



# 健康推進員だより

ヘルスマイト——私たちの健康は私たちの手で——

第20号

2024年4月1日

発行 長浜市健康推進員協議会  
責任者 佐分利ますみ  
事務局 長浜市役所健康企画課内

## 祝 令和5年度 厚生労働大臣表彰 受賞



この度、栄養改善及び食生活改善事業の普及向上に功労のあった優良な地区組織として、長浜市健康推進員協議会が受賞の栄に浴し、大変名誉な事と大きな喜びで一杯です。協議会設立当初より長年にわたって諸先輩方が地域に根ざした活動を展開してこられた努力の賜物です。

そして、近年各地区において推定野菜摂取量測定機器(ベジチェック)を活用して、多くの市民の皆様の健康的な食生活推進に向けて尽力して下さった推進員の方々の活動も大きく評価され認められたものと大変嬉しく思います。この受賞を励みに、今後も地域発信の健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

この二年間、多くの人の出合い、多くの事を学び、とても貴重な経験をさせていただきました。今後も健康推進員協議会の活動が未永く継続することを願っています。しかしながら、昨今当会におきましても会員減少や高齢化等様々な要因により、役員選出の難しさをしばしば耳にします。その責を負った一人が義務を果たすために百歩頑張り組織には継続性が期待できないのではと思われず。当会のシンボルマークには、ヘルスマイトが手と手をつなぐ輪が描かれています。皆様の思いやりのある一歩が集まれば大きな一歩となり、一人の肩の荷をみんなで分け合うことができそうです。みんなで支え合い知恵を出し合った活動は、きっとおもしろく楽しいに違いありません。そんな健康づくりの輪を拡げて元氣な健康推進員協議会を目指しましょう。

### 持続可能な 健康推進員協議会を目指して

会長 佐分利ますみ

社会福祉協議会及びNPO法人CILE「だんない」の皆様の協力のもと、伊香ツインアリーナにて3年ぶりとなる会員交流会を開催しました。競技は、各地区会員の代表3名が1チームとなり行うポッチャです。パラリンピックの競技としてご存じの方も多いと思いますが、この競技、とても奥が深く面白いです。試合中、真剣な中にも笑い絶えず、そして年代を超えてできることも魅力で、幅広い市民の皆様にお勧めできるスポーツであることを体感することができました。

### 7/13 会員交流会

於 伊香ツインアリーナ



## 「健康推進員」とは？

全国に約10万人、滋賀県は約3千人、長浜市には282人(男性2人)います。一年間に10回の養成講座を受講した後、市長から委嘱を受けて、地域に密着した健康づくり活動を推進するボランティア組織です。

ご興味のある方は、  
長浜市健康企画課 TEL 0749-65-7779

へお問合わせ下さい。

- |      |       |      |      |      |       |       |      |      |       |
|------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|-------|
| 野田   | 長保    | 久保   | 間所   | 柏野   | 富永    | 田川    | 草野   | 近藤   | 西橋    |
| 寛美   | 益治    | 益美   | 治美   | やい   | 恵子    | 里美    | 美子   | 美子   | 佳代子   |
| (高月) | (北郷里) | (余呉) | (余呉) | (余呉) | (木之本) | (木之本) | (浅井) | (浅井) | (敬称略) |

いろいろな学んで楽しかった  
皆さんと仲良くなれて気楽に受講できた  
地域の高齢の方に寄り添い、学んだ事を生かしていきたくて  
とても勉強に家族や近所の方に声をかけていきたくて

## ステップアップ研修会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の活動をしながら『自分磨き』として様々な講習会を実施しています。各地区において伝達講習も行い、学んだことを会員みんなで共有しています。



6/23・28・29

### 災害時に備えてポリ袋を活用した調理実習

於：保健センター高月分室 (61名参加)  
講師：健康推進課 橋本管理栄養士

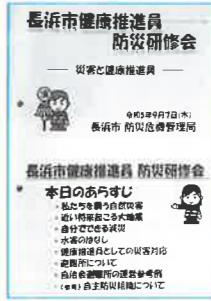
材料を耐熱袋に入れて湯煎するだけです。簡単でおいしくできあがりました。災害時には心も身体も温まる手料理が人々に一時の笑顔と安心感を与えてくれます。



9/7

### 災害時の対応について

於：高月支所 (46名参加)  
講師：防災危機管理局 安原秀男氏

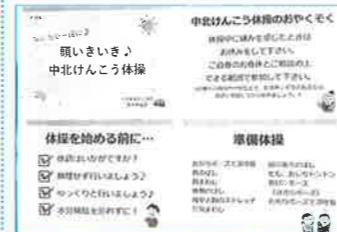


自然災害の概要及び健康推進員としての災害対応・心構えについてお話していただきました。腹話術も披露していただき楽しく学びました。

9/28

### 脳トレ講座

於：虎姫まちづくりセンター (33名参加)  
講師：中北薬品 佐々木管理栄養士



適度な運動とバランスのとれた食事の大切さを再確認しました。頭を使いながら体も動かすリズムウォークが効果あるようです。

10/6・10

### 手洗いマスター講座 講師：健康推進課保健師

於：長浜まちづくりセンター (19名参加)  
高月まちづくりセンター (13名参加)

