

第6期（平成29～30年度）

南魚沼市健康推進員 活動実践集



南魚沼市

「第6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6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。

平成29・30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。研修会で健康づくりの知識や技術について学び、地区活動を通して情報発信することで、地域全体で健康について考えたり、意識を高めたりす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12年目を迎え、健康推進員の活動も少しずつ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、健康づくりを担う地域のリーダー的存在として活躍していくことを期待しております。

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。

平成31年2月13日

もくじ

◆索引	1 ページ
◆栄養・食生活	10 ページ
◆身体活動・運動	16 ページ
◆飲酒	23 ページ
◆喫煙	25 ページ
◆こころの健康・休養	27 ページ
◆歯・口腔の健康	30 ページ
◆生活習慣病の発症予防・生活習慣	34 ページ
◆介護予防	39 ページ
◆その他の活動	44 ページ
◆地区活動参加者の声	48 ページ
◆第6期健康推進員研修会	49 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	雷土新田.雷土.高田.山崎新田.茗荷沢.桐沢	生活習慣病と知らない怖いCKD							○			35	
	雷土新田.雷土.門前.高田.山崎新田	生活習慣病のための健康講座	○									10	
	前原町	スリムアップ教室		○								16	
	門前	講演会の誘いや、チラシ配布による健康意識の向上									○	47	
	山崎	「歯でつくるからだの健康こころの元気」の呼びかけ						○				33	
	山崎新田	「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
		高次脳機能障害と認知症の違い								○			43
	茗荷沢	出張栄養教室	○									11	
	茗荷沢新田	栄養教室参加者募集のお誘い	○										15
		筋力づくり教室のお誘い		○									17
		「CKD講演会」のチラシを配布							○				37
		「今から始めたいロコモ予防」のチラシを配布								○			42
	桐沢	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ						○				25	
	大倉	身体を動かしつつまでも健康に！		○								16	
	船ヶ沢新田	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ						○					25
		地域で心のサポートを考える会						○					29
		「CKD講演会」の呼びかけ							○				37
		「糖尿病予防講演会」の呼びかけ							○				37
	黒土	血管が危ない！							○				36
		市の講演について									○		46
浦佐	川原町.浅地町.天王町	第11回八色の森健康ウォーキングのボランティア									○	45	
	境川	夏休み「みんなでラジオ体操」		○								19	
	岩山	ラジオ体操		○								19	
	新町	子供と一緒にラジオ体操		○								19	
	浦佐上町	ラジオ体操への参加呼びかけ		○								19	
	田町	歯でつくる からだの健康 こころの健康						○					30
		ひざ痛予防とリハビリ								○			40
	川原町	「ウォーキング教室」参加のお誘い		○									21
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ						○					25
		熱中症対策、健診結果からみる浦佐地区の現状							○				34
	浅地町	ラジオ体操への呼びかけと参加/ラジオ体操で健康増進		○									19
「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ							○					25	

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	
浦佐	浅地町	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○					28	
		「糖尿病予防講演会」の呼びかけ							○			37	
		今から始めたいロコモ予防								○		42	
	天王町	筋力づくり教室		○									17
		認知症講座									○		39
	鰐島	鰐島スリムアップ教室		○									16
チラシの配布									○			38	
大崎	穴地新田.水尾	料理講座パート1「減塩」	○									15	
	穴地新田.寺中. 水尾	料理講座パート2「ロコモ」	○									15	
	穴地新田	筋力づくり教室、学生による健康教育、歯の健康教室		○									17
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ				○							25
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○						28
		「歯でつくるからだの健康こころの元気」の資料を回覧						○					33
		生活習慣病と知らない怖いCKD							○				36
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○		42
	「南魚沼市民病院健康講演会」の呼びかけ										○	46	
	上一	健康推進員活動の周知									○		44
	海士ヶ島新田	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○						25
		「糖尿病予防講演会」の呼びかけ								○			37
「南魚沼市民病院健康講演会」の呼びかけ											○	46	
数神	辻又	「お酒と健康を考える講演会」のお知らせ			○							23	
		「歯でつくるからだの健康こころの元気」の資料を回覧						○				33	
	芹田	スリムアップ教室		○								16	
	一村尾	「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○						28
		お口の健康教室						○					30
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○		42
	名木沢	出張はらスマート教室	○										10
		ウォーキング教室のお誘い		○									21
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○							25	
「うつ・自殺予防講演会」の呼びかけ							○					28	

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	
数神	名木沢	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○					28	
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ							○			42	
	九日町	出張はらスマート教室	○										11
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○						28
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ								○			42
	猫道	減塩教室	○										10
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								23
城内	妙音寺. 下薬師堂.野際	いつまでも、頭も体もいきいきと暮らすために								○		42	
	広堀.中手原. 山口	めざせ8020 歯でつくる からだの健康 こころの元気						○				31	
	上薬師堂	認知症予防の話								○		39	
	池田原	お口の健康						○				30	
	法音寺	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					28
		歯の健康 歯磨き							○				32
	稲穂ヶ丘	血圧について、市の健診のお知らせ等							○			34	
	上原	口腔健康教室						○				31	
	田崎	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					28
		「今から始めたいロコモ予防」のチラシを配布									○		42
	新堀新田	筋力づくりおためし教室		○									17
		動脈硬化を防ごう(南魚沼市民の血管が危ない)								○			36
		今からでも遅くない！体いきいき介護予防の話									○		42
	下原新田	筋力づくりおためし教室		○									17
		お口の健康教室							○				30
	泉	お口の健康教室							○			31	
	泉新田	お口の健康教室							○				30
		健診の受診率アップ								○			34
		「今から始めたいロコモ予防」のチラシを回覧									○		42
	長森	お酒の上手な飲み方講座			○								23
口腔健康教室								○				31	
長森新田	たばこについての話					○						26	
	チラシの配布										○	47	
麓	お口の健康教室							○				31	

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		
五十沢	野中・永松	お寺様による心の法話会					○					27		
	野中	合同試食会	○										11	
		いい塩梅講座	○										12	
		アルコールの休肝日について			○								24	
		うつ・自殺予防講演会					○						27	
		「まだ間に合う、糖尿病予防と認知症予防」講演会の呼びかけ							○				38	
		全てのことが自分のことだと思って…									○		46	
	原	いい塩梅講座	○										12	
	永松	レインボー健康体操の体験と講話		○										18
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○									23
		「糖尿病予防講演会」のご案内							○					37
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ								○				42
	京岡新田	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○							28
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○			42
	中川	レインボー体操参加の呼びかけ		○										18
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○									23
		「歯でつくるからだの健康こころの元気」の資料を回覧							○					33
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○			43
		チラシの配布										○		47
	山谷	お口の健康教室						○						32
二日町	がん予防と早期発見							○					38	
大巻	四十日	お口の健康教室						○					32	
		研修会の資料を回覧									○		47	
	四十日新道	出張はらスマート教室	○											13
		筋力づくり教室		○										18
	宇津野	減塩、血圧の話	○											13
	青木	500kcal弁当試食会	○											12
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○									23
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ				○								25
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○							28
		「糖尿病予防講演会」の呼びかけ							○					37
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○			43
五日町1	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ				○								25	
五日町1～3 欠之下	500kcal弁当試食会&味噌汁塩分測定	○											13	

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1	学校町1~4	食生活で長生き	○									13	
	余川本町・飯綱町	食生活で長生き	○									12	
	君帰	出張はらスマート教室	○										13
		朝のラジオ体操を子供たちと一緒にやる		○									19
	欠之下	糖尿病予防講演会							○			36	
	川窪	介護予防について								○		40	
小栗山	認知症の正しい理解について								○		39		
六日町2	美佐島	出張はらスマート教室	○									11	
		美佐島スリムアップ教室		○								16	
		お寺様による心の法話会					○					27	
		健康に関する講演会等のご案内									○	46	
		チラシの回覧									○	46	
	仲町	チラシの回覧									○	46	
	八幡	歯、お口の健康講話							○				30
		「今から始めたいロコモ予防」のチラシを配布								○		43	
		薬の正しい使い方や飲み合わせ、サプリメントについて									○	45	
	大和町2	夏休み「みんなでラジオ体操」		○									20
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○						25
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○						29
		「糖尿病予防講演会」のご案内							○				37
	緑町	出張はらスマート教室	○										13
		糖尿病予防講演会							○				36
	栄町	お薬のはなし									○	45	
坂戸	塩分過多による疾病等について学びましょう	○										12	
	健康診断は年に1回は受けましょう							○				34	
	認知症予防と高齢者の栄養失調について学びましょう								○			40	
	介護予防して老後をいきいきと生活しましょう								○			41	

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3	上町1丁目1~4区	お口の健康教室						○				32	
	上町1丁目3~4区	認知症サポーター養成講座								○		39	
	上町1-3	ラジオ体操に参加しませんか		○									19
		ウォーキング教室		○									21
		「うつ・自殺予防講演会」の呼びかけ						○					28
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
	上町1-4	「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								24
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ				○							25
	上町2	いきいきと心豊かに過ごすための、思いやり・見守り・支えあいについて考える					○						27
	東泉田	みんなで「正しいラジオ体操」を学びましょう		○									20
西泉田	お口の健康教室						○					31	
沖町	お寺様による心の法話会						○					27	
上田	金清坊.広道	認知症予防のための脳トレーニング									○		41
	滝谷.小松沢	健康診断結果と数値の見方							○				35
	雲洞	いきいきサロン出席時に研修会(CKDの重要性)の報告								○			38
		生活習慣病予防と認知症予防									○		41
	中之島	「まだ間に合う、糖尿病予防と認知症予防」講演会の呼びかけ								○			38
		高齢化社会と運動器疾患									○		43
	原芝野	スリムアップ教室		○									17
	清水	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ									○		25
「糖尿病予防講演会」の呼びかけ									○			38	
塩沢1	竹俣.竹俣新田	出張はらスマート教室	○										14
		糖尿病とバランス弁当の教室	○										14
	竹俣	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ							○				25
	片田	「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ								○			25
		お口の健康教室							○				32
		「CKD講演会」のチラシを回覧								○			37
講演会の呼びかけ											○	46	

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	
塩沢1	思川	筋力づくり教室のお誘い		○								18	
		元気でありますように！		○									22
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○						25
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ					○						29
		年に1度、2年に1回という住民健診の呼びかけ/ 健康診断の申込み再確認								○			35
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ									○		43
	四分区	頭も心もいきいき楽しく脳を鍛えましょう									○		41
		普通救命講習会「AEDの使い方」										○	44
	五分区	夏休みラジオ体操		○									21
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ				○							24
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけと報告									○		43
	六分区	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
	塩沢2	一分区	「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ				○						24
「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけ											○		43
二分区		体を動かそう		○								20	
上十日町		認知症の予防について									○	40	
目来田		健康寿命を延ばすために、生活習慣を大切に								○		37	
泉盛寺		お口の健康						○				32	
中之島	吉山.大木六原	食生活で長生き	○									14	
		夏休みラジオ体操		○									20
	姥島.五丁歩	お口の健康教室						○				32	
	中野	減塩のすすめ・バランスの良い食事	○										13
		スリムアップ教室		○									17
		夏休み「みんなでラジオ体操」		○									20
	柄沢	食生活で長生き	○										15
		筋力づくり教室		○									18
	徳田	「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
		後期高齢者同居宅に、「歯でつくるからだの健康」の資料を回覧										○	33
中子	食生活で長生き「自分や家族のために知っていたいこと」	○										15	

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	坪池	食生活で長生き	○									14	
		筋力づくり教室のお誘い		○									18
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○						26
		お寺様による心の法話会					○						28
		「糖尿病予防講演会」のご案内							○				38
		「糖尿病予防講演会」「うつセルフケア」「肝臓がん講演会」の呼びかけ										○	46
	万条	お口と食事のいい塩梅講座						○					33
	姥島	「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ				○							24
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ					○						26
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
「糖尿病予防講演会」の呼びかけ								○				38	
「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけと報告										○		43	
石打	上野・関・石打	ラジオ体操とスカイバルーンで楽しもう！		○								21	
	大沢	骨粗しょう症予防講座	○										14
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ				○							24
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
		8/15、11/1日付回覧を回しました								○			38
		認知症にならないために									○		40
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけと報告									○		43
	君沢	健康で過ごせるよう体を動かし、子供からお年寄りまでラジオ体操を通してコミュニケーションの場に！		○									21
		講演会のチラシを回覧										○	47
	下一日市	減塩について	○										14
		「CKD講演会」の呼びかけ								○			37
	宮野下	CKD講演会							○				36
	上野	レインボー健康体操の体験とインフルエンザ予防		○									18
		軽いウォーキング		○									21
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ					○						24
		「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ						○					29
のぼそ健康寿命										○		41	
心肺蘇生、AEDの使い方講習会											○	44	
研修会の資料を回覧											○	47	

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	
石打	関	筋力づくり教室のお誘い		○								18	
		筋力づくり教室、運動サークル紹介、ウォーキングロード紹介		○									22
		「お酒と健康を考える講演会」の呼びかけ			○								24
		「家族みんなで考える、禁煙支援！」の呼びかけ				○							26
		大切な人の悩みに気づいてください					○						29
		心の健康づくりを考える					○						29
		平成27年度住民健診結果							○				35
		「CKD講演会」の呼びかけ								○			37
		「糖尿病予防講演会」の呼びかけ								○			38
		「今から始めたいロコモ予防」の呼びかけと報告									○		43
		熱中症の予防法と対処法(応急処置)										○	44
		「HAPPY子育てin南魚沼市」の配布										○	45
		「歯でつくるからだの健康こころの元気」「糖尿病予防講演会」「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ										○	47

※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。
 ※各報告は「地区別(大和・六日町・塩沢)」に分けられ、それぞれ「日付順」に並んでいます。

