

第8期(令和3年度～4年度)

# 南魚沼市健康推進員 活動実践集



南魚沼市

## 「第8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せる地域」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年度から開始した健康推進員の活動により、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8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3年度、4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。第8期の活動におきましては、災害をテーマに研修会を実施し、多くの参加者から好評をいただきました。地区活動では第7期に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響で集会の形で行うことが難しいなか、研修会の資料を地区で回覧、配布したり、感染対策を徹底し少人数で集会を行ったりと健康づくりに関する情報を多くの方に発信していただけたのではないのでしょうか。またご自身の行政区内だけでなく人が集まる機会に健康になるための運動を広めるなど、健康推進員として健康に対する意識が高まっているように感じております。

健康推進員の活動は今年度で16年目となりました。健康推進員の皆様の活動のおかげで市民が健康に関する情報を目にする機会が増えています。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5年2月

# もくじ

◆索引.....	1 ページ
◆栄養・食生活.....	5 ページ
◆歯・口腔の健康.....	5 ページ
◆身体活動・運動.....	8 ページ
◆こころの健康・休養.....	13 ページ
◆生活習慣病の発症予防・生活習慣.....	16 ページ
◆介護予防.....	16 ページ
◆その他の活動.....	17 ページ
◆第8期健康推進員研修会.....	20 ページ

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活 歯・口腔の健康	身体活動・運動	こころの健康・休養	生活習慣病	介護予防	その他	ページ	
東	雷土	生活不活発病を予防(おうちでできる運動)		○					9	
	荒金	体を動かそう		○					9	
	大倉	健康体操と茶話会		○					9	
浦佐	浦佐門前	ストレスと上手につき合うセルフケア			○				13	
		コロナ対策						○	17	
		おうちでできる体操、誰にも言えない悩み		○					9	
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6	
	天王町	個別に訪問し声がけ、呼びかけにてチラシの配布を行う				○				13
		八色の森健康ウォーキングでのお手伝い							○	18
大崎	柳古新田	毎日やろう！ほぐし体操		○					9	
		心の健康づくりを考える			○				14	
藪神	芹田	コロナ禍での生活不活発病の予防		○					9	
	九日町	心の健康づくりを考える			○				14	
	今町	軽体操でアンチエイジング		○					8	
城内	上出浦	自宅で体操		○					9	
	稲穂ヶ丘	ストレスと上手につき合うセルフケア			○				13	
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6	
	新堀	災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6	
	長森新田	コロナに負けない健康づくり コロナ禍で認知症・糖尿病が増加					○			16
		11月14日健康推進員研修会 「おうちでできる運動」の伝達			○					10
資料の回覧					○				14	

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	歯・口腔の健康	身体活動・運動	こころの健康・休養	生活習慣病	介護予防	その他	ページ
五十沢	畔地	心の健康づくりを考える、正しく知る！うつ病のこと				○				14
	京岡新田	防災意識を高める。備蓄の見直し	○							7
	深沢	災害時の食の備えと歯の健康を考える	○							5
	岩崎	ストレスと上手につき合うセルフケア				○				13
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○							6
	二日町	おうちでできる運動 ～生活不活発病を予防しよう～			○					10
		ストレスと上手につき合うセルフケア				○				13
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○							6
	大巻	野田	全戸に回覧板として回覧				○			
大杉		秋の用水路掃除・大杉ふるさと農園冬囲い			○					12
奥		生活不活発病を予防しよう			○					10
		正しく知る！うつ病のこと				○				14
欠之下		“老いに備える” 秘訣を知ろう！							○	19
六日町1	君帰	おうちでできる運動 ～生活不活発病を予防しよう～			○					10
		認知症予防のための頭の体操					○			16
		健康管理の一環として筋力体操「レインボー体操の参加」			○					8
		六日町地域、ここサポ通信 ～地域で心のサポートを考える会の報告～				○				15
		生活上での健康被害を防ぐ「詐欺に注意」講演							○	19
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○							6
		ストレスと上手につき合うセルフケア				○				13
		認知症教室							○	19
		口腔ケア・誤飲性肺炎	○							5

