

第1 碧南市健康推進員制度

1 歩み

昭和51年	モデル地区（西端・天王地区）を指定して「保健衛生組織育成事業」を開始
52年	各公民館保健衛生推進組織ができる（13か所）
57年	保健衛生推進員を市内全域に設置（25地区）
58年	生活習慣病予防健診無料体験受診開始 Bコース（準総合健診）無料、Cコース（総合健診）半額
平成元年	名称を「保健衛生推進員」より「健康推進員」に改める
7年	生活習慣病予防健診無料体験受診の内容のCコース（総合健診）も無料に改める 乳がん検診無料体験受診を開始
23年	健康推進員の地区を23地区（鷺塚・鷺林・旭町を1地区に統合）に変更
29年	生活習慣病予防健診無料体験受診に、前立腺がん検診（50歳以上男性）を追加

2 碧南市健康推進員要綱

(主旨)

碧南市における保健衛生事業を推進するために、市民と行政の関係を円滑に結合、推進し、調整及び実践担当者として位置づけ、行政側が画一的に実施する保健衛生事業でなく市民の側からの事業の企画提案をし、実施に際しては広報担当者として、また事業の参加者として位置づけ、碧南市における保健衛生事業のよき理解者として性別、年齢を制限することなく養成をしていくために設置するものである。

(資格要件)

- 1 碧南市の保健衛生事業の推進に理解と熱意のある者
- 2 碧南市および碧南市健康を守る会が実施する保健衛生事業に積極的に協力・参加できる者
- 3 保健衛生事業に知識を有し、またはこれから修得しようとする者
- 4 秘密を守り、責任感のある者
- 5 他人と協調でき、信頼感のもてる者

(設置地区)

久沓、田尻、西松江、東松江、鶴ヶ崎、千福、浜尾、東山、西山、道場山、天王、中山、大浜上、大浜中、大浜下、棚尾、東町内会、西部連合町内会、神有、鷺塚住宅、伏見屋（流作町を含む）、平七（家下を含む）、西端

(推進員の数)

推進員は設置地区毎に、概ね100世帯に1人を目安とするが、選出数は地区の事情に合わせ、より多くの市民が経験できるよう配慮するものとする。

(選出方法)

資格要件等を考慮して各地区の連絡委員から提出される推薦報告書により選出されるものとする。

(任期)

- 1 原則として2年とする。ただし、再任は妨げない。任期終了後はOBとして位置づけ、事業に参加してもらおう。
- 2 半数交代制が事業推進に支障をきたさないのが望ましい。

(身分)

碧南市健康を守る会委員とする。

(報酬等)

原則としては、支給しないが、活動費として碧南市健康を守る会から地区健康推進員活動補助金交付要綱に基づき補助金を交付する。

また、健康づくりの推進を図るため、市の生活習慣病予防健診（BまたはCコース）及び乳がん検診等の機会を設け、その費用を免除する。

(職務)

- 1 保健衛生思想の普及宣伝
- 2 担当地域における保健衛生事業の企画、立案、実施
- 3 市民の行政に対する保健衛生事業の要求、要望の把握
- 4 保健衛生事業実施に伴う市民へのPRおよび参加
- 5 碧南市健康を守る会事業の普及宣伝

(地域との連携)

地域活動との連携を図るため連絡委員を健康推進員の顧問とする。

(保健師の位置づけ)

市保健師は、各地区の事務局的立場と指導相談の立場を保持し、各地区組織の育成につとめる。

(予算経理)

予算経理については、地区毎に予算経理を行う。

経費については、碧南市健康を守る会からの補助金等によるものとする。

附 則

この要綱は、昭和54年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成元年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、令和4年4月1日から施行する。

3 地区健康推進員活動補助金交付要綱

(目的)

第1条 この要綱は、地区健康推進員を設置する地区に対し、碧南市健康を守る会が予算の範囲内において、推進員の地区活動の充実と強化をはかるための経費として交付するために必要な事項を定めることを目的とする。

(補助金の上限)

第2条 補助金の額は、1世帯当たり100円。ただし、500世帯未満地区は、1地区50,000円とする。

(交付の申請)

第3条 補助金の交付を受けようとする推進員設置地区の長は、毎年4月1日の住民基本台帳の世帯数を基礎とし、次に掲げる書類を添えて、碧南市健康を守る会会長に提出するものとする。

