

第1 碧南市健康推進員制度

1 歩み

昭和51年	モデル地区（西端・天王地区）を指定して「保健衛生組織育成事業」を開始
52年	各公民館保健衛生推進組織ができる（13か所）
57年	保健衛生推進員を市内全域に設置（25地区）
58年	生活習慣病予防健診無料体験受診開始 Bコース（準総合健診）無料、Cコース（総合健診）半額
平成 元年	名称を「保健衛生推進員」より「健康推進員」に改める
7年	生活習慣病予防健診無料体験受診の内容のCコース（総合健診）も無料に改める 乳がん検診無料体験受診を開始
23年	健康推進員の地区を23地区（鷺塚・鷺林・旭町を1地区に統合）に変更
29年	生活習慣病予防健診無料体験受診に、前立腺がん検診（50歳以上男性）を追加

2 碧南市健康推進員要綱

(主旨)

碧南市における保健衛生事業を推進するために、市民と行政の関係を円滑に結合、推進し、調整及び実践担当者として位置づけ、行政側が画一的に実施する保健衛生事業でなく市民の側からの事業の企画提案をし、実施に際しては広報担当者として、また事業の参加者として位置づけ、碧南市における保健衛生事業のよき理解者として性別、年齢を制限することなく養成をしていくために設置するものである。

(資格要件)

- 1 碧南市の保健衛生事業の推進に理解と熱意のある者
- 2 碧南市および碧南市健康を守る会が実施する保健衛生事業に積極的に協力・参加できる者
- 3 保健衛生事業に知識を有し、またはこれから修得しようとする者
- 4 秘密を守り、責任感のある者
- 5 他人と協調でき、信頼感のもてる者

(設置地区)

久杵、田尻、西松江、東松江、鶴ヶ崎、千福、浜尾、東山、西山、道場山、天王、中山、大浜上、大浜中、大浜下、棚尾、鷺塚・鷺林・旭町、鷺塚西部、神有、鷺塚住宅、伏見屋(砂子・流作町を含む)、平七(家下を含む)、西端

(推進員の数)

推進員は設置地区毎に、概ね100世帯に1人を目安とするが、選出数は地区の事情に合わせ、より多くの市民が経験できるよう配慮するものとする。

(選出方法)

資格要件等を考慮して各地区の連絡委員から提出される推薦報告書により選出されるものとする。

(任期)

- 1 原則として2年とする。ただし、再任は妨げない。任期終了後はOBとして位置づけ、事業に参加してもらおう。
- 2 半数交代制が事業推進に支障をきたさないのが望ましい。

(身分)

碧南市健康を守る会委員とする。

(報酬等)

原則としては、支給しないが、活動費として碧南市健康を守る会から地区健康推進員活動補助金交付要綱に基づき補助金を交付する。

また、健康づくりの推進を図るため、市の生活習慣病予防健診(BまたはCコース)及び乳がん検診等の機会を設け、その費用を免除する。

(職務)

- 1 保健衛生思想の普及宣伝
- 2 担当地域における保健衛生事業の企画、立案、実施
- 3 市民の行政に対する保健衛生事業の要求、要望の把握
- 4 保健衛生事業実施に伴う市民へのPRおよび参加
- 5 碧南市健康を守る会事業の普及宣伝

(地域との連携)

地域活動との連携を図るため連絡委員を健康推進員の顧問とする。

(保健師の位置づけ)

市保健師は、各地区の事務局的立場と指導相談の立場を保持し、各地区組織の育成につとめる。

(予算経理)

予算経理については、地区毎に予算経理を行う。

経費については、碧南市健康を守る会からの補助金等によるものとする。

附 則

この要綱は、昭和54年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成元年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

3 地区健康推進員活動補助金交付要綱

(目的)

第1条 この要綱は、地区健康推進員を設置する地区に対し、碧南市健康を守る会が予算の範囲内において、推進員の地区活動の充実と強化をはかるための経費として交付するために必要な事項を定めることを目的とする。

(補助金の上限)

第2条 補助金の額は、1世帯当たり100円。ただし、500世帯未満地区は、1地区50,000円とする。

(交付の申請)

第3条 補助金の交付を受けようとする推進員設置地区の長は、毎年4月1日の住民基本台帳の世帯数を基礎とし、次に掲げる書類を添えて、碧南市健康を守る会会長に提出するものとする。

(1) 地区健康推進員活動補助金交付申請書(様式1)

(2) 健康推進員活動事業計画(様式3)

(交付の決定及び通知)

第4条 会長は、前条に基づく申請書等を受理したときはその内容を審査し、適当と認められたときには、補助金の交付を決定し、補助金交付決定通知書により、速やかに申請者に通知するものとする。

(補助金の交付)

第5条 申請者は、補助金交付の決定の通知を受けたときは、速やかに補助金交付請求書(様式2)を会長に提出するものとする。

2 会長は請求書を受理したときは、速やかに補助金を申請者に交付するものとする。

(実績報告書及び収支決算報告書の提出)

第6条 推進員設置地区の長は事業完了後1か月以内又は3月末のいずれか早い期日までに、事業実績報告書(様式5)及び事業収支決算報告書(様式7)を会長に提出しなければならない。

(補助金の返還)

第7条 会長は推進員設置地区の長が次の各号に該当する場合は補助金の全部もしくは一部の交付決定を取り消し、またすでに交付した補助金の全部もしくは一部を返還させることがある。

(1) 補助金を保健事業以外の用途に使用したとき。

(2) 提出書類に虚偽の事業を掲載し、または補助金の交付に関し不正の行為があったとき。

(3) 前条の報告書において、補助金の余剰が生じたとき。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は会長が定める。

附則

この要綱は昭和54年4月1日から施行する。

附則

この要綱は昭和60年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成元年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成2年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成29年4月1日から施行する。

4 平成29年度碧南市健康推進員選出状況及び地区健康推進員活動補助金一覧表

設置地区名	世帯数	基準人数	活動補助金	選出人数
久 沓	710	7	71,000	5
田 尻	236	2	50,000	4
西松江	324	3	50,000	4
東松江	568	5	56,800	10
鶴ヶ崎	949	9	94,900	8
千 福	962	9	96,200	10
浜 尾	875	7	87,500	9
東 山	811	8	81,100	7
西 山	651	6	65,100	7
道場山	1,043	10	104,300	12
天 王	913	9	91,300	13
中 山	1,935	19	193,500	9
大浜上	1,715	17	171,500	10
大浜中	604	6	60,400	10
大浜下	3,890	38	389,000	15
棚 尾	2,460	24	246,000	11
鷺塚・鷺林・旭町	911	9	91,100	8
鷺塚西部	1,649	16	164,900	8
神 有	1,268	12	126,800	8
鷺塚住宅	211	2	50,000	4
伏見屋 ※1	1,238	12	123,800	21
平 七 ※2	871	8	87,100	6
西 端	3,035	30	303,500	21
計	27,829	—	2,855,800	220