保健区	行政区	活動のテーマ	歯・口腔の健康 栄養・食生活	身体活動・運動	こころの健康・休養	生活習慣病	介護予防	その他	ページ
六日町1	川窪	毎日やろう、ほぐし体操と筋力づくり		○					11
		コロナに負けない健康づくり				○			16
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6
		ストレスと上手につき合うセルフケア			○				13
	美佐島	コロナに負けない健康づくり				○			16
	余川本町	自殺予防、コロナ禍でのお酒と健康を考える。			○				15
	飯綱町	ノルディックウォーキング			○				11
		健康推進員活動と健康の周知						○	17
	八幡	生活不活発病を予防しよう			○				10
		災害時の食の備えについて	○						7
緑町	筋肉を強くする運動			○				11	
六日町2	伊勢町	災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6
		健康づくり			○				15
	栄町	運動の大切さ			○				8
		心と体の健康について			○				15
	上町1丁目2区	災害時の食の備えと歯の健康を考える	○						6
	上町1丁目4区	心の健康づくりを考える			○				14
	坂戸	生活不活発病を予防しよう			○				10
		健康寿命を延ばすために						○	17
		血圧の正しい測り方から学ぶ健康管理講座						○	19
		心の健康づくりを考える			○				14
東泉田	健康的な体づくり			○				11	
	災害に備えての啓発活動	○						7	

保健区	行政区	活動のテーマ	栄養・食生活	歯・口腔の健康	身体活動・運動	こころの健康・休養	生活習慣病	介護予防	その他	ページ
六日町2	西泉田	歯・口腔の健康講話	○							5
	下大月	毎日やろう！ほぐし体操 運動不足にならないよう			○					11
上田	金清坊	おうちでできる運動 ～生活不活発病を予防しよう～			○					10
	広道	①新潟県健康ウォーキングロード ②CKD予防講演会			○					11
		熱中症予防のチラシ回覧							○	17
		上田地区 知って欲しい「うつ」のこと				○				15
	滝谷	健康増進(熱中症予防と健康増進)							○	18
	沢口	コロナ禍での活動							○	18
塩沢1	吉里	コロナフレイル予防”健康づくり活動” 毘沙門堂見学			○					12
	岩之下	牧之通りでお散歩			○					12
	四分区	健康維持				○				15
	六分区	おうちでできる運動の呼びかけ			○					11
中之島	中野	朝のラジオ体操			○					12
	大木六	健康な生活を送るために							○	17
	徳田	ストレスと上手につき合うセルフケア				○				13
		災害時の食の備えと歯の健康を考える	○							
石打	石打	資料の回覧				○				15

※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。

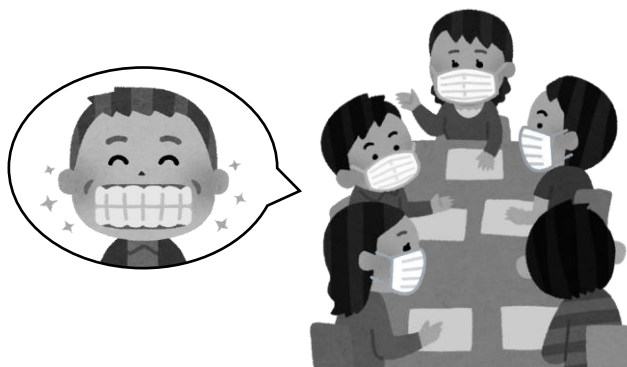
※複数のテーマにまたがっている活動については、報告書の内容から、より重点を置いていると思われるテーマへ分類しました。

# 【栄養・食生活】

## 【歯・口腔の健康】

### ①教室

テーマ	災害時の食の備えと歯の健康を考える						
日時	R4.10.16	日	9:30~11:00	会場	深沢ふれあいセンター 2階	参加人数	23
深沢	コロナ禍の中、感染症対策を実施して、市役所保健課から3人の職員を招き、歯の健康と食の重要性、また災害時に備えて食料、日用品の備蓄方法など講演会を行いました。集落から23人の参加があり、参加者からは参考になったという意見が多く聞かれました。						
テーマ	口腔ケア・誤飲性肺炎						
日時	R4.11.10	木	13:00~15:00	会場	ふれあい支援センター	参加人数	2
君帰	老人クラブの女性部主催の講演に参加しました。「お口の機能が衰えると、全身の健康に影響を及ぼす」「歯のない人は老化が早い」などを学び、歯の仕組み、お口のことを改めて考えさせられました。参加者は2人でしたが、身近の人から伝えていくよう話し合いました。						
テーマ	歯・口腔の健康講話						
日時	R4.12.6	火	15:00~16:00	会場	西泉田公民館 1階	参加人数	15
西泉田	事前に区の回覧にてお知らせしましたが、多くの方に聞いていただきかったので、火曜日午後「いきいき体操」に参加している方にご協力をお願いした。みなさん年齢的に思い当たる内容だったのか質問もたくさん出て、「うーん！なるほど！」「さっそく今日からできるかなあ！」。そんな「ささやき」が聞こえました。						