(1) 地区健康推進員活動補助金交付申請書(様式1)

(2) 健康推進員活動事業計画(様式3)

(交付の決定及び通知)

第4条 会長は、前条に基づく申請書等を受理したときはその内容を審査し、相当と認められたときには、補助金の交付を決定し、補助金交付決定通知書により、速やかに申請者に通知するものとする。

(補助金の交付)

第5条 申請者は、補助金交付の決定の通知を受けたときは、速やかに補助金交付請求書(様式2)を会長に提出するものとする。

2 会長は請求書を受理したときは、速やかに補助金を申請者に交付するものとする。

(実績報告書及び収支決算報告書の提出)

第6条 推進員設置地区の長は事業完了後1か月以内又は3月末のいずれか早い期日までに、事業実績報告書(様式5)及び事業収支決算報告書(様式7)を会長に提出しなければならない。

(補助金の返還)

第7条 会長は推進員設置地区の長が次の各号に該当する場合は補助金の全部もしくは一部の交付決定を取り消し、またすでに交付した補助金の全部もしくは一部を返還させることがある。

(1) 補助金を保健事業以外の用途に使用したとき。

(2) 提出書類に虚偽の事業を掲載し、または補助金の交付に関し不正の行為があったとき。

(3) 前条の報告書において、補助金の余剰が生じたとき。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項は会長が定める。

附則

この要綱は昭和54年4月1日から施行する。

附則

この要綱は昭和60年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成元年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成2年4月1日から施行する。

附則

この要綱は平成29年4月1日から施行する

令和4年度碧南市健康推進員選出状況及び地区健康推進員活動補助金一覧表

設置地区名	世帯数	基準人数	活動補助金	選出人数
久 沓	758	7	75,800	3
田 尻	236	2	50,000	4
西松江	309	3	50,000	4
東松江	612	6	61,200	10
鶴ヶ崎	945	9	94,500	8
千 福	1,010	10	101,000	10
浜 尾	892	8	89,200	8
東 山	850	8	85,000	7
西 山	700	7	70,000	6
道場山	1,109	11	110,900	12
天 王	961	9	96,100	10
中 山	2,176	21	217,600	9
大浜上	1,789	17	178,900	10
大浜中	645	6	64,500	5
大浜下	4,204	42	420,400	15
棚 尾	2,517	25	251,700	11
東町内会	973	9	97,300	8
西部連合町内会	1,787	17	178,700	8
神 有	1,484	14	148,400	8
鷺塚住宅	191	1	50,000	4
伏見屋 *1	1,279	12	127,900	9
平 七 *2	973	9	97,300	7
西 端	3,369	33	336,900	21
計	29,769	—	3,053,300	197

令和4年4月1日現在

*1 伏見屋には、流作町を含みます。

*2 平七には、家下を含みます。

第2 令和4年度健康推進員活動実績

1 研修会等参加状況

(1) 健康推進員研修会

	実施日・場所	内 容	講 師	参加人数
1	4月26日(火) 市役所2階 会議室4・5	講演「碧南市健康を守る会事業について」 ・へきなん健康づくり21プランについて	健康を守る会 会長 山中 寛紀氏 健康課 保健師	33人
2	介護予防コース 6月6日(月) 保健センター 3階講義室	～あたまもからだもイキイキとした生活を目指そう～ ・介護予防の講義 ・脳活性化ゲームの体験	健康課 保健師	9人
	ライフデザインコース 6月20日(月) 保健センター 3階講義室	～メタボリックシンドローム？ とは言わせない！～ ・生活習慣病予防の講義 ・料理カードのバイキングで献立手作り	健康課 保健師、栄養士	5人
3	7月1日(金) 市役所2階 会議室4・5	健康を守る会総会記念講演 「高齢者と生活習慣」	名古屋大学 名誉教授 愛知淑徳大学健康医療 科学部 教授 井口 昭久氏	5人 (部会員のみに ご案内)
4	令和5年 3月22日(水) 市役所2階 会議室4・5	健康推進員活動報告会	講評 碧南市健康を守る会会長 山中 寛紀氏 碧南市薬剤師会会長 片伯部 裕樹氏 碧南歯科医師会会長 齋藤 英延氏 碧南市保健センター医長 茂木 仁志氏	R4 健康推進員 20人 R5 健康推進員 11人 合計 31人