※1 伏見屋には、砂子・流作町を含みます。

※2 平七には、家下を含みます。

第2 平成29年度健康推進員活動実績

1 各地区活動目標

地区名	活動目標
久 杵	笑顔で楽しく健康に！
田 尻	ふれあい・笑顔 健康田尻
西松江	メタボ克服！健康寿命日本一！！
東松江	めざそう健康長寿
鶴ヶ崎	健康にも災害に対しても 日々の備え・心構えを習慣化していきましょう。
千 福	幸せ・元気・健康！一人一人が地域の宝
浜 尾	家族みんなで心も身体も元気に！！
東 山	健康で笑顔イキイキ ハッピーライフ！
西 山	運動で楽しく健康づくり
道場山	健康づくりで広げよう地域の輪
天 王	笑顔で楽しく健康づくり
中 山	「元気に楽しく美しく」健康づくり
大浜上	輝く笑顔
大浜中	笑顔で楽しく健康ライフ
大浜下	いつも笑顔を心がけ、みんな仲良くストレスフリー
棚 尾	“めざします！自分の健康・家族の健康” 心にゆとり 体によゆう
鷺塚・鷺林・旭町	健康家族は地域の宝 みんなで広げよう健康づくり！
鷺塚西部	楽しく笑顔でさわかや家族
神 有	地域で健康・みんなの笑顔
鷺塚住宅	声をかけあうぬくもりの団地
伏見屋	健幸で安心して暮らせるまちづくり
平 七	健康一番 はつらつ家族
西 端	笑顔あふれる健康生活

2 研修会等参加状況

(1) 健康推進員研修会

	実施日・場所	内 容	講 師	参加人数
1	4月26日(水) 市役所 会議室4・5	「碧南市健康を守る会事業について」 「へきなん健康づくり 21プランについて」	健康を守る会 会長 山中 寛紀氏 健康課 保健師	96
2	介護 予防 コース 5月23日(火) 保健センター 講義室	・講義「地域で介護予防に取り組もう！」 ～あたまもからだもイキイキとした 生活を目指そう～ ・実践「脳活性化ゲーム」 ～実際に体験しましょう！～	健康課 保健師	25
	ライフ デザイン コース 5月29日(月) 保健センター 講義室	・講義「生活をデザインしよう！」 ～メタボリックシンドローム？ とは言わせない！～ ・実践「食事のバランスとれて いますか？」	健康課 保健師 栄養士	15
	実践 コース 6月20日(火) あいち健康 プラザ	施設体験 あいち健康プラザ ・健康度評価 運動の実践		11
3	7月7日(金) 市役所 会議室4・5	「これからの健康づくり」 ～運動・地域・ボランティア～	東海学園大学健康開発 支援センター スポーツ健康科学部 特任教授 島岡 清氏	28
4	平成30年 3月20日(火) シアターサウス	活動発表会	講評 碧南市健康を守る会 会 長 山中 寛紀氏 総務会長 堀尾 静氏 碧南市保健センター 医 長 原田 公氏	29 健康推進員 75 30 健康推進員 35 29 連絡員 22 一般 6 合計 138

(2) 代表者会議

実施日	場 所	議 題	出席人数
4月13日(木)	保健センター 講義室	健康推進員活動について	25
平成30年 2月 5日(月)	保健センター 講義室	活動報告、意見交換 実績報告書等の提出について	23

(3) 市民健康教育講座

	実施日・場所	演 題	講 師	参加人数
1	7月25日(火) 市役所会議室4・5	知っておきたい小児科の話	碧南市医師会 山路和孝氏	51
2	8月29日(火) 市役所会議室4・5	骨の薬と歯の関係 ～起きると怖い顎骨壊死～	碧南市民病院 歯科口腔外科 副院長 梅田敬史氏	62
3	9月26日(火) 市役所会議室4・5	第1部「腎臓を守ろう」 第2部 体験談 *碧南市腎友会	碧南市医師会 栗田聡子氏	88
4	10月31日(火) 市役所会議室4・5	健康管理のお手伝い ～かかりつけ薬剤師～	碧南市薬剤師会 池田増弘氏	57
5	11月18日(土) 文化会館大ホール	碧南市健康を守る会 創立50周年記念講演 健康なからだは市民の宝 ～生涯健やかでいきいきと 過ごせるまち碧南市をめざして～	健康を守る会 会長 山中寛紀氏 保健学博士・健康社会学者 蝦名玲子氏	273
6	12月19日(火) 市役所会議室4・5	健康診断での 血球検査値異常の意味合い	碧南市民病院 血液内科部長 後藤整一氏	61
7	平成30年 1月30日(火) 市役所会議室4・5	100歳時代の健康法	碧南市医師会 竹内元一氏	81

(市民健康教育講座は、市民の方を対象としており、参加人数には健康推進員以外も含まれます。)

(4) 生活習慣病予防健診無料体験受診

(平成29年6月～平成30年3月末)

	受 診 人 数			
	Cコース	Bコース	乳がん検診	前立腺がん
健康推進員	30	12	47	0
連絡委員	20	1		

*健康推進員：生活習慣病予防健診Cコース（30歳以上の総合健診）、Bコース（準総合健診）、乳がん検診（女性）、前立腺がん検診（50歳以上の男性）の無料体験受診を通じ、健診受診による健康管理の普及啓発を実施

*健康推進員の顧問である連絡委員は、生活習慣病予防健診Cコース（30歳以上の総合健診）、Bコース（準総合健診）の無料体験受診を実施

3 家族検尿実施状況

(1) 実施状況（希望地区のみ実施）

地区名	検査数	検尿結果		実施日	実施方法		
		異常なし	要注意		周知	器具の配布	回収
久 沓	1	1	0	12月 1日 (金)	申込み制	推進員が配布	区民館等で 検体を回収 推進員が保 健センター に届ける。
田 尻	0	0	0			区民館にて	
西松江	—	—	—		—	—	
東松江	—	—	—		—	—	
鶴ヶ崎	24	21	3		申込み制	区民館にて	
千 福	—	—	—		—	—	
浜 尾	13	12	1	10月20日 (金)	申込み制	区民館にて	
東 山	12	9	3				
西 山	—	—	—		—	—	
道場山	—	—	—	11月10日 (金)	—	—	
天 王							
中 山							
大浜上	—	—	—	11月24日 (金)	—	—	
大浜中							
大浜下	31	30	1		申込み制	組長が配布	
棚 尾	—	—	—	10月 6日 (金)	—	—	
鷺塚・ 鷺林・旭町	—	—	—	11月24日 (金)	—	—	
鷺塚住宅	1	1	0		掲示板にて	集会所にて	
鷺塚西部	25	21	4	10月 6日 (金)	配布周知	区民館にて	
神 有	—	—	—		—	—	
伏見屋	—	—	—	10月20日 (金)	—	—	
平 七	12	12	0		申込み制	区民館にて	
西 端	32	31	1	11月10日 (金)	配布周知	区事務所にて	
計	151	138	13				

(2) 検査内容等

ア 検査項目：尿検査（蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血）

イ 検査料金：無料

ウ 検査結果：健康課より個人通知

4 健康推進員たよりの発行

(1) 回数 各地区8月、10月、平成30年3月の3回発行

(2) 内容 A4サイズ、表面原稿を健康推進員作成、裏面原稿を健康課作成

(3) 配布 各地区で全戸配布

5 すこやか健康教室実施状況

老人クラブ会員等を対象に、健康づくり・介護予防の講話を中心とした教室を、各老人クラブ年1回、各地区老人憩の家・区民館等で健康課が実施。各地区健康推進員にレクリエーション等の実施等の協力を依頼。

