

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	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6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17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	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	

1 0 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	

1 1 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	

1 2 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	

1 3 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	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)