



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22号

2025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 長浜市役所健康企画課内

活動を振り返って

会長 瀧本 登茂子

令和六年四月の定期総会に於いて会長を受けさせていただきます、少しずつですがいろんな事が出来たと思っています。

会員の皆様には日頃から健康推進員の活動に御協力を頂きありがとうございます。

各地区の活動を通して会員相互・地域の皆さんとの交流を活発にしていただけた事、喜んでおります。ありがとうございます。

会員の親睦を目的として七月二十七日(土)に実施させていただきましたモルック・デイスコン大会は、和気あいあいとした楽しい時が過ぎたと思っております。

「私たちの健康は私たちの手で」がスローガンですが、まず私達相互が信頼し合い楽しんで活動をしていきたいと思えます。これからも皆様の活躍をよろしくお祈ります。

ステップアップ講座

於 高月まちづくりセンター(50名)
神照まちづくりセンター(35名)
講師 中原今日子健康運動指導士

二会場に於いて、フレイル予防についての講義・体操を教えていただきました。人は加齢とともに少しずつ筋力や心身の活力が低下していきますが、早期に気づき適切な支援を行うことで健康な状態に戻すことが可能だそうです。フレイル予防の三本柱、栄養・運動・社会参加を心がけ、心身ともに健康な日々を送りたいものです。



令和6年度 30年会員 表彰受賞者

滋賀県健康推進員団体連絡協議会

草野 佳代	饗場ひとみ
家倉 民子	横関 悦子
桐畑 薫	田中 典子
森内 紀子	山田 陽子
横井 明子	岩佐 幸子

令和6年 長浜市功績者表彰 受賞

瀧澤 順子	(市街地)
藤本紀美子	(南郷里)
前田 優子	(南郷里)
村崎多恵子	(神照)
山口いと江	(神照)
片山 廣美	(西黒田)
中川 静子	(浅井)
岡本 和美	(虎姫)
富永久美子	(虎姫)
前川 泰子	(木之本)
二宮 知子	(木之本)
竹腰 陽子	(西浅井) (敬称略)

「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6年度現在、266人(男性3人)会員がいます。

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。

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、

長浜市健康企画課 TEL 0749-65-7779

へお問合わせ下さい。

新しいメイト

(敬称略)

山路 麻里	久保川 光夫	土田 武行	藤居ひで美	二宮 和美
藤井恵美子	宮田 淳子	伏木 裕美	能政はま子	赤井 福美



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

「口腔フェスティバル」

私達の活動重点目標の一つである「バランスのとれた食生活」の啓発活動として、一日野菜350g摂取の推進の為、来場者に、350gの野菜を計量していただきました。子ども達には、緑黄色野菜の小松菜・ほうれん草・人参等を入れて頂くよう口添えしながら、「まだ足らんわ」「ピッタリや」と楽しみながら計っていただきました。栄養調査では、どの年代でも野菜不足という結果が出ています。1日もう2皿野菜料理を増やしましょうということで、小松のおひたし・かぼちゃの金平の見本を展示しました。

ベジチェックは、初めての人が多く、結果に一喜一憂されていました。親子で計られて、子どもさんの方が野菜摂取量が多かったお母さんは、「給食のおかげかな?」と話されていました。

握力測定・豆つかみも好評で、延べ600人以上に参加頂きました。



木之本地区

「ヨガ教室開催」

木之本地区の会員を対象に、桐畑先生のご指導のもとヨガ教室を開催しました。一時間の講座で最初は物足りなさを感じる人もいましたが、途中から「痛い!!!」「無理!!!」の声が聞こえ、終わる頃にはとても良い汗をかいていました。翌日の筋肉痛を心配しましたが、意外にも身体はスッキリし、関節の可動域が広がったのが実感できました。終了後には、日頃行っている体操情報を交換し合い、今後の活動に生かせる場となりました。



余呉地区

「地域のイベントでベジチェック」

11月2、3日「はごろもフェスティバル」が開催されました。その中で健康推進員は、2日に余呉小中学校にて、マルシェに参加してベジチェック測定、「野菜をもう1皿増やそう野菜350g」の啓発活動を行いました。小学1年生から9年生・保護者の方とたくさんの方が、初めて測定して頂き、自分の野菜摂取状況を把握する良い機会となりました。