【栄養・食生活】

①栄養教室

(味噌汁の塩分測定、減塩料理、500kcal弁当、バランス食 等)

大和地区

テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H30.6.16	土	11:00~13:00	会場	名木沢集落センター	参加人数	13
名木沢	<p>日々の生活の中で一番身近な食生活について、希望者には実際に家で食している濃度の味噌汁を持参してもらい、塩分測定。またカロリー計算してもらったお弁当の試食を含め、保健師さんからは菟神地区の健康に関する現状、栄養士さんからは食のお話をいただきました。参加者も、毎日のことなので、熱心に耳を傾けたり質問をしたり、我が家の日々の食生活を振り返ってもらうきっかけになっていたのなら幸いと思います。</p>						
テーマ	減塩教室						
日時	H30.7.14	土	13:30~15:00	会場	猫道集落センター	参加人数	7
猫道	<p>市報と一緒に全戸にチラシを配布し、目立つように一番上にしてもらったが、参加人数が少なく残念だった。健康推進員が、責任を持って前日までに声をかけた方が良かったと反省しました。食推さん2人に料理を作ってもらったり、保健師さん、栄養士さんの勉強になる貴重なお話が聞けるととても良い機会を、もっともっと多くの人に体験して欲しかったです。</p> <p>各世帯にチラシが入っているのに、減塩に興味がないのか、参加人数の少なさにびっくりしました。</p>						
テーマ	生活習慣病予防のための健康講座						
日時	H30.10.5	金	19:00~20:00	会場	うるおいの里三用	参加人数	30
雷土新田	<p>毎日の食事を、主食・主菜・副菜のバランス良く作ることは大変大切なことだと思いましたが、好きなものは多く摂ってしまったり、塩分を多く摂り過ぎたり、タンパク質をなかなか摂らなかつたりと。気を付けたいと思いました。</p>						
雷土	<p>区長さんをお願いをして全戸にチラシを配りました。それでもなかなか参加する人が少ないので、直接電話を入れたり、声をかけたりしました。参加した人からは、「来て良かった、塩分について気を付けようと思った」「自分の家の味噌汁の塩分を調べることができて良かった」等、喜ばれました。</p>						
門前	<p>バランスの良い食事と量についてや減塩料理について分かりやすく栄養士さんにお話ししていただいた。実際に減塩料理の試食もさせていただき、すぐに食生活の改善に取り組みたくなった。会の最後には積極的に質問する方もいた。</p>						
高田	<p>初めての地区活動なので、全戸にチラシ配布しましたが、子供さんがいる方は「塾の送迎等で来れない」等で、参加できないのが残念でした。子供のいる方こそ食生活が大切だと思います。</p>						
山崎新田	<p>区長に回覧板をお願いするのがベストかなと思いましたが、あえて来てくれそうなお宅に声をかけ、配布しました。反応があった方には直近に再度電話にてお願いしました。自分に課したノルマ(5人)達成で嬉しかったです。</p>						

テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H30.10.14	日	11:00~12:30	会場	九日町集落センター	参加人数	22
九日町	チラシ配布、呼びかけ、電話等で勧誘しました。回覧板も考えましたが、割にスルーが多いと思い、電話で直接話をし、誘いました。それが良かったと思います。大勢の方に参加していただけて良かったです。						
テーマ	出張栄養教室						
日時	H30.11.5	月	11:00~12:30	会場	東地域開発センター	参加人数	12
茗荷沢	平日のお昼なら人が集まると思い、行いました。弁当なら手軽で、地域の方の顔も見れると思いました。味噌汁の塩分量、栄養の話、大変ためになりました。意外に魚の量を多く食べていたことが分かりました。健康に過ごすために栄養は大事ですね。						
	平日のお昼時の開催でしたので、集客には少し不安がありましたが、地道な声掛けにより皆さんから快く参加していただき良かったです。500kcal弁当ということでしたが、栄養的にもバランスが考えられていて、量も思ったよりも多く、栄養士の方のアドバイスを聞きながらとても有意義な教室でした。						

六日町地区

テーマ	合同試食会						
日時	H29.7.23	日	10:00~12:30	会場	野中集落センター	参加人数	22
野中	5/30(サロン長さんの家) 日程の確認と会場の打合せ。 6/2(保健課) 7月12日の会場の確認、チラシの内容について。 6/3(推進員の家) 誰がどの地区をまとめるか、当日の送迎をするかどうか、サロンの人以外も声をかけるかどうか。 6/8 試食会を23日、24日、17日のどれが良いかの確認。23日が良いとのこと！！ 6/9(保健課) 7月12日ではなくて23日にしてほしいと、お願いに行った。 6/10(推進員の家) 試食会が23日になったこと、チラシができれば、配って欲しいことを話して来た。 6/16 試食会の件でFAXとTEL。 6/19 試食会のチラシを取りに保健課まで。 6/20 試食会のチラシを配布。						
テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H29.11.19	日	11:30~13:00	会場	美佐島センター	参加人数	19
美佐島	保健課で作成してもらったチラシを、区長を通して回覧し、参加を呼びかけたが数名しか申込みがなかったので、ふれあいセンターの掃除に来た人に参加を呼びかけた。男性にも声掛けをしたら、2人参加してもらって良かった。参加者が50~70代のためイス席にした。お弁当を食べながら多くの質問もあり、食生活を見直す良い機会になったと思う。						



テーマ	塩分過多による疾病等について学びましょう						
日時	H30.7.6	金	11:00~12:00	会場	坂戸公民館	参加人数	30
坂戸	<p>坂戸地区の食生活改善推進員の方のご協力により、美味しい「かぼちゃサラダ」、「とろとろかきたまスープ」を作っていただき、減塩料理の試食をしました。試食程度ではなくしっかりと食べて、五感で覚えていただきたかったのですが、口汚し程度になってしまったのが残念でした。塩で味を付けるのではなく、香辛料等を使って塩味を感じることができると学びました。婦人会には1人1枚ずつ配布、一般坂戸区民については回覧板でお知らせし、参加をお願いしました。</p> <p>坂戸地区お六の会お茶飲み場「サロン」と同日に開催して、お六の会の方のご協力によりたくさんの方に参加していただきました。</p> <p>試食していただいた後に、保健師と栄養士から塩分の摂りすぎによる病状等について、クイズ等も交えながら楽しくお話していただきました。</p> <p>今年は特に暑い日が多かったので、減塩の他に熱中症予防についてもお話していただいたのは良かったと思います。</p> <p>減塩のお話をしていただいたり、試食して舌で体感したりしたのですが、お茶請けがたくさんあって、1日7グラム以上の塩分を摂ってしまったのでは、と心配しながら楽しくお茶会をしてしまいました。</p>						
テーマ	いい塩梅講座						
日時	H30.7.15	日	10:30~13:30	会場	原ふれあいセンター	参加人数	16
原	<p>回覧板で参加者を募集。味噌汁の塩分を測ってもらいました。保健師さん、栄養士さんの話、そして食推さんの作った美味しい料理を試食。健康に生活していくためには減塩は重要なことだと感じました。</p>						
テーマ	いい塩梅講座						
日時	H30.8.5	日	10:30~12:30	会場	野中集会所	参加人数	16
野中	<p>平成30年6月5日から末にかけて3回、打合せを行った。サロンとの日程を合わせるのに少々時間がかかった。この次は打合せをもう少し早くやれたら良いとのことでした。</p> <p>参加者が少なかったが、皆さん楽しんでいってくれたので良かった。家でもやってみて、美味しかったと言ってくれる人もいた。</p>						
テーマ	500kcal弁当試食会						
日時	H30.8.7	火	11:30~13:00	会場	青木新田集落センター	参加人数	18
青木	<p>複数の方より提案があり、この内容を事業として設けた。平成30年7月中旬に全戸に案内を出し参加を募った。ゆっくり食べられ、美味しかったとのこと。思ったより多くの方から参加いただいた。</p>						
テーマ	食生活で長生き						
日時	H30.9.1	土	13:30~14:30	会場	余川公民館	参加人数	34
余川本町・飯綱町	<p>余川本町区・飯綱町区と一緒に活動しました。参加者確保のため、実施日を余川のサロンに合わせて行いました。区回覧板を使用し、PRをしました。レインボータンと子供たちのラジオ体操と神社の祭礼時にチラシ配布も行いました。残念ながら、当日の参加者でサロンの方以外が少なかったです。内容は、クイズを入れてもらったりして分かりやすくて良かったです。</p>						

テーマ	食生活で長生き						
日時	H30.9.21	金	19:00~20:30	会場	学校町公民館	参加人数	8
学校町 1~4	試食しての感想:500kcalにしては、ご飯の量が多かった。味もしっかりしていた。美味しかった。活動内容について:参加人数が少なく残念。人集めをもっと工夫したらどうか?とても良い内容だったのでもっと多くの人に参加して欲しかったという声が聞かれた。						
テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H30.9.28	金	19:00~20:30	会場	緑町公民館	参加人数	9
緑町	講師に、市の栄養士に来ていただきました。味噌汁の塩分濃度も調べてもらいました。回覧板と、地区の方々が隣近所に声をかけてくれました。毎回の食事のことなので、お弁当をみんなで食べながら楽しい健康教室でした。 集客ができなかったのですが、若い方、30代、40代の奥様方も来てくださり、良かった。講師の方の話が分かりやすく、どなたでも熱心に聞いていたのが印象的でした。試食会では、薄味に慣れながらいただきました。楽しかったです。						
テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H30.10.11	木	12:00~13:30	会場	君帰集落センター	参加人数	19
君帰	チラシは市報に入れてもらいました。男性にも呼びかけをしたところ、7名の参加があつて良かったです。						
テーマ	500kcal弁当試食会&味噌汁塩分測定						
日時	H30.10.15	月	11:00~13:00	会場	五日町ふれあい集落センター	参加人数	35
五日町 1~3区 ・ 欠之下	広く多くの区民の皆さまに健康推進員の活動を知ってもらい、食生活を考え直すきっかけの場をと思い、推進員の皆さんで事前の声掛けをしました。そのおかげでたくさんの申込みがあり、先着30名の定員をオーバーしたためお断りした方もいました。この次も参加したいという声がたくさんあつて、やって良かったと各区の推進員と喜びました。						
テーマ	減塩、血圧の話						
日時	H30.11.22	木	19:30~20:30	会場	宇津野新田農事業集落集会所	参加人数	10
宇津野	もう少し人数が集まるかと思いましたが、少なくて残念でした。気楽に話を聞いてよかったです。						
テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H30.12.2	日	11:00~12:30	会場	四十日新道集落センター	参加人数	21
四十日 新道	全区民に市報配布のときにチラシを配ってもらう。前回参加しなかった人が2~3人いた。500kcal弁当は、今回は無料とせず100円だったが、それはだめだということだった。						

塩沢地区

テーマ	減塩のすすめ・バランスの良い食事						
日時	H29.8.17	木	13:30~14:45	会場	中野集落開発センター	参加人数	14
中野	保健課で作成してもらったチラシを持って戸別に訪問し、参加の呼びかけをしたためか、当日は多くの方から参加してもらいました。当日は地区担当保健師さん、栄養士さんにお世話になり、減塩についての講話と料理講習の後、試食会をしました。参加者からは、実際に舌で感じる事ができて良かったと感想をいただきました。そして、毎日の食事作りにはバランスの良い食事、特に健康のため減塩料理を心がけていきたいと思いました。						

テーマ	出張はらスマート教室						
日時	H29.11.7	火	10:30~12:00	会場	両竹集落センター	参加人数	19
竹俣・竹俣新田	チラシを回覧後、各戸訪問し参加をお願いした結果、多くの人から参加いただきました。保健師さんや栄養士さんのお話も分かりやすく、塩分の摂りすぎに注意が必要だということを強く感じました。参加された方からも「味噌汁は毎食飲まないことにする」とか「塩分を減らさない」と等の意見があり、今回の教室に参加したことで、家庭に帰ってから減塩や献立のバランスを見直す機会になればいいなと思いました。500kcal弁当とっても美味しかったです。						
テーマ	減塩について						
日時	H30.8.8	水	9:30~10:30	会場	下一日市担い手センター	参加人数	19
下一日市	食推さんから夏野菜の減塩料理を2種類作ってもらい、栄養士さんから話をしてもらった後、試食をしました。とても良かったと反応がありました。						
テーマ	食生活で長生き						
日時	H30.8.20	月	19:00~20:30	会場	坪池集落センター	参加人数	9
坪池	気心の知れた地域のグループ例会を活用した勉強会。全員参加で良い体験ができた。以前にも体験したがまた何度でもリピートしたい。栄養士さんありがとうございました。						
テーマ	糖尿病とバランス弁当の教室						
日時	H30.10.24	水	10:30~12:00	会場	両竹集落センター	参加人数	14
竹俣・竹俣新田	回覧板を区長さんをお願いしたのですが、申込者が少なかったため、チラシを持参し一軒一軒回って出席をお願いしました。当日は保健師さんや栄養士さんの話を聞いた後、バランス弁当を試食し、とても有意義な時間を過ごすことができ良かったです。参加された皆さんから「とても良かった」と言っていたので嬉しかったです。やって良かったです！						
テーマ	食生活で長生き						
日時	H30.10.26	金	11:00~12:30	会場	吉山集落開発センター	参加人数	24
吉山	バランス弁当と適度な塩分量の味噌汁の昼食会を計画しました。薄味の味噌汁に皆さんびっくりしていました。体を動かして働いている人たちには「物足りない」の声があがっていました。すぐには無理でも少しずつ塩分を控えて、集落全体で長生きしようと食生活を見直すきっかけができました。						
大木六原	回覧で参加希望を募り、さらに個別に声をかけさせていただいた。結果多数の方の参加で良かったです。栄養士さんのバランスの良い食事の話、500kcal弁当、食推さんの減塩味噌汁(500ccの味噌汁測定)等、盛りだくさんの内容で改めて減塩の工夫を教えてくださいました。吉山地区とご一緒させていただきました。						
テーマ	骨粗しょう症予防講座						
日時	H30.11.1	木	13:30~14:50	会場	大沢ふれあい館	参加人数	14
大沢	区長さんに食生活の教室を開きたいと相談したところ、賛成してくださいました。保健師さんにも相談したところ、教室のチラシを作ってください、1人でも多くの人に参加していただきたく、平成30年10月15日付の回覧板で回しました。また、レインボー体操や、大沢のいきいきサロンに来た方に呼びかけしました。当日は、保健師さんと栄養士さんが来て話をしてくださいました。まず石打地区の健康診断の結果が良くないという話をしました。次に骨粗しょう症の話の中で、ならないためにはどんな食品を摂ったら良いか、具体的に分かって良かったです。保健師さん、栄養士さん、忙しい中話をしに来ていただきまして本当にありがとうございました。						

