

第9期(令和5年度～6年度)

南魚沼市健康推進員 活動実践集



南魚沼市

「第9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9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。

健康推進員の皆様には、令和5・6年度と多大なご理解とご協力をいただきましたこと、改めて感謝を申し上げます。これまでは新型コロナウイルス感染症の影響により、活動が制限された中でしたが、令和5年5月にこの感染症が5類に引き下げられたことにより、講演会・教室等の実施や参加に加え、研修会資料の回覧や配布等の活動が積極的に行えるようになり、健康づくりに関する情報をより多くの皆様に発信・共有することができたと感じております。

健康推進員活動は今年度で18年目となりました。これからも健康推進員を経験する方が増え、ご自身の健康はもとより、家族や地域の方の健康に対する意識がより深まるものと期待しております。

今後も、南魚沼市のこころとからだ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7年2月

南魚沼市長 林 氏男

もくじ

◆栄養・食生活……………	1 ページ
◆歯・口腔の健康……………	4 ページ
◆身体活動・運動……………	10 ページ
◆こころの健康・休養……………	15 ページ
◆生活習慣病の発症予防・生活習慣……	18 ページ
◆飲酒……………	22 ページ
◆その他の活動……………	24 ページ
◆第9期健康推進員研修会……………	25 ページ

【栄養・食生活】

●教室

テーマ	健康栄養教室						
日時	R6.7.3	水	13:30-14:45	会場	青木新田公民館	参加人数	6
青木	<p>回覧板で区長さんをお願いして文書で案内をしました。開催日の数日前に電話連絡で参加のお願いをし、昨年より2名参加者が多く、欠席者には後日資料を配布して喜ばれました。保健課栄養士からは子供から高齢者の食事のポイント、食推の2人には夏野菜の簡単なレシピについて説明がありました。もう少し料理の作り方について詳細にお話をお聞きしたかったと要望がありました。</p>						
テーマ	健康講話						
日時	R5.8.22	火	10:00~11:30	会場	野田集落センター	参加人数	11
野田	<p>筋力づくり体操の方々とコラボさせていただいて良かったと思います。また、体操も体験させていただきました。また、幸たんぱく食の弁当をとり、栄養士の方から様々な食材等の講話を聞かせていただき、家に帰って参考にしたいと思いました。</p>						
テーマ	健康教室						
日時	R5.11.6	月	14:00~15:45	会場	八幡集落センター	参加人数	12
八幡	<p>区長さんの企画で、皆さんで体操(ヨガ中心)を行い、保健師より健康に関する話を聞きました。糖尿病が多いことやがんは2人に1人になること、がん予防の為に健康診断を受けてほしい、悪いところが見つかったら受診してほしいなどの話を聞きました。来られた方の健康意識が高いと感じました。</p>						



●呼びかけ・チラシの配布・回覧

テーマ	知らないと怖い慢性腎臓病
浦佐門前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研修会資料をまとめた配布物を作成しました。 2. 一目で分かるような塩分表と思い、計量スプーン(小さじ)すり切れで盛った塩、醤油、みそ、顆粒だしをそれぞれ写真に撮り、小さじ1杯の塩分を表示した表を作成し、配布しました。 3. 各家庭の食事がどれくらいの塩分摂取量になるか調べて頂くように表を作って促しました。 4. 3は少し無理であったようです。年配の方にできたかどうか確認にうかがったたら、意味が理解できていなかったようでした。
テーマ	健康推進員研修会の講演内容の伝達(テキストのダイジェスト版に全地区全戸配布)
芹田	<ol style="list-style-type: none"> 1.大変になる講演内容であったので、早いうちに各戸にも伝えたいと考え、講演終了当日に地区担当に相談 2.推進員2人で集まり区長さんに配布の趣旨を伝えてどのように配布するかを相談(毎月の市報配布時にチラシと一緒に入れてもらう) 3.配布の趣旨と健康推進員の活動が地区住民に伝わる文章をチラシに添布していただくよう地区担当に依頼 4.地区の集まりの時に皆さんにチラシを読んでもらったかや感想などを伺って評価したい
テーマ	塩分の取りすぎに注意！！
北	塩分の摂りすぎが引き起こす病気についてチラシで呼びかけました。知ってもらってお料理を工夫してもらえると嬉しいです。
テーマ	生き生きと過ごす秘訣とは？
緑町	回覧をしました。
テーマ	CKDの予防の理解と食生活について
上町 1丁目2区	健康推進員研修の研修会の内容をまとめ、回覧板にて周知する活動を行いました。
テーマ	生活習慣病予防(減塩)
上町 1丁目4区	南魚沼市は脳血管疾患で亡くなる人や介護保険申請がとても多いと聞き、予防の1つとして減塩が大切ということで今回は減塩のチラシを回覧しました。
テーマ	講習会資料を配布する
三郎丸	研修会資料をファイリングして回覧しました。

テーマ	研修会に参加せて学んだ事を区民に呼びかける 減塩・適正飲酒 住民健診推奨
中之島	地区の健康推進員として研修会に参加した報告と研修会に参加して感じたことを簡単にまとめ資料を添付し回覧しました。区民の方に健康に興味を持ってもらえたら嬉しいです。
テーマ	生活習慣病予防
広道	コロナ禍の為、区長さんに資料の回覧をお願いしました。
テーマ	生き生きと過ごす秘訣とは？
徳田	区長さんをお願いして、印刷したチラシを回覧していただきました。