(2) 代表者会議

	実施日	場所	議題	出席人数
1	4月7日(木) 8日(金)	保健センター 3階講義室	健康推進員活動について	7日9人、8日13人 合計22人
2	令和5年 2月2日(木) 3日(金)	保健センター 3階講義室	活動報告、意見交換 実績報告書等の提出について	2日9人、3日12人 合計21人

(3) 生活習慣病予防健診無料体験受診

(令和4年4月～令和5年3月末)

	受診人数			
	Cコース	Bコース	乳がん検診	前立腺がん
健康推進員	30	14	30	1
連絡委員	19	3		

※健康推進員：生活習慣病予防健診Cコース（30歳以上の総合健診）、Bコース（準総合健診）、乳がん検診（女性）、前立腺がん検診（50歳以上の男性）の無料体験受診を通じ、健診受診による健康管理の普及啓発を実施

※健康推進員の顧問である連絡委員は、生活習慣病予防健診Cコース（30歳以上の総合健診）、Bコース（準総合健診）の無料体験受診を実施

2 家族検尿実施状況

(1) 実施状況（希望地区のみ実施）

地区名	検査数	検尿結果		実施日	実施方法		
		異常なし	要注意		周知	器具の配布	検体回収
久 沓	—	—	—	12月2日(金)	—	—	健康推進員
田 尻							
西松江							
東松江							
鶴ヶ崎	5	5	0	10月7日(金)	回覧	区民館にて	健康推進員
千 福	—	—	—				
浜 尾							
東 山							
西 山							

道場山	—	—	—	11月4日(金)	—	—
天王						
中山						
大浜上						
大浜中						
大浜下						
棚尾	—	—	—	10月7日(金)	—	—
東町内会				11月4日(金)		
鷺塚住宅						
西部連合町内会	23	21	2	10月7日(金)	配布周知	区民館にて
神有	—	—	—		—	—
伏見屋						
平七						
西端	28	25	3	11月2日(水)	配布周知	区事務所にて
計	56	51	5			

(2) 検査内容等

- ア 検査項目：尿検査（蛋白・糖・ウロビリノーゲン・潜血）
- イ 検査料金：無料
- ウ 検査結果：健康課より個人通知

3 健康推進員たよりの発行

- (1) 回数 各地区 令和4年8月、11月、令和5年3月の3回発行
- (2) 内容 A4サイズ、表面原稿を健康推進員作成、裏面原稿を健康課作成
- (3) 配布 各地区で全戸配布

4 すこやか健康教室実施状況

老人クラブ会員等を対象に、健康づくり・介護予防の講話を中心とした教室を、各老人クラブ年1回、各地区老人憩の家・区民館等で健康課が実施。各地区健康推進員にレクリエーション等の実施等の協力を依頼。新型コロナ感染予防のため、3か所の教室が中止となる。

※参加者欄の — は中止となった教室

	開催予定日	参加数	推進員数	演題・講師等	健康推進員による内容
久 沓	9月29日(木)	22	3	医師 小林 学氏	唱歌カルタ
田 尻	9月7日(水)	16	3	歯科医師 石川 義人氏	唱歌カルタ
西松江	11月11日(金)	13	3	歯科医師 浅井 健太郎氏	風船ゲーム
東松江	6月29日(水)	16	3	歯科衛生士	早口言葉
鶴ヶ崎	12月19日(月)	24	3	栄養士	脳トレ
千 福	11月15日(火)	31	10	保健師	体操
浜 尾	12月1日(木)	17	4	薬剤師 辻野 友章氏	唱歌カルタ
東 山	10月13日(木)	34	5	歯科衛生士	台所用品ビンゴ
西 山	2月13日(月)	23	5	歯科衛生士	何て読むのかな
道場山	12月7日(水)	14	2	保健師	思い出しゲーム
天 王	10月21日(金)	21	7	栄養士	思い出しゲーム
中 山	11月2日(水)	—	—	歯科医師 永坂 直哉氏	—
大浜上	2月1日(水)	23	4	医師 加藤 丈博氏	連想ゲーム
大浜中	11月30日(水)	12	4	保健師	あいうえおカード
大浜下	12月6日(火)	25	4	保健師	都道府県ビンゴ
前 浜	6月21日(火)	10	3	医師 坂部 慶幸氏	都道府県ビンゴ
川 口	10月11日(火)	17	3	保健師	都道府県ビンゴ
棚 尾	6月28日(火)	12	2	栄養士	連想ゲーム
東町内会	10月11日(火)	17	2	医師 松本 佳久氏	ラダーゲッター
西部連合	2月21日(火)	—	—	栄養士	—
神 有	12月12日(月)	—	—	薬剤師 神谷 直人氏	—
鷺塚住宅	11月4日(金)	14	4	保健師	肩こり解消体操

