



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24号

2026年4月1日

発行 長浜市健康推進員協議会

責任者 瀧本 登茂子

事務局 長浜市役所健康医療政策課内

みんなが輝ける場

会長 瀧本 登茂子

あつという間の二年間でした。本部役員、地区長、会員の皆さんに助けていただきまし
た。ありがとうございました。

重点目標に長浜市民憲章、会歌の斉唱をし
ました。今後も継続していただけますように
願います。

ベジエックは生活を振り返るのに役に立
ちました。

いろんな問題に直面しましたが、皆さんが
楽しんで意見の言える
場であったと振り返っ
ています。

一人でも多くの人に
健康推進の活動を理解
していただき、会員数
が増えるのを楽しみに
しています。



令和7年度 会長感謝状 受賞者

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

- | | |
|-------|-------|
| 中嶋 重子 | 竹内美代子 |
| 武田 和子 | 加藤 宏子 |
| 松浦 晴美 | 廣内 富栄 |
| 布施 浩子 | 伊藤 元子 |
| 前田 芳子 | 伊吹 道子 |
| 松井 芳子 | 武田 典乃 |

令和7年 長浜市功績者表彰 受賞

- | | |
|-------|-------|
| 大塚 順子 | 八森 房子 |
| 上田 直美 | 竹内 艶子 |
| 山崎百合子 | 七里 往子 |
| 西川 恵 | 高山 和代 |
| 天野 悦子 | 脇阪しげり |
| 佐水 浩美 | 二矢さつき |
| 瀧本 佳子 | |
| 大塚美紀子 | (敬称略) |

ステップアップ講座

於 高月まちづくりセンター(38名)
講師 河添美由紀氏(介護予防指導士)
於 神照まちづくりセンター(44名)
講師 川瀬佑美氏(ヨガ講師)

各会場において、い
すを使った軽い体操を
教えていただきました。
「下半身の筋力維持」
「バランス能力向上」認
知症予防」などの効果
があります。毎日数分
でも続けて、健康長寿
を目指しましょう。



「健康推進員」とは？

全国に約12万人、滋賀県は約2,500人、長浜市には令和7年度現在、263人(男性3人)の会員がいます。

健康づくりについて運動や食事、病気のことなどを学ぶ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。

養成講座は、例年6月に募集し、7月~12月にかけて受講いただきます。

ご興味のある方は、

長浜市健康医療政策課 TEL 0749-65-7779

へお問い合わせ下さい。

新しいメイト

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 富岡 美穂 | 廣部 恭子 | 西嶋 成子 | 川崎百合子 |
| | | 長門 和佳 | 山岡 法子 |
| | | | 高橋 清美 |

(敬称略)



活動



健康づくりに関する活動をしています。
イベントでも健康推進員はお手伝いをしています。

西黒田地区

「食育推進活動（主に子供）」

私達の地域では色々なイベントの中で食育推進に関する活動を行いました。

7月金太郎相撲大会、8月わんぱく学習では子供が好きなパンピザに種類の野菜を入れて提供をしました。



10月金太郎フェスティバルでは、子供達に食の状況を確認しました。朝食は取っているが、パンの割合がご飯の約2倍でした。ベジチェックは浸透してきており、自分の測定結果から普段の野菜摂取量を振り返っておられました。減塩の取組みは金太郎フェス、文化祭でパネルを展示して意識を高めてもらい、買い物する際に「減塩」表示に着目してもらえればと思います。

「減塩」に対する取組みは健康推進員の重要な仕事と考え今後も進めていきたいと思ひます。

木之本地区

「木之本ふるさとづくり文化祭」

11月3日に開催された木之本町文化祭で「野菜たっぷり豆乳スープ」の試食を行いました。豆乳が苦手な方や、豆乳に馴染みのない方もおられましたが、実際に味わっていただくと「とても美味しい」「家でも作りたい」と大変好評で、多くの方に喜んでいただく事が出来ました。又、レシピを配布する事により、豆乳の健康効果、身近な野菜で簡単に栄養満点のスープが作れる事も知ってもらえる良い機会になりました。



余呉地区

「健康広場」

余呉地区では、毎月第4木曜日、社協との合同企画として「健康広場」を開催しています。

年に3回の「わくわく健康チェックと健康体操」では、握力測定、片足立ち測定の他、ベジチェックなど定期的に測定する事で、自身の健康状態を知っていただく機会としています。あわせて、理学療法士による健康体操などの指導も受けていただきます。

今後も、「健康広場」が健康推進員の活動の場として継続し、地域の皆さんに定着していく事を目標としていきます。



六荘地区

「2025ながはま健康フェスティバルに参加」

11月2日健康フェスティバルが6年ぶりに長浜バイオ大学で開催されました。野菜摂取の重要性を啓発するパネルを展示しつつ、ベジチェックと1日に必要な野菜を実際に計量し、摂取すべき量を認識していただく体験をしていただきました。久しぶりの開催で関係者の心配をよそに多くの来場者で賑わいました。