六荘地区

「ロクテク・マルシェにて」

11月10日六荘地域づくり協議会主催のイベントでベジチェックと野菜350gの計量をしました。子供さんから高齢者の方まで多くの方が測定され、思っていた数値が高かったり低かったりと思いと違っていたようです。アドバイスもかね野菜の計量をしていただきました。皆さん小さな目で、意外と350g多いねと驚いておられ参考の為お持ち帰りしてもらいました。野菜摂取に関心を持ってもらえればと思いました。



浅井地区

「野菜を通しての食育推進活動」

10月にまちづくりセンターで秋まつりが行われ、血压測定、ベジチェック測定を行いました。家庭での食生活のお話にふれ、野菜から食する事の効果や、野菜摂取の大切さなどお伝えする事が出来ました。実際に野菜350gの計量体験もして頂きました。親子さんでの参加も多く、共に野菜に対して関心を深められ、「野菜を多くとれる食事を作るね。」との会話に、食育推進啓発活動の大切さを思う一日でした。



西浅井地区

「(ふくしの会) 子育て広場に参加して」

9月26日末就園のお子さんと保護者の方を対象とした子育て広場のお手伝いをしました。“新米でおにぎりパーティー”で、3種類のおにぎりを提案しました。1つ目は茹でた枝豆と人参を細かく刻みご飯に混ぜる。2つ目は、ひじきと人参と油あげを甘辛く煮て混ぜる。3つ目は、焼いた鮭をほぐした物、炒り卵、鶏ミンチのそぼろを作り、好きな具を入れる。を準備し、それぞれをお母さんに握ってもらいました。「色彩がきれい。」「手が込んでいます。」と喜んでもらえました。何より子供が食欲旺盛で感心しました。そして、水出しのだし(昆布と鰹節)で、さつま芋、玉ねぎ、ほうれん草、舞茸と具たっぷりのみそ汁を作りました。バランスの良い食事を目指すと共に、楽しんで食べることをお伝えしました。

南郷里地区

「文化祭でベジチェックと握力測定」

10月27日南郷里文化祭で、毎年恒例の野菜350g測定プレゼントとあわせて、ベジチェックと握力測定をしました。ベジチェックの数値に日頃の食生活を省みておられました。握力測定された事のある方は少なく、握力が筋力と結びつくこと知り測定年齢に一喜一憂されていました。握力は活力のバロメーターであり、食生活だけでなく、運動の大切さにも気付いていただきました。



神照地区

「野菜食べ隊」

11月9日神照ふれあいフェスティバルにて、『野菜食べ隊』としてベジチェックと野菜をもう1皿増やそうの啓発をしました。「あと1皿まで70g!!」と題して淡色・緑黄色野菜を70gずつカットして展示しました。いつもの料理にこれくらいの野菜をプラスしましょうと呼びかけ、「野菜食べ隊レシピ」で手軽にできるメニューを伝えました。「これ作れるわ」とうれしい声も聞け、啓発活動の大切さを感じる1日でした。



「地域のサロン支援をととして」

推進員の在籍年数は長く虎姫地区では一番の古株です。でも今まで続けてこれた事に感謝の気持ちで一杯です。長年、地域のサロンひだまりの会のお世話をしているのでサロンの中で健康出前講座を頼んだり、体操指導員に来てもらったり、おやつを頼まれたりとかいろいろと活動は続けてきました。今年は長寿推進課をお願いして「フレイル予防のきょうせ体操」をする事に決めました。推進員の仲間にも手伝ってもらい講師の指導のもとに椅子に座り手足の体操で誰にでもできて楽しくて頭も体もイキイキと元気になりました。終了後のもうひとつの楽しみはおやつタイムです。話に花が咲き「今日はよかったで」「又してな」とうれしい声もありました。サロンの参加人数は16人推進員4人でした。これからも地域の人達と一緒に健康長寿を目指して活動していきます。

虎姫地区

「血管年齢測定から」

11月7日長浜まちなかフェスタに参加し、来場者に健康相談、血管年齢測定をしました。指先に専用の器械を装着し簡易的に血管の老化度をチェックします。

血管年齢を若返らせるためには、食生活に加え適度な運動習慣も大切です。測定をきっかけにして、普段の食生活や生活習慣について話題が広がり、健康についてよい啓発機会になったと思われます。近年健康推進員が力を入れている1日野菜350g摂取のお話もさせていただきました。