感染症を予防するには、正しい手洗いが大切です。感染症について学んだ後、手洗いの実践を行いました。自分自身と大切な人たちを守るため正しい手洗い方法を広めていきたいと思えます。



10/23・25

### フレイル予防のための運動講習

於：伊香ツインアリーナ (39名参加)  
神照まちづくりセンター (41名参加)  
講師：中原今日子健康運動指導士

フレイル予防についての講義、体操を教えてくださいました。加齢に伴い筋肉量は減少していきますが、代謝が早い筋肉は良い方向へ変えることができるので日々継続して使うことが重要です。皆さんが知っているラジオ体操は、良い運動です。進んで行いましょう。

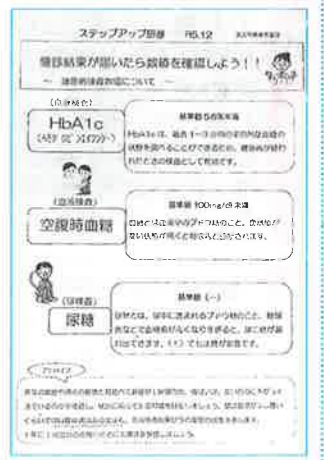


12/7

### 健診結果の見方(糖尿病)

於：高月支所 (33名参加)  
講師：健康推進課 橋本管理栄養士

昨年の数値や過去の数値と見比べて、上昇傾向か横ばいか、良い方向に下がってきているか確認し、状況に応じて生活習慣を見直しましょう。一年に一回血管の点検のためにも健診を受診しましょう。



## 編集後記

ステップアップ研修では、災害時に備えて水の使用を最少限に控えた袋調理の講習と過去の自然災害から学ぶ防災学習の場を設けました。年明けに発生した能登半島地震の甚大な被害状況を目のあたりにし、改めて今一度非常用持ち出し袋の再確認など、何が本当に必要な備えなのか考えてみたいと思います。

さて私達健康推進員は、食育推進、生活習慣の見直し、健康診断のお勧めなど健康づくりに関わる活動をしています。本号では各地区の特色ある活動を紹介しました。今後も「健康で輝けるまちながはま」をめざし、市民の皆様の健康づくりのお役に立てるよう活動していきたく思います。



神照地区

「おやこの食育教室開催」

神照小学校の児童を対象に、10月22日親子の食育教室を開催しました。たくさんの応募があり、午前と午後合わせて25組で行いました。「おにぎり3きょうだい」と「揚げないもちりドーナツ」の二品で、男の子も女の子も手際よく楽しそうに料理をしていました。仕上がった料理を持ち帰り用の袋に入れる姿がほほえましかったです。「食育5つの力」、「親子でコミュニケーション」等、テキストのお話もあり和やかな楽しいひとときとなりました。



虎姫地区

「生涯を通じた食育活動」

10月29日文化祭が行われ、県受託事業の「生涯を通じた食育活動」のテーマのもと、さまざまな年齢の方を対象に実施しました。塩分濃度7%にしたみそ汁を試飲して頂き、汁物の塩分濃度に対する意識を高めるための啓発活動を行いました。64名の方にアンケートの協力も頂きました。30%の方が丁度良い、薄いと感じた方が58%、濃いのが12%という結果でした。お話ししている中、改めて家族みんなの減塩意識の向上が必要であると感じました。減塩レシピとティッシュ等を配布し、活動を知って頂いた一日でした。



市街地区

「地域の行事に参加して」

11月17日に長浜まちづくりセンターで、生涯学習講座の一環として、子育てタウン「りっぴる」が行われました。未就園児とその保護者が対象で、ベジチェックを使って野菜摂取量を測定し、野菜一日350g以上摂取の啓発と資料配布を行いました。20代、30代のお母さん方のほとんどが野菜不足と判定され、野菜の摂り方をアドバイスしました。改めて若い人達の野菜不足を痛感しました。日頃の啓発活動が大事だと思った一日でした。



びわ地区

「サロンでベジチェック」

手のひらをセンサーにあてて推定野菜摂取量を測定したあと、栄養士さんから野菜の効能や食べ方についてのお話をお聞きしました。摂取量が数値化されることで自分の野菜摂取状況を把握して頂きました。数値の低い方にはあと一品の小鉢料理を紹介し、「調理次第で野菜をたくさん摂ることができますよ」とチラシを見てアドバイスしました。野菜には、すごい力がたくさんあることを知ってもらい、一日350gの野菜摂取を目指しましょうと呼びかけました。



# 地区の活動

湖北地区

「生涯骨太クッキング」

11月19日湖北文化ホールにて、ステージ発表会に来館された方を対象に啓発活動を行いました。中年期は肥満や生活習慣病の予防、その後老化と共に低栄養やフレイルを予防していただけるようベジチェック、握力測定をし、自分の野菜摂取量、筋力量を数字で確認して頂きました。特に、高齢世代には、フレイルを先延ばしにするために日常生活の中で「食事、運動、社会参加が、健康長寿の秘訣ですよ。」と声かけさせて頂きました。