老人クラブ名	地区名	実施日	参加数	推進員数	演題・講師等 ()は演題 P12参照	健康推進員による内容
久 沓	久 沓	9月 8日 (金)	19	5	認知症の早目の発見と早目の予防 薬剤師 中西貞治氏	唱歌カルタ
田 尻	田 尻	10月24日 (火)	20	4	栄養士 (3)	ラダーゲッター
西松江	西松江	10月18日 (水)	21	3	保健師 (1)	ラダーゲッター
東松江	東松江	6月26日 (月)	26	6	歯科衛生士 (2)	しりとり ブロック
鶴ヶ崎	鶴ヶ崎	6月23日 (金)	51	6	「人生、最期にあたって何を望まれますか」 —命の終末を支える背景と取り組み— 医 師 堀尾静氏	朗読村 かくらによる 朗読
千 福	千 福	7月18日 (火)	41	8	保健師 (1)	唱歌カルタ
浜 尾	浜 尾	9月14日 (木)	18	8	保健師 (1)	あいうえお カード
東 山	東 山	7月10日 (月)	40	4	知って得するお薬のお話 薬剤師 石川順也氏	都道府県ビンゴ
西 山	西 山	10月13日 (金)	37	4	保健師 (1)	都道府県ビンゴ
道場山	道場山	10月 3日 (火)	36	4	美しい看取り 医 師 小林明子氏	都道府県ビンゴ
天 王	天 王	9月 4日 (月)	27	7	栄養士 (3)	都道府県ビンゴ
中 山	中 山	7月14日 (金)	32	6	保健師 (1)	あいうえお カード
大浜上	大浜上	1月19日 (金)	37	8	元気でおいしく100歳まで 歯科医師 斉藤英延氏	大浜民話
大浜中	大浜中	9月22日 (金)	20	4	保健師 (1)	唱歌カルタ
大浜下	大浜下	7月14日 (金)	28	6	歯科衛生士 (2)	大浜ビンゴ

老人クラブ名	地区名	実施日	参加数	推進員数	演題・講師等 ()は演題 P12参照	健康推進員による内容
前浜	大浜下	8月8日(火)	28	5	「認知症と戦う」 ～ボケないための豆知識～ 医師 坂部慶幸氏	大浜ビンゴ 唱歌カルタ
川口		10月10日(火)	12	5	保健師(1)	大浜ビンゴ あいうえお カード
棚尾	棚尾	7月24日(月)	29	5	栄養士(3)	都道府県ビンゴ
鷺塚 鷺林 旭町	鷺塚 鷺林 旭町	9月5日(火)	37	7	いつまでも若々しい口元で いるために 歯科医師 伊藤正幸氏	ペタボード
二本木 荒子	鷺塚 西部	7月19日(水)	53	4	保健師(1)	-
神有	神有	9月25日(月)	44	1	健康寿命の延ばし方 医師 西中康人氏	-
鷺塚 団地	鷺塚 住宅	10月2日(月)	14	3	歯科衛生士(2)	カップシャッフル ゲーム 言ってゲーム
伏見屋	伏見屋	9月19日(火)	22	4	保健師(1)	輪投げ
日進	平七	6月21日(水)	17	6	栄養士(3)	輪投げ
西端上	西端	10月17日(火)	29	4	知っていますか? ジェネリック薬品 薬剤師 中根秀樹氏	あいうえお カード
西端下		7月11日(火)	23	4	理想的な水の飲み方 歯科医師 杉浦琢氏	あいうえお カード
半崎		9月21日(木)	28	4	保健師(1)	あいうえお カード
西荒居		10月23日(月)	19	3	栄養士(3)	あいうえお カード
宮下		10月16日(月)	11	2	歯科衛生士(2)	あいうえお カード

(参加数には健康推進員も含む。)

<健康課 演題一覧>

- (1) 保健師 : 認知症を予防しましょう!
- (2) 歯科衛生士: お口元気でいきいき生活
- (3) 栄養士 : サルコペニア(筋肉減少症) 予防の食事について

6 地区別活動実施状況

久沓地区

参加人数には推進員を含まず、() は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月14日(日)	久沓区民館	27(4)	
出前講座 「骨盤底筋体操」	7月8日(土)	久沓区民館	12(4)	碧南市民病院 看護師
ラジオ体操	7月21日(金) ～7月24日(火)	白山神社		
出前講座 「今から始める 認知症予防」	12月3日(日)	久沓区民館	4(5)	碧南市民病院 看護師

田尻地区

参加人数には推進員を含まず、() は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ラジオ体操	7月21日(金) ～7月25日(火)	田尻区民館 神社境内	*大人120 *子供177 (18)	子供会
出前講座 「肺の運動して みませんか?」	9月17日(日)	田尻区民館	16(4)	碧南市民病院 看護師
歩け歩け運動	12月2日(土)	臨海遊歩道 区民館	大人20 子供14 (4)	

西松江地区

参加人数には推進員を含まず、() は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第1・2回歩け歩け	6月11日(日) 11月5日(日)	西松江区民館 ～水族館 (往復)	大人26 子供12 (4) 大人16 子供10 (4)	
からだをゆるめて いきいき体操講座	8月27日(日)	西松江区民館	大人14 子供3 (4)	いしかわまさこ氏

東松江地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	6月 4日 (日)	東松江区民館	21 (5)	
ラジオ体操	7月21日 (金) ～7月24日 (月)	東松江神社境内	大人40 子供18 (4)	
ヨガ教室	11月 5日 (日)	東松江区民館	7 (4)	磯貝篤美氏
お正月飾り作り	12月 3日 (日)	東松江区民館	8 (6)	前田美千代氏

鶴ヶ崎地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災講座① 防災講座②	6月10日 (土) 7月 8日 (土)	鶴ヶ崎区事務所	15 (7) 12 (6)	碧南防災ボランティア 連絡会 代表 神谷賢司氏
ゆかた着付け教室 盆踊り	8月 6日 (日) 8月13日 (日)	区民館ホール 神社境内	3 (7)	石川慶子氏
トロンボーン演奏会	9月 9日 (土) 3月10日 (土)	区民館ホール	78 (8) 52 (8)	岩本大典氏
肺炎予防講座① 肺炎予防講座②	10月14日 (土) 11月 4日 (土)	区民館ホール	30 (6) 23 (6)	碧南市民病院 看護師
季節の花寄せ植え教室	12月17日 (日)	鶴ヶ崎区事務所	25 (8)	
ゴキブリ団子作り	2月24日 (土)	鶴ヶ崎区事務所	58 (8)	

千福地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
AED講習会	4月23日(日)	まつり会館	30(5)	
さわやかウォーキング	5月28日(日) 6月4日(日)	千福斎宮社	90(8) 80(7)	
リンパマッサージ教室	7月1日(日)	千福区民館	19(10)	村松美由紀氏
防災訓練	11月26日(日)	千福斎宮社	(6)	
フラワーアレンジメント 教室	12月27日(水)	千福区民館	12(10)	佐々木和恵氏

浜尾地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月11日(木)	浜尾区民館	30(10)	
さわやかウォーキング	6月10日(土)	浜尾区民館 ～無我苑	22(8)	
ランタン作り	11月11日(土)	浜尾区民館	12(10)	榊原光男氏
アレンジフラワー教室	12月9日(土)	浜尾区民館	10(7)	花の色 松井新吾氏

