面に興味を示さない年齢層、開催直前まで集客に苦労した。チラシの内容や文面も硬くならないよう配慮をした。その他、1戸ずつ訪問し説明しながら案内文を配布。前回の健康教室時はチラシ50部を配布し参加者が8名。今回はそれ以上の参加を期待し、結果45部のチラシ配布で20名の参加があり、参加された方々に感謝いたしました。保健師さんご協力ありがとうございました。						

③チラシ配布・回覧

「うつ・自殺予防」	
前原町	2019年10月5日午後から回覧。日中家にいる方が少なく、回覧は難しいということが分かった！それでも、時間はかかったけど回覧できた！
下二	義父にお願いして、参加を呼びかけるチラシを老人会で配布しました。ただ、お年寄りの方は晩酌を早い時間にするため、時間帯の問題があるとの声もありました。

辻又	2019年9月16日にチラシ配布、9月26日に資料配布。9月25日の講演会のお知らせを配布しましたが、参加者はいなかったため講演会でもらった資料をコピーし各戸に配布しました。南魚沼市の現状をみんなに知って欲しいです。
宇津野	2019年7月15日、各班に回覧板にて。市報に掲載されるとのことでしたが、少しでも目につきやすいようにと思いました。
沖町	10月1日の週に回覧。必要な部数を送っていただき、ありがとうございました
「ストレスと上手く付き合うセルフケア」	
海士ケ島新田	一般公開講座なので、区長にお願いし回覧しました。講座に参加することで少しでも心が軽くなったり、身近な人の変化に気づくことができるようになればと思いました。
君帰	区長にお願いし、回覧板にて区民に呼び掛けた。一般公開の講演(推進員研修会)でしたが、当区民参加者は確認できなかった。
沖町	区長にチラシの回覧を依頼。もう一人の健推さんと連携してチラシの回覧をしています。
広道	回覧板で各一軒ずつ配布
小杉	いただいた資料を回覧板で回しました。
大沢	チラシを8月15日に回覧しました。
心の健康づくりを考える	
君帰	区長に研修会資料の一部を市報(12月15日号)に折り込みをお願いした。
小栗山	ここサポ通信の回覧



令和元年度 第4回研修会「ストレスと上手くつき合うセルフケア」

【歯・口腔の健康】

①歯の健康教室

(歯ブラシの使い方、口腔ケア、口の体操 等)

テーマ	歯でつくるからだの健康こころの元気						
日時	R1.11.15	金	19:00~20:00	会場	天王町集落開発センター	参加人数	15
天王町	「口の細菌は全身に悪影響を及ぼす」というお話に皆さん驚かれ、口腔ケアに対して意識が変わったようです。「8020」目指し予防に取り組まれると思います。「さっそく新しい歯ブラシに変えた！」という話を聞きました。参加者は少なかったですが、質問もたくさん出され内容の濃い研修でした。						
テーマ	子供と、老後に得する知識						
日時	R1.7.7	日	19:30~8:00	会場	岩崎集会所	参加人数	34
岩崎	唾液の重要性、噛むことの重要性について模型を見せながら説明した(歯科衛生士だったので、模型を持っている)。喫煙率が高くなっていることへの警告、平均寿命と健康寿命のデータを報告など、具体的に話した。						
テーマ	お口の健康を保つ方法						
日時	R2.7.28	火	13:30~14:30	会場	君帰集落開発センター	参加人数	
君帰	当地区のいきいきサロン会に地域包括支援センターの出張講座をお願いしました。講師の分かりやすいお話で、皆さん熱心に聞き入り、活発な質問もあり、とても良かったとの評判でした。「お口は健康の入り口」…次回はもっと対象者を広げていければと思いました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	R1.10.13	日	13:30~14:30	会場	学校町公民館	参加人数	18
学校町1丁目	毎月1回公民館で高齢者参加のふれあいサロンをやっています。遊びだけでなく、時には皆さんの健康に役立つ話とと思い、市の方から来ていただき歯について話してもらった。少しでもいいから実行できることを教えてもらい、参考になりました。						
テーマ	口腔ケアで歯と体を丈夫にしよう						
日時	R1.6.16	日	10:30~11:45	会場	坂戸公民館	参加人数	40
坂戸	老人会より声をかけていただき、内容を検討し、チラシを配布した。婦人会の方たちには1枚ずつ配布し、一般坂戸区民の方たちについては回覧板でお知らせした。日曜日の午前に計画し、家族での参加ができるように考えた。歯のケアについては年齢を問わず関心が高く、講師の方の実技指導もあり、参加者(3歳~80歳代)は熱心に手鏡を持ち、磨き方の練習をしていた。いただいた歯ブラシが使いやすく、参加者から喜ばれた。ユーモアを交えた講話や実技が分かりやすく、楽しく充実した時間となった。雨天で心配だったが、多数の参加者に来ていただき良かった。						