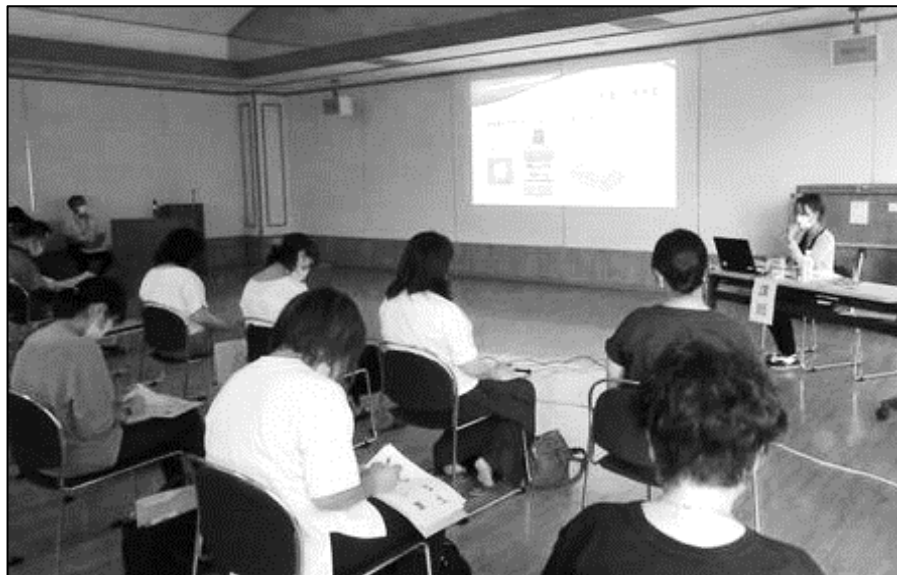




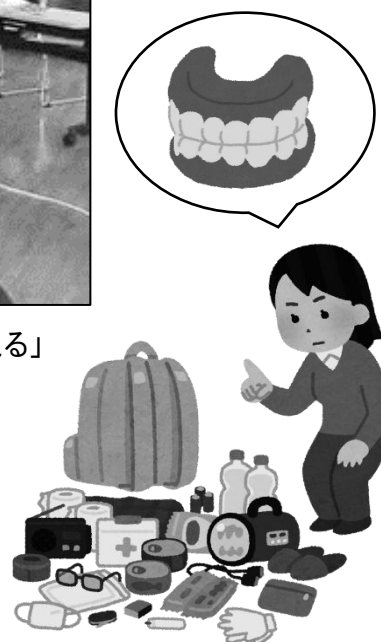
## ②呼びかけ・チラシの配布

テーマ	災害時の食の備えと歯の健康を考える
浦佐門前	令和4年度の初めての見回りなのでなるべく1軒1軒に声掛けをして健康状態を確認しながら回りました。一人暮らしの年配者が多い町内なのでお話を聞いてまわったという状態です。町内費で購入したマスクと消毒も併せて配布しました。
稲穂ヶ丘	いただいた資料の中から災害時の備品の見直しや義歯の持ち出しについて特に見てほしいと思いました。スライド部分を拡大コピーしていただき、さらに手書きでコメントをつけ加えて、1班～3班に回覧板で周知しました。非常持ち出し袋は、あってもそのままの家庭が多いと思われ、また高齢者にとって義歯がないと避難しても食べれないことにつながってしまうので、特に伝えたいと思いました。
新堀	口腔ケアに関する資料を区民に回覧しました。
岩崎	まだコロナ禍にあって、全戸集会が開きにくいと思いました。
二日町	各町内に回覧板で見てもらいました。
君帰	研修会の資料をまとめたものを女性部と老人クラブの方に配布しました（老人クラブ11月20日、女性部12月18日）。配布時に、災害に対する危機管理意識が高まっている中、加えて非常持ち出しに「口腔ケア用品」の準備も必要と話しました。
川窪	資料を参考に今の備えの確認や見直しなどに役立ててもらえたらよいと思いました。
伊勢町	6月の研修会の資料の中で、災害時の備蓄食品の選び方や量がとても具体的でわかりやすいと思いました。区民のみなさんにもぜひ参考にさせていただきたく、R4.8.1に回覧しました。
上町 1丁目 2区	区内で配布(26枚)
徳田	6月28日のチラシを、区長さんをお願いして回覧していただきました。

テーマ	防災意識を高める。備蓄の見直し
京岡 新田	防災訓練の直後だったので、相乗効果で少しでも意識が高まってくれば嬉しいです。
テーマ	災害時の食の備えについて
八幡	9月の防災の日に向けて、回覧板をまわしました。年に1度各家庭において、備蓄品の点検をしてもらえたらと思いました。家庭内の家族構成や環境などにも留意して準備をしたり、心がけていただけたらと思います。講師の先生のお話がとても参考になり、食の備えについて改めて考えるきっかけになりました。ありがとうございました。
テーマ	災害に備えての啓発活動
東泉田	防災月間にちなみ、6月の災害時の研修の資料を回覧しました。災害時の歯、口の健康にも意識を持ってもらえるとよいです。