市街地区

「フレイル予防」

10月8日「健康づくりのための望ましい食生活」として集会所に52人の高齢者の参加を得て実施しました。まずDVDを見ながら全員でリズム体操を行い、その後会員が配布資料のなかのフレイルについて読み、またフレイル予防のための献立レシピを紹介しました。休憩の後、市の栄養士さんからスライドによるフレイルと栄養、食生活と運動について詳しく説明していただき、毎日の食事作りの工夫など、わかりやすく、色々ご紹介していただきました。最後に全員でお口の体操、「パタカラ体操」をして終わりました。フレイル予防の大切さを再認識してもらえられました。



びわ地区

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

「運動普及活動として」

11月9日、湖北まちづくりセンターの会場にて3地区から会員が参加し、東洋医学をとり入れた生命の貯蓄体操を講師より指導して頂きました。自律神経を調べ、精神安定や不眠、肩こりの改善がされ血流も良くなっていくと説明や呼吸の指導をして頂きました。心と体を調べ、健康維持していく事は私達にとって大切な要素だと思えます。今後、呼吸法を意識しながら健康づくりに努めていきたいです。



高月地区

「ブレインフィットネス (運動普及活動)」

9月29日に高月まちづくりセンターにて運動普及活動として「ブレインフィットネス」に取り組みました。講師をお招きし1時間程しっかりと汗ばむ程度に頭を使いながら楽しく体を動かすことができました。

握力・血圧の測定、保健師さんから地区の健康課題についてお聞きしたり、参加者の皆さんが健康のためにどんなことに気をつけているか話し合う時間も設け、健康に対する意識を高める機会になりました。



北郷里地区

「ベジチェック」

北郷里フェスティバルが、10月6日に開催され、健康推進員も1つのブースをもらい、「ベジチェック」「握力測定」を実施しました。

「ベジチェック」は、昨年に引き続きとても好評でした。結果の数値に、参加者と共に一喜一憂しながら、野菜摂取の必要性をアドバイスしました。又「握力測定」も気軽に多くの方が試され、健康増進の手助けになれたかなとうれしく思いました。



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。

6/18・19・25

減塩調理実習

於：保健センター高月分室 (60名参加)
講師：橋本管理栄養士

メニュー

- ・鶏むね肉のめんつゆ竜田揚げ
- ・青菜とにんじんのおかか炒め
- ・きゅうりのわさび酢あえ etc



だしをきかせる、香味野菜やスパイスを活用、油や酢・レモンなどの“コク”をプラス。ひと手間でおいしく減塩。味に差がでます。

9/4

災害時の対応について

於：高月まちづくりセンター (31名参加)
講師：ひでよし隊

災害が起きた時に、必要な事は何かを学びました。「非常持ち出し袋・ダンボールベッド・トイレ・イス」を私達の手で作り、互いに協力する事の大切さがわかりました。



9/3・6・10

調理実習(発酵食品を使って)

於：保健センター高月分室 調理室 (58名参加)
講師：中谷管理栄養士

メニュー

- ・鶏の塩こうじ照り焼き
- ・サバとごぼうのキーマカレー etc



野菜や発酵食品を使うことで、腸内環境を整え、さまざまな病気への抵抗力を高められるメニューを美味しく作りました。

7/2

熱中症予防について

於：高月分庁舎 (37名参加)
講師：服部保健師

暑さから身を守る工夫

- (1) 室内の工夫
- (2) 外出時の工夫
- (3) 衣服の工夫
- (4) 日常生活の工夫

予防法を知っていれば熱中症は予防できることを学びました。



12/5

お口の健康づくりについて

於：高月まちづくりセンター (29名参加)
講師：馬場歯科衛生士

健康ながはま21の調査結果では80歳以上で20本以上、自分の歯がある人の割合は令和4年度45%で、国の割合より低いと聞きました。健康な噛める歯をのこし、むし歯や歯周病を防げるように正しい手入れをこころがけたいと思います。また小さな子供にも広げていければ良いと思いました。



12/7

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。



編集後記

「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、食育・運動・歯科・健(検)診受診勧奨など、様々な健康推進活動に取り組んでいます。

手のひらで推定野菜摂取量わかるベジチェックなどの活動を通じ、地域の皆様とふれ合い、一人から一人へと健康の輪が広がっていく事を願いながら、元気で長生き!!「健康で輝けるまちながはま」目指し、楽しく活動してまいります。