【歯・口腔の健康】

●教室・講演

テーマ	健康はまずお口から(歯科衛生士)						
日時	R6.7.25	木	11:00-11:40	会場	舞子高原ホテル	参加人数	25
山谷	研修会だけだと参加しないので、お風呂・バイキングの昼食会にして楽しみなことも入れて行いました。						
テーマ	お口は健康の入り口						
日時	R6.6.13	木	14:00~15:15	会場	上町集会所	参加人数	18
上町 1丁目4区	区長さんに回覧板をお願いしたおかげで、たくさんの反応があつてとても良かったです。保健師の話や歯科衛生士より歯の正しい磨き方の指導もしていただきました。歯ブラシ+ワンタフトブラシ+デンタルフロス+歯間ブラシ実施していただきました。						
	チラシとともに出席者名簿をつけて回覧板を回してもらい、推進員2人で声かけを行いました。当日は保健師と歯科衛生士に来ていただき説明していただきました。歯の磨き方、歯間ブラシ等の使い方を教えてもらい、実際に手鏡に向かいお手入れし、薬剤を塗って磨き残し等の確認を行いました。参加者からはケアの大切さを再確認できて良かったなど多数の声がありました。死ぬまで自分の歯で食べることができるよう自分の健康を守る手段として丁寧な口腔ケアを心がけたいと思いました。						
テーマ	お口の健康から身体の健康へ						
日時	R6.8.20	火	13:30~14:30	会場	公民館	参加人数	7
雲洞	いきいきサロンの方に声かけし、メンバーを集め、老人会にも声かけをしてもらいましたが、体調不良の方や暑さで出かけられない方などで少し参加者が減ってしまいました。参加者からは分かりやすい内容でとても参考になったと話されていました。又、参加できなかった方には少し説明しながら資料を配りました。						

テーマ	歯周病とタバコのお話						
日時	R5.10.13	日	11:00~12:00	会場	上田掛之下公民館	参加人数	20
上田 掛之下	<p>多くの方からご参加いただくため、いきいきサロンと同日開催としました。 もう少し若い方から参加してほしかったです。 指導者 保健課職員 歯科衛生士、保健師</p>						



●呼びかけ・資料配布・回覧

テーマ	毎日の生活で出来る口腔ケアと体操の紹介
雷土	連日の猛暑で体力も落ち気味の為、皆さんにしっかり食べて健康に過ごしていただけるよう「毎日の生活でオーラルフレイル予防」の研修会の内容を分かりやすいイラストをそのまま使わせていただき、チラシで集落の皆さんにお配りしました。
テーマ	お口は健康の入り口
浦佐門前	高齢者が多い町内なので、文字も大きく分かりやすい配布資料を作成しました。お口の中の細菌などをインターネットで調べ、写真を載せたインパクトのある資料になったと思います。
テーマ	お口は健康の入り口
川原町	区ではアパート込みで全世帯438戸と大世帯で教室・講演をするには大変でしたので、研修会資料の一部を配布することにしました。結果、一戸建て126戸となりましたが生活習慣病予防としてお口の健康の大切さを区民の皆さんに知っていただけたらと思います。
テーマ	歯、口腔の健康についてのチラシ配布
寺中	お口が弱っていませんか？というパンフレットが自分で読んでみて大変分かりやすいなと思い、町内に全戸配布しました。
テーマ	お口は健康の入り口 区民の皆さんに回覧
柳古新田	先日参加した研修会の中で私自身が”そうなんだ！”と感じた所をポイントとして書き込み、印刷をして回覧しました。(6部作りました)
テーマ	「お口」は健康の入り口
一村尾	研修会の資料を区長さんにお願ひし、回覧してもらいました。歯の健康に関心を持ち、正しい歯磨きをきちんと覚えて実行してもらえたら嬉しいです。
テーマ	「お口」は健康の入り口
九日町	健康推進員研修会での研修会で、自分たちの毎日での生活の中で大事な歯磨きからの生活習慣についてを他の人にも知ってもらいたいと思い、保健師の方に相談したところ、回覧用の資料を作成していただきました。皆さんから資料を見ていただき、定期検診を受けてもらうなど回覧の効果があると嬉しいです。

テーマ	口腔ケアの健康、脳卒中予防、お口の体操
稲穂ヶ丘	研修会で印象に残った点や伝えたいところをピックアップし、手書きコメントを入れて3班それぞれに資料を配り、回覧してもらいました。
テーマ	「お口」は健康の入り口
宇津野	研修資料のまとめと公開講座の案内を回覧しました。
テーマ	生活習慣病と歯みがきについて、こころの健康(講演案内)について
津久野 下新田	チラシ・資料を回覧しました。興味を持って見てもらえればと思います。
テーマ	—
君帰	お酒との上手な付き合い方とお口は健康に入口のチラシを区長に依頼し、回覧板にて呼びかけをしました。皆さんに意識を持っていただければと思います。
テーマ	—
君帰	だれ一人取り残さない健康づくりのためにとお口が弱っていませんか？オーラルフレイルに要注意！のチラシを区長さんに依頼し、市報と合わせて全戸配布していただきました。
テーマ	—
川窪	各世帯にチラシを配り参加を募り、老人会の方々が参加してくださいました。認知症を防ぐという内容だったせいに関心を持っていただいたのだと思います。
テーマ	「お口」は健康の入り口と津軽三味線とトークのポスターを回覧
美佐島	「お口」は健康の入り口の資料は1枚にまとめてあり、見やすかったので回覧で回しました。
テーマ	お口は健康の入り口
伊勢町	研修会に参加し、虫歯や歯周病も生活習慣病の一つであること、日頃から正しい口腔ケアと年1回定期検診を行うことの必要性を感じ、区民の皆さんに資料を回覧しました。
	研修会に参加し、改めて歯と口の役割の大切さを感じました。生活習慣病の予防に役立てていただきたいと思い区民の皆さんに資料を回覧しました。