	開催予定日	参加数	推進員数	演題・講師等	健康推進員による内容
伏見屋	9月30日(金)	16	1	薬剤師 中西 貞治氏	ラダーゲッター
平七	12月2日(金)	13	5	保健師	ラダーゲッター
西端上	2月6日(月)	24	4	保健師	カラーバケツ
西端下	9月13日(火)	14	3	歯科衛生士	旗上げゲーム
半崎	10月20日(木)	16	4	歯科衛生士	手旗信号 漢字探しゲーム
西荒居	9月21日(水)	13	4	保健師	カラーバケツ

5 地区別活動実施状況

久沓地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月28日(土)	久沓区民館	26(3)	
子ども会ラジオ体操	7月22日(金)	久沓公園	50(1)	
気軽にできる健康運動	7月23日(土)	久沓区民館	10(3)	出前講座
クリスマスリース制作	12月3日(土)	久沓区民館	9(3)	花の色 松井氏

田尻地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
クリスマスリース作り	11月13日(日)	田尻区民館	21(4)	花の色 松井 尚子氏
歩け歩け運動	12月10日(土)	田尻区民館～ 遊歩道東屋 (往復)	15(4)	

西松江地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第一回 歩け歩け	6月26日(日)	西松江区民館 ～臨海水族館 (往復)	(4)	
出前講座「防災講座」	9月11日(日)	西松江公民館	(4)	碧南防災ボランティア
第二回 歩け歩け	11月20日(日)	西松江区民館 ～臨海水族館 (往復)	(4)	

東松江地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災講座	10月30日(日)	東松江区民館	8(4)	出前講座市防災課
正月用寄せ植え教室	12月11日(日)	東松江区民館	24(4)	花の色 松井 尚子氏

鶴ヶ崎地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
カラーリング体験教室	6月12日(日)	鶴ヶ崎区民館 ホール	20(8)	碧南市レクリエーション指導者協議会
秋のウォーキング	11月20日(日)	明石公園 ありがとうの里 新川地区	22(6)	
お正月花 アレンジ教室	12月25日(日)	鶴ヶ崎区民館 2F	20(7)	花の色 松井 新吾氏
ゴキブリ団子作り	2月26日(日)	鶴ヶ崎区民館 ホール	1(5)	

千福地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ヨガ教室	7月2日(日)	まつり会館	8(10)	ヨガインストラクター 窪回 千春氏
防災訓練	11月20日(日)	新川中学校	55(6)	
フラワーアレンジメント 教室	12月11日(日)	千福区民館	13(9)	アトリエ ROSE 榊原 春美氏

浜尾地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ごきぶり団子作り	6月6日(月)	浜尾区民館	57(8)	
健康運動教室	9月3日(土)	浜尾区民館	10(3)	碧南市スポーツ課
おしゃれリース作り	11月12日(土)	浜尾区民館	26(8)	竹村 弥生氏

東山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月15日(日)	東山区民館	29(7)	
ヨガ教室	6月12日(日)	東山区民館	6(4)	村松 美由紀氏
さわやかウォーキング	11月13日(日)	東山区民館	69(5)	天候不良で中止
フラワーアレンジメント 教室	12月4日(日)	東山区民館	20(7)	松井 尚子氏

西山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
タオルを使って簡単ヨガ	7月23日(土)	西山区民館	8(6)	柰宜田 満代氏
クリスマス フラワーアレンジメント	11月27日(日)	西山区民館	7(6)	松井 尚子氏