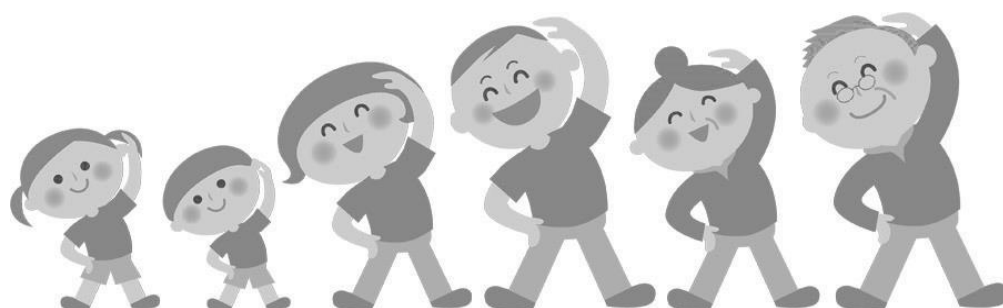
令和4年度 第1回研修会「災害時の食の備えと歯の健康を考える」



# 【身体活動・運動】

## ①体操教室

テーマ	軽体操でアンチエイジング						
日時	R4.4月～11月	20:00～21:15	会場	今町センター	参加人数	4～8	
今町	<p>月2回、第1、第3火曜日PM8:00～9:30を行う予定でしたが、昨年引き続き新型コロナの流行の波により、何度も中断・再開をくりかえしました。体操は呼吸が荒くなりマスクも外しがちになるため、感染リスクが高く、やむをえませんでした。今後、コロナが終息し、身体機能を維持するためにも、体操は継続したいと考えていますので、早く定期的実施できるようになればと思います。</p>						
テーマ	健康管理の一環として筋力体操「レインボー体操の参加」						
日時	R4.4月～	10:00～11:00	会場	君帰集落センター	参加人数	10	
君帰	<p>月2回開催されるレインボー体操に新たに5人が加わりました。なかなか参加が少なかったのですが、老人クラブの方、レインボーのサポーターの方とみんなで誘い合い、効果があったと思われます。若い層の方に、これからの健康や体重維持への関心があることが伺えました。特に男性が加わったことは喜ばしく、これからの期待がかかります。</p>						
テーマ	運動の大切さ						
日時	R4.5.24	火	13:00～15:00	会場	栄町会館	参加人数	12
栄町	<p>栄サロンとして、月1回の集まりの一つとして今回の活動を組ませていただき、みなさんに参加してもらうことができました。保健師さんからのテーマに沿ったお話のおかげで、その後のフラダンスも有意義でした。参加者からは「楽しかった、今日はよく寝れそう」などの声もあり、楽しい会になりました。</p>						



## ②呼びかけ、資料配布・回覧

テーマ	生活不活発病を予防(おうちでできる運動)
雷土	わかりやすい研修でとても良かったので、みなさんにも毎日の健康習慣としておすすめしたいと思いました。
テーマ	体を動かそう
荒金	市報配布時に「健康ウォーキングロード」と「毎日やろう 体ほぐし体操」のお知らせのチラシを配っていただきました。なかなか集まらない中、少しでもやってもらえればと考え、いただいた資料を活用しました。
テーマ	健康体操と茶話会
大倉	高齢者でもできるよう、長座位で無理なく体を動かしました。メニューは「ちらし寿司、コンソメスープ、漬物、お菓子」にしました。 高齢化が進み、集落でもなかなか出会う場所がないことから、集まる場を設け、会話することで心の充足を図りたいと思います。 感染対策(消毒、換気など)をしました。会費は0円にしました。
テーマ	おうちでできる体操、誰にも言えない悩み
浦佐 門前	コロナでひきこもっている方がいないか全戸確認しながらチラシを作り、配布しました。声掛けなどをしながら健康状態の様子を聞いて回りました。
テーマ	毎日やろう！ほぐし体操
柳古 新田	簡単なので続けることを推進しました。
テーマ	コロナ禍での生活不活発病の予防
芹田	コロナ禍や冬季になることで、運動量が減ることが予想されました。文字が多いと読むことがおっくうになる人も多いかと思い、目で見てもわかりやすい書面にしました。一人でも多くの方が1日でも取り組んでもらえればと思います。
テーマ	自宅で体操
上出浦	小さな地区ですので、各家庭を周り、不在の場合はポストへ在宅の場合にはなるべく対面し、声かけをしながら配布しました。(特に高齢者宅)チラシは、市役所の方が協力してくださりましたので助かりました。R4もR3と同様に実施しました。