テーマ	食生活で長生き						
日時	H30.11.6	火	11:00~12:00	会場	柄沢集落センター	参加人数	18
柄沢	<p>どれくらいの人に参加してくれるか不安でしたが、希望用紙を持って各家庭を回ることによって、40軒の村で20名の申込みがあり、当日は2名欠席で18人となったけれど、思っていた以上に参加していただきとても嬉しかったです。また、下準備(チラシや弁当注文)は保健師さん、栄養士さんがしてくださりとてもありがたかったです。</p> <p>当日は、栄養士さんの講話を聞いたり、500kcal弁当を体験したり、家庭での塩分量や主食と副食のバランスの良い摂取法を教えてもらったり、分かりやすく、和気あいあいと会を進めていただきました。参加者(うち6名が男性)も真剣に耳を傾け、質問も飛び出し楽しい時間を過ごしてもらいました。とても良い研修になったと思いました。ありがとうございました。</p>						
テーマ	食生活で長生き「自分や家族のために知っていたいこと」						
日時	H30.11.12	月	11:00~12:30	会場	中子集落開発センター	参加人数	19
中子	<p>区長に回覧板をお願いしたり、老人会やレインボー体操の際呼びかけました。誘い合っていたが、思ったより人数が集まり良かったです。500kcal弁当が600円となり、ワンコインで実施できなかったのが残念です。</p>						

②料理講座

大和地区

テーマ	料理講座パート1「減塩」						
日時	H30.7.3	火	13:30~15:00	会場	大崎農業会館	参加人数	24
穴地新田	<p>日中の開催のため、在宅の主婦に主に声掛けしました。当初3名の一般の方の参加の予定でしたが、都合があり1名のみでの出席となり残念でした。当地域は農家が多く、すいかの出荷時期と重なり出席が少なかったのだと思います。</p>						
水尾	<p>かぼちゃサラダ、美味しかったので夕食のおかずになりました。材料の組み合わせ、調味料の使い方を工夫したいと思いました。</p> <p>回覧板で参加の呼びかけを行った。平日の日中だったので参加者は少なかった。内容はとてもためになった。</p>						
テーマ	料理講座パート2「ロコモ」						
日時	H30.10.2	火	13:30~15:00	会場	大崎農業会館	参加人数	24
穴地新田	<p>中高年の主婦を対象にチラシを配布しましたが、残念ながら行政区から一般の参加者がありませんでした。参加者を募る難しさを感じています。</p>						
寺中	<p>一工夫で時短ができるとともに、いつもと違う味で美味しかったです。ぜひ、我が家の献立に加えたいです。</p>						
水尾	<p>回覧板や、知り合いに声掛けを行った。前日に再度声掛けをすると参加できた方がいた。内容は前回同様、興味深いものだった。</p>						

③その他

大和地区

テーマ	栄養教室のお誘い						
茗荷沢新田	<p>栄養教室参加者募集のチラシを回覧</p>						

【身体活動・運動】

①スリムアップ教室

(インストラクターによる運動教室)

大和地区

テーマ	身体を動かしいつまでも健康に！						
日時	H30.7.3	火	19:00~20:30	会場	大倉集落センターせせらぎ	参加人数	15
大倉	<p>楽しく進んで、参加してくれて良かったと思います。これからも、体を動かす時間を少しでも設けられたらなと思います。ご指導してくださった先生、保健師さん、ありがとうございました。</p> <p>婦人会や草取りの際に皆さんにPRLしました(チラシは配布済み)。インストラクターの方の親切な指導で、皆さん楽しんで参加していました。またやって欲しいと声が出ました。</p>						
テーマ	スリムアップ教室						
日時	H30.10.18	木	19:30~20:30	会場	芹田集落センター	参加人数	11
芹田	<p>日頃の運動不足を解消することができたと思う。思ってた以上に参加してくださった方が良かった。夜の方が集まりやすいと思いました。</p>						
テーマ	スリムアップ教室						
日時	H30.10.27	土	19:30~20:30	会場	うるおいの里三用	参加人数	6
前原町	<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	鰐島スリムアップ教室						
日時	H30.11.28	水	19:00~20:00	会場	鰐島集落開発センター	参加人数	10
鰐島	<p>開催に向けて、チラシを40枚配布した。</p>						

六日町地区

テーマ	美佐島スリムアップ教室						
日時	H30.7.3	火	19:00~21:00	会場	美佐島ふれあいセンター	参加人数	13
美佐島	<p>若者から健康づくりに取り組んで欲しいと思い、勤めの人でも参加しやすい夜の開催にした。チラシ回覧のほか、推進員2人で声掛けをし、多くの人から参加してもらった。皆さん楽しく運動をしていた。その後、継続して教室に通い始めた人もいたので、行ってよかった。推進員の声掛けで参加してくれた人が多数いたので、直接誘うことも大切だと思った。次回に繋げていきたい。(区回覧27枚、推進員20枚)</p>						

塩沢地区

テーマ	スリムアップ教室						
日時	H30.6.29	金	19:30~20:30	会場	原芝野集落開発センター	参加人数	8
原芝野	エアロビ・認知症予防体操・柔軟がありとても良かったです。運動中は疲れを感じましたが、翌日は体が軽く楽でした。お世話になりました。今後もよろしくお願いいたします。						
テーマ	スリムアップ教室						
日時	H30.7.25	水	13:30~14:30	会場	中野集落開発センター	参加人数	15
中野	レインボー健康体操認定インストラクターの先生から、年齢に合った無理のない、イスとタオルを使った運動を教えてもらいました。運動が苦手、体力に自信がない、1人でできない方も一緒に楽しく体を動かし、参加者全員が満足できた内容でした。紹介していただいた保健師さんに感謝です。						

②筋力づくり教室

(脳と筋肉を刺激する運動で認知症予防)

大和地区

テーマ	筋力づくり教室						
日時	H30.9.12	水	10:00~11:40	会場	天王町集落センター	参加人数	7
天王町	筋力づくり教室だけでなく、血圧測定をしたり、食生活改善推進員の方に協力をしていただき、味噌汁の塩分測定をしたりして、より健康について関心を持ってもらえるようにしました。						
テーマ	筋力づくり教室、学生による健康教育、歯の健康教室						
日時	H30.11.8	木	14:00~16:30	会場	穴地新田ふれあいセンターなごみ	参加人数	6
穴地新田	定例の筋力づくり教室とタイアップし、北里学院の保健看護科の生徒による健康教育と、私たち推進員が独自に作成し平成30年8月1日に穴地新田地区全戸に配布したチラシを再度出席者に配布し、「歯でつくるからだの健康こころの元気」を学習しました。それぞれ活発な意見が出て有意義でした。						
テーマ	筋力づくり教室のお誘い						
茗荷沢新田	筋力づくり教室のチラシを回覧						

六日町地区

テーマ	筋力づくりおためし教室						
日時	H29.9.13	水	9:00~11:00	会場	下原新田集落センター	参加人数	20
下原新田	保健師さんにチラシを作ってください各戸に配布し呼びかけをする。何人集まるか分からなくて、用意した会場が少し狭くて来てくれた人に申し訳なかった。体操するには狭くて動きにくい会場だったように思う。少し急ぎすぎて進めたように思う。						
テーマ	筋力づくりおためし教室						
日時	H30.2.7	水	13:00~15:00	会場	新堀新田集落センター	参加人数	13
新堀新田	講師の方がとてもお話が上手で楽しく行うことができました。家でも1人でできる運動なので、思い出しながらやってみたいと思います。参加者もそれぞれ楽しそうでした。城内のサポーターの方からのお誘いの言葉は、より身近に感じられて良かったと思います。						

テーマ	レインボー健康体操の体験と講話						
日時	H30.11.15	木	9:00~11:00	会場	永松集落センター	参加人数	21
永松	場所が同地区の永松ということもあり、多くの方に参加して欲しく、事前に回覧で回した。声掛けを予定していたが、できず残念だった。仕事のため、参加できず残念であった。						
テーマ	筋力づくり教室						
日時	H30.4.1から週1回ずつ		会場	四十日新道集落センター		参加人数	各週約7~8人
四十日新道	月2回が週1回に増えることにより、運動量が変わり良いことのような気がする。						
テーマ	レインボー体操参加の呼びかけ						
中川	市から配布されたチラシを村の軒数分コピーして、一部マーカーで工夫して1軒ずつ説明しながら参加呼びかけしました。20軒に配布。						

塩沢地区

テーマ	レインボー健康体操の体験とインフルエンザ予防について						
日時	H29.10.11	水	13:30~15:00	会場	上野公民館	参加人数	25
上野	参加者を集めることが難しかったため、地区の行事であるじよんのび会(高齢者の方のコミュニケーションをとる会)にお邪魔し、保健師の方よりインフルエンザの予防や、座ってできる簡単な体操を講話していただいた。ポスターや資料等用意していただき、分かりやすく大変良かったです。ありがとうございました。						
テーマ	筋力づくり教室						
日時	H30.10.31	水	9:30~11:15	会場	柄沢集落センター	参加人数	10
柄沢	女の人ばかりでしたので、男の人にも声をかければ良かったなあと思いました。皆さん楽しんでもらえて良かったです。今後、筋力づくり教室をもう一度復活できればと思いました。						
テーマ	筋力づくり教室のお誘い						
思川	区長様と健康推進員の連名にして、参加を呼びかけ回覧板を回しました。男性の参加がありました。						
坪池	担当区でのレインボー体操参加への呼びかけ。						
関	平成30年5月15日付で16組分に回覧。いつまでも若々しく元気でいられるように養成講座を受けて、自分の体を知ってもらいたいと思いました。自分も元気に！地域の人も元気に！みんなで運動して健康寿命を延ばしていければと思い、回覧しました。						

③ラジオ体操

大和地区

テーマ	夏休み「みんなでラジオ体操」					
日時	H29.7.28～8.25	6:30～	会場	境川集落センター	参加人数	17日間で99
境川	多い日で1日に11名の参加がありました。幼児や猫の参加もあり(人数に入っていません)楽しかったです。推進員さんが小学生の保護者でもあり、良かったです。思った以上に多くの人たちが参加してくださり、嬉しかったです。雨の日には、センターの中で体操が行われました。					
テーマ	ラジオ体操					
日時	H29.7.28～8.25	6:30～6:45	会場	岩山センター	参加人数	子供7、大人5
岩山	小学生の夏休みのラジオ体操と一緒に行ったが、大人は朝の一番忙しい時間だったので多くは集まらなかった。久々に体操したので終わったときとても気持ちが良かった。					
テーマ	ラジオ体操への参加呼びかけ					
日時	H30.7月下旬から1ヶ月		会場		参加人数	
浦佐上町	町内の皆さんが参加しやすいように、分かりやすい案内チラシを作成した。					
テーマ	ラジオ体操への呼びかけと参加/ラジオ体操で健康増進					
日時	H29.8.1～8.28	6:30～	会場	浅地町コミュニティセンター広場	参加人数	1日平均20くらい
浅地町	小学生のラジオ体操に便乗してのことでしたが、日によって、小さな子供さんたちや、たくさんの若い方々が参加してくださいました。					
	H30.7.25～8.27	6:30～6:45	会場	浅地町コミュニティハウス前	参加人数	大人と子供で約20
子供たちのラジオ体操に便乗ではあったが、小さい子供さんから大人まで参加してもらい、自分の子育てのときを懐かしみながら、毎日参加することができました。チラシを作り配布したが、大人の参加をもう少し周知した方が良かったかもしれません。						
テーマ	子供と一緒にラジオ体操					
日時	H30.8.1～	6:30～	会場	新町地内駐車場	参加人数	20
新町	小学生のラジオ体操に便乗してのことでしたが、日によって、小さな子供さんたちや、たくさんの若い方々が参加してくださいました。					

六日町地区

テーマ	ラジオ体操に参加しませんか					
日時	H29.7.24～8.24	6:00～6:10	会場	レストラン角の横の空地	参加人数	6
上町1-3	回覧で回しましたが、実際参加してくださった方は直接声掛けした方でした。期間が長いので集まっている様子を見てたまに来てくださる方もいました。					
	H30.8.1～8.10	6:30～	会場	レストラン角の横の空地	参加人数	5
回覧を回しましたが、実際参加された方は直接声掛けした方でした。昨年と一緒に参加させてもらったので、子供たちとも仲良くなり、短い期間でしたが楽しかったです。						
テーマ	朝のラジオ体操を子供たちと一緒にやる					
日時	H29.7.25～	6:30～	会場	君帰区内の広場	参加人数	1日5～6
君帰	育成会から、区民にラジオ体操の参加を呼びかけるチラシを出したので、そのチラシをいただきコピーして、集落センターでの筋力づくり教室や、婦人会の集会にて配り、参加を呼びかけた。15日間ですが、毎朝5～6人の参加者がありました。					