②資料配布・回覧

個別に訪問し声がけ、呼びかけにてチラシ配布を行う	
天王町	本年、新型コロナウイルスに伴い、研修会や教室開催での活動が難しい状況にあり保健課担当者の方に相談に乗ってもらい、お勧めのチラシを準備していただきました。1人20軒(5人×20軒)100軒分を各自、訪問し、7月末に配布終了しました。
口の中の健康は体に直結。歯磨きに注意し、口腔の清潔を心がけよう	
辻又	12月2日に地区の筋力づくり体操に介護保険課の歯科衛生士の方が見えて、歯磨きの仕方や口の中の衛生がいかに大切かを話してくれました。大事な話だったので、不参加だった家庭にも資料をコピーして配布しました。
健口体操のチラシ配布・熱中症予防のチラシ配布	
大和町 2丁目	歯・口機能維持の為にチラシを頂いたときこれは良いと、ただ回覧板の場合ゆっくり見てもらえない可能性があるため、健口体操を一番上にし啓発短文をつけ実行して頂き易い形にしました。
テーマ	熱中症予防、および歯の健康についてのチラシ配布
片田	40軒 今年の夏は暑く、湿度も高かったため、資料に別途熱中症予防をお声がけしました。
歯でつくるからだの健康こころの元気	
六分区	日頃歯の健康は大切だと感じていたので、区民全戸にチラシを配布しました。みなさんが参考にしてくれると嬉しいです。
口・歯の健康	
町屋	市よりいただいた資料をコピーし各戸に配布 歯も健康を守る大切なところです。資料を参考に定期健診につながると良いと思います。



【生活習慣病の発症予防】 生活習慣

①CKD(慢性腎臓病)、生活習慣病 (市の現状、CKDの概要、予防について 等)

テーマ	CKDをよく知り、予防するためには何に気を付けたら良いか知る(CKD講演会)					
日時	R1.6.13	木	19:00~20:30	会場	コミュニティセンターまほろば	参加人数
辻又	人工透析の大変さは認識していましたが、自分のこととして考えたことはありませんでした。講演を聞いて、まずは生活習慣に気を付け、糖尿病や高血圧にならないように、日々自分でできることをしていくことが大切だと思いました。					
テーマ	腎臓病予防講演会					
一村尾	市民病院長の話なので市の現状なども分かりやすかった。思ったより大勢の参加があり良かった。					
	糖尿病予防講演会					
	講演の後に勉強したことのクイズがあり、しっかり覚えられとても良かった。					
	生活習慣と知らない怖いCKD(慢性腎臓病)講演会					
市報の配布時にチラシを入れてもらえたためか、多くの方から参加していただいたと思います。						
テーマ	糖尿病講演会					
日時	R1.8.6	火	19:00~20:00	会場	南魚沼市図書館多目的室	参加人数
坂戸	生活習慣病のひとつである糖尿病にならないために、食の極端な欧米化に気を付け、バランスのとれた食生活を心掛ける。米倉医院の院長先生より、基礎知識や予防について話していただいた。地域の方たちの関心も高く、何人も質問をしていた。とても貴重な時間だった。					
テーマ	田部井先生の腎臓病予防講演会					
日時	R1.6.27	木	19:00~20:30	会場	上田農村環境改善センター	参加人数 10
広道	区長さんのお母さんとなるべく多くの方が来てくれるよう声かけしましたが集まりはあまり良くなかった。回覧板まわす。具合が悪くならないと自分は元気と思ってしまい体の中までは分からないので、普段の生活にも注意しなければならないと思った。					

②資料の配布・回覧

生活習慣と知らない怖いCKD講演会	
芹田	チラシをコピーして配布しました。
8月6日糖尿病予防講演会のチラシ回覧	
宇津野	2019年7月15日、各班に回覧板にて。市報に掲載されるとのことでしたが、少しでも目につきやすいようにと思いました。

