



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23号

2025年9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 長浜市役所健康企画課内

健康推進員のおもな活動

※受託事業

長浜市

- ・運動普及活動
- ・減塩・野菜摂取啓発活動
- ・各種・健（検）診啓発活動
- ・ながはま健康フェスティバル 2025
六荘地区
- ・総合健診
推定野菜摂取量測定の協力
- ・健康ステーション
木之本地区
- ・湖北口腔保健フェスティバル
西黒田地区

滋賀県

- ・健康的で持続可能な食環境普及事業
神照・北郷里・西黒田・虎姫・湖北・西浅井地区
- ・野菜食べ隊支援事業
木之本地区
- ・食育の日啓発活動
びわ地区
- ・生涯骨太クッキング
長浜まちなか地区
- ・ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト事業
余呉地区
- ・ヘルスマイトパワーアップ
南郷里・高月地区

令和7年度定期総会を開催しました。新規会員8名を加え、出席者51名でした。滞りなく全ての議案が承認されました。浅見宣義市長より、健康寿命延伸という目標の達成に向け、「健康ながはま21」をかかげ、全世代が生活習慣病の予防と機能の維持向上に努める必要があるとお話しいただきました。家族や身近な人が地域で健康に暮らせるよう活動する健康推進員へ期待を寄せて下さり、会員一同、共通の目標に向かって一体感を高めることができました。



長浜市健康推進員協議会 定期総会

今年度も引き続き、各地域の方々が健康で、お元氣にお過ごしいただく為、食育の啓発と適度な運動を行い、健康寿命を延ばしていただくよう応援していきたいと思っています。本部役員 瀧本登茂子会長始め7名と各地区長14名の皆様を紹介させていただきます。私たち健康推進員は市民の皆様が健康に気を配り、心身ともに豊かに元氣にお過ごしいただくように減塩や野菜の摂取啓発や運動の普及、健診の受診啓発等の活動を紹介させていただきます。



令和7年度 長浜市健康推進員協議会 役員名簿

地区	氏名
長浜まちなか	水野ゆり子
六荘	中嶋多美子
南郷里	小川恵子
神照	宮田初美
北郷里	西尾洋子
西黒田	川村公代
浅井	河瀬奈津子
びわ	辻田順子
虎姫	饗場ひとみ
湖北	三宅清子
高月	菖蒲池美智代
木之本	三家みち代
余呉	田中典子
西浅井	森内紀子

地区長

(敬称略)

役職	氏名
会長	瀧本登茂子
副会長	富士野純子
会計	竹腰陽子
副会計	小川桃代
監事	井下山忍
	伊奈恭子
	林定子

本部役員

(敬称略)

4/16
令和7年度 定期総会
於 長浜市役所高月分庁舎

令和7年度
本部役員あいさつ



熱中症の死者数が年々増加し、その内60歳以上の割合も増えているようです。めまいや頭痛など、熱中症を疑う症状が見られたら、涼しい場所へ移動し体を冷やし、水分や塩分を補給する。嘔吐やけいれんを起こし手足が動けなくなったら、救急車を呼び病院へ行くことを学びました。また、熱中症になりやすい子どもや高齢者への声掛けを行っていきたいと思いました。

7/2

熱中症を予防しよう

於…高月まちづくりセンター
講師…健康推進課



5/20

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

令和7年度 定期総会

於 ピアザ淡海

福祉バスをお借りして、各地区長さん達と一緒に定期総会に出席して来ました。途中、大津インターのサービスエリアで昼食を共にし、和気あいあいとした道中でした。通常総会の後、「熱中症対策について」と題して、大塚製薬(株) 伊藤謙吾様よりお話がありました。「こまめに水分・塩分を補給すること」「暑さを避けること」「猛暑には日中の外出はできるだけ控えましょう」と啓発されています。アイススラリーの事も教えていただきました。滞りなく総会が終わり、玄関前で記念写真を写して同じバスで帰路につきました。

「脱水症」になってしまったら経口補水液を摂取

経口補水液とは？ **塩分 + 糖分** → 水分の吸収スピードアップ！

自家製 経口補水液
水 500ml
レモン果汁 (お好みで)
砂糖20g (小さじ5)
食塩1.5g (小さじ1/4)

経口補水液は、体内への吸収が早いので、いざという時のために準備しておくとう安心です。

ちくちく-手芸-

健康推進員のサークル活動紹介

活動日 毎月第2月曜日

時 間 13時半～15時半

場 所 湖北まちづくりセンター

◎内容、持ち物は各地区長に連絡します



ペットボトル
キャップで作る
コースターと
ストラップ

*健康推進員なら誰でも参加可能



7/26

会員交流会

於 神照まちづくりセンター

各地区より50名あまりの会員さんが一堂に会し、会う機会が少ない会員でグループをつくり、「話したくなっちゃうかも」ゲームをしました。お題が難しいと言いつつも、カードが無くなるまで次々と進み、「皆さんの色んな一面がわかり、たくさんお話させていただく事ができて、とてもうれしかったです。」との感想をいただきました。会員の皆さんが楽しそうに話し、交流を深められており、今後の健康推進員の活動が充実・発展するきっかけとなりました。

編集後記

大阪万博開幕、揺れ動く世界情勢の中、多くの皆様のご協力のもと、こうして変わらず様々な活動をご報告させていただく事ができ、嬉しい限りです。加速する少子高齢化の中「私達の健康は私達の手で」と人と人との繋がりを大切に、健康の輪を広げてまいります。