高月地区

「野菜350gの再認識」

11月1～5日「町民文化の集い」にてフレイルの予防と野菜摂取についての展示を行いました。4日には、ベジチェックと血圧、握力測定もしました。そして、普段どれ位の野菜を摂っているか、必要量はどれ位かを実際に野菜を計量してもらった体験をしていただきました。「350gってどんなもん?」「こんなに食べてないな」等、皆さんが計量に興味を持たれ、日頃の食事を見直されていました。私自身も、これだけの野菜が必要なかと認識を改めることができました。



北郷里地区

「ベジチェック」

北郷里地区では、フェスティバル（文化祭）が四年ぶりで開催されました。その中で、健康推進員は、次のような活動をしました。ベジチェックの測定では、多くの幅広い年代の方々に測定させて頂きました。みなさん、野菜作りをしますが、特に緑黄色野菜を食べると数値が上がる事を勉強しました。野菜一日分350gの測定体験では、いろいろな野菜を並べて、ハカリで350g測ってもらいました。もう一皿の野菜料理を増やす啓発ができたと思う活動でした。



西黒田地区

「生涯を通じた食育推進活動」

コロナ禍で出来なかった地域の皆様とのふれあい事業が徐々に再開されてきました。8月のわんぱく学習塾では身体にやさしいおやつ作り、10月の西黒田金太郎フェスでは、ベジチェックの測定を行って、野菜がとれるよう声かけをしました。また10月の文化祭では「いただきますのあとは野菜から」の啓発を行い、野菜たっぷり弁当を提供しました。普段から野菜が十分とれていない方も多く、食育推進活動の重要性を再認識しました。



木之本地区

「フレイル予防」

集会所に65才以上の高齢者34名の方に参加していただき、フレイル予防について啓発活動をしました。出前講座でお願いした栄養士さんに「食事編」をユーモアを交えて60分間程お話していただきました。次に地域の方に「運動編」として座ったままで出来る腕と手の運動を教えていただきました。最後に会員が資料の一部を読み上げました。フレイル予防の大切さを知ってもらえたと思います。参加者に体操時に使ってもらえるようタオルを配布しました。



余呉地区

「みんなでにっこり あさごはん」

11月9日は、ほっこり茶屋にて未就園児、11月24日は、余呉認定こども園にて五才児の、それぞれ親子の活動の折、時間をいただいて、生涯を通じての食育推進事業として、「早ね、早おき、朝ごはん」の啓発活動を行いました。体が喜び嬉しい効果が沢山含まれる緑黄色野菜を使った「少しの工夫で元気に！朝ごはんのポケットレシピ」等を配布しました。



六荘地区

「湖北口腔保健フェスティバル」

6月18日、第45回湖北口腔保健フェスティバルが長浜文化芸術会館で開催され六荘地区推進員が健康測定に協力させて頂きました。新型コロナの行動制限がなくなり1400名を超える来場者があり、歯とお口の健康の大切さに意識の高さがうかがえました。推進員のブースでベジチェック、350g野菜計量、握力測定、お箸で豆つかみ、長浜市のはま〜るtb.にちよこつと出演など賑やかな中、野菜摂取の重要性、よく噛む習慣を身につけようと呼びかけました。有意義な一日でした。



浅井地区

「手洗いマスター体験」

浅井地区では各文化祭、イベントに合わせて健康チェックを実施しています。今回も「浅井文化のつどい」にて「手洗いマスター体験」を試みました。「上手に手洗い出来ているかなあ」の呼びかけに親子の皆さんや多くの方に体験して頂きました。ブラックライトで観察すると洗浄不十分な箇所が蛍光発色するので洗い残しが確認でき「エーッ?」と驚きです。細菌やウイルスから自分を守るための手洗いの手順もアドバイスし感染症予防においての重要性をこれからも伝えていきたいです。



西浅井地区

「手洗い講習」

8月9日に児童クラブの子供を対象に手洗い講習を実施しました。最初に普段洗っているように手洗いしてもらい、チェッカーで確認したところ、手首の周りや爪の間など汚れが落ちていなくて驚いていました。その後正しい手洗い方法を教えたもう一度洗い、しっかりと汚れが落ちている事を確認しました。汚れが目に見えた事によって、正しく手洗いする事の大切さや重要性がわかって良かったと思います。皆でワイワイととても楽しく行う事が出来ました。



南郷里地区

「食を通じた世代交流」

県受託事業を11月18日南郷里まちづくりセンターで実施しました。テーマは「地域に伝わる食の知恵を子供達に伝える」です。メニューは日野菜入り鮭ちらし、坊ちゃんかぼちゃだんごの2品です。小さな子供さん連れの方やお父さんの参加もありましたが皆さん手際が良く驚きました。かぼちゃだんごはすこし形がわるかったけど、おいしく出来ました。久しぶりに元気な子供さんの姿を見られ食事の話、野菜の話、学校の話など楽しい時間が過ぎました。