ベジチェックは初めての方もいますが、毎日野菜をしっかりと摂っている測定結果の良い方が多く、私達も刺激を受けました。野菜摂取が増えていく可能性と推進の成果を感じることができました。



浅井地区

「湖北口腔保健フェスティバル」

歯科医師会主催での、口腔フェスティバルが4月22日にありました。浅井地区健推員6名、保健師2名が出動しました。長浜文芸会館2階での会場で、野菜が一日に350g食べられているか手のひらを機械に置いて確認するベジチェックでの測定、大豆をおはしでつまんで1分間に器に移動させる豆つかみ等をさせていただきました。たくさんの子供さん、親子連れに参加していただき、大盛況でした。



西浅井地区

「健康教室に参加して」

毎年、にしあざい診療所主催の「健康教室」が各々の地域サロンで開催されています。その中で健康推進員ができる事に協力しています。

今年のテーマは「筋肉をつけよう」でしたので、握力測定と、簡単にたんぱく質が摂れる料理として、シーチキンと厚揚げバーグ、お麩のラスクを作りました。作り方も簡単で、美味しいと喜んでもらえました。

地域の人と交流する中で減塩の話をするだけでなく、元気の秘訣を教してもらったり、楽しいひとときでした。



南郷里地区

「野菜摂取推進活動」

今年も南郷里ふれあいフェスティバルにて、ベジチェックと握力測定、野菜計量体験をしていただきました。野菜を一日350g以上食べましようとの呼びかけに、用意したいろいろな野菜を量っていただきました。毎年来て下さる方は自信満々に、初めての方は「どのくらいかな」と迷いながらも量っておられました。家族連れが多く、特に子供達には楽しそうに量ってもらえました。

今日の夕食にこの野菜のみそ汁が増えることに期待しています。



神照地区

「野菜350g摂取を！」

11月8・9日と神照ふれあいフェスティバルがありました。野菜一日摂取目標350gのコーナーを設置し、緑黄色野菜・淡色野菜を分けて展示し、緑黄色1に対し淡色2の割合で摂取するのが望ましいことを伝えました。参加者の方から「玉子7個分の重さや」という声が聞かれ、目と手の感覚で350gの量を知ってもらえるように声かけをしました。具たくさんのみそ汁や鍋料理、煮物などにと野菜が摂れやすいことを伝えました。子供さんの参加も多く、自分の好きな野菜を選んだり、各家庭で工夫されている様子も伺えました。朝ごはんをしっかり食べるように声かけをしました。



虎姫地区

「3B体操と血管年齢測定」

10月11日虎姫まちづくりセンターにおいて運動普及活動・野菜摂取活動を行いました。激しい運動ではないのですが、日頃使っていない筋肉を使ったので「結構体にきくわ」との声が聞けました。野菜摂取活動では一日350gの野菜を摂る事、パネルや野菜を展示し、目で確認してもらいました。ベジチェックでは「野菜いっぱい食べてるのにもっと食べなあかんのやな」との感想があり、血管年齢の測定では自分の年齢よりも若い結果が出た人や、反対に老化していると結果が出た人もいて、興味が深まりました。待っている間、保健師さんとお話されている方もおり、健康の事について再認識してもらえる事ができた半日となりました。



まちなか地区

「生涯骨太クッキング」

11月6日さざなみタウンにて、地域の方もお招きし、生涯骨太クッキングの講座を開きました。保健師さんから、フレイルや骨粗鬆症にならないためにタンパク質を摂取する事の大切さを学びました。調理実習は、3品を作り、1食でたんぱく質を20グラム摂れるメニューにし、メインの「鯖そぼろのピビンバ」は鯖缶を使う事で手軽に作れ、美味しくたんぱく質やカルシウムが摂れる、とご好評をいただきました。



びわ地区

「健康ウォーキング」

10月28日に秋の健康ウォーキングに参加してきました。社会福祉協議会びわセンターを出発してスポーツの森を一周して帰ってきました。約7キロを歩いて1万2000歩になりました。当日はあいにくの雨で傘をさしながらのウォーキングになりましたが、帰りは雨も止み、皆さんとおしゃべりしながら自分のペースで歩いて楽しい時間でした。