東山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月28日(日)	東山区民館	23(7)	
ヨガ教室	6月17日(日) 9月9日(土)	東山区民館	22(6) 17(4)	清田由美子氏
さわやかウォーキング	10月29日(日)	東山区民館	48(7)	雨天中止のため 参加賞配布のみ
フラワーアレンジ	12月3日(日)	東山区民館	22(7)	山本玲子氏

西山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ラジオ体操	7月24日(月) ～7月28日(金)	西山神社境内	*大人175 *子供317 (6)	
出前講座 「ウォーキングと 健康づくり」	9月10日(日)	西山区民館	25(6)	健康課保健師
ストレッチ体操とおどり	12月 3日(日)	西山区民館	30(6)	鈴木美智子氏

道場山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月13日(土)	道場山区民館	36(12)	
貯筋ルーム見学会 (現:筋トレルーム60)	6月30日(金)	あおいパーク	10(3)	
ヨーガ教室	9月 9日(土)	道場山区民館	17(12)	榊原とし子氏
防災訓練	10月22日(日)	道場山区民館	(11)	
花を使った講座 しめ縄作り	12月 9日(土)	道場山区民館	24(12)	
ドームケーキ作り	1月20日(土)	文化会館 料理研究室	15(12)	角谷多恵氏 アシスタント1名

天王地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
親子クッキング (アイシングクッキー)	6月 4日 (日)	文化会館	大人 4 子供 2 2 (8)	生田香乃氏
地区防災訓練	7月 16日 (日)	天王区民館	多数 (13)	
市防災訓練	8月 27日 (日)	中央小学校	多数 (10)	
ビーズ教室	10月 28日 (土)	天王区民館	11 (10)	上村ゆき子氏
お正月 フラワーアレンジ講座	12月 21日 (木)	天王区民館	16 (8)	武保真紀子氏
ピラティス講座	1月 20日 (土)	天王区民館	8 (12)	フィットネス インストラクター 杉浦秀美氏

中山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
盆踊り練習 盆踊り	7月 2日 (日) ～8月 5日 (土) 8月 12日 (土) 8月 13日 (日)	中山神社	* (23)	
ヨガ教室	9月 9日 (土)	中山区民館	11 (8)	鈴木友紀氏
出前講座 「野菜を1日350g 摂ろう！」教室	12月 2日 (土)	中央公民館	大人 11 子供 7 (6)	健康課栄養士

大浜上地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
アロマリンパセルフ体験	7月 8日 (土)	大浜区民館	13 (7)	アロマセラピー アドバイザー 高須広子氏
アイエイジング料理教室	11月10日 (金)	大浜公民館	9 (2)	ナチュラルフード コーディネーター 高須広子氏
カルトナーージュ教室	12月 7日 (木)	大浜区民館	12 (7)	FarcyPixie 代表 鶴飼和歌子氏

大浜中地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
出前講座 「さあ、はじめてみましょう！ 30代から役立つ骨盤底筋体操」	6月25日 (日)	大浜中区民館	5 (10)	碧南市民病院 看護師
ハンドメイド教室 入浴剤作り	6月25日 (日)	大浜中区民館	5 (5)	杉浦理恵氏
フラワーアレンジメント教室	12月16日 (土)	大浜中区民館	13 (5)	

大浜下地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
健康体操	5月20日 (土) ～2月24日 (土) 隔週土曜日 (全19回)	大浜下区コミュニ ティセンター	*268 *(226)	山田つや子氏
ゴキブリ団子作り教室	6月 4日 (日)	大浜下区コミュニ ティセンター	162 (15)	
フラワーアレンジメント &チェアービクス	11月 5日 (日)	大浜下区コミュニ ティセンター	30 (14)	松井尚子氏 井上弥生氏
クリスマスケーキ作り	12月 3日 (日)	大浜下区コミュニ ティセンター	大人 9 子供33 (14)	角谷和子氏

棚尾地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第1回健康講座 「認知症を予防しよう」 コグニサイズ&ながら運動	6月25日(日)	棚尾公民館	51(10)	健康課保健師
盆踊り練習・本番	8月3・4日(木・金) 8月12日(土) 8月14日(月)	棚尾公民館 妙福寺	多数(10) 多数(9) 多数(10)	
第2回健康講座 「メンタルヘルス& 癒しの多肉植物寄せ植え」	11月26日(日)	棚尾公民館	38(8)	健康課保健師 清水園 高橋世利子氏
公民館まつり	1月14日(日)	棚尾公民館	大人162 子供138 (9)	

鷺塚・鷺林・旭町地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月14日(日)	鷺塚公民館	32(8)	
さわやかウォーキング	6月4日(日)	水源公園	38(8)	
出前講座 「家庭でできる 手軽な運動」	11月11日(土)	鷺塚公民館	12(8)	スポーツ課 職員
美味しいコーヒーの 淹れ方教室	11月11日(土)	鷺塚公民館	12(8)	亀島秀仁氏
アレンジフラワー	12月23日(土)	鷺塚公民館	58(7)	犬塚好美氏

鷺塚西部地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
自主防災訓練	6月18日(日)	神明社境内 西部地区民館	大人 250 子供 60 (6)	
出前講座 「こんな時お役に立ちます。 地域包括支援センター」	7月1日(土)	西部地区民館	42(7)	碧南東部地域包 括支援センター 職員
ラジオ体操 歩け歩け運動 油ヶ淵浄化活動	7月2日(日) ～7月23日(日) の毎週日曜日	神明社境内 油ヶ淵周辺	336(7)	
出前講座 「肺の運動 してみませんか」	9月10日(日)	西部地区民館	40(8)	碧南市民病院 看護師
出前講座 「野菜を1日350g 摂ろう！」	11月26日(日)	鷺塚公民館	6(8)	健康課栄養士
ゴキブリ団子作り	2月24日(土)	西部地区民館	57(7)	

神有地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	6月3日(土)	神有区民館	24(3)	
太極拳教室	10月22日(日)	神有区民館	9(5)	台風のため中止
寄せ植え教室	12月10日(日)	神有区民館	20(3)	清水園 高橋世利子氏

鷺塚住宅地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月18日(木)	鷺塚住宅集会所	18(4)	
脳トレゲーム	9月13日(水)	鷺塚住宅集会所	13(4)	
門松作り(迎春)	11月24日(金)	鷺塚住宅集会所	18(4)	

伏見屋地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ぞうさん広場 (親子健全育成事業)	6月 1日 (木) 9月 7日 (木) 11月 2日 (木)	伏見屋区民館	26 (3) 24 (3) 27 (3)	高橋文子氏 健康課保健師
リンパ体操 (健康体操)	6月11日 (日) 10月 8日 (日) 1月15日 (日)	伏見屋区民館	12 (5) 15 (5) 18 (5)	村松美由紀氏
ラジオ体操	7月21日 (金) ~7月23日 (日)	日進小学校	200 (12)	
早朝ウォーキング	7月23日 (日) ~11月 5日 (日) 毎週日曜日	伏見屋区付近	80 (10)	
料理教室 (認知症予防)	9月24日 (日) 11月19日 (日)	日進公民館	15 (9) 14 (7)	健康課栄養士