テーマ	みんなで「正しいラジオ体操」を学びましょう						
日時	H30.7.8	日	8:00~9:00	会場	東泉田集落センター	参加人数	20
東泉田	スポーツ推進員の方を招いてラジオ体操第一、第二ストレッチを教えてくださいました。 参加者の声「体の筋肉がほぐれた」「疲れた！！」「外でのびのび体操ができて良かった」「思っているより子供たちの出席がなく残念だった」						
テーマ	夏休み「みんなでラジオ体操」						
日時	H30.8月			会場	市民会館駐車場	参加人数	1日約10
大和町 2	小学生が夏休みに行く日に参加させてもらった。案内チラシは保健師さんに作成していただきありがとうございました。チラシを市報と一緒に配布し、皆さんに知ってもらうようにした。延べ155人参加。						

塩沢地区

テーマ	体を動かそう						
日時	H29.5月末~10月			会場	近所の駐車場	参加人数	20
二分区	参加者の中で「軽い腰痛が、無くなった」と喜びの声が届きました。冬に向けて家でも体を動かせるようにテレビ・ラジオ放送番組のお知らせをした。						
	H30.6.1~10.19			会場	近所の駐車場	参加人数	20
継続は力なり！今年度は、小学生の夏休み参加がありました。							
テーマ	夏休み「みんなでラジオ体操」						
日時	H29.7.25~8.25			会場	中野神社	参加人数	子12、大11
中野	チラシ回覧して参加を呼びかけた。運動不足になりがちな大人も子供たちと一緒に体を動かすことで一日すっきりした気分が過ごすことができた喜んでいました。来年もやりたいと思います。						
	H30.7.25~8.25	6:30~7:00		会場	中野神社	参加人数	子10、大8~10
チラシを作成し、回覧して参加を呼びかけた。早朝から体を動かすことで、朝ご飯も美味しく食べることができたり、気分もすっきりできて、夏バテ防止にもなったのではないのでしょうか。30代から50代の人たちの参加がなかったのが残念です。高齢者の方、雨天の日以外毎日参加していただきありがとうございました。							
テーマ	夏休みラジオ体操						
日時	H29.7.27~8.25	6:30~6:40		会場	吉山集落開発センター広場	参加人数	約10
吉山	ラジオ体操の時間帯は朝食の仕度があり、主婦は出て行くのが大変でした。でも、朝の空気を吸いながらの体操は体がシャキッとしました。少しの時間なのでみんなに出てきて欲しいと思いました。						
大木六原	朝、次々に集まる子供たちに声掛けをしながら、大人も一緒にラジオ体操の始まり。のびのびと楽しい一時を過ごすことができた。吉山地区と一緒に活動しました。						

テーマ	ラジオ体操とスカイバルーンで楽しもう！						
日時	H30.7.14	土	6:00～7:30	会場	上関小学校体育館	参加人数	子供含め50
上野・関・石打	<p>動きを丁寧に指導していただき、良い汗をかいた。その後全員でバルーンも体験し、楽しむことができた。</p> <p>平成30年7月14日付で16組分に回覧。育成会と関、上野、石打地区の健康推進員とともに区民の皆さんとラジオ体操を行いました。その後に、スカイバルーン。全員でバルーンを持って、体全体を使いながら風を起こして、中に入ったり、バルーンの上に色々なボールを投げ入れたり、ボールの跳ねる様子にパタパタ、ゲラゲラ。みんなで楽しみながら体を動かしました。朝早くから大勢の皆さまにお集まりいただき感謝しています。良い汗を流しました。</p>						
テーマ	夏休みラジオ体操						
日時	H30.7.26～8.17		6:30～7:00	会場	五分区天神社境内	参加人数	平均18
五分区	<p>分区長にお願いし、各家にチラシを配布しました。1日と15日、2度の配布の効果もあったのか、猛暑にも関わらず幼児から高齢者まで、予想より多くの参加人数でした。誰もが参加しやすいラジオ体操に加えてもらって良かったです。</p>						
テーマ	健康で過ごせるよう体を動かし、子供からお年寄りまでラジオ体操を通してコミュニケーションの場に！						
日時	H30.7.27～8.17		6:30～	会場	石打小学校玄関前		
君沢	<p>住民の方の出席は毎回数人と少なかった。もう少し積極的に声掛けをしたり、回覧するだけでなく、老人クラブの方々にも呼びかける等工夫が必要であった。出席が少ない中、毎日参加して下さった方もあり、ありがたかった。朝早くに子供達と一緒にラジオ体操は何よりも気持ち良く、体も心も健康に、その日一日を始めることができた。</p>						

④ウォーキング

大和地区

テーマ	ウォーキング教室のお誘い						
川原町	<p>町内全戸にチラシを配布し、知人に声掛けをしました。しかし当日、参加したのは自分だけでした。平日でなければ参加したかったという人がいました。</p>						
名木沢	<p>基本的な運動であるウォーキングの大切さを思い、地区の人にも参加の案内ということで、区長さんに回覧をお願いしました。平日の昼間ということもあり、希望者がおらず残念でした。推進員自身は参加しましたが、とても気持ち良く歩けました。</p>						

六日町地区

テーマ	ウォーキング教室						
上町1-3	<p>お誘いに「歩くのはどうもねえ」という人が多かった。当日はあいにくの雨のため室内で行いましたが、これから冬になると外での運動もなかなか難しくなります。家の中でできる運動を教えてください、とても楽しく充実した時間を過ごしました。一緒に参加した方も「来て良かった」と喜んでいました。</p>						

塩沢地区

テーマ	軽いウォーキング						
日時	H30.5.24	木	11:00～12:00	会場	八色の森公園	参加人数	6
上野	<p>短い距離だったが、雨上がりの中、気持ち良くウォーキングができた。とても良い公園なので、また他の時期にも家族と来たいという感想があった。</p>						

⑤その他

塩沢地区

テーマ	元気でありますように！
思川	平成30年11月15日に、思川全体にチラシを配りました。体の具合により外に出られない方のため、家でできる運動を考えました。どのような活動が良いかを何度も考えました。私自身午前4時から早朝ウォーキングをしているので、少しでも体を動かし何とか体力を、と思います。
テーマ	筋力づくり教室、運動サークル紹介、ウォーキングロード紹介
関	私たちが目指していくことは、生涯現役、自分のことは自分でする、自分の体は自分で管理できるようにする。大分、高齢者が増えてきました。健康づくりに興味を持ってもらいたいと思い、健康寿命を少しでも長く保つために、回覧して呼びかけました。



H29.2.7
筋力づくりお試し教室
@新堀新田集落センター



H30.6.29
スリムアップ教室
@原芝野集落開発センター



H30.7.10
お試し筋力づくり教室
@一之沢林業集会センター



【飲酒】

①アルコール問題の教室

六日町地区

テーマ	お酒の上手な飲み方講座						
日時	H29.6.25	日	10:00~11:30	会場	長森集落センター	参加人数	14
長森	毎月集落で行われる常会の前の時間なら人が集まりやすいと思い、実施した。区の役員から、保健師さんに作成してもらったチラシを、他の資料と一緒に(市の広報紙配布の)15日に配布してもらった。参加者も区の役員に出席してもらった。						

②講演会の呼びかけ

「お酒と健康を考える講演会」	
大和地区	
山崎新田	お酒大好き人間の夫を誘って参加します。当事者の体験談等期待しています。
穴地新田	飲酒される家庭を中心に、また40~60代の働き盛り家庭を中心にチラシを配布し呼びかけました。体験談が聞けて有意義でした。
辻又	平成30年11月10日の講演会の資料をコピーし配布しました。四十数年前県外から嫁いできた私は、11月から3月までの間、頭上の雲と、来る日も来る日も降り続く雪に驚きました。そして、生活を送る中で、自ら命を絶つ人の多さに驚きました。18年暮らした実家では、近隣の町村を含めても、自殺をした人の話を聞いたことはありませんでした。寒くなり、閉じこもりがちになるこれから、身近な人に心配りを忘れないようにしたいです。
一村尾	男性の方も多数参加していて、質問等もあり。他の地域の方の関心の深さに驚いた。
	お酒を飲まれる方の多い家庭に配らせていただきました。
名木沢	アルコールと健康問題、心の問題との関わりといった身近な内容について聞いていただけたらと思い、村内回覧にて周知しました。参加希望なくて残念でした。
九日町	チラシ配布と呼びかけ。
猫道	ありません。
六日町地区	
永松	開催日の週初めに回覧で地区へ回してもらった。若い世代は、まだ関心がなかったり、仕事があったりと、参加は難しいのではと感じた。逆に年配の方は、日中、夜と開催時間に関わらず、出向くのがおっくうと感じているように思った。
中川	地域的にお酒を飲む方が多く、特に一人暮らしの50~70代の方には1軒ずつ声掛けして参加を促しました。会場で確認できた村人は3人でした。
青木	アルコールについてのお話は、なかなか聞く機会のない内容なので、男性にはぜひ聞いていただきたいのですが…どうかな?全戸配布することで、多くの方から参加していただければ嬉しい。

上町 1-4	チラシを配布し声掛けを行いました。多くの方が参加しました。体験談として、アルコール依存症からの回復のお話を聞きました。
塩沢地区	
五分区	分区長に回覧板での告知をお願いしたり、数名の方々に直接チラシを渡し、誘ったりしました。多くの方がアルコール問題に興味を持ってくれると良いのですが…。
一分区	友人と先生の話聞き、依存症の危険性を知りました。タイプ別の症状があり、自分で依存症の方に気付くことができるか。近くや、知り合いにはいないと思うし、気付かないかもしれないと話しました。
姥島	区長さんをお願いして、回覧板を利用し講演会の開催を周知しました。
大沢	チラシを平成30年10月15日に回覧しました。
上野	呼びかけ・チラシの配布
関	平成30年11月1日付で16組分に回覧。お酒を飲み過ぎると血糖値が上がり、肝臓も悪くなる。自殺のサインにもつながると言われています。飲酒量は、南魚沼市が県内第2位、特に石打の人たちが飲酒量が多いと言われました。お酒との上手な付き合い方、上手な飲み方を学んでほしいと思い回覧しました。

③その他

六日町地区

テーマ	アルコールの休肝日について
野中	いつもお茶会をしているので、そのときに話をした。



平成30年度 第5回研修会「お酒と健康を考える講演会」

【喫煙】

①講演会の呼びかけ

「家族みんなで考える、禁煙支援！」	
大和地区	
桐沢	呼びかけ・チラシの配布。
船ヶ沢 新田	集落の草刈のときに案内をした。
川原町	町内の集会時に呼びかけをし、全戸にチラシを配布しましたが、役員のみでの出席でした。とてもためになるお話でした。産業医が、健診のときにお知らせしてくれると良いと思いました。
浅地町	市内3会場のどこでもお話が聞けるようにチラシを作ってもらいましたので、参加した方からは、参加しやすかったとのことでした。実際に4人の方が参加しました。
穴地新田	チラシは喫煙者のいる家庭をピックアップし、さらに禁煙は重要だということを告げ参加を促しました。
海士ヶ島 新田	回覧しました。
名木沢	推進員自身の周りにもヘビースモーカーがおり、たばこを吸う方、またその家族等、たばこについての情報を聞くことができると思い、区長さんより回覧していただきました(7月、8月と2回)が、なかなか希望者がなく残念です。
六日町地区	
青木	「禁煙」が叫ばれている現代、区民にも関心を持って欲しいと思い、全戸配布し、多くの方に目を向けて欲しく、チラシの配布をしました。回覧より効果があると良いのですが。
五日町 1	喫煙者のいるお宅に声掛けしました。家族が困っていると聞いたので。
大和町 2	禁煙に関心はあるけど止められない人、「禁煙しなくても長生きしている人もいる」と開き直る人と様々だと思いますが、医師の話の直に聞いて、禁煙に向けて行動したり、せめて本数を減らす等のきっかけになれば良いと思いました。
上町 1-4	区長を通して回覧を回す。たばこの怖さを知りました。
塩沢地区	
清水	夫、煙草歴1日1.5箱数十年続くが空咳や血痰がでたためHP受診。止めたら症状が出なくなり健康を取り戻した。
竹俣	チラシの回覧をあまり早く行わず、2週間程前に行いました。残念ながら参加者は、少なかったです。
片田	区長さんをお願いして、区民に回覧し参加を呼びかけました(平成29年8月15日付の回覧)。
思川	区長さんに回覧版で回してもらった。

坪池	担当全戸にチラシを配り参加をお願いした。
姥島	区長さんをお願いし、回覧板で区民へ講演会の参加を呼びかけた。
関	ニコチン中毒は、簡単に治らない、とっても難しい病気の1つです。自分で選択する力を持つために、講演のお知らせを回覧しました。

②その他

六日町地区

テーマ	たばこについての話
長森新田	たばこについての話を家族や近所の方に話した。



平成29年度 第4回研修会「家族みんなで考える、禁煙支援！」



【こころの健康・休養】

①うつ・自殺予防の教室

六日町地区

テーマ	うつ・自殺予防講演会						
日時	H30.8.9	木	19:00~20:30	会場	五十沢地域開発センター	参加人数	20
野中	講演会の開催。						

②法話会

(お寺様による心の法話)

