

令和6年度 へきなんヘルスキーパー活動レポート

地域での健康づくり推進のために、へきなんヘルスキーパーのみなさんにご協力いただき、以下の活動を行いました。

● 総合防災訓練における健康教育（令和6年11月10日）

新川中学校体育館内で中北薬品さんのご協力のもと、エコノミークラス症候群予防のための体操を実施しました。災害時におけるセルフケアにも役立つ体操で、多くの市民のみなさまと体験することができました。



● 公民館まつりににおける健康づくりの普及啓発（令和6年10月～令和7年1月）

保健センターブースにて、けんこうクイズを実施し、健康づくりの普及啓発を行いました。各地区の参加者の皆様とクイズで楽しい時間を過ごしなが、健康づくりに関する知識を深めることができました。



● 各地区関係事業

1 久沓地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
ラジオ体操	7月20日(土)	久沓公園	65	

2 田尻地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
フラワーアレンジメント教室	7年2月23日(日)	田尻区民館	7	

3 西松江地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
歩け歩け	9月8日(日)	西松江区民館⇔碧IC	51	

4 東松江地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
区民ラジオ体操	7月24日(水) 7月25日(木) 7月26日(金)	東松江区民館前	100	
区民ウォーキング大会	11月24日(日)	東松江区民館前 ⇔ 水族館	46	

5 鶴ヶ崎地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
クリスマスお正月花飾り教室	12月8日(日)	鶴ヶ崎区民館2階	20	花の色

6 千福地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
早朝ウォーキング	5月19日(日) 7月7日(日)	斎宮社境内 周辺	40 41	

7 大浜上地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
防災講座「災害時の健康管理について」の講習 エコノミークラス 症候群予防体操	7年1月18日(土)	大浜上区民館	51	

8 大浜下地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)	内容・講師等
足つぼマッサージ講座	9月18日(水) 11月26日(火)	大浜下区コミュニティーセンター	22 34	

9 棚尾地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数（人）	内容・講師等
自主防災を考える会 棚尾地区防災訓練	毎月1回(6年4月 ～7年1月) 11月24日(日)	棚尾 ふれあい館 棚尾小学校	20/回 90	
棚尾公民館まつり	7年1月18日(土) 19日(日)	棚尾公民館	250	

10 西部連合町内会地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数（人）	内容・講師等
ラジオ体操 歩け歩け運動	7月7日(日) 7月14日(日) 7月21日(日) 7月28日(日)	二本木荒子 神明社	193	

11 神有地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数（人）	内容・講師等
フラワーアレンジメント	11月17日(日)	神有区民館	26	

12 鷺塚住宅地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数（人）	内容・講師等
リンパマッサージ教室	9月21日(土)	鷺塚住宅集会場	10	

13 平七地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数（人）	内容・講師等
多肉植物寄せ植え教室	12月14日(土)	霞浦会館	40	
新春文芸展	7年1月1日(水)	霞浦会館	6	

へきなんヘルスキーパーの皆様、ありがとうございました。

碧南市健康課 成人保健係 (TEL 0566-48-3751)