テーマ	11月4日健康推進員研修会 「おうちでできる運動」の伝達
長森 新田	シルバー人材センター女性部会活動「認知症セミナー」挨拶の時間で、関口先生から教えていただいた3種類の運動を全員で行いました。セミナー開会前運動したことで気持ちがほぐれたという意見がありました。みなさん、体ほぐしで血液循環がよくなり、気持ちよく研修ができたのではないかと思います。
テーマ	生活不活発病を予防しよう
坂戸	去年も「自宅でできる体操」でチラシを回覧しました。コロナで外出することも少なくなり、再度見ていただくことで思い出してもらいたいと思いました。体操のプリントをほしいという方もいました。「筋トレの体操に出てみては？」と声掛けもしました。
奥	講話を受けて、冬に向かい寒くなる季節だったので、少しでも体を動かす参考になればと、講話でいただいた写真付きのウォーキングコースと一緒に回覧してもらいました。
八幡	区長にお願いし、市報(11月1日号)と一緒に回覧版で回してもらいました。毎日続けられる簡単な体操として、テレビを見ながら、台所に立ちながらと、どこでもできる運動を選びました。運動が生活の一部となり習慣化されるといいなと思いました。
テーマ	おうちでできる運動～生活不活発病を予防しよう～
二日町	コロナ中であることと、時期的に寒いことから、回覧板をお願いしました。
君帰	保健課の担当の方から講演のあった「生活不活発病について」と「予防するには簡単な運動の継続をしましょう」についての資料をわかりやすく作っていただき、運動のパンフレットと一緒に配布しました。1回目は70～80代で老人クラブに入っている方に配布をお願いしました。2回目(R3.12.26実施)は50～60代の方にウォーキングロードのチラシと一緒に配布しました。これなら1つや2つはできそうだという声が聞かれました。
金清坊	まだまだコロナの影響があるので人を集めての活動ができないため、回覧にて活動とさせてもらいました。

テーマ	毎日やろう、ほぐし体操と筋力づくり
川窪	研修会で受けた体操のコピーを全戸に配布しました。運動不足にならないように役立ててもらえたらと思います。
テーマ	ノルディックウォーキング
飯綱町	余川本町で行いました。今回、連合区長さんの働きかけで実施することができました。参加者の方からは評判がよかったと思います。ただ残念なのは、男性の参加者が少なかったことです。市役所の関係者のみなさんありがとうございました。
テーマ	筋肉を強くする運動
緑町	筋肉を強くする運動のチラシを回覧しました。
テーマ	健康的な体づくり
東泉田	全世帯に配布しました。誰でもできる簡単な体操をみなさんにも習慣化してもらいたいと思いました。
テーマ	毎日やろう！ほぐし体操 運動不足にならないよう
下大月	冬に向かって家にこもってしまうことが多くなるので、少しでも家の中で体を動かしてもらえるように！と、11月市報と一緒に下大月で全戸配布しました。
テーマ	①新潟県健康ウォーキングロード ②CKD予防講演会
広道	①コロナ過で運動不足になりがちなので市内のウォーキングロードの紹介が出来、多くの人に出かけてもらいたいと考え区長に回覧版をお願いしました。 ②また地区での講演会なので回覧板にて呼びかけをお願いしました。 (11/12)
テーマ	おうちでできる運動の呼びかけ
六分区	コロナ禍で運動する機会が減っているので、「おうちでできる運動」としてチラシを配布し、毎日1人でもできる体操を実践しました。チラシの効果があると嬉しいです。

### ③その他

テーマ	秋の用水路掃除・大杉ふるさと農園冬囲い						
日時	R3.11.21	日	8:00~8:20	会場	大杉鎮守様境内	参加人数	21
大杉	立ち姿でのストレッチとスコップを使ったストレッチを実施しました。各支度のため、区民総出による作業もしました。併せて、ストレッチ・体操の紹介をしました。						
テーマ	牧之通りでお散歩						
日時	R3.12.10	金		会場	ゆきぐに牧之通り	参加人数	4
岩之下	呼びかけし、集まった4人で牧之通りを散歩しました。						
テーマ	朝のラジオ体操						
日時	7/25~8/19			会場	中野神社	参加人数	12~14
中野	回覧板で集落内に周知しました。数年来、継続している活動です。						
テーマ	コロナフレイル予防”健康づくり活動”、毘沙門堂見学						
日時	R4.11.11	金	10:00~12:30	会場	吉里集落センター	参加人数	17
吉里	動けるボランティアが少なかったため、食生活改善推進員と筋力づくりサポーターのコラボにし、中之島の食生活改善推進員さんにも手伝ってもらいました。区内でワープロの回覧をしましたが、なかなか目に留まらず、大きく手書きにしたものを老人会に配ったら好評でした。お天気にも恵まれ楽しんでもらえました。近場だけれど行ったことはないと言われました。コロナ対策として、手指の消毒、検温のほか、バスの座席2人分を1人で使うようにしました。						