六日町地区

テーマ	生き生きと心豊かに過ごすための、思いやり・見守り・支えあいについて考える						
日時	H29.10.16	月	11:00~12:00	会場	上町2丁目集会所	参加人数	14
上町2	当日は筋力づくりの健康体操があり、その後に講座を行うことで、体操に参加した人たちが引き続き参加できるようにした。また、上町2丁目の区長や民生委員の方にも参加していただいた。住職による法話には、ユーモラスな話の中にも日々の気持ちよう・考え方を楽にする知恵が多くあり、参考になった。参加者には高齢の方が多かったので、法話形式というのが受け入れやすかったのかもしれない。						
テーマ	お寺様による心の法話会						
日時	H30.6.22	金	19:00~21:00	会場	西泉田市営住宅集会所	参加人数	17
沖町	全戸にチラシ配布、婦人の会への連絡、回覧板でお知らせしました。座禅の仕方、腹式呼吸の大切さ、穏やかに生きていくことについて、インド旅行記等お話していただきました。その後お寺様、保健師さんと一緒にお茶会をしました。参加者から、「良い話だった」「良かった」という声が聞かれました。						
テーマ	お寺様による心の法話会						
日時	H30.7.27	金	10:00~11:00	会場	五十沢地域開発センター	参加人数	55
野中	講演会の開催。						
永松	日程の週初め等、日が近くなったら再び回覧を回した(あまりお知らせが早いと覚えていないため)。直接声掛けもし、車で送迎を伝えた。日中家にいるお年寄りに声をかけたが、やはり出向くのはおっくうな様子であった。						
テーマ	お寺様による心の法話会						
日時	H30.10.28	日	15:00~16:30	会場	美佐島ふれあいセンター	参加人数	18
美佐島	老人会と共催で行ったので、お年寄りがほとんどだった。皆様「ありがたいお話が聞けて良かった」と言っていた。せっかくのお話なのに、参加者が少なく残念だった。区より、お茶と菓子代をいただいた。区の方にも健康推進員の活動を知ってもらえた。開催日について、秋の日曜はイベントが多いので避けた方が良いと思った。今回は、老人会・推進員ともチラシ配布だけだったので、参加者が少なかった。もっと積極的に誘えば良かったと反省。(区回覧27枚、老人会70枚、推進員30枚)						

塩沢地区

テーマ	お寺様による心の法話会						
日時	H30.7.4	水	19:00~20:15	会場	坪池集落センター	参加人数	9
坪池	区長さん、保健師さんのバックアップにより広報にチラシを入れて開催。区から飲み物の差し入れをいただく。私は当日メールにて呼びかけをした。良いお話で、さすが教員の方で分かりやすすがすがしい気持ちになった。区からの全面的な協力がありがたかった。						

③講演会等の呼びかけ

「うつ・自殺予防講演会」	
大和地区	
名木沢	昨今、ストレス・心の問題から自殺に至ることも多くあるということで、専門医のお話を聞くことが少しでも参考になればと思います。周知方法としては、村内回覧で行いましたが、藪神地区での開催ということもあり、関心を持ってくださる方が1人でも…と思いました。希望参加者はなく残念でした。
六日町地区	
上町 1-3	回覧で案内を回し、ご近所さんには声掛けをしました。皆さんが関心のあるテーマじゃなかったのかな？

「ストレスと上手につきあうセルフケア」	
大和地区	
浅地町	3つの会場で都合の良い日時で出席してほしいと配布しました。身近な病気で周りの人が早めに気付き対応することが大切であると、貴重なお話を聞くことができました。
穴地新田	ストレスのない人はいない世の中であるため、有意義な講演でした。自殺・うつ病等は身近に聞き、また起こることであり、真摯に受け止めることと感じました。
一村尾	チラシを配った人に近所の人にも誘ってくれるようお願いした。自分の近所の方は車に乗せて一緒に行った。
名木沢	呼びかけ・チラシの配布。
九日町	チラシ配布し、会う人には呼びかけました。
六日町地区	
法音寺	ちょうどサロンを開いて地区の人の集まりがあったので配布させていただきました。
田崎	チラシを行政区内で回覧し、講演会への参加を広く呼びかけました。
京岡新田	呼びかけ・チラシの配布。
青木	配布資料に記入されている呼びかけの文章が本当に納得できる事柄であり、多くの地域住民に聞いていただきたく、文書を全戸配布することとした。

大和町 2	区長に回覧板で回してもらおう。市から健康講座があることを知ってもらっただけでも配布して良かった。これからも案内は知らせたい。一般公開する研修会の年間日程と内容を春に回覧すると良いと思った。(予定がたてやすいため)
上町 1-3	回覧を回す、他に案内を配りながら声掛けをする。高齢になると夜出かけるのが嫌でねえ、という声も聞かれた。
塩沢地区	
思川	地区5班に回覧板で回してもらいました。気付き専門家に伝える。悩んでいる人と良く話をして相談したり見守る。
五分区	分区長に回覧板での告知をお願いしました。現代はストレス社会で、ストレスと上手につきあう方法を多くの方が知りたいと思いますので、現場の医師の方から直接お話を聞くことができ、良かったと思います。
六分区	日頃から地域医療にご尽力いただいている先生の、貴重なお話を興味深く聞かせていただきました。また、隣席の方々とグループトークで勉強になることもありました。地区での講座等を催すことはできませんでしたが、2年間 多くの研修に参加させていただき、近所の人や職場の仲間に伝達・共有することが少しはできたかなと思います。2年間ありがとうございました。
徳田	大家族5軒に配布。ストレスがあるんじゃないかな～と思われるところに。大家族でも配らぬところもあり。
姥島	区長さんをお願いして、回覧板を利用し研修会の開催を周知しました。
大沢	1人でも多くの人に参加していただきたく、平成30年7月15日付の回覧板を回しました。
上野	心の健康で苦しんでいる人のサポートに関心を持ってもらいたく、地区の皆さんに回覧しました。

地域で心のサポートを考える会	
大和地区	
船ヶ沢 新田	1人参加してくれた。

④研修会の資料回覧

塩沢地区

テーマ	大切な人の悩みに気づいてください
関	生活の様々な出来事が原因で気持ちの落ち込み、体の重さ、辛さ等、あらゆることがあります。本来の自分を取り戻すことができればと思いました。区民の皆さんと協力、助け合いながら、関わりを持って欲しいと思い、資料を回覧しました。
テーマ	心の健康づくりを考える
関	平成30年8月1日付で16組分に回覧。10人中1人は一生に一度うつ病を経験すると言われていいます。どんな地域であれば、大切な人たちの悩みに気付くことができるのか。うつ・自殺予防のために、自分で取り組みそうなこと、できそうなことについて話し合いをしたことや、かかりつけ医にも相談できることを伝えたいと思い回覧しました。

【歯・口腔の健康】

①歯の健康教室

(歯ブラシの選び方・使い方、口腔ケア、口の体操 等)

大和地区

テーマ	歯でつくる からだの健康 ころの健康						
日時	H30.10.20	土	14:00~15:00	会場	田町睦会館	参加人数	8
田町	歯科衛生士の方から来ていただき、歯ブラシの使い方や、口の中を清潔に保つ道具の選び方等を教えていただきました。説明が具体的で、とても分かりやすかったです。少人数でしたが、和気あいあいとした活動になりました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.11.18	日	10:15~11:15	会場	一村尾担い手センター	参加人数	42
一村尾	区長にお願いし、市報配布時にチラシを入れてもらった。講義は、その場に合わせた大きい声や方言を使う等の話し方で、親しみがあり分かりやすく、また資料や歯ブラシ等の提供もあり、とても良かった。皆さん熱心に聞いていました。天気が良かったので、行楽や野菜の取り入れ等でか、サロン関係者以外の参加者がほぼなく残念だった。						

六日町地区

テーマ	お口の健康教室						
日時	H29.7.26	水	19:00~20:00	会場	泉新田集落センター	参加人数	4
泉新田	区の老人会長さんに趣旨説明をし会員の参加をお願いしたが、残念ながら参加人数が少なかった。参加人数を増やすには、時間の制約はあるが、区の総会時、老人会の会合時等に合わせで行うのも1つの方法かと思った。有意義な内容であるため大勢の皆様から参加してほしい。						
テーマ	歯、お口の健康教室						
日時	H29.10.31	火	19:00~20:00	会場	八幡集落開発センター	参加人数	12
八幡	今回の歯科衛生士さんの話を聞いて、歯や口の不調が色々な病気への引き金となることを知り、驚いていた人がいました。この機会に、1人でも多くの方が歯や口の健康に関心を持ってくれたら嬉しいです。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.1.7	日	14:00~15:00	会場	下原新田集落センター	参加人数	22
下原新田	楽寿会のお茶飲みの会場に参加させていただきました。男性の方も6名参加していただきました。楽寿会の皆様へ感謝します。ありがとうございます。						
テーマ	お口の健康						
日時	H30.5.28	月	12:00~12:30	会場	池田原集会所	参加人数	22
池田原	好評だった。孤独死について聞いたかったという人もいた。						

テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.6.25	月	10:50~11:20	会場	泉集落センター	参加人数	13
泉	筋力教室の後に行ったので参加人数が多くて良かった。						
テーマ	口腔健康教室						
日時	H30.7.1	日	12:00~12:20	会場	八峰養魚場	参加人数	50
長森	村の敬老会と同時に行ったので多くの参加があった。時間は短かったが、みんな熱心に聞いていた。講演後、個人で質問に来た人等、関心が高かった。						
テーマ	めざせ8020 歯でつくる からだの健康 ころの健康						
日時	H30.7.8	日	11:00~11:30	会場	八峰養魚場	参加人数	18
広堀 ・ 仲手原 ・ 山口	敬老会と一緒に開催。参加者は歯が弱っていることが分かっていたので、良い話を聞いて良かった。また来年も元気で敬老会に来られるよう歯の手入れをできると良い。 中手原、広堀、山口3地区合同の敬老会に合わせて開催しました。歯ブラシや歯間ブラシを使って指導していただき皆さん真剣に聞いていました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.9.4	火	15:00~16:00	会場	西泉田公民館	参加人数	18
西泉田	<p>・テーマは、健康推進員の勉強会で学んだ中から選びました。活動を実施するにあたり、西泉田区長に趣旨を説明し、チラシの配布や当日の協力をお願いしました。</p> <p>・担当保健師と日時、内容を打ち合わせて、チラシを作ってもらいました。チラシは市広報に折り込み全戸配布した他、老人会等に配布してもらうよう手配しました。</p> <p>(1)工夫した点 1人でも多くの人に集まってもらうため、以下に取り組んだ。 ア 区長に趣旨を説明し、開催日程や進め方、当日の協力をお願いした。 イ チラシを市報に折り込んで全戸配布した他、老人会長に会員への配布依頼、婦人会員等に参加を呼びかけた。 ウ 筋力作り体操教室メンバーからの参加を得るため、体操教室に引き続いて実施した。</p> <p>(2)感想 ア 参加者は個人的にお願いした人、筋力作り体操教室の人がほとんどで、期待が外れ、思ったより参加者は少なかった。 イ 当日は台風が接近していて、暴風雨が心配されたが、実施した。幸い、風も大したことがなく無事に終了した。が、もし事故やけが人が出た場合、責任問題が生じるのではないかと思った。実施有無の判断、事故やけが人が出た場合の対応や責任等、事前に検討し、決めておく必要があると感じた。</p>						
テーマ	口腔健康教室						
日時	H30.9.11	火	13:30~14:30	会場	上原集落センター	参加人数	12
上原	定期に行っているサロンとご一緒させていただいたため、参加者集めがずいぶん助かりました。講師の話が上手で楽しく聞けました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.10.14	日	10:30~11:00	会場	麓集落センター	参加人数	35
麓	JIBAの会を利用して、開催しました。子供からお年寄りまでたくさんの参加があり好評でした。とても勉強になりました。						

テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.10.18	木	10:00~11:00	会場	四十日集落センター	参加人数	11
四十日	日中の呼びかけしかできなくて、若い世代の参加呼びかけができず残念でした。参加していただいた方には、歯の手入れの大切さを少しでも分かっていただけだと思います。						
テーマ	歯の健康 歯磨き						
日時	H30.11.9	金	9:00~10:30	会場	法音寺集落センター	参加人数	9
法音寺	村のサロン参加者に声をかけてもらい、雪の降らないあまり寒くない時期で行いました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.11.15	木	19:00~20:00	会場	こころの杜	参加人数	32
上町1 1~4区	せっかく教室を開くのなら大勢の人に参加してもらいたいため、1区~4区一緒に活動をしました。市報に案内文を入れてもらい、回覧板でも案内文を回しました。積極的に声掛けもしました。参加して下さった方々は、ほとんど声掛けした方達でした。来て良かった、勉強になったという声が多く聞かれました。						
	上町1~4区合同で開催しました。回覧板と、全世帯にチラシ配布し声掛けを行いました。お口の健康教室では、寒い中多くの人に来ていただき、歯の磨き方を実践しました。質問、意見等も出て有意義な会でした。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.11.22	木	10:00~11:00	会場	山谷ふれあいセンター	参加人数	26
山谷	山谷地区いきいきサロンの皆さんと楽しくお話を聞きました。この後、懇親会で食事をし、聞いた内容を忘れないうちに、良く噛んで食べ、歯磨きと口の運動も忘れないように継続しよう！と終了しました。						

塩沢地区

テーマ	お口の健康						
日時	H30.8.5	日	11:00~11:30	会場	泉盛寺集落開発センター	参加人数	18
泉盛寺	老人会に頼んで協力してもらいました。もっと集まってもらいたかったのですが、残念でした。講師の説明では大変良いことを話してもらい、勉強になりました。これからもよろしくお願いします。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.8.31	金	19:00~20:00	会場	片田ふれあいセンター	参加人数	8
片田	講演内容については、実際に推進員として体験、もしくは講演を開いた中から良いものを選択しました。回覧、ロコミ等一通りのことは実践しましたが、まだまだ不足していたようです。参加人数は想定内でしたが、逆に色々な面で地域住人の関心度を把握できました。ご協力ありがとうございました。						
テーマ	お口の健康教室						
日時	H30.9.10	月	13:30~14:15	会場	姥島ふれあい館	参加人数	17
姥島 ・ 五丁歩	姥島・五丁歩地区合同で開催。月1回のサロン(さくら会)の場を利用させていただきました。ユーモアを交えたお話で、分かりやすく、歯ブラシの使い方等も指導していただき、有意義な時間でした。						