テーマ	お口は健康の入り口
上町 1丁目2区	研修会の内容を回覧用にまとめ、周知活動を行いました。
テーマ	お口の健康づくりから全身の健康づくりへ
坂戸	全身の健康に影響のある歯や口についてどんな病気を引き起こしやすいのか、また適切なケアや予防のための行動などについて地域の皆さんに知っていただくために回覧板で回しました。カラーで印刷し、目に留まりやすく、分かりやすくしました。健康推進員からのお願いの文書も作って添付しました。
テーマ	お口は健康の入り口
東泉田	回覧板で各世帯に情報提供・啓発を行いました。
テーマ	お口は健康の入り口
西泉田	地域で草木染めを教えていただく会の時に、参加者にパンフレット(研修会時にいただいた物)を見てもらいながら伝達しました。起床時の歯ミガキ、食後すぐに歯ミガキの効果について知らない人もいらっやったので(私もでした)少ない人数でしたが伝えることができ良かったと思いました。
	お口の健康が全身の健康につながることをより多くの方々に知ってほしいと思い、資料を回覧しました。また2年間の研修で大切だと思ったことをまとめ、資料に添付しました。
テーマ	お口の健康の大切さを呼びかける
下大月	研修会で聞いた内容を第2回目として内容・資料を自分なりにレポートを作成し、全世帯に配布しました。
テーマ	お口のケアで、健康で長生き
上田掛之下	11/13に市役所の職員から出向いていただき、口腔ケアについてご指導いただきましたが、新潟日報に健口が身体の健康にいかに関係かの分かりやすい記事があったので印刷し、案内文を付けて全戸配布しました。
テーマ	口腔ケアの健康、脳卒中予防、お口の体操
広道	チラシの回覧をしました。歯科疾患は口の中の問題だけでなく、様々な疾患との関係が深いことを改めて知ることができました。日常の自己管理を大切にするとともに、市の健診を活用したいと思えます。

テーマ	お口は健康の入り口の資料と熱中症予防のチラシの回覧
片田	歯周病が全身の疾患との関係が深いことを知ってもらう良い資料だと思 い、回覧しました。暑い時期だったので、熱中症予防のチラシも添付しま した。
テーマ	生涯健康で過ごすための一歩
上十日町	区民の皆さんへ区長さんを通して、研修会の内容を回覧しました。生活 習慣病と食・元気で食べ続けるために・食べる楽しみをいつまでもと身近 で重要な内容だと思いました。区民の数名の方から良かったと感想を受 け取りました。
テーマ	お口は健康の入り口資料と共に津軽三味線講演会参加依頼
上十日町	呼びかけ活動は結果が目に見えないので地道とは思いますが、集落内 少しの方でも目に留めていただき、気を付けてもらえればと思いました。 委員になったことで健康意識に深みが出て、多くの方が経験できればと 思います。
テーマ	「歯・口腔の健康」
吉山	いろいろな病気のもとはお口を健康に保つことの必要性を伝えたいと思 い、回覧しました。大勢の方々に目を通して実行してもらえたら嬉しいで す。
テーマ	「お口」は健康の入り口
大木六原	回覧で分かりやすくまとめられた資料を皆さんに読んでいただきました。
テーマ	研修会資料の配布、ふれあい講座をラインにて紹介
大和	LINEで感想を呼びかけ、3軒より返答がありました。3軒の方は定期的に 予防歯科に通院し、歯石取りをしているそうです。参考になったとの感想 もありました。ふれあい講座は2軒より日時によって参加可能とのこと です。2回目資料配布する際に具体的な話に進めることができると良いと 思っています。
テーマ	お口は健康の入り口
上野	-
テーマ	①津軽三味線とトーク「うつからの回復」の呼びかけ②「お口」は健康の入り口のお知らせ
石打	保健課の方より資料を準備していただき、津軽三味線とトーク「うつから の回復」チラシの回覧と「お口」は健康の入り口の資料を各家庭に配布し ました。歯磨きの再確認ができると嬉しいです。

【身体活動・運動】

●教室・イベント

テーマ	なかなか集まる機会のない元気な高齢者の為の懇親会及び体操						
日時	R5.6.27	火	10:00~12:00	会場	大倉せせらぎ	参加人数	9
大倉	最近では高齢者でも働く人が増え、老人会活動もほとんどない様子でしたので歩くのが難しい方には車で送迎し、普段なかなか会う機会のない高齢者に談話する機会を設けました。体操の実施しや美味しい昼食とケーキを振る舞い料理を食べました。皆さんにお客様になってもらうのではなく、お茶入れやお皿を並べ、食器洗いをしてもらいました。						
テーマ	心と体の健康づくり						
日時	R5.5.13	土	9:30~11:00	会場	一村尾担い手センター	参加人数	14
一村尾	地域の高齢者とボランティアが集まる「ほおづきサロン」で「うおぬま・こころ元気の歌」(魚沼市自殺対策のひとつとしてつくられた)を紹介して全員で歌い、筋力づくりサポーターの協力を得て、軽いストレッチ体操を行いました。コロナが落ち着き、久しぶりに声を出して歌えて良かったです。						
テーマ	健康体操						
日時	R5.4	-	-	会場	今町センターあすなろ	参加人数	3~6
今町	体操の先生(小島先生)に来ていただき、参加者(勤めが多い50-60代中心)に参加できる夜を計画し、無理なく続けられるようLINEでよびかけし、運営について話し合いを持って行ってきました。						
テーマ	筋力を作り、元気で楽しく						
日時	R5.4.6~12.21		13:00~14:30	会場	四十日新道集落センター	参加人数	10
四十日新道	春(4月)から冬(12月)まで雪がない間だけですが、基本月4回としました。週1回とすることにより、運動の継続ができて自分でも「お休みすると身体がきつくなる」という自覚症状で継続して来る人が出てきました。次回からもう少し参加者が増えれば良いと思っています。						