米倉先生の糖尿病予防講演会	
畔地	糖尿病の人や予備軍の人が増えているので区民にチラシを配布し、講演会に行き自己管理ができるが良いと思います。大勢の人が行ってくると良いと思います。
糖尿病予防講演会の案内	
沖町	2019年7月5日、区長にチラシ回覧をお願いしました。該当地域以外の研修会参加のときに、他の地区配布のチラシも予備があるとありがたいです。
糖尿病予防講演会	
舞子	身近に糖尿病の方々がいるので、多くの方に予防についての基礎知識を学ぶ機会になればと思いました。地域の院長先生の講演なので案内をしたいと思いました。地区の回覧版で周知をしました。
平成30年度の住民健診結果から分かること	
南田中	7班(地区住民60戸)に文書を回覧した。生活習慣病の予防を考えるきっかけになるよう働きかける意図で行った。

【介護予防】

認知症予防

テーマ	認知症について						
日時	R1.7.14	日	11:00~1130	会場	八峰養魚	参加人数	25
広堀 中手原 山口	特になのですが、集まっていたいただいた皆さんも今日のテーマが他人事とは思えない様子でしっかり聞いていたように思います。						
池田原	R1.6.9	日	11:30~12:00	会場	池田原集落センター	参加人数	25
	1.まめだ会(高齢者65歳以上の会)に合わせて実施。単独だと集まりにくい。 2.講師のお話が上手で分かりやすく、皆さんの評判が良かった。						
テーマ	認知症予防教室						
日時	R1.10.4	金	19:00~20:30	会場	新堀地区集落センター	参加人数	8
新堀	パンフレットを保健師さんより作ってもらいとでも良かったです。どれも良い話でしたし、筋力づくり体操も楽しくやれて良かったです。						
テーマ	今からできる！認知症予防についてお話しします！						
日時	R1.7.7	日	11:20~11:50	会場	八峰養魚	参加人数	41
長森	長森区の敬老会の直前に行ったため、出席者の他、行政区の役員、出席者の世話をする女性等幅広い人たちが集まった。短い時間だったが、認知症になった人との接し方など、有意義だった。						
テーマ	市民ふれあい講座 介護保険の仕組みと利用方法						
日時	R1.11.8	金	19:00~20:30	会場	塩沢公民館	参加人数	10
四分区	四分区は高齢者が多い地区で介護保険については関心が高いと思い、お話をさせていただくことにしました。特養という施設についても教えていただき、南魚沼市にはそれが無いということで、将来自分がどこに行けばいいのかなあと考えさせられました。ただ、早めに包括支援センターに相談することが大切と分かりました。大変勉強になりました。						
テーマ	認知症予防						
日時	R1.12.5	木	13:30~14:30	会場	中野公民館	参加人数	28
中野	保健課からチラシを作っていただき、区全戸に配布し参加を呼びかけた。区のハッスル会の協力を得ながら参加を募った結果、当初予定していた20人を大きく上回る参加となった。質疑応答等は少なかったが認知症というテーマに皆さんが関心を抱いていることがよく分かった教室であった。						
テーマ	大沢福祉の会「いきいきサロン」						
日時	R1.10.24	木	10:15~11:35	会場	大沢ふれあい館	参加人数	13
大沢	大沢福祉の会「いきいきサロン」に、市の保健師に来ていただきました。そして、80歳以上の方に折り紙とぬり絵を教えていただきました。昨年も10月に同じようにやっていたのですが今年も好評でした。折り紙もぬり絵も普段やっとなので、皆さん一生懸命やっていました。						
テーマ	第1回健推研修会「ボケ、寝たきりになっちゃあられない！～人生90年を楽しく生きるために～」						
日時	H31.4.3	水	13:30~16:00	会場	市民会館多目的ホール	参加人数	
上野	高齢化が進む中、健康に過ごしていくためにはどんなことに気を付けていけばいいのか、上村先生の講話大変勉強になりました。						