道場山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
出前講座「家庭でできる 気軽なストレッチ体操」	7月3日(日)	道場山区民館	6(12)	リレア 足立 美穂氏
防災訓練	10月23日(日)	道場山区民館 末広公園	35(3)	
寄せ植え体験	12月17日(土)	道場山区民館	48(10)	花の色 松井 尚子氏
パン作り教室	1月14日(土)	文化会館 料理研究室 4F	22子10 (10)	角谷 多恵氏 角 みどり氏

天王地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
講座 フラダンス教室	7月16日(土)	天王区民館	12(10)	豊田 幸江氏 他三名
講座 お正月リース作り	12月17日(土)	天王区民館	15(9)	村松 満美子氏 他一名

中山地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
お口の健康に関する講座	6月26日(日)	中部公民館	10(4)	
アロマワックスサッシュ作り 教室	8月28日(日)	中部公民館	11(4)	

大浜上地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
第一回健康講座 リンパマッサージ教室	7月16日(土)	大浜上区民館	17(3)	村松 美由紀氏
第二回健康講座 ハーバリウム教室	9月17日(土)	大浜上区民館	14(4)	花の色 松井 尚子氏

大浜中地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
防災訓練	6月26日(日)	大浜中区民館	(5)	
講座 フラワーアレンジメント	7月3日(日)	大浜中区民館	11(4)	松井 尚子氏
防災訓練	11月13日(日)	防災備蓄倉庫 大浜中区民館	(4)	
講座 寄せ植え	12月18日(日)	大浜中区民館	10(5)	松井 尚子氏

大浜下地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ヨガ教室	5月31日(火)～ 11月25日(金) (20回)	大浜下区コミュニ ティセンター	延116 (延211)	祢宜田 満代氏
ごきぶり団子作り教室	5月29日(日)	大浜下区コミュニ ティセンター	78(14)	
フラワー教室	11月13日(日)	大浜下区コミュニ ティセンター	30(14)	武保 真紀子氏
クリスマスケーキ教室	12月4日(日)	大浜下区コミュニ ティセンター	小学生30 保護者9 (14)	角谷 和子氏 助手 野々山氏

棚尾地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
健康講座 みりんツアー	9月11日(日)	棚尾公民館	7(3)	杉浦みりん社長 杉浦 嘉信氏
健康講座 寄せ植え教室	11月20日(日)	棚尾公民館	20(11)	トレンタフラワー ズ 高松 千尋氏

東町内会地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月29日(日)	鷺塚公民館	23(8)	
アレンジフラワー教室	12月25日(日)	鷺塚公民館	31(8)	花工房ラック本店 犬塚 好美氏

西部連合町内会地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
早朝ラジオ体操と 歩け歩け運動	7月3日(日)～ 7月24日(日)	西部区民館	178(8)	
ふれあいスポーツ大会	10月16日(日)	神明社境内	46(8)	
ゴキブリ団子作り	2月11日(土)	鷺塚公民館 西部区民館	64(8)	

神有地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
しめ縄リース教室	12月4日(日)	神有公民館	20(7)	
ハーバリウム ディフェザー教室	2月26日(日)	神有区民館	10(7)	

鷺塚住宅地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り	5月27日(金)	集会場	16(4)	
リンパマッサージ	11月25日(金)	集会場	9(4)	

伏見屋地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
地域清掃	毎月最終日曜	伏見屋区民館周辺	延57(延45)	
料理教室	2月26日(日)	日進公民館	4(4)	
早朝ウォーキング	毎週日曜日	日進地区内	延123(延96)	
健康教室	5月29日(日) 7月31日(日) 9月25日(日) 1月29日(日) 3月26日(日)	伏見屋区民館	延36(延24)	村松 美由紀氏

平七地区

参加人数には推進員を含まず、()は推進員数

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ゴキブリ団子作り講習会	5月15日(日)	日進公民館	19(6)	
リンパマッサージ教室	9月3日(土)	霞浦会館	2(6)	村松 美由紀氏
多肉植物寄せ植え教室	12月10日(土)	霞浦会館	38(5)	高橋 世利子氏
新春文芸展	1月1日(日)	霞浦会館	(6)	