テーマ	筋力づくり教室						
日時	R6.4.4~12.19	13:30~15:00	会場	四十日新道集落センター	参加人数	33回×8	
四十日新道	筋力づくりサポーターの会の協力を得て、参加人数が少なくなりつつ、十数年継続しています。なかなか出来ない事も、皆でやれば何とか1時間楽しくやれるようです。若い参加者加入が増えるとよいと思っています。集落センターの鍵の開け閉め、体操用具の準備、冷暖房の管理						
テーマ	筋力づくり教室						
日時	R6.10.6	日	10:00~11:30	会場	宇津野集落センター	参加人数	14
宇津野	8月の回覧板で予告し、9月に回覧板で参加者募集をし、1週間前に近所の方へチラシを手渡しで案内しました。チラシは担当の保健師が作成し、当日も司会進行していただき助かりました。参加した方々が楽しかったと喜んでいて良かったです。						
テーマ	ノルディックウォーキング教室						
日時	R5.10.19	木	-	会場	余川白山神社境内 他	参加人数	16
余川本町	レインボー体操の指導者・参加者とサロンの会へ参加依頼及び区民に回覧で2回配布して、参加者を募りました。飯綱町区との合同開催として昨年7月と2回目になります。						
テーマ	健康スポーツの普及・ノルディックウォーキング教室						
日時	R6.5.9	木	9:30~11:00	会場	余川公民館	参加人数	7
余川本町	レインボー体操の参加者を中心に募集して行いました。直前まで雨天のため公民館内で行っていただきました。						
テーマ	健康スポーツの普及・ノルディックウォーキング教室						
日時	R6.5.30	木	9:30~11:00	会場	余川白山神社境内他	参加人数	15
余川本町	レインボー体操の参加者を中心に募集して行いました。今回は天気も良く、よい教室を開催できました。						
テーマ	筋力づくり教室						
日時	R6.12.18	水	19:00~20:30	会場	余川公民館	参加人数	10
余川本町	サロンしょうぶの会の参加者を中心に募集を行いました。区の役員へも参加依頼をして数人参加者がいました。本町区と飯綱町区の合同開催として行いました。						

テーマ	健康寿命を延ばすために						
日時	R6.10.4	金	13:30~14:30	会場	上町集会所	参加人数	16
上町 1丁目4区	健康運動実践指導者を講師に招いて、自分で体が楽になるような家でできる簡単なメンテナンス方法を楽しく教えていただきました。区長に回覧板をお願いしたおかげでたくさんの反応がありとてもよかったです。当日に担当の保健師も来ていただきました。参加者からこれなら実践でき、ためになったと喜ばれていました。						
テーマ	楽しんで楽になる、健康寿命を延ばすために						
日時	R6.10.4	金	13:30~14:30	会場	上町集会所	参加人数	16
上町 1丁目4区	誰でも簡単に出来る身体のメンテナンス方法をユーモアたっぷりに教えて頂きました。身体がすっきりしたなどの参加者の声もありました。お金をかけずに自分の家でできるメンテナンスや筋力作りがあるので、日々のルーティーンとして実行して行けたら、身体の不調も改善され健康寿命も延ばす事ができると思いました。						
テーマ	スリムアップ教室、健康トーク						
日時	R6.12.5	木	13:30~15:30	会場	坂戸公民館	参加人数	14
坂戸	回覧板でお知らせしました。婦人会の方よりお声をかけていただき参加者14人とにぎやかに楽しく体操ができ、夜ぐっすり眠れたとの声がありました。運動後は楽しくお茶会をし自己紹介をはじめ、坂戸女性部懇親会になりました。フレイル予防にも繋がりました。						



●呼びかけ・資料配布・回覧

テーマ	健康寿命を延ばすための身体活動・運動
境川	初めての研修会の参加で少し緊張しましたが、講師の方からのお話が聞けて良かったです。次回の講座のチラシを受け取り、地区の班長に回覧板で回していただけるようお願いしました。少しでも多くの申し込みがあると嬉しいです。
テーマ	健康寿命を延ばすための運動習慣の働きかけをうつについての健康セミナー参加に働きかけ
柳古新田	運動習慣の大切さを知っていただき、一人でも多くの方に実践していただけたらと思い、回覧させてもらいました。健康セミナーに参加してもらうことによりうつの病気の理解ができれば良いと思いました。参加希望者がいっしょになかったので残念でした。
テーマ	生活習慣、運動習慣の見直し
芹田	芹田地区のたくさんの人に知って欲しいので区長さんに頼んで市報と一緒に配布していただきました。
テーマ	健康寿命を延ばすための身体活動・運動
上町 1丁目2区	研修時の資料が無く、メモからの回覧資料作りに苦労した。(回覧できそうな資料の配布があるとよいと思いました)
テーマ	—
横新田	第2回の健康推進員研修会資料の一部を区長さんをお願いして回覧しました。資料の回覧をもう少し多くすれば良かったと思いました。
テーマ	「毎日やろう!ほぐし体操」「毎日やろう!筋肉づくり」のチラシ配布
四分区	—
テーマ	—
大和	市制施行20周年記念事業「健康でいきいき暮らせるまちづくりフェア」(市報で各戸に配布されていましたが)と「津軽三味線母・竹育息子史佳が語る」を出張講座への説明と合わせて各お宅に配りました。1~2戸で三味線に興味があり是非行ってみたいと話していました。
テーマ	健康寿命を延ばすための身体活動・運動
上野	—