【その他の活動】

①ボランティア

テーマ	八色の森ウォーキング				
日時	R1.9.23	月	会場	八色の森公園	参加人数
町屋	家族、友人での参加楽しそうでした。私は係としての参加でしたが他地区の役員の方と話ができて、地区の様子など聞くことができてよかったです。				
富町	受付をしました。小さい子どもからお年寄りまで、お友達同士、家族、一人の方もみなさん汗を流しながら頑張って5.5km、10kmコースを最後まで歩いていました。運動は体によいことはもちろんですが、目、耳、口から体に、そして心の中に入るウォーキング、これこそが心と体を作る原点かなと思いました。				
浅地町	子供連れの家族が多く参加していてびっくりしました。家族でウォーキングには無理なく歩ける距離もあり、秋の運動に最高だと思います。				
天王町	参加者の安全を見守りながら、「頑張ってください！」と声援を送りました。フェーン現象のため、じっと立ったままのボランティア参加は、終了後非常に疲れを感じました。				

②チラシの配布・回覧

新型コロナウイルス

テーマ	新型コロナウイルスの資料	
浅地町	65軒 新型コロナウイルス感染症に備えて、一人ひとりができる対策について知ってもらう。	
テーマ	新型コロナウイルスの集団発生防止に協力を！！	
辻又	市からの資料を配布しました。各自ができることをしながら、いよいよ自分にコロナが来た時、どうすればよいかも知っていて欲しい。	
テーマ	感染症対策のための正しい手洗いの仕方	
北	新型コロナウイルス感染症拡大予防のために、正しい手洗いの仕方のチラシを北区全戸に配布しました。	
テーマ	密を避けて外出しましょう	
長森新田	全国に緊急事態宣言が出てしまいました。地域(区民)の皆様に感染防止を心がけて行動を制限する！意識が伝わっていただければと思います。	

テーマ	新型コロナウイルスの集団発生防止と相談窓口についてチラシ回覧
麓	今、住民が一番何に困っているのか、又は不安に思っているのかを察していただきたい。高齢者世帯が多い中わかりづらいチラシが多い。注意が行くようにわかり易い内容にしてもらいたい
テーマ	新しい生活様式での注意点のお知らせ
余川本町、飯綱町	本年度9月に地区活動を予定していたが、3密の回避は難しく、各担当者と相談の結果、本年度の活動はチラシの回覧とした。地区活動の出席者は限りがあるが回覧は全世帯が手に取ることが出来るのでこの方法もよいと思った。
テーマ	密を避けて外出しましょう
東泉田	4月15日の市報と一緒にはさんで配る。コロナウイルスの集団発生防止の協力をお願い
テーマ	一人ひとりが出来ること～予防、新型コロナウイルス～
滝谷	79軒 一軒ごとに配布しました。何人かは家におられましたので距離をとりながら、コロナウイルス防止にむけ、チラシ配布の意味や内容の声掛けをしました。約80軒、自転車にて約1時間45分かかりました。今は集まってのお話等が出来ず、チラシ配布等の手段しかないと感じています。配布資料の印刷と自宅まで届けていただき有難うございました。

熱中症

テーマ	コロナウイルスの感染予防に伴い、熱中症には増々の注意を！！
辻又	6月の市からの資料をコピー、配布。長雨が終わり、暑い日常が来るこれからは、3密に気を配りつつ熱中症には十分な注意喚起が必要だと思う。
テーマ	熱中症による健康被害を防ぐ
北	5月としては記録的な暑さとなり、今後も暑さが続く予報が出ていましたので、熱中症予防のリフレットを厚生労働省のホームページよりコピーして北区に全戸配布しました。夏の体調管理に役立ててもらえればと思います。
テーマ	熱中症防止
池田原	真夏の暑さ対策
テーマ	熱中症予防行動
岩崎	内容的にはタイムリーなものだがどの程度反応があるか読めない。
テーマ	チラシの配布：熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！
君帰	区長にお願いし、市報(7月15日号)にチラシの折り込みをお願いした。
テーマ	健康管理(暑さ対策及び感染予防対策)
滝谷	84戸 これからの新型コロナウイルス対策と暑い季節に向かったの脱水、熱中症への注意事項。健康推進員からの報告、連絡等、健康推進活動への意識付けが少しでも出来れば良い。

その他の活動

テーマ	急に暑くなり、マスク着用の状態での水分不足
四分区	数軒にお願いしてチラシを外にはってもらい注意喚起をした。
テーマ	熱中症予防行動
中野	区の配布物に合わせて配布できるよう準備した。
テーマ	熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！
舞子	緊急事態宣言が解禁され、同時にマスク着用による熱中症リスクが高まる時期になるので、地区の回覧板で周知したいと思い、チラシ配布をした。