令和3年度 第2回研修会「おうちでできる運動～生活不活発病を予防しよう～」

# 【こころの健康・休養】

## 呼びかけ・資料の配布

ストレスと上手につき合うセルフケア	
浦佐門前	今回の資料は参加型の資料を作りました。ただ読むだけの資料では目を通してもらえない場合もありますので、気付きという点から、まずご自身のチェックをしていただけるよう、チェックシート型の資料を配布しました。健康手帳からも抜粋して理解しやすいものを作りました。
稲穂ヶ丘	研修資料の一部から、住民がパッと見て興味を持てそうな部分をピックアップし拡大して印刷し、11月の市報と共に回覧してもらい、住民に周知しました。人々を集めての研修は地域では難しく、時間を作っていただくのも難しいため、回覧を選びました。
岩崎	まだコロナ禍にあって、全戸集会が開きにくいと思いました。また、内容により衆目が気になる方々もいると思ったので、回覧を選びました。
二日町	回覧板で資料を回しました。
君帰	研修会の資料をまとめたものを女性部と老人クラブの方に配布しました（老人クラブ11月20日、女性部12月18日）。配布時に、「心の健康づくりを考える」について、声掛け・傾聴・見守り・つながりが大切と話しました。
川窪	資料を配布したり、声をかけたりしました。
徳田	10/3のチラシを区長さんをお願いして回覧していただきました。
個別に訪問し声かけ、呼びかけにてチラシの配布を行う	
天王町	新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、集まっての活動が難しい状況だったので、保健課担当者の方に相談し、チラシの準備をしていただきました。1人25件(4人×25件)で100件分を各自訪問し、12月末までに配布を終了しました。



心の健康づくりを考える	
柳古 新田	「家族、友人などの変化の気付きや声掛けの仕方に参考にしてください」と 回覧しました。
九日町	区長にお願いして、3つの小区に研修会の資料の一部を回覧しました。
上町 1丁目 4区	10月の研修で配布された資料の回覧を区長さんをお願いしました。区民の みなさんに読んでいただき、健やかに暮らせる地域づくりができればよいと 思います。
坂戸	坂戸区のみなさんに南魚沼市のうつ病、自殺の現状を把握していただき、 気になる方々への声掛けをしていただけたらと思いました。また、オミクロ ン株により行動範囲が限られ、大雪のためお年寄りの散歩もできなくなっ ているので、ご家族の方々にも関心を持っていただけたらと思いました。
資料の回覧	
長森 新田	第1回、第2回の健康推進員研修会資料を集落に回覧しました。
心の健康づくりを考える、正しく知る！うつ病のこと	
畔地	この文書は、南魚沼市の自殺者数などが出ており、村の人にわかりやす く、お茶飲み話でも広がっていきそうだったので、11月1日号の市報に挟ん でもらいました。チラシを配布し、自殺予防ができるとういと思いました。
全戸に回覧板として回覧	
野田	教室、講演などをやりたかったと思います。
正しく知る！うつ病のこと	
奥	少し重いテーマなので、語りかけ口調で文章を書いてみました。「ゲート キーパー」は初めて聞いた言葉だったので、みなさんにも知ってほしいと思 い一緒に回覧してもらいました。



## 六日町地域、ここサポ通信 ～地域で心のサポートを考える会の報告～

君帰	R3.11.30に開催された「地域で心のサポートを考える会」の報告書を区民の方に周知してもらえればと、区長にお願いし市報と一緒に全世帯に配布しました。
----	---

### 自殺予防、コロナ禍でのお酒と健康を考える。

余川 本町	今年も区長に回覧板をお願いしました。新型コロナウイルスのオミクロン株の感染が拡大しつつあったので、基本的な感染対策を守りつつ、健康と心の健康を心掛け、継続は力なりで、体と心に働きかけ自分でできる運動をコツコツと行いましょう。
----------	--

### 健康づくり

伊勢町	市報配布と同時に資料を回覧させていただき、区民のみなさんに健康づくりの参考にしていただきたいと思いました。R3.8.1に「コロナに負けない健康づくり」資料、R3.12.1に「コロナ禍でのお酒と健康を考える」「おうちでできる運動」資料を回覧しました。また、参加した「地域で心のサポートを考える会」の報告資料をR4.1.15に回覧しました。
-----	--

### 心と体の健康について

栄町	小冊子を使って、個々に周知しました。
----	--------------------

### 上田地区 知って欲しい「うつ」のこと

広道	私の地区での講演会だったので、区長に回覧版をお願いしました。参加人数は数えなかったのですが、夜なのに多く集まってくれてよかったです(9月25日)。
----	---