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ヨガ教室	9月13日(火)	農業者コミュニティセンター	10(4)	杉浦 秀美氏
リンパマッサージ教室	9月25日(日)	農業者コミュニティセンター	6(4)	村松 美由紀氏
こどもハーバリウム教室	10月2日(日)	西端公民館	20(4)	加藤 麻江氏
フラダンス教室	11月13日(日)	西端公民館	10(4)	プラナニアロハ川崎氏
味噌作り教室	1月24日(火)	西端公民館	8(1)	田中 真理氏

※健康推進員以外(地区・婦人部等)の主催による行事については、健康推進員として協力参加した事業のみ掲載しています。(例『元気ッス!へきなん』『大浜てらまちウォーキング』『きらきらウォーク』『クリンピー』など)

第3 健康推進員の一年を振り返って

【久 沓】

コロナ禍でここ数年は活動が自粛されていましたが、今年度は4回、イベントを開催することができました。無事に終わりほっとしています。

参加者の方は年配者中心でしたが、毎度の開催を楽しみにされていたようです。

地域コミュニケーションの維持、活性化に健康推進員の活動が貢献できるということを実感しました。普段、地域に関わる機会がないので、よい経験となりました。

一方で、共働き世帯や核家族の増加、コミュニケーションツールの多様化等に伴い町内会や地域コミュニケーションへの考え方が変化している現在、この活動を持続させるのであれば、健康推進員の役割、選出方法、報酬等は一度見直される必要があると感じました。(ボランティアで実施するには負担が大きい。また、女性限定である必要はない。等)

【田 尻】

引き継ぎで大量の資料を頂いたときは、頭がパニックになりそうで、資料を見ただけでももう不安しかありませんでした。とにかく過去2～3年の資料を読みあさり1年の流れを把握し、まずは市役所・保健センターで研修や会議、区の子供会・老人会等との打ち合わせ、イベントの発足など一年が目まぐるしく過ぎていき、その都度、田尻担当の藤井さんに連絡を取り助けて頂き、アイデアや分からないことを丁寧におしえてもらい本当に藤井さんには感謝しかありませんでした。

コロナ禍でもありましたが、緊急事態宣言も解除されたので令和4年度の行事で日常が取り戻せた中、一部の行事は出来ませんでした。区民の皆様のご協力もあり、健康推進員一同協力しあえた一年間でした。貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。

【西松江】

- ① 地域の方の健康を管理する立場になり、健康とは、運動だけではなく、人とのコミュニケーションをとり気持ちが明るくなる事も大事なんだと改めて感じました。
- ② 同じ地域に住む幅広い年代の方々と運動や講習を通して関わった事で、自分の健康についても見直すきっかけになりました。
- ③ 心と身体のリフレッシュを目標として一年間やってきましたが区民の皆様にもう少し役立つ情報を提供できればよかったと思いました。

【東松江】

コロナ禍が当たり前になってしまったような今年度はウィズコロナを考えながらの活動となりました。6月のすこやか健康教室では歯科衛生士さんにお世話になり、10月には「防災講座」を開催しました。12月には昨年同様「正月用寄せ植え教室」を行いました。新型コロナウイルス感染予防対策を当たり前に行いつつも、予定していた事業を開催できたこと、みなさんに参加していただいたことをとてもうれしく思います。コロナ禍だからこそ、体の健康だけではなく心の健康にも健康推進員がお役に立てれば幸いです。

ご指導、ご協力いただきましたみなさまに感謝申し上げます。

【鶴ヶ崎】

今年は「身体いきいき 心うきうき」をスローガンに活動してまいりました。気候の良い時期に運動に関する行事を行い（身体いきいき）活動を進めていく中で、普段関わりの少ない地域の方々との交流（心うきうき）が出来たことは良い思い出になりました。

コロナ禍で無事にすべての行事を終える事が出来たのは、ご協力頂いた皆様のおかげだと心から感謝しております。

誠に有難うございました。

【千 福】

私たちはコロナ禍で皆様がストレスを抱えている中、少しでも心穏やかな時間を過ごしていただくお手伝いがしたいと「ヨガ教室」を開催いたしました。

以下、健康推進員の感想です。

- ・心も体も癒されました。
- ・肩甲骨の辺りがピンとして姿勢が良くなりました。
- ・血の巡りが良くなって身体が軽くなりました。
- ・今まで朝起きると腰が痛かったのですが、翌日は全然痛くありませんでした。