平七地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り講習会	5月14日 (日)	日進公民館	23 (6)	
リンパ教室	9月 3日 (日)	霞浦会館	13 (6)	村松美由紀氏
多肉植物寄せ植え教室	12月16日 (土)	霞浦会館	41 (5)	高橋世利子氏
新春文芸展	12月31日 (日) 1月 1日 (月)	霞浦会館	(6)	

西端地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数、*は延べ人数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災講座 西端地区防災訓練	5月28日(日)	西端公民館	50(3)	
	6月25日(日)	西端小学校	50(6)	
	10月21日(土)	体育館	1000(5)	
ヨガ教室	6月30日(金)	下区民館ホール	20(4)	杉浦秀美氏
アイシングクッキー教室	7月5日(水)	ららくる西端 (調理室)	9(4)	高橋香菜子氏
子どもクッキング	8月1日(火)	西端公民館	子供14(4)	健康課栄養士
西端地区盆踊り大会	8月13日(日) 8月14日(月)	油ヶ淵公園 駐車場	1000(8)	仮装大会参加
廃油石けん作り	9月8日(金)	衣浦衛生組合 (衛生センター)	(17)	公民館祭りにて 配布
リンパマッサージ教室	9月30日(土)	農業者コミュニ ティセンター	10(4)	村松美由紀氏
公民館祭り	11月19日(日)	農業者コミュニ ティセンター	1000(8)	健康課保健師
NOSS	11月30日(木)	農業者コミュニ ティセンター	14(2)	原田まさ子氏
市民茶会へ参加	12月17日(日)	無我苑	80(21)	
味噌作り	1月23日(火)	西端公民館	6(3)	
長縄大会	2月11日(日)	農業者コミュニ ティセンター	500(21)	

※健康推進員以外(地区・婦人部等)の主催による行事については、健康推進員として協力参加した事業のみ掲載しています。

(例『元気ッス!へきなん』『大浜てらまちウォーキング』『キラキラウォーク』『文化祭』『地区のスポーツ大会』『クリンピー』など)

第3 健康推進員の一年を振り返って

【久 杏】

どんな1年を過ごしたい？ 「笑顔のある毎日がいい」
「楽しい毎日を過ごしたい」
「健康でありたい」

そんな意見を総合して『笑顔で 楽しく 健康に』を私たちのテーマにしました。

出前講座の選択も楽しかったです。やりたいものを選ばず、やりたくない項目を消しました。丁寧に消しました。結構楽しい作業でした。そのお陰で項目のすべてに目を通すことができ、出前講座の内容が理解でき、メンバーの必要なものも分かり、年齢を超えてお互いの価値観を知ることができました。

そんな自分たちが選択したのは「骨盤底筋体操」と「認知症予防講座」です。世間的にも年齢的にも関心が高いことに着目しました。自分たちで決めたからこそ楽しい時間が過ごせました。

ゴキブリ団子も作りました。常連参加者が多いことにおどろきました。

1年間無事に過ごせたことに感謝します。ありがとうございました。

【田 尻】

私達、健康推進員4名は50代1人、40代1人、30代2人と年代も違い、みんな推進員は初めてということで不安な1年が始まりました。活動目標は「ふれあい・笑顔・健康田尻！！」と決めました。

夏休み初めから5日間行うラジオ体操では、子供会主催ながら推進員も参加し、おじいちゃん、おばあちゃんも朝の清々しい空気の中で体を動かしました。

健康出前講座では「肺の運動しませんか？」を催し、声を出したり、腹式呼吸しながら軽い体操もして、じゃんけんゲームでは笑顔がこぼれました。楽しかったです。

12月は恒例の「歩け歩け運動」を行い、歩いた後は区民館の和室で、これまた恒例のお汁粉を子供会、老人会、区の役員さん達とおいしくいただきました。

推進員って必要なの？という声も聴きますが、行事を通して地域の方々の顔が見え、世代を超えて触れ合うことができる健康推進員の活動はやはり必要だと実感致しました。

平林 千加子

【西松江】

西松江地区の推進員は地区の部長夫人4名で構成されています。

そのため広報や回覧の配布も手伝いながら、6月の「歩け歩け大会」に始まり「すこやか健康教室」「第2回歩け歩け大会」、12月の「からだをゆるめて生き生き体操」とメンバーで役割を決めて協力することによりスムーズに活動することができました。

普段、地区でも面識のない方や世代の異なるたくさんの方々と触れ合うことができ、有意義な1年でした。

ご協力頂きました皆様、本当にありがとうございました。

【東松江】

私たち東松江地区では、10人の健康推進員で「めざそう健康長寿」を活動目標に、4つの講座を開催しました。

「ゴキブリ団子作り」は毎年恒例となっており、参加された皆さんはお喋りしながら楽しそうに作ってみえました。「すこやか健康教室」では、歯科衛生士さんに“お口元気でいきいき生活”で笑いのある講話をしてくださり楽しい時間を過ごせました。「ヨガ教室」では、初心者向けのプログラムを考えてもらい、誰でも簡単にできる様にしてくださいました。「お正月飾り作り教室」では、地区の方に講師をお願いしましたが、参加者が少なかつたため、講師の方が地区の人に声をかけてくれました。松ぼっくりに針金をつけたり、金紙を切ったりと準備もしてくださいました。当日は、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。

健康推進員で活動させて頂いた事で、地区の方々と触れ合うことができました。ご協力頂いた保健師さん、講師の先生、地域の皆様、推進員の皆様に感謝します。1年間ありがとうございました。

【鶴ヶ崎】

鶴ヶ崎区は、毎年区長他20名の部長が選出され、その中の婦人達8名によって健康推進員が編成されています。今年は例年に比べぐっと若年層に入れ代わり、6名が乳児～中学生の子育て中の母親達となりました。そのため活動日は土・日曜日を多くしました。

鶴ヶ崎区は幸いなことに浅間神社、山神社と2か所の社殿があり、山神社境内には山車蔵、遊具、区事務所、区民館ホールがまとまっております。老人会、子供会、盆踊り、祭りなどほとんどの行事が同場所でまかなわれるため、そこを考慮した上で活動を進めることができます。地域の交流が疎遠になっていく昨今においては、とても希望的な事と思っています。

例えば8月の浴衣着付け教室は、例年集まりが少ないので、推進員だけの練習とし、盆踊りには推進員が「年配者、子供達にも着せてあげられる」を理想として考えました。

9月のトロンボーン演奏会、唱歌から歌謡曲まで選曲し老人会の方々には前席をしつらえしました。演奏に合わせて子供達が後方の隅で輪を作って踊っていたり、涙を拭いている方も見えて、終わってもしばらく誰も立ち上る方がいませんでした。

12月の寄せ植え教室は、子供会のクリスマス会と同時に行いました。親は会議室、子供達はホールへそれぞれの場所で過ごすことができました。寄せ植えは、推進員皆で時間を使い分け、3～4日前から植木鉢、土、花を準備し見本を作って据えておきました。私達が少し動くことで、その分安価で豪華な寄せ植えとなりました。