その他

テーマ	それってうつじゃない？/夜間に救急車を呼ぶ？病院に行く？迷った時は…
長森新田	区長さんが親切な方で回覧のチラシをまとめて回覧するのではなく、区民の方が目を通せるようにこのチラシのみで回してくださいました。
テーマ	健康ポイント、新しい生活様式
沖町	今年度コロナで研修も出来ないなので、送付されたチラシを回覧した。

③その他

テーマ	インフルエンザ、ノロウイルス、がんの予防、米ねっとなど						
日時	R1.12.11	水	16:00~17:00	会場	川原町集落センター	参加人数	9
川原町	インフルエンザは基本的なこと、かかった後どうするか、重症サインを学びました。うおぬま米ねっとカードのことも良く知ることができ良かったと思います。						
テーマ	小中学生の性と親子の関わり方						
大和町 2丁目	講座参加後小学生をお持ちの祖母に思春期の定義は7・8歳からと伝達。まだ2名にしか伝えていませんが皆さんびっくり、そしてその情報は孫への対応にありがたいと感謝されました。						
テーマ	心肺蘇生・AEDの使い方講習会の実施報告						
上野	講習会に参加して、もっと大勢の人に参加して欲しかったと感じました。区長に回覧板を出していただき良かったです。						

第7期 令和元年度健康推進員研修会

○1年研修の目標

研修会に参加して健康づくりに関する学習をし、自分のためにできる事、家族のためにできる事、地域のためにできることを考えてみよう。

回	内容	開催日	開催時間	会場
1	<ul style="list-style-type: none"> ・委嘱状交付 ・講義 『ボケ、寝たきりになっちゃあいられない！～人生90年を楽しく生きるために～』 講師：上村医院 上村 伯人先生	4月17日(月)	13:30～ 16:00	市民会館 多目的ホール
2	地区懇談会 ～市の健康課題、健康推進員活動をイメージしてみよう～	5月24日(金)	19:00～ 20:30	大和庁舎3階 大会議室
		5月21日(火)		ふれ愛支援 センター
		5月31日(金)		塩沢公民館 1階
3	HAPPY 子育て in 南魚沼 ～南魚沼市の子育て環境を考えよう～ 講師：保健課 保健師	7月5日(金)	19:00～ 20:30	大和庁舎3階 大会議室
		7月2日(火)	13:30～ 15:00	ふれ愛支援 センター
		7月4日(木)	19:00～ 20:30	塩沢公民館 1階
4	ストレスと上手につき合うセルフケア 講師：萌気園浦佐診療所 黒岩 巖志先生(大和、六日町) 今泉記念館ゆきあかり診療所 小林 聡史先生(塩沢)	9月25日(水)	19:00～ 20:30	大和庁舎3階 大会議室
		9月18日(水)		本庁舎大会議室
		9月4日(水)	14:00～ 15:30	塩沢保健センター 2階
5	健康寿命を延ばすために 食生活でできること 講師：保健課 栄養士	11月1日(金)	13:30～ 15:00	大和庁舎3階 大会議室
		11月7日(木)	19:00～ 20:30	ふれ愛支援 センター
		11月5日(火)		塩沢公民館 1階

第7期 令和2年度健康推進員研修会

○2年研修の目標

実践！一人ひとりが主役の健康づくり ～私たちの健康は私たちでつくろう～

回	内容	開催日	開催時間	会場
1	おうちでできる運動 ～生活不活発病を予防しよう～ 講師：エリアドゥ21 関口 陽子様	9月30日（水）	19：00～ 20：00	大和庁舎3階 大会議室
		9月29日（火）		ふれ愛支援 センター
		9月28日（月）	14：00～ 15：00	塩沢公民館1階
2	お酒と健康を考える講演会 一般公開 講師：独立行政法人国立病院機構 さいがた医療センター 副院長 佐久間 寛之先生	11月14日（土）	新型コロナウイルス感染症の影響により中止	
3	これからも家庭で地域で健康づくり ～コホート調査から見える 南魚沼市の健康～ 講師：新潟大学大学院医歯学総合研究科 蒲澤 佳子先生	2月17日（水）	13：30～ 15：00	大和庁舎3階 大会議室
		2月9日（火）		ふれ愛支援 センター
		2月4日（木）		塩沢公民館1階