●その他

テーマ	—						
日時	R5.10.9	月	9:30~11:30	会場	八幡宮	参加人数	-
八幡	区長さんが野外で企画しましたが、雨天の為、残念ながら中止としました。						
テーマ	太極拳入門編の実施						
日時	R6.11.10	日	10:00~12:00	会場	小杉区公民館	参加人数	5
小杉	参加者は60~70代女性で太極拳は体のバランスを整え、転倒予防やストレス解消に良いと聞き、地区内にいるインストラクターの方に入門編を指南してもらいました。教え方が分かりやすく、とても気楽にできました。今後不定期になりますが続けてみようと思います。						
テーマ	80歳からの体操						
日時	R6.5.17	金	11:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	15
大沢	激しい運動ではなく、椅子に座ったままできる体操を実施しました。 ウォーミングアップ:7種類、筋力強化:6種類						
テーマ	80歳からの体操						
日時	R6.7.19	金	11:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	12
大沢	80歳以上対象で高齢のため、椅子に座ったままで出来る体操を実施、ストレッチ7種、筋力強化5種を行いました。						
テーマ	80歳からの体操						
日時	R6.9.20	金	11:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	15
大沢	大沢いきいきサロンの時間をいただき、80歳からでもできる体操を13項目実施。高齢のため椅子に座ったまま出来る体操を選定して行いました。						
テーマ	80歳からの体操						
日時	R6.11.15	金	11:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	10
大沢	高齢者でもできるように椅子に座ったままできる体操を実施しました。						
テーマ	80歳からの体操						
日時	R6.12.13		11:00~12:00	会場	大沢ふれあい館	参加人数	12
大沢	高齢者でもできるように椅子に座ったままできる体操を実施しました。						

【こころの健康・休養】

●教室・イベント

テーマ	市民ふれあい講座「頭いきいき脳リフレッシュ」						
日時	R6.7.3	水	-	会場	-	参加人数	6
大和	地域包括支援センターの担当職員さんによる出張講座でした。区民の状況をあらかじめお伝えし、それに沿った内容で意義のある講座で出席者も大変感謝していました。当日、一組のご夫婦の欠席はありましたが、別のお宅のご夫婦で来てくださいました。私の夫は他用で間に合いませんでしたが皆さん喜んでくださいました。						

●呼びかけ・資料配布・回覧

知って欲しいうつ病のこと	
雷土	うつ病についてのお話や実体験された方の講演とのことで申し込みパンフレットを回覧でお知らせしました。新潟は自殺者が多い県とのことで心の病についてのよいお話が聞ける機会でもあり、参加を呼びかけました。
こころの健康セミナー南魚沼市健康推進員研修会公開講座へのお誘い	
山崎新田	区長さんに相談し、区内4つの班にチラシの回覧をしました。それぞれに健康推進員の名前を入れた案内文をつけました。区からの参加者はいなかったようなので、各戸に配る、口コミで案内するか工夫すればよかったと思いました。
自殺・うつの防止(大倉区民の話を聞く)	
大倉	大倉は昔から自殺者が多いこともあり、誰かが話を聞くことで心が楽になると思い、大倉区長だよりに「健康推進員があなたの話を聞きます」と載せてもらった。
-	
境川	センターやバス停に10/2さわらびでの公開講座のパンフレットを貼り出し、地区の人に見てもらえるようにしました。
知ってほしい「うつ」のこと～うつ病の理解と対応～の資料の回覧	
柳古新田	回覧する研修会の資料を保健課の方が準備してくださり、大変助かりました。

津軽三味線 母・竹育、息子・史佳が語る	
一村尾	研修会の資料と一緒に回覧をお願いしました。一人でも多くの人に関心を持ってもらい、研修会に参加してほしいと思います。
知ってほしい うつのこと	
押出	10/2「うつの話」研修会資料の印刷をお願いし、区長さんに11月市報と一緒に全世帯に配布をお願いしました。
心の健康セミナー	
四十日新道	心の健康セミナーで”うつ”の話を聞きました。内容は”命”でしたが、全戸配布ということで明るく解決していただければと内容を担当の保健師の方と相談して、図をたくさんいれ、目に留めてもらえるよう工夫しました。
知ってほしいうつのこと2024.9月チラシを回覧板でお知らせ	
欠之上	五日町区(1区から4区)に回覧しました。これから冬になり心が鬱々とした時に気持ちのよりどころになると良いと思い、区民の皆さんにお知らせしました。
うつの三味線の親子の講演	
川窪	生の三味線を聞いてみたくて、私自身が参加しました。チラシを回覧したが、会場までの足が無かったせいか参加者0でした。すごくいい話と演奏だっただけに残念でした。
知ってほしい「うつ」のこと～うつ病の理解と対応～	
上町1丁目2区	区内で人を集めるのが難しかったため(一部の集合にしかならない)回覧をしました。
うつ病の理解と対応	
中之島	10/2研修会のチラシを区民に回覧で呼びかけました。
うつ病の理解と対応	
広道	チラシの回覧をしました。誰にでも起こりうる病気なので、地域のつながりも大切にしていきたいと思います。
津軽三味線 母、息子が語る心の健康セミナーの公開講座のチラシ回覧と呼びかけ	
六分区	津軽三味線を通して息子、史佳さんが「うつ」からの回復を語り、母の言葉と二人の三味線演奏を聴き素晴らしい時間を過ごしました。後日行った人に聞いてみたら、どの人もとても良かったと言ってくれました。今回のような公開講座があるとまた行きたいと話してくれました。誰も自殺に追い込まれることのない世にしたいです。