これから若いママ達の学びの場として活躍して行ってほしいと思いました。

【千 福】

- ・健康推進員をさせて頂き、町内の方々とのお話やスポーツなど、楽しく活動することができました。
(高見澤)
- ・1年間やっていけるか不安はありましたが、推進員の仲間にも助けられ、地区の方々と交流ができた充実した1年でした。
(杉浦)
- ・健康推進員になり、講習等の参加で知識が広がりました。普段やらないスポーツや行事等に参加出来てとても充実した1年でした。
(國廣)
- ・推進員となり最初は不安でしたが、色々な活動で健康について考える良い機会になりました。仲間にも恵まれ行事も楽しく参加できました。
(森本)
- ・この1年、健康について改めて考え、皆と協力し楽しく活動することができました。地域の方々の輪も広がり良い経験となりました。
(板倉)
- ・活動を通して、健康への取り組みの大切さを改めて感じました。家族と行事に参加できたことも良い思い出となりました。
(針生)

【浜 尾】

- ・もう終わってしまうのか？ってほど、充実し皆がお互いを思やる一年を過ごさせていただきました。お仲間感謝申し上げます。
(神谷茂世子)
- ・若い人と一緒に楽しく活動ができて、うれしかったです。
(岡本奈田江)
- ・メンバーに恵まれ、とても楽しい一年でした。ありがとうございます。
(五十嵐美加)
- ・健康というと身体に関する事を思いつきがちですが、地域のつながりという心へのアプローチもあることに気づかされました。
(榊原美和子)
- ・皆さんと1年間とても楽しく活動を行う事ができました。
(河野香織)
- ・健康について考える機会をいただきました。心・体・地域の健康。これからも浜尾区民の皆さまが健康でありますように。
(高林麻美)
- ・地域の皆さまと色々な行事を通じてふれあうことができ、大変楽しい一年でした。
(石川宏美)
- ・チームワークの良さと素晴らしいメンバーに恵まれ、地域の方とふれ合う中でたくさんの笑顔を見ることができ、貴重な経験をさせていただきました。
(杉浦直子)
- ・まだ小さい子いますが、行事を通じて地域の事、区民の皆さんのことを知る機会をいただき感謝しています。
(武田典子)

【東 山】

- ・健康推進員を2年間やらせて頂き、ヨガやウォーキング、アレンジ作りなど、普段できない事を皆さんと楽しくできた事が、とてもよかったと思います。これを機会に健康に暮らすことを考えていきたいと思います。(山口)
- ・地域の皆様、健康推進員の仲間と、たくさん笑ったり、頭を使ったり、身体を動かしたりして、「健康とは？」と改めて考えさせられた2年間でした！！ありがとうございました。(山口)
- ・健康推進員を2年間させて頂き、私自身いろいろ教えていただきました。本当にありがとうございました。(杉浦)
- ・今まで全く地区の行事に参加したことがなかったのですが、この1年は、色々な発見があり、多くの方と出会え、貴重な体験をさせて頂きました。(石川)
- ・行事への参加者が多く、区民のみなさんの意識の高さに感心しました。一緒に参加できて楽しかったです。(三浦)
- ・健康推進員になって、今まであまり知らなかった行事に楽しく参加することができました。ありがとうございました。(高田)
- ・信頼できるメンバーと活動できたことに感謝です。また、いろいろな世代の皆さまと交流することができ、とても楽しかったです。このような機会をいただき、本当にありがとうございました。(加藤)

【西 山】

今年度は、「運動で楽しく健康づくり」を活動目標にかかげ、3つの講座を開催しました。

「ウォーキングと健康づくり」では、理想的なフォームを学んだ後、西山神社境内で実践をし、皆さんとてもきれいなフォームでウォーキングをしてみえました。「すこやか健康教室」では、健康に暮らしていけるためのお話を聞かせていただきました。「ストレッチ体操とおどり」では、鈴木美智子先生に椅子に座ってできるストレッチ体操と踊りを教えていただきました。

3つの講座を通して、健康推進員からは、「普段話す機会の少ない地域の方々とお話ができて楽しかった。」「自分の健康について、目を向けるきっかけとなった。」などの感想が聞けました。

健康推進員活動をさせて頂いた事で、地域の方々とふれあいを通して、地域コミュニティの大切さを学ぶことができました。

ご協力して下さった方々に感謝いたします。1年間ありがとうございました。

【道場山】

私たち道場山地区健康推進員は、町内会婦人部と兼任し12名で構成されています。

「健康づくりで広げよう地域の輪」と大きな目標をかかげ取り組みました。

5月中旬、最初の行事「ゴキブリ団子づくり」を実施し、緊張と不安でいっぱいでしたが、前年度役員さんの助言で大いに助かりました。

6月、あおいパークに「貯筋ルーム（現：筋トレルーム60）」がオープンし、見学会を実施しました。専属スタッフの指導もあり、汗をかき親交を深めました。“無料は魅力、そうです60歳以上は無料”新しい発見でした。

12月、花を使った講座では、しめ縄飾りに挑戦しました。参加者も多く玄関先に飾ってあると気持ちもほっこり温まりました。

1月のドームケーキづくりでは、講師が推進員ということもあり、昨年の経験よりアドバイスをしてくれ、また、参加者も男性の方や、子供づれの方々も多くおられ賑やかで楽しい行事となりました。併せて地区活動では「夏祭り」「防災訓練」「宵祭り」「公民館祭り」等に協力しました。

今、1年を振り返ってみれば、各行事に地域の方々が多く参加されている、地域の輪は自然とつながっていると実感しました。いつしか部員同士も仲良くなり活動できました。

全ての支えていただいた方々に感謝するとともに、12名のご家族様、ご協力ありがとうございました。

【天王】

天王地区健康推進員は、「笑顔で 楽しく 健康づくり」を目標に掲げ、婦人部と兼任して13名で活動しました。

「親子クッキング」「ビーズ教室」「お正月用フラワーアレンジ講座」「ピラティス講座」の4つの講座を企画、開催しました。どの講座も開始前は緊張や不安な表情で参加されましたが、終了後には皆さん素敵な笑顔で、生き生きとした表情に変わってました。ピラティス講座に1人で参加された高齢の方に、少しでも不安な気持ちを和らげるように、隣で一緒に動いたり話しかけました。「声をかけられたことが嬉しかった」と涙を流されて喜んでくださり、参加される方への話しかけが必要で大切だと感じました。

今年度の健康推進員は幅広い年齢層でしたが、いろいろ勉強になり刺激もありました。また、役割分担が上手くでき、スムーズに行事が進められて、笑顔で楽しく1年間活動することができました。いろいろな企画に携わってくださった方々に、感謝とお礼を申し上げます。1年間ありがとうございました。

【中山】

- ・今年、健康推進員になり、健康に関する講座に何度か参加させて頂きとても勉強になりました。推進員で企画した講座も参加者の方々に喜んで頂けて、私自身貴重な体験となりました。ありがとうございます。(市村)
- ・推進員の皆さんと、ヨガ教室や野菜をたっぷり使った料理教室などを企画し、とても楽しい活動ができました。ありがとうございました。(猪瀬)
- ・碧南に住んでいても知らないことが、まだまだあることに健康推進員の活動を通して知りました。私にとっても、とても有意義な1年でした。本当にありがとうございました。(江藤)
- ・健康推進員の行事に対して参加人数や活動など心配した事もありましたが、皆の協力で楽しく出来た事が良かったと思います。(小笠原)
- ・短い任期の中で、どれほど地域における健康づくりに貢献できたのか分かりませんが、これからもできる限り健康推進活動に参加して得た知識や経験を生かし、健康づくりにつなげたいと思います。(野副)
- ・普段体験できない事を体験できて楽しかったです。(林)
- ・健康推進員の活動を通じ地域の皆様と触れ合う事ができたり、色々な刺激を受けました。楽しかったです。(村松)
- ・普通の運動も大変だけれど、ヨガも見た目より運動量が多く感じました。家でもできるのを教えていただき良かった。使っていない筋肉を使って次の日筋肉痛になりました。(渡部)
- ・推進員の皆さんが、協力し助け合いながら、楽しく活動を終えることができました。皆さん本当にお疲れ様でした。そして、1年間ありがとうございました。(荒木)