### 健康維持

四分区	健康情報の回覧、拡大しポスターとして掲示しました。今年は何もできませんでしたが、できるだけ区民に健康維持を呼びかけることに努めました。
	健康推進員といういことで地域の方に少しでもお役に立てればと思っておりますが、今はなかなか集まってお話というわけにはいかないなので、研修会でいただいたチラシを回覧でまわしたり、ところどころ掲示したりしました。また、みなさんで集まって健康についての講話を聞いたり、体を動かす機会をぜひ作りたと思っています。

### 資料の回覧

石打	100軒に、コメントを記して資料を回覧しました。
----	--------------------------

# 【生活習慣病の発症予防】 生活習慣

## 呼びかけ・資料の配布

コロナに負けない健康づくり コロナ禍で認知症・糖尿病が増加	
長森 新田	7月5日に上村医院の上村先生の研修を受け、南魚沼市の認知症や糖尿病、医療の実態をよく理解できました。さらに、資料が分かりやすくまとめたので、資料の要点をアンダーラインし地区に回覧しました。少しでも意識付けができれば嬉しいです。
コロナに負けない健康づくり	
川窪	研修会の資料を回覧しました。
美佐島	地域の医療体制を知ることができ、具体的にすべきこともわかりやすい講演だったので、多くのみなさんに見ていただきたいと思い、区長に回覧板をお願いしました。 コロナ禍でなかなか活動も思うようにできませんが、運動・食事・予防などで「できることを！」と思います。

## 【介護予防】

### 講演

テーマ	認知症予防のための頭の体操						
日時	R3.7.27	火	13:30~15:00	会場	君帰集落センター	参加人数	21
君帰	老人クラブとふれあいサロン会の会合で、地域包括支援センターの保健師の方から講演していただきました。「誰でもなるかも認知症。。。今から予防しよう」と題して、南魚沼市の認知症の現状と脳の働きと脳トレについての講演があり、みなさんが真剣に聞いていました。頭の体操では、音楽、簡単な計算、脳刺激体操を実際に行い楽しみながらできました。また、「おうち時間を利用して脳トレチャレンジ」の資料配布もあり、みなさんの予防の意識に役立ったと思います。						

# 【その他の活動】

## ①呼びかけ・資料の配布

テーマ	コロナ対策
浦佐 門前	町内費で購入したマスクと消毒のセットを、1戸ずつ声掛けをしながら配布しました。健康状態の確認もできました。腰の骨折で寝たままの方などがわかり、区長に報告しました。災害時の避難などに役立てたいと思いました。
テーマ	健康推進員活動と健康の周知
飯綱町	全世帯160世帯。健康ということはみなさんわかっていますが、管理することがいまいち難しいのだと思います。今後、健康管理を推進していきたいと思います。
テーマ	健康寿命を延ばすために
坂戸	身近でみなさんの関心が高いと思われる「血圧と健康管理」についての資料を回覧し、講座に参加できなかった地域の大勢の方にも見ていただけるようにしました。その結果「とてもためになる資料だから地域の筋力づくり体操参加者の方にも渡したい」と連絡が入り、さっそく対応させてもらいました。
テーマ	熱中症予防のチラシ回覧
広道	区内で暑さで具合が悪くなった高齢者が数人いると聞いて、健康推進員の集まりのとき保健課の職員の方に相談しました。後日、カラーで見やすくて確かなチラシをいただいたので、回覧しました。イラストで分かりやすいので高齢の人でも見やすく予防できたと考えています。
テーマ	健康な生活を送るために
大木六	「コロナに負けない健康づくり」「飲酒と健康」「災害時の食の備えと歯の健康」「心の健康づくり」について短くまとめ、地区で回覧板でまわしました。

テーマ	コロナ禍での活動
沢口	<p>任期中はコロナ禍であり、また行政機関からの要請もあって、屋内での3密の回避や、大人数での集会などを極力避けていました。</p> <p>上記の理由のため、集落センターに来てもらって健康推進の資料の閲覧、会合などの活動はできず、回覧板にて健康推進の資料の回覧をすることに留まりました。</p>
テーマ	健康増進(熱中症予防と健康増進)
滝谷	<p>コロナの関係で、集合での啓発活動は今のところ、難しいと考えました。また、このところの連日の猛暑もあったので、熱中症予防に向け、リーフレット配布により、基本的知識の再確認(水分の摂り方など)と健康管理に努めていただきたいということを目的として実施しました。</p> <p>また、日々の健康維持について、地域のみなさんは個々に、それぞれの時間でウォーキングをされていらっしゃる方が多いです。本来であれば、講師先生をお招きして、歩行の基礎を教えていただき、より筋力アップ効果を期待したいと考えますが、コロナ禍により難しく、ウォーキングの基本をリーフレットにて目にするにより、効果が少しでも上がるようであればと思い実施しました。(それぞれの方が好みの歩行で楽しく行うことが基本とも考えます。)</p> <p>当地域のみなさんは遠慮傾向が強く、消極的な傾向が強いと思います。興味あるものを探すことは難しいですが、多少でもきっかけを見つけながら、次の活動につなげていきたいです。</p>