テーマ	お口と食事のいい塩梅講座						
日時	H30.9.19	水	10:30~11:30	会場	万条地区公民館	参加人数	20
万条	たくさんの方に集まっていたり、減塩弁当を用意した。歯の話が大変良かったのですが、入れ歯を気にしている方がたくさんいたので、お口の運動、飲み込み、誤嚥の話をしていただいた。						

②講演会の呼びかけ、研修会の資料回覧

「目指せ8020～歯でつくるからだの健康こころの元気～」	
大和地区	
山崎	初めて推進員をすることになり、様子が良く分からなかったもので、とりあえずといった感じで、講演会の開催に際してのチラシを配布しました。
穴地新田	平成29年6月25日の健康推進員の研修会を受け、「歯」の重要性を日頃考えていたため、穴地新田独自でA3両面のチラシを作成し8月1日の市報発行に併せ全戸配布しました。絵柄や文字を大きくし、子供から老人まで多くの方に見てもらえるよう工夫し、さらに重要な箇所にはピンクのマーカ―を引き配布しました。
辻又	平成29年6月25日の研修を受けて、口の健康が、体の健康に大きな影響を及ぼすことがあるとのお話から、歯磨き、歯周病予防の大切さを見直してもらうため、資料からコピーを取ってチラシとして各家へ配布した。
六日町地区	
中川	22軒に配布。私が聞いてきたことを村の方々に伝えたくて、参加したときにいただいた歯の磨き方、口の運動で誤嚥を予防する方法等のパンフレットを軒数分コピーして、1軒ずつ説明しながら参加してくださいと声掛けをして配布した。一部カラーにして工夫。
塩沢地区	
徳田	後期高齢者同居宅8軒に配布。A4サイズでコピーし、6:4に分けて折り、左部、中央部、右部に色違い3種の水性ペンで、どう動かすのか、どの位置に手や指を当てたら良いかを示した。年を取ると文字を読んで理解しようという気持ちは薄くなり、大体読みたくなる。



H30.9.4 お口の健康教室@西泉田公民館

【生活習慣病の発症予防】 生活習慣

①健康診断について

(受診の勧奨、健診結果の見方・項目・数値の説明 等)

大和地区

テーマ	熱中症対策、健診結果からみる浦佐地区の現状						
日時	H30.8.1	水	9:45~10:30	会場	河原町集会所	参加人数	14
川原町	毎月、老人会の方々が集会所に集まる日があるとの情報を得て、老人会会長に講演会の開催をお願いしたところ、快諾。みんなでお茶を飲みながら短時間の保健師さんの講演。その結果、とても好評でした。ためになった、こじんまりして質問しやすかった、講師の声が大きくて分かりやすかった等。皆さん、清掃活動の後だったため、こちらでボールペンだけ用意しました。						

六日町地区

テーマ	健康診断は年に1回は受けましょう						
日時	H30.10.11	木	19:00~20:00	会場	坂戸公民館	参加人数	13
坂戸	<p>地区担当の保健師による坂戸区の健診実態や、アンケートによる喫煙・食事等に関する資料説明。</p> <p>婦人会・お六の会の方には1枚ずつ配布、一般坂戸区民には平成30年9月15日と10月1日の2回、回覧板を回し、集まりやすいようにと夜に開催を試みましたが、参加者は婦人会・お六の会の方だけで、残念ながら一般の方の参加はありませんでした。</p> <p>坂戸地区の住民健診前に開催して受診を促そうと思ったのですが、13人しか集まらず残念でした。どうすれば一般の方は集まってくれるのでしょうか。</p> <p>参加人数が13人と少人数でしたが、そのおかげで和気あいあいと講演ができ、質問等もたくさんできたと思います。</p> <p>坂戸地区の健診結果や喫煙、食事等に関することが分かって良かった、早速家に帰って家族に報告する、という声がありました。</p> <p>「特定健診を受けましょう」トイレットペーパーをいただいたり、「塩分摂りすぎ注意」クリアファイルをいただいたりでたくさんのお土産をいただき、生活習慣病に気を付けましょうと確認し、坂戸地区の健診日にぜひ受診しましょうとお願いしました。</p>						
テーマ	血圧について、市の健診のお知らせ等						
稲穂ヶ丘	今回のチラシ作成は保健師さんにお任せいたしました。分かりやすく読みやすい内容で、お任せして良かったです。この回覧を機に、地域の方々の健康意識が高まれば良いと思います。ありがとうございました。						
テーマ	健診の受診率アップ						
泉新田	見やすい案内をいただき、全世帯に配布することができた。他の配布物と一緒にしてもらったためスムーズだった。						

塩沢地区

テーマ	健康診断結果と数値の見方						
日時	H29.12.13	水	10:00~11:00	会場	滝谷ふれあいセンター	参加人数	9
滝谷・小松沢	高齢者、筋力教室に来られている方だけではなく広く参加していただこうとチラシ50部作り回覧、ロコミを行うも、地域の忘年会、悪天候等と重なり、参加者は筋力教室日でもあったため筋力教室参加者のみ。テーマもさることながら、広い層からの参加者増を工夫しながら次回開催を計画したいと思います。地区担当保健師の講話はとても分かりやすく、今後の日常生活の参考になりました。ありがとうございました。						
テーマ	年に1度、2年に1回という住民健診の呼びかけ/健康診断の申込み再確認						
思川	隣組長さんに人数分をお願いして配布していただきました。市報には平成29年12月に書いてありましたが、つい忘れてしまいます。アッそうかと気付いていただければと配布しました。各班1班~5班に分けて、班長さんをお願いしと別に書いて回りました。62軒に配布。 平成31年度の健診申込み期日が迫っていましたが、市に問い合わせたらまだ間に合うと伺い、回覧板を回しました。						
テーマ	平成27年度住民健診結果						
関	石打地区の人たちは、病気に対する意識が低いと言われてきました。住民健診結果を参考にし、ぜひ治療等して欲しいと思い回しました。(区民に回覧)						

②CKD(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)

大和地区

テーマ	生活習慣病と知らない怖いCKD						
日時	H29.7.13	木	19:00~20:30	会場	東地域開発センター	参加人数	54
雷土新田	日頃の食習慣、運動習慣等々、日々の生活で気を付けることが病気にならない第一歩だと思いました。年齢を重ねると高血圧、糖尿病のリスクも多くなってきます。食生活にも気を付けたいと思いました。						
雷土	チラシの配布だけだと人が集まらないので、直接電話をしたりして参加していただきました。						
高田	生活習慣病を治さないと、全てに悪影響…と分かっているけど、味の濃い食事、油っこいファストフード、お酒、ついつい「ま、いいか」と流されてしまっている。肝臓の大切さ、透析の負担等、勉強になりました。おでんの塩分の多さには驚いた。						
山崎新田	区内全戸配布し、不在以外は声掛けして手渡しました。もう少し来てくれるかなという反応はありましたが、足を運んでもらうのはなかなか難しいかな、と思いました。来てくださった方には感謝しました。						
茗荷沢	班の人、知人、色々な人に声掛けしました。腎臓病の話色々聞かせてもらい、ためになりました。						
桐沢	東地域開発センターの近くに住んでいる知人にチラシを配布し、参加してもらいました。ためになったと喜んでもらいました。						

生活習慣病

テーマ	生活習慣病と知らない怖いCKD						
日時	H30.5.31	木	19:00~20:30	会場	大崎農業会館	参加人数	41
穴地新田	出席して欲しいと思う家庭にチラシを配布しましたが、行政区内の出席は残念ながら見られませんでした。しかし、他の行政区からの出席者が多く、また地区外(東地区)からの出席者がいて、関心の深さを痛感しました。自分の町内の方の関心を持たせる活動をしなければならないことを痛感しました。						
テーマ	血管が危ない！						
日時	H30.8.31	金	19:30~20:30	会場	黒土公民館	参加人数	18
黒土	基本、市の講演等も、チラシ配布や呼びかけ等では参加していただける方が全くなく、前回の常会(区民の会)で話をさせてもらったところ、常会のときなら良いのではと皆さんに言っていたとき、保健師さんをお願いして講座を開くことができました。健康推進員の役割もお話しました。						

六日町地区

テーマ	糖尿病予防講演会						
日時	H29.10.4	水	19:00~20:30	会場	緑町会館	参加人数	23
緑町	町内全体への呼びかけと、回覧板を回しました。近くになったら再度声掛けをしました。						
テーマ	糖尿病予防講演会						
日時	H29.11.1	水	19:00~21:00	会場	欠之上多目的集会所	参加人数	29
欠之上	全戸にチラシを配布し大勢の方に参加するよう図ったおかげで、29人もの人に参加していただき良かったと思います。						
テーマ	動脈硬化を防ごう(南魚沼市民の血管が危ない)						
日時	H30.11.27	火	13:00~15:00	会場	新堀新田集落センター	参加人数	13
新堀新田	南魚沼市の住民健診の結果から見てきた課題を保健師の方から詳しくお聞きすることができ、大変良かったです。その後の体操も血流を良くする体操という事で、とてもためになりました。今回は参加者が少なく残念でした。もう少し声掛けが必要だったと思いました。						

塩沢地区

テーマ	CKD講演会						
日時	H30.7.8	日	10:00~11:00	会場	宮野下公民館	参加人数	14
宮野下	今回は婦人会の活動に完全に取り入れさせてもらいました。今までの3年間は、婦人会の方々に連絡だけとか、区民の方々にチラシを配布、回覧するだけでしたので、なかなか人数が集まりませんでした。聞いて欲しい良い話がたくさんあるので、このような機会をもっとたくさん計画できたら良いなと思いますし、婦人会、子ども会、老人会等がきちんと各区にあることは良いことだと改めて思いました。ご協力ありがとうございました。						

テーマ	健康寿命を延ばすために、生活習慣を大切に						
日時	H30.11.20	火	19:00～20:30	会場	目来田公民館	参加人数	13
目来田	<p>なるべく多くの人に参加してもらうために、一週間前に(早く配ると忘れるので)1人1人に雑談しながら手渡し、お願いしました。留守だったときは、再度夕方に伺って配らせてもらいました。村以外の人にも電話し参加をお願いしました。お話を聞く場と質問できる場を持って良かったと思います。次回もよろしくお願いします。</p> <p>参加年齢が60代、70代でした。40～50代の人参加していただけるようになると良いのですが…。</p>						

③講演会の呼びかけ

「CKD講演会」	
大和地区	
茗荷沢新田	チラシを配布。近所、友人に配りに行ってくれるようお願いしました。
船ヶ沢新田	集落の草刈行事のときに案内をした。集落中央に掲示したが1人の参加だった。
塩沢地区	
片田	CKDのチラシ回覧。
下一日市	会場が近いため、多くの人に聞いてほしい。
関	CKD(慢性腎臓病)という病気は、生涯をおびやかす新たな国民病と言われています。生涯習慣病の1つです。この地域の人たちは塩分の摂りすぎの方が多いため、区民の皆さんに回しました。

「糖尿病予防講演会」	
大和地区	
船ヶ沢新田	呼びかけ・チラシの配布。
浅地町	町内の方数名にチラシを配布しました。平成29年6月に大和庁舎で「糖尿病予防と認知症予防」という講演もありましたが、場所と先生方が違うので、案内をしてみました。
海士ヶ島新田	回覧しました。
六日町地区	
永松	地域にチラシ回覧。回覧の方が目を通す率が高いとのことなので、早めに回覧してみました。
青木	糖尿病が様々な悪影響を及ぼすことから、多くの方に分かっていても聞いて欲しく、市報と共にチラシの全戸配布をしました。前回同様、回覧板より早いと思います。
大和町2	健康診断の結果等で「糖尿病の境界線だった」という声を聞くことがあり、知っているようで良く分からない糖尿病について知って欲しいと思いました。

塩沢地区	
清水	食習慣、運動習慣、生活習慣がいかに大事か痛感。
坪池	講演会への参加を近所へお声掛けした。
姥嶋	区長さんをお願いし、回覧板で区民へ講演会の参加を呼びかけた。
関	今年の健康結果はどうでしたか？この機会に意識を持ってもらいたいと思い回覧しました。

「まだ間に合う、糖尿病予防と認知症予防」	
六日町地区	
野中	呼びかけ・チラシの配布。
塩沢地区	
中之島	普通コピーし、全戸に配布。

その他の講演会	
大和地区	
鯉島	チラシの配布。みんなうなづく。
塩沢地区	
大沢	区長さんをお願いしまして、平成29年8月15日、11月1日付で回覧を回しました。11月11日は市民病院の先生の腎臓病についてでした。

④その他

六日町地区

テーマ	がん予防と早期発見						
日時	H30.6.29	金	19:00~19:45	会場	二日町公民館	参加人数	5
二日町	回覧板での参加呼びかけだったので、何人集まるか心配でしたが、0人でなくてほっとしました。保健師さんからの説明に対し、少人数だけに参加型対話がとれて良かったと思います。次回は、多勢参加してもらえるテーマを計画したいと思います。						

塩沢地区

テーマ	いきいきサロン出席時に研修会(CKDの重要性)の報告						
日時	H29.5.20	土	(不明)	会場	雲洞集落開発センター	参加人数	18
雲洞	いきいきサロンで保健師さんによる認知症予防のお話があり、新任の健康推進員として呼ばれました。顔つなぎができて、良かったと思います。						

