

地域の健康づくりの担い手

# 保健委員会を 知っていますか？

①

保健委員自らが  
自分自身の健康を  
振り返る

②

健康づくり活動を  
実施する

## 行政と地域をつなぐ 健康のパイプ役

③

健康づくり情報を  
町内や大切な人に  
広げる



▲伝えるためには自分から！  
まず最初に、自分自身の健康状態を振り返ります



▲詳細はホームページ

問健康づくり課 0973・3700

保健委員会は、委員自身の健康や、家庭および地域の健康づくりの推進を目指して平成元年度に設立されました。自治会・町内会から推薦された委員は、健診受診を呼びかけるなど健康づくり活動を広げる行政と地域のパイプ役です。健康について自ら学び、正しい情報を届けるため、さまざまな取り組みをしています。

今年度は、5月13日(月)に行われた保健委員会総会にて総勢242人での活動がスタートしました。今年には加齢に伴う筋力・心身の活力低下「フレイル」の予防を目標とし、「筋肉は裏切らない!!」をテーマに活動を進めていきます。

保健委員会とは

保健委員の1年

5月

保健委員会総会

242人での活動スタート

6月から

わたしたちのまちの健康講座

1月までに各町内ごと実施

健(検)診受診率向上キャンペーン  
10月までの間に町内ごと実施

7月から

健康づくり料理教室

9月までの間に全11回実施



▲栄養について学ぶ講座を開催。筋力低下を防ぐメニューの調理実習を行います。

11月

市民すこやかふれあいまつり



▲体力チェックや超音波骨密度測定などのブースで参加しています。

# 保健委員を やってみて

昨年度、今年度の保健委員さんに活動についての感想を聞いてみました。

## 加茂川町1区の みなさん

スクワット運動など、日常の動作に運動を取り入れ健康を強く意識するようになりました。体組成測定は、数値で結果が出るので、健康づくりの参考になりました。



## 中部地区の みなさん

「最近息があがりやすい」、「長く歩くのが厳しい」など町内の人たちと健康についてよく話すようになり、町内全体の健康意識が高まりました。



## 錦田地区 のみなさん

健康に関する講座に参加することで、健診を受けることの大切さに気付くとともに、普段の生活に活かせる知識を学びました。



今年は保健委員と一緒に健康づくりに取り組みませんか？

各自治会・町内会毎に最低一人は在籍しているの、きめ細かく地域の人たちに情報を伝えていきます。皆さんにとっての「近所の身近な相談相手」ですので、健康面で何か不安なことや疑問があれば、ぜひ、町内の保健委員に気軽に相談してください。

これからも、保健委員一人ひとりが健康について学び、その知識を地域の皆さんに広げていけるよう頑張っていきたいと思えます。



## わたしたちのまちの健康講座

各自治会、町内会の公民館などで講座・相談会を開催しています。健康チェックや運動などを行って、健康な生活を送るためのアドバイスをします。



▲町内の人であればどなたでも参加できます

18年前から仲良く一緒に健康講座に参加しています。測定では、自分の身体の状態を知れるので、健康管理の参考になりますし、講座で学んだことを仲間と振り返って、一緒に実践することで、健康で楽しい生活を送れています。講座に参加して以来、みんなで定期的に外出をしたり、運動をするようになりました。私たちにとって仲間と一緒に交流し、健康を維持できる大切な習慣になっています。



## 梅名自治会

渡邊 勢津子さん (84歳) 【左】  
田中 寿恵子さん (90歳) 【中央】  
北村 禮子さん (85歳) 【右】



保健委員会会長  
こうたき  
上滝 久美子さん