健康推進員の活動を通して、地域の皆様と交流ができ、同世代の仲間もでき、とても良い経験になりました。

一年間本当にありがとうございました。

【浜 尾】

今年度の浜尾区健康推進員のメンバー8名は全員が未経験者でした。

6月は以前まで恒例であった「ゴキブリ団子作り」を計画しました。時期的に少し遅い事と3年ぶりの行事で意識が薄くなっているのではないかと心配をしましたが、予想以上に大変多くの希望者があり好評でした。

9月の「健康運動教室」ではスポーツ課の方に指導していただいて、楽しく体を動かしながら心も健やかになるような運動を行いました。ボールの代わりにビニール袋を膨らませてそれを床に落とさないように手だけでなく体全体を使って打ち上げる運動では、みんな真剣になりながらもあちらこちらで笑い声が聞かれるなど、始終和やかな雰囲気でした。

11月はクリスマスシーズンに合わせて「おしゃれなリース作り教室」を行いました。カラフルなしめ縄にお花やリボンで飾り付けをしたら、とても素敵なリースが出来上がりました。

一年間の活動を通して、区民の皆さんと交流するだけでなく、地域の健康づくりもお手伝いできて、楽しい一年となりました。ご協力いただいた地区の皆さんや健康推進員のメンバーに感謝します。

【東 山】

東山区の健康推進員は、女性7名で活動しています。各自仕事をもっている為、全員で行事に出席することはとても難しかったですが、みんなが出来る範囲で、それぞれの役割をしっかりとる事により、スムーズに活動する事が出来ました。スマートフォンでグループラインを活用し、日程調整や行事内容なども、細かく連絡することもでき、役員同士の意思疎通も上手く図れました。東山区の恒例となっている「さわやかウォーキング」は、天候不良のため実施することが出来なくて、区民の皆様、残念だったと言われていました。楽しみにしてくれているんだと思い、今後も続けていってほしい行事だと思います。健康推進員の皆様とも仲良く活動する事が出来て本当に良かったとつくづく思います。

この二年の活動を無駄にせず、地域の繋がりを盛り立てていけるよう、行事に参加していこうと決意しました。二年間の出会いと経験に感謝いたします。

【西 山】

感染症対策のために毎回人数制限を設けて活動を行いました。アットホームな雰囲気のある活動の中で、参加者の一人の「結婚して碧南に来て何年にもなるが、なかなか周りに知り合いができない。」という言葉に、その活動の講師の先生が「では、今から自己紹介をしましょう。」と提案し、推進員も含め一人ひとりが、自己紹介とちょっとしたスピーチを行いました。その後は、より和んだ空気になり、充実した時間を過ごすことができました。地域の人たちと交流し、コミュニケーションを取ることも健康推進の一助になると確信したひと時でした。

【道場山】

道場山地区の健康推進員は「コロナに負けず笑顔で楽しく健康に」を活動目標に、一年間活動してきました。長引くコロナ禍で、ストレッチ体操や寄せ植え体験、パン作り教室など地域の色々な行事を久方ぶりに開催することができ、少しずつ地域が以前の姿を取り戻しつつ、明るい兆しがみえてきた一年でした。この活動を通して町内会や他の地区の役員・福祉の方々とも交流ができ、私達自身もよい体験ができ、学ばせて頂いた一年でした。皆様のご協力により活動を無事終える事ができたことに心より感謝いたします。

【天王】

令和4年度健康推進員を10名で引き受けて活動を始めたわけですが、経験が初めての方が多く、担当を決めるにも戸惑いと緊張のスタートでした。最後の行事が終了しその後の定例会で一人一人の感想を聞いた所、知らない事をたくさん知って、経験して、本当に楽しかったと話して頂き、少なくともメンバーさんの心と身体の免疫力UPに繋がったと思います。健康でいる為の努力が人から人へ影響していく事をこれからも願っていきます。

【中山】

今年度、健康推進員となり、地域での取り組みや活動を知るきっかけになり、健康を意識した1年となりました。コロナ禍ということで、考えることもいろいろありましたが、研修会や講座の企画は学ぶことが多く、充実した活動を行うことができました。

健康推進員での活動を通して、地域の幅広い年齢層の方々と交流を持つことができ、また、健康をより深く意識し、日々を過ごすことができました。今後も、健康で過ごせるよう意識し、地域での取り組みに積極的に参加していきたいと思えます。