【介護予防】

①オレンジメイト養成講座

(認知症への理解、サポーターとしての見守り方・接し方 等)

六日町地区

テーマ	認知症サポーター養成講座						
日時	H29.10.24	火	19:00~20:30	会場	こころの杜	参加人数	35
上町1 3~4区	<p>回覧で案内を回し、他に、14軒に案内と声掛けをし、5軒に案内を配りました。声掛けの方10名、回覧のみの方1名、合計11名の方から参加していただきました。以前にも認知症の話は聞きましたが、今回の方がなじみやすかった、良かったと感想をくれました。</p> <p>上町1丁目4区と共同で開催。区長に依頼して市報で全世帯に配布。集まり方が最初はぼぼっでしたが、時間と共に30名くらい集まりました。寸劇もあり認知症について理解してもらったと思います。とても良い講演でした。</p>						
テーマ	認知症の正しい理解について						
日時	H30.10.14	日	14:00~15:30	会場	小栗山公民館	参加人数	12
小栗山	<p>認知症の人との悪い接し方について寸劇が行われて、正しい接し方を教えていただきました。接し方が身につき、とても良かったと思います。</p>						

②認知症予防

大和地区

テーマ	認知症講座						
日時	H29.9.20	水	19:00~20:00	会場	天王町集落センター	参加人数	9
天王町	<p>講師の八色園職員の皆様に、認知症についての知識と予防を寸劇を交えて講演いただいた。簡単な自己チェックも行った。参加者から聞きやすく、分かりやすかったと好評であった。より多く参加していただくための反省点として、1.テーマの問題(認知症についてはすでに情報量が多く興味を薄かったのではないか)、2.イベント(防災訓練他)後の企画にしたらどうか(AED他、テーマに限られるか?)他の意見があった。残りの資料(全50部)については推進員が分配し、地区に配布した。</p>						

六日町地区

テーマ	認知症予防の話						
日時	H29.7.30	日	11:00~11:30	会場	上薬師堂集会場	参加人数	21
上薬師堂	<p>初めての試みで少し不安だったけど、皆さん興味深く聞いてくれた。不参加の人が多くいたので資料だけでも配れば良かった。</p>						

テーマ	認知症予防と高齢者の栄養失調について学びましょう						
日時	H29.11.14	火	10:00~11:30	会場	坂戸公民館	参加人数	34
坂戸	<p>こぶし会(老人クラブ)が共催となって来て、またテーマについても生涯現役でいられるようにと、こぶし会の要望により決定しました。老人クラブ・婦人会の方たちには1枚ずつ配布、一般坂戸区民については回覧板でお知らせし、参加をお願いしました。</p> <p>講師の講義がとても楽しく、分かりやすく、参加者と一緒に実践しながら楽しい時間を過ごし、参加者が何か一つでもできるものを覚えて持ち帰って、自宅で実行してくれると思います。保健師さんからいただいた「10歳若返る！」トイレットペーパー、参加者は使ってしまったら分からなくなると言って大事にトイレに貼っておこうと言っていました。アイデアのあるトイレットペーパーありがとうございました。早速、坂戸公民館にも取り付けました。使ってくれる人が気付いてくれると嬉しいです。栄養士さんの講義についても「うん、これなら食べられる」と参加者は頷いていました。短時間ではありましたが、分かりやすい説明でありありがとうございました。</p> <p>参加人数は老人クラブの協力により予想より多かったです、一般坂戸区民の参加がなく残念でした。今後の課題かと思われます。</p>						

塩沢地区

テーマ	認知症の予防について						
日時	H30.8.20	月	13:00~14:30	会場	上十日町公民館	参加人数	9
上十日町	健康なお年寄りの集まる場所がないので、楽しめる場を提供できたらと思います。						
テーマ	認知症にならないために						
日時	H30.10.31	水	10:30~11:30	会場	大沢ふれあい館	参加人数	13
大沢	<p>10月の「大沢福祉の会」のいきいきサロンに石打地区担当の保健師に来ていただき、話をさせていただきました。また、参加者の皆様には折り紙で鶴を折り、ぬり絵をやっていただきました。参加した方は、普段は畑等で忙しい毎日を送っているから、こんな時間が持てると良いなあ、と言っていました。ぬり絵は楽しらしく真剣にやっていました。</p>						

③運動・脳トレーニング

大和地区

テーマ	ひざ痛予防とリハビリ						
日時	H29.9.30	土	14:00~15:30	会場	田町睦会館	参加人数	27
田町	<p>当日スムーズに行くよう、4、5回集まり話し合いをしました。地域の方に講師をお願いして、スライドで説明していただき、体操と一緒にやったりと、参加された方も満足して帰っていかれました。大成功でした。</p>						

六日町地区

テーマ	介護予防について						
日時	H30.10.20	土	13:45~15:00	会場	川窪集落センター	参加人数	13
川窪	<p>老人クラブのふれあいサロンと合同で行った。雨天のため、参加者が少なく残念だった。分かりやすく、すぐにでも実践できる内容だったし、簡単なクイズや体操もあり、楽しみながらできたので良かった。</p>						

テーマ	介護予防して老後をいきいきと生活しましょう						
日時	H30.11.13	火	10:00~11:45	会場	坂戸公民館	参加人数	30
坂戸	<p>介護保険課包括支援センターの保健師より「介護予防でめでいきいき高齢者の暮らし」について、市の介護認定の状況、フレイルの状態にならないようにするためには等のお話をいただき、その後に筋力づくり教室、インストラクターによる体を動かしながら楽しく筋力づくりの体操を教えてくださいました。</p> <p>婦人会の人たちには1枚ずつ配布、一般坂戸区民については回覧板でお知らせし、老人クラブこぶし会長に協力を依頼し、こぶし会員の参加をお願いしました。</p> <p>インストラクターより、「ただ歩くだけではダメで、筋力をつける歩き方、例えば大腿で歩く、速足で歩く等の様々な歩き方を取り入れて歩いて欲しい」、「イスを使って毎食後スクワットもどきの筋力体操を行って」というような、自宅に帰ってからもできる体操等も教えてくださいました。</p> <p>保健師からは、「認知症予防には脳にたくさんの刺激を与えましょう」ということで、社会参加・カラオケ等が良いということで、「今日ここに参加した人たちは社会参加してますね」と言われ、皆さんちょっと安心した様子でした。講演会終了後、老人クラブの方は親睦会を行いカラオケをするので、また一安心した様子でした。</p>						

塩沢地区

テーマ	頭も心もいきいき楽しく脳を鍛えましょう						
日時	H29.9.29	金	19:00~20:00	会場	塩沢区民会館	参加人数	11
四分区	<p>講師の先生のお話と、次々と出てくる簡単に体を動かす方法や、一緒に脳も刺激されるトレーニングが面白くて楽しかったです。もっとお聞きしたいという感想をいただきました。今回都合で行けなかったので「来年もう1回」というご希望もありました。</p>						
テーマ	認知症予防のための脳トレーニング						
日時	H30.3.22	木	11:00~12:00	会場	金清坊ふれあいセンター	参加人数	18
金清坊・広道	<p>上田・中之島と合同で開催。参加人数確保のため筋力づくり教室の後に実施。お彼岸時期と重なったため個々に参加を呼びかけたが断られることがあった。認知症予防の講義の他、脳のトレーニングも体験できて良かった。</p>						
テーマ	生活習慣病予防と認知症予防						
日時	H30.5.21	月	13:30~15:00	会場	雲洞集落開発センター	参加人数	16
雲洞	<p>いきいきサロンと一緒にいきました。レインボー体操も交えて楽しく学習できました。</p>						
テーマ	のぼそう健康寿命						
日時	H30.10.10	水	13:00~14:30	会場	上野公民館	参加人数	27
上野	<p>健康寿命を延ばすための話や運動、認知症予防の方法等教えてくださいました。笑いの中で楽しく体を動かしたり、お話を聞くことができ良かったです。</p>						

③その他の複合教室

塩沢地区

テーマ	いつまでも、頭も体もいきいきと暮らすために						
日時	H29.7.9	日	9:30~10:30	会場	下薬師堂集落センター	参加人数	28
妙音寺	妙音寺、野際、下薬師堂合同で地区活動をしました。保健師の方から分かりやすい資料を作成してもらい、意見とかも出たので良かったです。						
下薬師堂	もう少し若い人からも参加して欲しかった。お話を聞いて自分の健康は自分で守るという意識をみんなが持てるように活動をしていきたいと思っています。						
野際	妙音寺、下薬師堂合同で地区活動をしました。集落の皆さんに呼びかけをして大勢の方から参加いただきました。						
テーマ	今からでも遅くない！体いきいき介護予防の話						
日時	H29.10.21	土	11:30~13:30	会場	新堀新田集落センター	参加人数	23
新堀新田	多数の方に参加していただけるようチラシは手配りした。これをきっかけとしてこれからも「生涯いきいきと過ごせるように」を目標に取り組んでいきたい。次回は体を動かす時間を多くとりたい。						

④講演会の呼びかけ

「今から始めたい口コモ予防」	
大和地区	
茗荷沢新田	チラシを配布。
浅地町	台風のため4日から18日に変更となりました。生活習慣病予防は認知症予防の第一歩ということでした。高齢者だけでなく若年者にも見られることもあるので、「運動器」は年齢に関係なく気を付けなければならないと思いました。とても良いお話でした。
穴地新田	平均寿命が男女とも上がる反面で若者世代は減少する中、シニア世代は健康寿命を自ら守り、そのための努力をしなければならない現実を改めて認識した研修でした。
一村尾	前回同様にチラシを配った人に近所の人を誘ってくれるようお願いしたり、車に乗せ一緒に行った。台風で日程が変更になったため、稲刈り等で行けない人がいた。
名木沢	自分自身骨粗しょう症ということもあり、大変興味深く、また同年代の方々にも聞いていただければと思い、村内回覧しました。台風のため、日にち変更ということもあり、参加者の連絡はありませんでした。
九日町	チラシ配布と呼びかけ。
六日町地区	
田崎	チラシ配布。
泉新田	15日広報配布時に回覧板にて案内する。
永松	「早く回覧すると忘れてしまう」との声が聞かれたので、直前に回覧で回した。
京岡新田	呼びかけ。

中川	講演してくれた先生は昔から診てもらっている人も多く、当日参加してみると会場に村の人も見えたので、声掛けに手応えを感じました。
青木	年齢に関係なく注意しなければならない、健康に関する内容なので、多くの方から聞いていただければ嬉しく思う。全戸配布することで、皆さんに関心を持って参加してもらいたい。
八幡	チラシを配布。
塩沢地区	
思川	回覧板で回してもらいました。
五分区	分区長に回覧板での告知をお願いしたり、数名の方々に直接チラシを渡し、近所の人を誘って参加してみませんかと声をかけたりしました。ロコモティブシンドロームは高齢者に限らないというお話を聞き、今から気を付けなければと思いました。
一分区	近所の方にチラシの配布を行いました。3人の方が一緒に行ってください良かったです。年齢関係なく筋力は低下し衰えていくという話を聞き、気を付けなければと話されていました。
姥嶋	区長さんをお願いして、回覧板を利用し研修会の開催を周知しました。
大沢	チラシを平成30年8月15日に回覧しました。9月6日の研修会に参加して、骨粗しょう症を含め、食生活の話を大勢の方にしていただきたいと思い、石打地区担当の保健師に相談しました。それをやりましょうと言ってくださり、教室を開く準備をお願いしました。
関	平成30年8月15日付で講演のお知らせ回覧、10月15日付で報告を回覧。「膝や腰が痛いから動かない、動けない」は、やがて寝たきりにつながっていくと言われています。膝・腰の痛みの多くは骨や関節、筋肉の老化によって起こる疾患。若者にも見られるということ。痩せすぎ、食生活の乱れは体を支える骨や筋肉を弱くする原因です。貴重なお話を聞ける機会と思い回覧し、そして日常生活の中で筋力アップに取り組むよう、教室のお誘いをかねて報告しました。

⑤その他

大和地区

テーマ	高次脳機能障害と認知症の違い
山崎新田	機会があれば講師の先生の話を知りたいと思っていたので、友達に声をかけて行きました。良かったです。

塩沢地区

テーマ	高齢化社会と運動器疾患
中之島	拡大コピーし全戸に配布。お年寄りに目を通していただき良かったので。

【その他の活動】

①健康推進員について

大和地区

テーマ	健康推進員活動の周知
上ー	町内総会にて活動計画や報告を回覧していただくようお願いし、許可を得たので第1回の研修会の報告や地区活動の予定等をチラシを作成し回覧していただきました。平成30年5月31日の「CKD講演会」のお知らせもできたので良かったと思います。

②熱中症予防について

塩沢地区

テーマ	熱中症と平成29年度の健康診断の結果についての話						
日時	H30.6.29	金	10:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	21
大沢	大沢福祉の会で月1回80歳以上の方を招いて「いきいきサロン」を開催しています。そこに保健師さんに来ていただき、お話をしていただきました。80歳以上の方は20名来ていただきました。熱中症にならない注意点等の話をしていただき、充実した良い機会だったと思います。						
テーマ	熱中症の予防法と対処法(応急処置)						
関	平成29年5月1日に回覧。今年は、かなり気温が高く、熱中症が疑われるので、熱中症の症状、予防法、対処法が分かればと思い、回覧、及び配布を試みました。とても喜ばれました。						
	平成30年6月1日に回覧。今年は、早くからヒートアイランド現象で熱中症にかかる人が増加しているとのこと。昨年よりも分かりやすく資料をまとめ、回覧、配布、講話をしました。皆さんから「役に立っている、活用している」と言われ、喜ばれました。						