知ってほしい「うつ」のこと～うつ病の理解と対応～	
吉山	心の健康に役立てればと思い、津軽三味線&講演チラシと健康でいきいき動ける体と心作りのための市制施行20周年記念事業のチラシを回覧しました。
	うつ病の話をしっかり理解して、誰にでもよく話を聞いてやってほしいことを伝えたかった。今、ご主人を亡くし気持ちの沈んだ人の話を聞いている日々ですが、しゃべった後の顔が少し緩んでいるような気がして…。
知って欲しいうつのこと、津軽三味線とトーク	
坪池	区長さんに回覧板をお願いしました。

●その他

テーマ	知ってほしい「うつ」のこと～うつ病の理解と対応～						
日時	R6.10.2	水	14:00～16:00	会場	コミュニティーホールさわらび	参加人数	-
境川	うつのはほとんど分からなかったもので、宮永先生のお話はためになり、勉強になりました。第二部の高橋竹育さん・史佳さんの三味線は圧巻で、感動的でした。						



【生活習慣病の発症予防】

●教室・イベント

テーマ	—						
日時	R6.10.24	木	10:00~11:00	会場	新町集会所	参加人数	9
新町	各家庭のみそ汁を持参していただき塩分測定をし、各家庭の塩分量を知ってもらい、保健師さんに生活習慣病について話をしていただき、自分たちでできる予防改善の仕方を学ぶことができました。						
テーマ	骨強度・肌年齢・物忘れの測定						
日時	R5.7.8	土	13:30~15:00	会場	栄町会館	参加人数	22
栄町	共創未来六日町薬局様よりご協力いただき、骨強度・肌年齢・物忘れの測定をしました。病院や家で測れるものではないので、沢山の方に参加していただけたので良かったです。喜ばしい結果が出た方や不安が残った方など様々な声が聞けました。薬剤師さんもお呼びしたので日頃の疑問、悩みなどの相談もできてとても有意義な時間が過ごせました。						
テーマ	研修報告とお口の体操等の実践						
日時	R5.12.13	水	10:00~10:30	会場	公民館(レインボ-体操時)	参加人数	9
雲洞	研修の資料が数値的なものが多く分かりづらかったため、皆さんが読みやすいものを印刷して出しました。一緒に「パタカラ」体操や早口言葉を行いました。						



●呼びかけ・資料配布・回覧

テーマ	生き生きと過ごす秘訣とは？
山崎	南魚沼市は脳血管疾患で亡くなる方が多いとのことで、少しでも区民にいきいきと過ごしていただく為にチラシを区長さんに回覧板で回してもらいました。少しでもチラシの回覧板を見ていただくと効果があると嬉しいです。
テーマ	知らないと怖い慢性腎臓病(CKD)
船ヶ沢 新田	5/20の健康推進員研修会資料を配布・回覧しました。
テーマ	健康な生活を送る為 まずは減塩から
天王町	区民の皆さんが少しでも興味を持ってみていただけるチラシを作りたいを思い、減塩レシピに料理の写真を入れました。たくさんの方が作って見たいと思って頂けたら嬉しいです。
テーマ	生活習慣病予防の働きかけ
柳古新田	11月29日に南魚沼市民病院 院長 加計正文先生による研修会を受けて、生活習慣病予防の3つの柱である運動、食生活(栄養・口腔機能)社会参加、何でもできる事から持続し予防に取り組んでいただきたいと発信しました。今年度、勉強したことを全戸に回覧したことで、区民1人1人ができることを見つけ、持続し実践できたらと思います。
テーマ	住民健診の呼びかけ
北	回覧板がないため、効果がありそうでみんなの目に留まりやすいゴミステーションにチラシを貼りました。
テーマ	CKDの予防
稲穂ヶ丘	CKD研修会で特に伝えたいところをピックアップして資料を作っていただいたものを3班の各々に回覧してもらいました。
テーマ	生き生きと過ごす秘訣とは？～生活習慣病予防～
稲穂ヶ丘	講演内容の一部をピックアップして印刷していただき、回覧板で周知しました。
テーマ	健康を知る 生活習慣病
四十日 新道	ここ数年コロナ禍ではありましたが、やはりなかなか人が集まらないこともあり、チラシの配布をすることにしました。保健課の担当方と相談してイラストをいれ、必要な文字数を最小限に考え、納得のいくチラシを作ることができました。皆さんの反応があった事が嬉しく思いました。