【大浜上】

【輝く笑顔】

大浜上区婦人部行事に、体操教室と生花教室があります。健康推進員になり、何か健康に関する企画を行うと聞いた時、これ以上何をすれば？と正直思いました。でも、それなら、あまりこの地区で開催されていない教室や、興味があっても手が出しにくい教室を企画すれば、私達も、参加される方も嬉しいのではと思い、アロマオイル教室、アンチエイジング教室、カルトナージョ教室を開催することとなりました。

日々慌しく過ごしていても、この教室で心が和むような時間にしたいと、女性好みのものにしました。自分の為に集中する姿は、素顔が出て心がリラックスしていた様に見えました。終了後の笑顔もとても良く、私達も満足感の笑顔になりました。

病は気からと言います。この一年間、健康な心作りの役に立てていれば幸いです。

中村かつら

【大浜中】

- ・健康推進員を1年してみて骨盤底筋体操や、すこやか健康教室での認知症予防は推進員をやっていないと関われなかった事なので、とても良い経験だったと思います。(鈴木葉月)
- ・健康推進員にならなければ、きっとやらずに済んでしまっていくような経験をさせていただき、とても有意義な1年となりました。あともう1年、健康推進員としてお手伝いさせてもらうのも楽しみです。(磯貝圭子)
- ・何もわからないまま始まった推進員でしたが、色々な経験をさせていただきました。地域の方々との交流や、行事や講座は、驚く事や勉強になる事ばかりでした。貴重な1年になりました。(禰宜田千賀子)
- ・地域の方と一緒に出来た事がとても楽しかったです。機会があればまた参加したいです。ありがとうございます。(田中紫織)
- ・健康推進員の代表になり、不安いっぱいスタートでしたが、推進員皆で協力して楽しく活動できました。特にすこやか健康教室で行われた唱歌カルタでの皆さんの楽しそうに唄う顔がとても印象的で、お手伝いできて良かったと思いました。1年間ありがとうございました。(鈴木園永)

【大浜下】

私が健康推進員の活動をするにあたって、初めに思ったのが、何とか一年間、推進員のメンバーみんなが、笑顔で仲良く健康に過ごせるようやっという事でした。

今、一年が経って、こうしてみんなでここまでやってこられて、本当に良かったと思います。誰かのメタボリックシンドロームの改善にはなかなか心を寄せることはできなかったけど、どうしたら少しでもストレスのない生活を送ることができるだろうかと考えるようになりました。

せっかく催されている健康講座にも、仕事にかまけてほとんど出ることはできなくて、大変もったいない事をしました。受けていれば、これから先の生活に役立つ様々な知識を得られたと思います。

自分達(前年と全く同じですが)の行った教室では、ゴキブリ団子には144名、ハーバリウム教室の募集には4時間で定員に達するなど、区民の方が積極的に参加していただき、活動のしがいがありました。一年間ありがとうございました。

【棚 尾】

- ・健康推進員としての活動は初めて、中でも年2回の健康講座・公民館まつり（健康クイズ）は企画から運営までと、様々な不安を抱かえての開催でしたが、毎回参加者の皆さんの笑顔に励まされ、一つ一つ楽しく各行事を終えることができました。
ご指導くださった保健師さん、共に楽しくご協力・活動いただいた推進員の皆さんには感謝の言葉しかありません。「1年間ありがとうございました。」（吉田）
- ・目からウロコの健康講座、盆踊り、敬老会、公民館まつり等々、初経験、初体験。この学ぶ機会をいただきありがとうございました。（小笠原米）
- ・1年間活動させて頂いて、色々勉強になりました。健康についても改めて考える事ができました。ありがとうございました。（田端）
- ・色々不安もありましたが、皆さんにご協力いただきながら、1年間楽しく活動ができました。特に多肉植物の講座は心に残っています。皆さん！ありがとうございました。（小笠原尋）
- ・健康講座、すこやか健康教室、盆踊り、公民館祭りと地区の皆さんとふれ合い、たくさんの笑顔を頂きました。この1年楽しかったです。ありがとうございました。（齋藤）
- ・自分自身の健康についても、考えることのできた、有意義な一年でした。（三島）
- ・健康は体と心の両方がバランス良くある事が良いという活動に、参加出来有難う御座いました。（永坂）
- ・今年度の活動目標の基、健康講座、盆踊りなどの行事、健康推進員研修会などで、健康の大切さを学び、これからの生活に生かしていきたいと思えます。（鈴木）
- ・棚尾に来てから地域の活動に参加した事はなかったのですが、健康推進員の幅広い活動に驚きを感じました。貴重な経験をさせて頂きました。ありがとうございました。（今村）
- ・今まで、市主催の行事に参加した事がなく、今回この行事に係わらせて頂き、地域の方々が楽しそうに笑いのある講座で、今後も機会があれば参加させて頂きたいと思えます。（長崎）
- ・今まで健康についてあまり考えなかったが、講座を学び運動の必要性、認知症の予防、バランスの摂れた食事の大切さを考える事ができた1年でした。ありがとうございました。（多田）

【鷺塚・鷺林・旭】

- ・健康推進員2年間、無事に終える事が出来ました。地区の皆様、推進員のメンバーの協力があって、良い経験をさせて頂き、ありがとうございました。（磯貝）
- ・地区の皆さんにご協力いただき、無事に2年間務める事ができました。ありがとうございました。（澤田）
- ・健康推進員になって初めての事ばかりで不安でしたがメンバーの方々のおかげで無事に1年が過ぎました。ありがとうございました。（吉田）
- ・役割を無事に終わることができました。生まれ育ったこの地域で、社会貢献できたことに感謝します。（石川）
- ・何も分からず不安でしたが、皆様に支えられ、楽しい1年となりました。地域行事に参加でき貴重な経験です。（久田）
- ・健康推進員の活動を通して、家族の健康について考える事が出来て、とても良かったです。また、地域の行事にも楽しく参加させて頂き、1年間ありがとうございました。（木村）
- ・分からない事ばかりで、先輩方の後ろについているだけの1年でしたが、楽しく活動でき、いい経験になりました。（榊原）
- ・2年間推進員を務めさせて頂き周りの方に恵まれ、みんなで協力して楽しく活動することができました。ありがとうございました。（林）