③AEDの使い方

塩沢地区

テーマ	普通救命講習会「AEDの使い方」						
日時	H30.10.4	木	19:00~20:00	会場	塩沢区民会館	参加人数	9
四分区	AEDを実際に近くで見たり、音声を聞いたり、心臓マッサージを体験したりしました。維持に大変お金がかかることにも驚きました。本当はもっと多くの方に来て、体験していただきたかったです。とても良い講習会でした。ありがとうございました。						
テーマ	心肺蘇生、AEDの使い方講習会						
日時	H30.7.22	日	10:00~12:00	会場	上野公民館	参加人数	11
上野	実際にAEDに触れ、使い方を知ることができて良かった。少しではあるが、応急手当の知識と技術を身につけることができた。						

④薬について

六日町地区

テーマ	薬の正しい使い方や飲み合わせ、サプリメントについて						
日時	H30.7.4	水	19:00~20:00	会場	八幡集落開発センター	参加人数	18
八幡	薬剤師さんから、正しい薬の飲み方や病気について事例を交えて話していただきました。日頃疑問に思っていることへの質問にも分かりやすく答えていただきました。保健師さんによる筋トレも、いつでも誰でもできそうでやってみたいという気持ちになりました。						
テーマ	お薬のはなし						
日時	H30.9.10	月		会場	栄町会館	参加人数	24
栄町	栄町全戸に市報と一緒に配布をしてもらった。栄サロンには、重ねて回覧板を回してもらった。来場された方からは、「先生の話が面白かったし、もっと話を聞きたかった」「湿布薬の話や、疑問に思っていたことを聞くことができて良かった」等の感想をいただいた。コスモス会、栄サロンの役員の方にご協力いただき、とてもありがたかった。						

⑤子育てについて

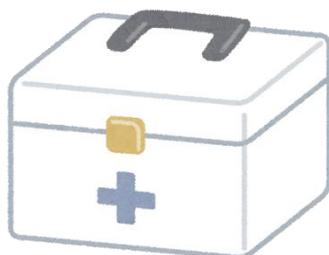
塩沢地区

テーマ	「HAPPY子育てin南魚沼市」の配布						
関	子育てはとても大変です。家族みんなで大切に育てている子供たちです。資料1枚の中に子育て情報が詳細に記されています。区民の皆さんにお役に立てればと思い回しました。特にじいじ、ばあばに喜ばれました。						

⑥ボランティアの参加

大和地区

テーマ	第11回八色の森健康ウォーキングのボランティア						
日時	H30.9.23	日	8:00~12:00	会場	八色の森公園		
川原町	天気が良く、けが、病人も出ず、良かったです。良い経験をさせていただきました。						
浅地町	前半は当日参加希望者や、コース変更の人、参加者の変更をする人等の受付係をしました。後半は救護保健係の補佐をさせられました。天気にも恵まれ、野外で過ごすにはとても良い1日となりました。いくつかのコースを選べるだけあって、参加選手の皆さんはゴール後とても清々しい顔をされていたのが印象的でした。						
天王町	今年度、天王町地区に3名のスタッフ協力依頼があり、受付2名調理1名参加しました。例年浦佐地区全体で3名の協力であったようで(天王町地区は1名)、今後とも、浦佐地区全体の中でお願いしたい。						



⑦講演会の呼びかけ

大和地区

テーマ	市の講演について
黒土	一般公開の講演、研修会全般、市報でも載っていますが、健康推進員もチラシが5枚もらえるので、コピーして配ったり市報に挟んでもらったりしています。黒土の人は誰も来ません(1人来てくれたときも)。
テーマ	「南魚沼市民病院健康講演会」の呼びかけ
穴地新田	第1回から第6回までのお知らせ。身近な話題で興味のある方は出席されたようです。
テーマ	「南魚沼市民病院健康講演会」の呼びかけ
海士ヶ島 新田	平成29年5月19日に配布。第1回から第6回まで、興味のある回に足を運んでいただければと全戸配布しました。

六日町地区

テーマ	全てのことが自分のことだと思って…
野中	平成29年5月11日、五十沢小学校のボランティアのときに話した。
テーマ	健康に関する講演会等のご案内
美佐島	「うつ、自殺予防」「禁煙支援」講演会チラシを回覧するのに合わせ、「住民健診受けましたか?」「美佐島筋力づくり教室」「熱中症に注意」も一緒に回覧してもらった。少しでも多くの方が健康について関心を持ってもらえればありがたい。
テーマ	チラシの回覧
美佐島	講演会のチラシ「糖尿病」「ストレス」「ロコモ」「お酒」4枚回覧。 平成30年7月3日の「美佐島スリムアップ教室」案内チラシの中に「住民健診を受けましょう!」「熱中症に注意!」を記載し、注意を促した。 ※回覧しても見ない人がほとんどなので、参加なし。今後どうすればよいか課題。 ※美佐島地区推進員活動事業、29年度1回、30年度は2人体制となり2回行った。毎年活動することで、健康推進員の活動を知ってもらえたのではないだろうか。また、たくさんの講演会、勉強会に参加させてもらい、自分自身の向上に役立った。ありがとうございました。
テーマ	チラシの回覧
仲町	平成30年3月23日、ふれあいサロンにて。

塩沢地区

テーマ	講演会の呼びかけ
片田	回覧板で各班に回して目を通してもらっている。
テーマ	「糖尿病予防講演会」「うつセルフケア」「肝臓がん講演会」の呼びかけ
坪池	区長さんの協力を得て、健康推進の講演会のチラシを回覧板にて回覧してもらった。現地で区の方も見えたので、興味のある方は参加して下さったようだ。

テーマ	講演会のチラシを回覧
君沢	案内のチラシを回覧板で回すだけでは目に留まりにくいとため、健康推進員より、と別紙で付け加え参加を呼びかけた。
テーマ	「歯でつくるからだの健康こころの元気」「糖尿病予防講演会」「ストレスと上手につきあうセルフケア」の呼びかけ
関	平成30年7月1日付で16組分に回覧。今年も石打地区は、病気に対する意識や関心が低いと言われていています。糖尿病の予防が大切です。健診結果で皆さんの血糖値はどうだったか、ストレスをどのように解消しているのか。暮らしやすい地域になるようにこの機会に学んでもらいたいと思い回覧しました。

⑧研修会の資料回覧

大和地区

テーマ	講演会の誘いや、チラシ配布による健康意識の向上
門前	研修会で使用した資料等、保健課にお願いして全戸分コピーしたものを文章を添えて配布。講演会の案内も全戸配布し、参加を呼びかけ。高齢者のみの世帯が多く、出かけることも大変なため資料を配り読んでもらいました。

六日町地区

テーマ	研修会の資料を回覧
四十日	講習の内容を、回覧して各戸に配布。年間2回の配布。保健師さんに講習の内容の要点をまとめてもらい、チラシを作成して配布。

塩沢地区

テーマ	研修会の資料を回覧
上野	研修会に参加し、いただいた資料をその都度区長さんをお願いし、各班へ回覧していただいた。資料を見た感想等聞けず残念だが、上野地区全域への回覧を行うことができた。

⑨その他

六日町地区

テーマ	チラシの配布
長森新田	回覧に一言添えて回してもらった。
テーマ	チラシの配布
中川	今年で4年目の活動参加でした。村の軒数が少なく、年々減っています。公民館に集まって何かしたいと呼びかけても、返答が得られないこともあり報告書の提出はしませんでした。毎年チラシ配布活動をしていました、今回は最後なので、活動報告させていただきます。

地区活動参加者の声

平成 30 年度健康推進員地区活動 124 教室

アンケートを実施した教室：43 教室／参加者 660 人、回収 589 人（回収率 89.2%）

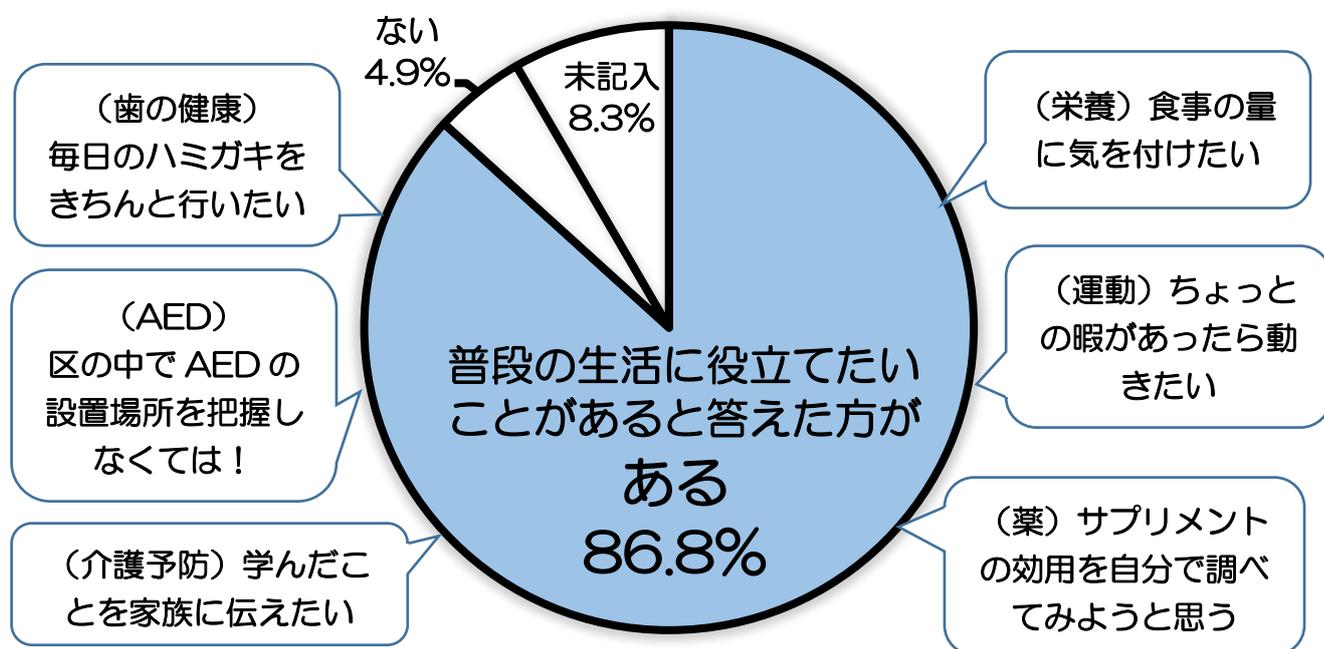
参加理由

第 1 位 健康推進員に勧められて（50%）

第 2 位 ちらしを見て（20%）

第 3 位 近所の人に誘われて（10%）

教室に参加してみて普段の生活に役立たいことがあると回答した割合



健康推進員の教室開催と参加者への呼びかけが、住民の健康意識の向上につながっています



第6期 平成29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、自分にできること、家族に対してできること、地域に対して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 一人ひとりが主役の健康づくり ～CKDの現状と予防～ 	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8～19日 (6日間)	19:00～ 20:30	各地域の会場
3	生活習慣病予防は認知症予防の第一歩 『まだ間に合う、糖尿病予防と 認知症予防』 講師：上村医院 上村 伯人先生	6月5日 (月)	19:00～ 20:30	大和庁舎
		6月7日 (水)		本庁舎
		6月30日 (金)		塩沢公民館
4	一般公開 家族みんなで考える、禁煙支援！ 講師：萌気園浦佐診療所 黒岩 巖氏先生(大和) 齋藤記念病院 鬼頭 隆尚先生(六日町、塩沢)	9月6日 (水)	19:00～ 20:30	大和庁舎
		9月7日 (木)		本庁舎
		9月1日 (金)		塩沢公民館
5	いつでもどこでも運動を意識していこう 講師：エリアドゥ21 関口 陽子先生	10月4日 (水)	19:00～ 20:30	B&G 体育館
		10月13日 (金)		ふれ愛支援 センター
		10月19日 (木)		塩沢公民館
6	食生活で長生き ～自分や家族のために知ってほしい こと～	11月21日 (火)	19:00～ 20:30	大和庁舎
		11月30日 (木)		本庁舎
		11月22日 (水)		塩沢保健センター

第6期 平成30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	地区懇談会 ～地域で健康推進活動を実践 してみよう～	5月7～14日 (6日間)	19:00～ 20:30	各地域の会場
2	歯でつくる からだの健康 こころの元気	6月25日 (月)	13:30～ 15:00	大和庁舎
		6月13日 (水)	19:00～ 20:30	本庁舎
		6月19日 (火)	19:00～ 20:30	塩沢保健センター
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一般公開</div> ストレスと上手につきあうセルフケア 地域のかかりつけ医ができること 講師：萌気園浦佐診療所 黒岩 巖氏先生(大和、六日町) 今泉記念館ゆきあかり診療所 高橋 毅先生(塩沢)	8月1日 (水)	19:00～ 20:30	大和庁舎
		7月25日 (水)		ふれ愛支援 センター
		7月26日 (木)		塩沢公民館
4	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一般公開</div> 今から始めたい口コモ予防 講師：南魚沼市民病院 日比野 豊先生	9月18日 (火)	19:00～ 20:30	大和庁舎
		8月28日 (火)		ふれ愛支援 センター
		9月6日 (木)		塩沢公民館
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一般公開</div> お酒と健康を考える講演会 講師：医療法人敬成会白根緑ヶ丘病院 古谷野 好先生	11月10日 (土)	14:00～ 16:00	ふれ愛支援 センター
6	活動報告会 ～これからも家庭で地域で 健康づくり～ 講師：一般社団法人新潟県労働衛生 医学協会 加藤 公則先生	平成31年 2月13日 (水)	13:30～ 16:00	南魚沼 市民会館