## ②その他

テーマ	八色の森健康ウォーキングでのお手伝い						
日時	R4.9.23	金	8:00~12:30	会場	八色の森公園	参加人数	3
天王町	<p>受付、救護、保健係としてお手伝いしました。参加者のみなさんにあいさつ・声かけなどでふれあうことができ、有意義な時間を過ごすことができました。</p>						

テーマ	“老いに備える”秘訣を知ろう！						
日時	R4.10.20	木	13:30~15:00	会場	欠之下集落センター	参加人数	11
欠之下	筋力づくり教室と合同で開催しました。月初めに回覧板で案内し、訪問、電話などで出席依頼しましたが、都合のつかない方が多く、少人数の出席となり残念でした。お話の中で、高齢者が家族から虐待があると知り驚きました。いただいた資料「老後の生き方、ライフデザインノート」は、これから先をどのように過ごすか、より具体的にするものとしてとても有効だと思います。						
テーマ	生活上での健康被害を防ぐ「詐欺に注意」講演						
日時	R4.7.22	金	13:30~15:00	会場	君帰集落センター	参加人数	21
君帰	老人クラブとふれあいサロン会合同で、消費者センターの方から、実演を交えてわかりやすく講演していただきました。改めて、「自分は大丈夫」から「誰もがみんな」という意識になったと思います。また、地区も高齢化しているので地域みんなで見守りできる意識ができたと思います。						
	認知症教室						
	R4.6~	会場	ふれあい支援センター	参加人数	2~5		
第1回「認知症予防方法」認知症予防のポイント解説(6月) 第2回「認知症予防の為に運動」みんなで楽しく運動(8月) 第3回「認知症の人への対応方法」認知症の症状と対応(10月) 地域の女性部の人たちと誘い合い参加しました。地域で支え合うことが大事と認識し、みんなで実行していけるよう、他の人にも声がけを行っていきたいと思います。							
テーマ	血圧の正しい測り方から学ぶ健康管理講座						
日時	R4.10.8	土	19:00~20:00	会場	坂戸公民館	参加人数	7
坂戸	花ももの会員の方に声掛けし、「血圧の正しい測り方から学ぶ健康管理講座」を保健師さんからお話しいただきました。多数の参加者ではなかったのですが、お話の中でたくさんの質問のやりとりがあり、聞く一方ではなく、とても内容が濃い講座であったのでは…と思います。参加者があまり多くないので心配しましたが、また小規模集会で気遣いなくお話しできたのでは…と思います。						

# 第8期 令和3年度健康推進員研修会

## ○1年目研修の目標

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こと、家族のためにできること、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	・委嘱状交付 ・講義 「コロナに負けない健康づくり ～コロナ禍で認知症・糖尿病が 増加～」 講師 上村医院 上村 伯人 先生	7月5日(月)		ふれ愛 支援センター
		7月15日(木)	14:00 ～ 15:45	塩沢公民館1階
		7月29日(木)		大和庁舎3階 大会議室
2	「コロナ禍での お酒と健康を考える」 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 副看護師長 村山 裕子 様	9月23日(木)	14:00 ～ 15:30	南魚沼市民会館
3	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	11月1日(月)	19:00 ～	大和庁舎3階 大会議室
		11月5日(金)	20:15	塩沢公民館1階
		11月4日(木)	14:00 ～ 15:15	ふれ愛 支援センター

# 第8期 令和4年度健康推進員研修会

## 〇2年目研修の目標

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	「災害時の食の備えと歯の健康を考える」 講師 保健課 栄養士、歯科衛生士	6月21日(火)	14:00 ～ 15:30	ふれ愛 支援センター
		6月28日(火)		
2	「ストレスと上手くつき合うセルフケア」 講師 萌気園浦佐診療所 院長 黒岩 巖志 先生	10月3日(月)	19:00 ～ 20:30	本庁舎2階 大会議室
		10月26日(水)		本庁舎2階、 大和庁舎3階 大会議室
3	「生活習慣の改善で予防する 認知症」 講師 南魚沼市民病院 院長 加計 正文 先生	令和5年 2月3日(金)	14:00 ～ 16:00	南魚沼市民会館