テーマ	知らないと怖いCKD
押出	6月市報で区長さんをお願いし、全戸にCKD田部井先生研修会資料を配布しました。回覧板よりもゆっくりじっくり資料を見て良かったです。
テーマ	生活習慣病と食、食べる楽しみいつまでも
押出	7/8研修会福田先生、加納先生、大西先生の資料とフレイル予防ハミガキセットと健康診断のすすめました。要精検者には早め専門医受診の一言をかけてオレンジ袋セットを配布しました。
テーマ	生活習慣病予防 食推活動について
押出	9/4(月)第3回研修会資料を保健師に全世帯分の印刷をお願いし、区長さんに市報と一緒に配布してもらいました。
テーマ	脳血管疾患予防
余川本町	9/1の健康推進員研修会資料の脳血管疾患予防についてのページを印刷してもらい、区民に回覧板で配布しました。
テーマ	住民健診の呼びかけ
上町 1丁目1区	11月に町内健康診断が予定されていたので目にとめてもらい受診の呼びかけになればと思いました。
テーマ	生活習慣病と食～元気で食べ続けるために～
上町 1丁目2区	健康推進員の研修会の内容をまとめ、回覧板にて周知する活動を行いました。
テーマ	第3次健康日本21から実践する生活習慣病予防
上町 1丁目2区	区内で人を集めるのが難しかったため(一部の集合にしかない)回覧をしました。
テーマ	生活習慣病予防のための呼びかけ
下大月	研修会で聞いた内容と資料を自分なりにレポートとして作成し、広報誌に入れてもらい全世帯に配布しました。
テーマ	生活習慣病と食
広道	コロナ禍の為、7/15区長さんにて資料の回覧をしました。
テーマ	生活習慣
広道	チラシの回覧をしました。家族間でも改めて、日々の生活、食事についても振り返る機会となりました。日頃から良い生活習慣を保つことができるように、できる事から始めてみたいと思います。
テーマ	特定健診の呼びかけ・熱中症予防の声掛け
二分区	・「ある日突然、、、」などという区民が減るように回覧版を利用しチラシを見て頂くことにしました。 ・今年は例年以上に暑い日が続いているので熱中症にも注意していただきたいと思い、回覧板と共に地域の祭りで声かけを行いました。

テーマ	熱中症予防のチラシ(回覧)
四分区	健康情報の回覧、ポスターとして掲示しました。今年こそ地域の皆さんと顔を合わせながら健康についてのお話を伺う機会が作れるかと考えましたが想定外のコロナ感染がおさまらず回覧、配布、ポスター掲示のみでした。来期は「健康についての講話」「体を動かす運動」の計画を立てたいと思っています。
テーマ	7/8健康推進員研修「生活習慣病と食」の啓発
小杉	研修内容が大変分かりやすく、現在から将来、生活する上で非常に重要と実感したので、区民全体に研修会資料を回覧して、啓発を行いました。
テーマ	9/4健康推進員研修「生き生きと過ごす秘訣とは？」
小杉	前は回覧板で回しましたが、今回はプリントが配布されたのでこれを各戸分を保健課で印刷してもらい、配布しました。配布の際に、冷蔵庫など目に留まる場所に貼ってもらうようにお願いしました。
テーマ	11/29講演会「第3次健康日本21から実践する生活習慣病予防」
小杉	-
テーマ	知らないと怖い慢性腎臓病
徳田	区長さんをお願いして、印刷したチラシを回覧していただきました。
テーマ	生活習慣病と食
徳田	区長さんをお願いして、印刷したチラシを回覧していただきました。
テーマ	生活習慣病予防の周知
石打	なかなか活動が実行出来ず、研修会の際に回覧でお知らせする方法を教えていただき、地区の皆さんに資料だけでも見ていただけるように回覧してみました。

●その他

テーマ	生き生きと過ごす秘訣とは？～生活習慣病予防～
伊勢町	研修会に参加し、生活習慣病の改善意欲を高める必要があることを強く感じました。

【飲酒】



●呼びかけ、資料配布・回覧

テーマ	長くおいしくお酒をたのしむために南魚沼からはじめる本当のお酒の飲み方
浦佐門前	インフルエンザが流行しているので予防の呼びかけし、飲酒について研修会資料を抜粋し、大きな字にし、内容を絞って読みやすいようにまとめました。
テーマ	お酒との上手な付き合い方
稲穂ヶ丘	講演内容の一部を印刷していただき、コメントをつけて区内の回覧板で周知しました。
テーマ	健康を知る お酒の飲み方
四十日新道	ここ数年コロナ禍ではありましたが、やはりなかなか人が集まらないこともあり、チラシの配布をすることにしました。保健課の担当者と相談してイラストをいれ、必要な文字数を最小限に考え、納得のいくチラシを作ることができました。みなさんの反応があった事が嬉しく思いました。
テーマ	お酒を楽しむための程度の飲酒
奥	年末年始、飲酒の機会も増えてくるので適度な飲酒の意識づけとして、研修会でいただいた資料を回覧しました。
テーマ	長くおいしくお酒をたのしむために南魚沼からはじめるほんとうのお酒の飲み方
押出	11/1(水)第4回研修会資料を保健師に全世帯分の印刷をお願いし、区長さんに市報と一緒に配布してもらいました。忘年会・新年会が近いのでちょうど良いテーマだったと思いました。
テーマ	長く美味しいお酒を楽しむために～南魚沼から始める本当のお酒の飲み方～
伊勢町	研修会に参加し、節度ある適度なお酒の飲み方と飲酒による危険事項の確認を区民の皆さんに知って頂く必要性を感じ、資料を回覧しました。
テーマ	おいしいお酒の飲み方(依存症など)
上町1丁目2区	健康推進員研修会の内容をまとめ、回覧板にて周知する活動を行いました。
テーマ	長く美味しいお酒を楽しむために
広道	コロナ禍の為、区長さんにて資料の回覧をしました。