【鷺塚西部】

私たち鷺塚西部健康推進員は、「楽しく笑顔でさわやか家族」を目標に掲げ、町内婦人部と兼任で活動してきました。3回開催した講座のひとつ「こんな時お役に立ちます地域包括支援センター」では、センターの取り組みや、サービス内容、相談先等、今まで存在すら知らなかった所を知ることが出来たのも健康推進員になったからだと思います。また、地域の方にスーパーで話しかけられた事もありました。「今度の講座も参加するね、あなた達の行事は楽しいから大好き」なんて嬉しいお言葉を頂いた時は、次も楽しんでもらえる様頑張ろう！！と、張り切って考えたりしました。改めて、自分の住む地域の皆さんと交流を深め楽しく健康づくりができた事に感謝します。

1年間すばらしい仲間と共に活動し多くの事を学ばせて頂き、これからも皆さんが楽しく笑顔で暮らせる地域であって欲しいと願います。1年間ありがとうございました。

【神 有】

1年って本当に早いですね。ついこの間、「健康推進員って何?」「嫌だな〜。」「何をするのかな?」役員の順番が来て、押し出されて来た7人が集まりました。しかし、代表が決まりません。「困ったな〜」から始まりました。決まらないので、Yさんが、「あみだクジで決めましょう。」と提案。そして「代表になった方を皆でしっかり支えてあげましょう」ということになり、そして、代表になったのが私でした。

「ともかく3つくらいはやりましょう。」と決め、活動目標は、「みんなで楽しくいやしと健康づくり」にしました。

ゴキブリ団子、太極拳、寄せ植え教室と決まりました。ゴキブリ団子は分量が難しいため、私たち役員の方で作り、係は小分けにした団子をペットボトルの蓋に詰めるだけにしました。皆さまは喜んで下さり、笑顔で帰られました。

太極拳は、大型台風のため中止になってしまい、とても残念な結果になってしまいました。寄せ植え教室は、昨年のお正月の倍の人数が集まり大盛況でした。また、お正月の文化展に出し、地域に貢献することが出来ました。

1年間終わってみれば、「体験する」という宝物をいただき、とても楽しく、また地域に知り合いも増えました。

館長さん、保健師さんと多くの皆さまに助けられ感謝でいっぱいです。1年間、ご協力本当にありがとうございました。

【鷺塚住宅】

早いもので1年が経ってしまいました。

最初に、「ゴキブリ団子作り」は毎年やっているから取り入れました。多分次回もやってくれるでしょう！

次に「脳トレ」、そして、最後は今までやった事のない物と思い、「門松作り」をしました。皆さん、とても楽しくやっていました。反省する事も多分あると思いますが、私たちなりに考え行った事は、大変すばらしい人生の1ページだと思います。

また、私は代表とは言っても、名ばかりの人でした。他の3名の部員さんに助けていただきやってくれました。

仕事をしていたため、代表の私に合わせて協力していただいた事に、とても感謝しています。この1年間、本当にありがとうございました。

【伏見屋】

日本は少子高齢化が進み、平均寿命は著しく延伸し、認知症や寝たきりなど介護を必要とする人の増加により、社会的負担は深刻となり、また、食生活や身体活動の生活習慣の変化により、生活習慣病のリスクは高まっています。

こうした時代背景を踏まえて、伏見屋地区では【健幸で安心して暮らせるまちづくり】をスローガンに地区・行政・各団体が協働して健康づくりを進めていこうということになりました。

まず、健康推進活動を原点から考え、健康推進員の選考方法、任期、名称（ヘルスサポーターに変更）活動補助金のあり方、活動内容などが前年と比べて大きく変わりました。

代表を含め男性が5名、40代から70代のメンバーなど幅広い層からの意見を取り入れることとし、新たな事業が始まりました。

任期は複数年なので今後検証し、次年度に繋げていこうと思います。

【平七】

私達、平七地区推進員は、「健康一番・はつらつ家族」という目標を掲げ、6名で協力して活動してきました。いつもにぎやかで親しみやすいメンバーです。

今年の活動は、「ゴキブリ団子」「リンパマッサージ教室」「家族検尿」「多肉植物寄せ植え教室」を実施しました。

ゴキブリ団子作りは恒例の講座であり、お友達同士で参加する姿も見られ、皆さん慣れた手つきで、楽しそうに作ってみえました。

すこやか健康教室では、栄養士さんから筋肉の減少は、毎日の運動と食事ですべて予防できることを学びました。大雨の中、区民の皆様が集まってきて下さった事、本当にうれしく思いました。

リンパマッサージ教室では、先生の楽しくてユーモアのあるお話で1時間半があつという間に過ぎました。体に貯まった老廃物を流すことで心も体も軽くなり、リフレッシュすることができました。

多肉植物寄せ植え教室では、この地区に住んでみえる高橋先生にご協力いただき、大勢の区民の方に参加していただきました。ホールいっぱい机を並べ、和気あいあいと楽しくおしゃべりをしながらの時間でした。

今年は、干支である犬の形の鉢を選んだので、背中に植えたあざやかなグリーンと犬の顔も、同じ材料でも出来上がりに、それぞれ個性が出ていて、色んな作品を見るのも面白かったです。皆さん愛着を持って喜んで家に持ち帰り、飾って頂きました。部屋が華やかになり、家族にとっても好評でした。

また、日進地区恒例の夏祭り、公民館祭り、新春文芸展などの行事にも参加させて頂き、大変貴重な経験をさせて頂きました。

始めは不安ばかりで、手際の悪いこともありましたが、1年間チームワークの良い6人で楽しく活動させて頂けた事、また、各行事で地域の皆様の笑顔にふれ合う機会が持てた事に感謝し、お世話になった全ての方々にお礼申し上げます。ご協力頂いた保健師さん、講師の先生、区の役員の皆様、地区の皆様1年間本当にありがとうございました。

【西 端】

私たち西端地区健康推進員は、「笑顔あふれる健康生活」を目標に掲げ、メンバー全員で協力して1年間活動してきました。

子育て世代で、各自仕事を持っているため、全員が行事に出席することは難しかったのですが、役割分担をしっかりとる事により、スムーズに活動することができました。

地区の代表に決まったときは、このような大役が務まるのか不安でしたが、前代表やメンバーに支えていただき、無事に終えることができました。ありがとうございました。

地区の行事を通して、世代を超えて多くの区民の皆様と触れ合う機会を持つなど、貴重な経験をさせて頂き、とても有意義な1年を過ごすことができました。

私たちが企画した教室に参加して下さった地区の皆さま、講師の方々、相談にのって下さった保健師さんや栄養士さん、また色々と協力して下さった西端区事務所の皆さま、1年間本当にありがとうございました。

1年間ご多用の中、健康推進員として活動いただきありがとうございました。各地区での事業の実施においては、日程調整・会場の設定・参加者集めなど大変なご苦勞があったかと思えます。

人と人とのつながりの大切さが求められる昨今、健康推進員同士や地域の方々との交流を深めると共に、地域の健康づくりに貢献していただき感謝しております。

碧南市健康を守る会は、「健康なからだは市民の宝」をモットーに、地域と医師会・歯科医師会・薬剤師会の保健医療の専門家、行政が一緒になり、市の健康づくりを推進しております。また、碧南市健康課では、平成26年3月に策定しました「へきなん健康づくり21プラン（第二次）」の推進に取り組んでおります。

健康推進員活動で得られた知識・経験を、ご自身の健康、ご家族の健康、そして地域の健康づくりに活かしていただくと幸いです。

今後も、各地区での健康推進員活動にぜひご参加、ご協力いただきますようお願いいたします。

碧南市 健康課 一同