私たちは、滋賀県や長浜市の委託を受け他に、各地区独自の活動もあり、様々なイベ

湖北地区

「野菜摂取で健康意識の拡大」

文化祭が11月16日に開催され、ステージ発表会や、交流が行われていました。

健康推進員の役員がロビーにて、ベジチェックでの野菜摂取量の測定を致しました。測定器に手をかざすだけで測定できる事に、おどろきの声も多く聞かれました。

地域では、自家菜園されている方も多く、気軽に野菜が摂取ができ、助かると話されています。

若い方は、野菜よりお肉志向のようですが、最近は、健康意識も高まり、バランス良く摂取し意識の変化を感じます。

料理の工夫をしながら、健康維持を拡大していきたいと思えます。



高月地区

「運動普及活動」

11月29日、高月まちづくりセンターにて「イスひとつでできるストレッチ&かんたんトレーニング」と題して運動普及活動を行いました。参加者の皆さんに血圧・握力の測定とベジチェックをしていただいた後、健康運動指導士の先生にお越しいただいて椅子に座ったままできる動きを中心に1時間ほど筋肉のほぐし方などを教えていただきました。

日常のちょっとした時間に意識して運動を取り入れていくのが大切だと感じる活動になりました。



北郷里地区

「北郷里フェスティバルでの県受託事業」

10月5日の北郷里フェスティバルで県の受託事業に取り組みました。野菜摂取の啓発としてベジチェックコーナーに58名の参加があり、一日に必要な野菜350gの計量も体験してもらいました。

また、減塩の啓発として0.7%の味噌汁を飲んでもらい、薄味、普通味、濃い味のどの味に感じるか年代・男女別にシールを貼ってもらいました。簡単減塩レシピのパンフレットも配布し、日常の食生活の意識と工夫の大切さを伝えることができました。



ステップアップ研修会



地域で健康づくり啓発の活動をしながら『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。



9/17・18・25

調理実習 (たんぱく質をとろう)

於：保健センター高月分室 (54名参加)
講師：橋本管理栄養士

メニュー

- ・さば缶バーグ
- ・ピーマンと打ち豆甘辛炒め
- ・ブロッコリーカニカマサラダ
- ・高野豆腐の照り焼き
- ・ちくわのカレーマヨ焼き
- ・お麩ラスク



三大栄養素のたんぱく質は一日におおむね50gと言
われています。フレイル予防のためにもバランスよく摂
取できるメニューを美味しく調理しました。

9/3

災害時の対応

於：高月まちづくりセンター (33名参加)
講師：ひでよし隊

災害が起きたらどうする
といいのか。「非常持ち出し袋」「ダンボールベッド」
「トイレ」「イス」の作り方を習いました。ある物で工
夫する事が大切だと学びました。



7/26

話したくなっちゃうかもゲーム

於：神照まちづくりセンター (56名参加)
講師：長浜市社会福祉協議会

初対面の方に「あなたの大切な物は」と尋ねら
れたら、ためらいます。

でも今回、お題のカードを使う事で、場が和
み、自然にお互いを知る糸口ができました。会議や集会の前
にこのゲームを取り入れてみると緊張しがちな会話がスムーズ
に行えるという目的で社会福祉協議会で発案されました。参加
者の私達もお題にそって会話を楽しむ事ができ、気がつくとい
グループの中で相手の大切にされているものに気付きより親しみ
がもてるようになりました。どのグループも盛り上がりました。



12/3

がんについて

於：高月まちづくりセンター (28名参加)
講師：公益財団法人 滋賀県健康づくり財団
専務理事 水田和彦氏

よく、2人に1人はがんなどと言う事を耳にしませんか?
がんは、どんな病気?なぜ出来るの?がんと言われたら?な
ど色々教えて頂きました。その中で、「予防に勝る治療なし」
と言う事。いつまでも健康に暮
らすために、日常できることから、「自分ごと」と捉えて、自
分のため家族のために、まず
は、がん検診を受けましょう。



その他の活動を紹介します

汁物の塩分濃度調査

毎年、味噌汁やスープなどの汁物の塩分濃度調査をしています。今年度
は市民の方や会員など469名の方にご協力いただきました。ありがとうございました。

1日目の平均塩分濃度は0.81%で、昨年度(0.77%)より上昇しています。
「我が家のみそ汁がこんなに濃かったとは!」とびっくりされた方は、6
日間の測定で薄味に調整され、「これからも気をつけたい」といわれています。

外食や総菜など濃い味つけのものは多く、いつの間にか濃い味に慣れて、
塩分を多くとっていることがあります。塩分濃度計は汁物に対応しており、
簡単に測定できます。

興味のある方は、お近くの健康推進員や事務局(健康医療政策課)にお
問い合わせください。

健康推進員のサークル活動紹介 てくてく一運動

連絡は神照地区の瀧澤健康推進員まで
毎月第3金曜日10時出発。現地雨天でなければ決行。



訂正とお詫び

23号(令和7年9月発行)に掲載いたしました記事において、地
区名に誤りがございました。

(誤) 湖北口腔フェスティバル
西黒田地区

(正) 湖北口腔フェスティバル
浅井地区

関係者の皆様ならびに読者の皆
様にお詫び申し上げますとともに、
ここに訂正いたします。

編集後記

皆様のご協力により、様々な活
動を通して、また一つ笑顔と健康
の輪が広がりました。有難うござ
いました。