テーマ	アルコール
広道	チラシの回覧をしました。
テーマ	飲酒についての習慣と留意点について
滝谷	集まる研修を開いても参加者が少ないことが予想されるので配布にてアルコールの知識を伝え、知って頂きたかった。一人暮らしの高齢者が多い集落という特徴ありました。
テーマ	季節に合った注意喚起をする
四分区	今年の夏は異常に暑かったので「熱中症」に注意、11月末にはコロナ禍から解禁されたこともあり、外での飲酒の機会も増えたと思い、「適正飲酒」の啓蒙の為の回覧を行いました。今年こそ地域のみなさんが顔を合わせて健康についての話を伺う機会が作れるか考えましたが想定外にコロナ感染がおさまらず、見送りました。
テーマ	長くおいしくお酒を楽しむために、ほんとうのお酒の飲み方
上十日町	区民の皆さんへ区長さんを通して回覧をしました。コロナが緩和され、お酒を飲む機会も増えているかと思えます。健康に過ごすために本当のお酒の飲み方を一読してもらえればと思います。
テーマ	忘年会シーズンのお酒の飲み方
上十日町	集落の世帯件数が多く、回覧板で各戸に目に入るように回しました。その時々健康意識に役立てれば幸いと思えます。
テーマ	11/1研修「長くおいしくお酒を楽しむために」
小杉	
テーマ	長くおいしくお酒を楽しむために南魚沼から始める本当のお酒の飲み方
吉山	集まるには難しい状況の為、大勢の目に留まってほしいので回覧で回しました。
テーマ	長くおいしくお酒を楽しむために
徳田	区長さんをお願いして、印刷したチラシを回覧していただきました。
テーマ	お酒の飲み方
石打	「週に2日は休肝日を！」のオリジナル標語を作って一緒に回覧しました。

【その他の活動】

●教室・イベント



テーマ	認知症予防						
日時	R6.7.3	水	13:30~14:45	会場	青木新田公民館	参加人数	6
青木	筋力づくり体操の実施日でしたが、講話のみとし、筋力づくりサポーターの方にお願いの文書で男性も参加するように記載していただき、区長さんに回覧でお願いしました。当日は女性のみ参加でしたが、認知症の現状を理解し、予防法などの講話をいただきました。参加者は早速実践したいと多数の声を聴くことができました。						
テーマ	八色の森 健康ウォーキングのお手伝い						
日時	R5.9.23	土	8:00~12:30	会場	八色の森公園	参加人数	4
天王町	受付、横断、給水とお手伝いをしました。参加者の皆さんにあいさつ、声かけをし、最後まで頑張れるように声援を送ったりしました。						
テーマ	八色の森健康ウォーキングでのお手伝い						
日時	R6.9.23	月	8:00~12:30	会場	八色の森公園	参加人数	4
天王町	受付、給水、道路横断の手伝いをしました。小雨が降る中、参加者の皆さんが、楽しく最後までウォーキングができるようにあいさつ、声かけをしました。						

●呼びかけ・資料の配布



テーマ	防ごう！ノロウイルス食中毒						
天王町	ノロウイルスの食中毒が心配な時期なので、注意喚起のためのチラシを作成し、100世帯に配布しました。手の洗い方を写真付で分かりやすく説明したり、消毒液の作り方を載せてもらいました。地区の皆さんのお役に立てるといいなと思います。						

第9期 令和5年度健康推進員研修会

○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	<ul style="list-style-type: none"> ●委嘱状交付 ●講演 「知らないと怖い慢性腎臓病」 講師 南魚沼市民病院 透析センター長 田部井薫 先生	5月20日 (土)	14:00 ～ 16:00	南魚沼 市民会館
2	<ul style="list-style-type: none"> ●講演 「生活習慣病と食」 講師 うらさ耳鼻科クリニック 院長 相澤直孝 先生 斎藤記念病院 院長 福田修 先生 魚沼基幹病院 歯科口腔外科部長 加納浩之 先生 魚沼基幹病院 リハビリテーション科部長 大西康史 先生	7月8日 (土)	15:00 ～ 16:30	南魚沼 市民会館
3	<ul style="list-style-type: none"> ●講話 「生き生き過ごす秘訣とは？」 ～生活習慣病とフレイル予防～ 講師 保健課 栄養士	9月4日 (月)	14:00 ～ 15:30	大和庁舎
		9月1日 (金)	19:00 ～ 20:30	本庁舎
		9月5日 (火)	14:00 ～ 15:30	塩沢公民館
4	<ul style="list-style-type: none"> ●講演 「長く美味しくお酒を楽しむために南魚沼から始める ほんとうのお酒の飲み方」 講師 さいがた医療センター 院長 佐久間寛之 先生	11月1日 (水)	14:00 ～ 16:00	南魚沼 市民会館

第9期 令和6年度健康推進員研修会

○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	<p>●講話 「お口は健康の入り口」 講師 保健課 歯科衛生士</p>	5月21日 (火)	14:00 ～ 15:30	南魚沼 市民会館
2	<p>●講演 「健康寿命を延ばすための身体活動・運動」 講師 新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科長 佐藤敏郎先生</p>	2月28日 (金)	14:00 ～ 15:30	南魚沼 市民会館
3	<p>●講演 「知ってほしいうつのこと～うつ病の理解と対応～」 講師 南魚沼市民病院 宮永和夫先生 津軽三味線とトーク「うつからの回復」 講師 高橋竹育氏 高橋史佳氏</p>	10月2日 (水)	14:00 ～ 16:00	コミュニテイ ホール さわらび
4	<p>●講演 「第3次健康日本21から実践する生活習慣病予防」 講師 南魚沼市民病院 院長 加計正文 先生</p>	11月29日 (金)	14:00 ～ 16:00	南魚沼 市民会館