【大浜上】

今回大浜上区健康推進員は「心と体のリフレッシュ」を目標として一年間活動してきました。

今まであまり地区の方達とかかわり合う機会がなかったのもとても良い経験ができたと思えます。リンパマッサージやハーバリウム、参加された方にとっても喜んで頂きました。婦人部10名の仲間で楽しみながら活動出来て本当に良かったです。

協力して下さった皆様に心より感謝いたします。ありがとうございました。

【大浜中】

私たち大浜中区健康推進員は、町内会婦人部代表と兼任する合計5名で「心身ともに健やかに 笑顔で免疫力アップ」を活動目標として一年間活動してきました。

コロナの状況が不安ではありましたが、「涼しげなフラワーアレンジメント講座」「季節の寄せ植え講座」の2つの講座を開催することができました。講座後のアンケートでも「楽しい時間を過ごせました」とのご感想を多くいただき、メンバー一同うれしく思えます。

健康推進員は初めてのメンバーが多く、何をしたら良いのかわからない状態からのスタートでしたが、全員で協力して楽しく活動する事ができました。ご協力いただいた地域の皆様に深く感謝いたします。

【大浜下】

コロナ禍になって三年が経ちます。その生活に慣れてきた反面、疲れも出てきたであろう区民の皆さんに、少しでも楽しんで貰える様、感染対策は万全にし活動をして参りました。

とにかく足を運んで下さった方が「来てよかった！楽しかった！」とハッピーな気持ちになって頂けるよう、一年間明るい雰囲気作りを心掛けてきました。

区民の皆さんと共に過ごした時間は健康推進員も貴重な体験となり、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、この経験を活かして今後も協力していけたらと思えます。

【棚 尾】

地域の方々のがんばりを知りました。
地元を愛する大先輩の存在を知りました。
代々引きつがれる祭事の大切さを知りました。
そんな方々のご苦勞の先に、子供達の笑顔があることを知りました。
この地へ嫁に来て30年が過ぎた今、感謝しかない30年となりました。
棚尾健康推進員11名のみなさんと和気あいあいと楽しい時間を共有する事が出来、区民の方、健康課の方、講師の先生、健康推進員の皆さんに感謝いたします。一年間ありがとうございました。

【東町内会】

昨年度もコロナの影響で事業の半分が中止になり、今年度の活動は代表として何をどうしたらよいか何もわからない不安だらけのスタートでした。今年度は何かあるごとに会議を開き、打ち合わせをして、すべて全員で話し合い助け合いながら一年間楽しく活動することができました。パソコンができない私は家族にも手伝ってもらい、分からないことは東町内会館の事務の方に教えてもらいながら、何とか無事にすべての事業を終える事ができましたのも皆さんのお陰と感謝しています。ありがとうございました。

【西部連合町内会】

7月の毎週日曜日に早朝ラジオ体操、歩け歩け運動を行いました。今年は雨が多く、ほとんど中止になってしまいましたが、家族揃って足を運んでくれた方達がみえて感謝の気持ちを込めてお菓子を配りました。
家族検尿では、早朝でも提出できるように、回収箱を作成し、前夜8時に設置しました。結果、朝8時まで約8割の方の提出がありました。
ゴキブリ団子作りは、毎年60人以上の希望者がいる人気行事です。楽しみにして下さる方々の為に色々工夫しました。

【神 有】

2022年4月もまだコロナ収束ならず、健康推進員としての活動が始まりました。どこまで活動できるのか不安でしたが、12月にしめ縄リース教室を開催することができました。区民の皆様には好評で、ご参加いただいた方々には和気あいあいと楽しんでいただき、出来上がった作品を見ながら笑顔でいっぱいでした。健康推進員も楽しい時間となりました。
コロナに少々振り回されてしまった健康推進員の活動でしたが、みんなで活動できた事はいい経験になりました。一年間本当にありがとうございました。

【鷺塚住宅】

一年は、あっという間に終わりました。
初めの頃はコロナが治まり、活動しやすかったのですが、またコロナが出始め活動しにくくなりました。その中でも、なんとか活動を開始して、無事終わることができました。
初めて活動する人が2人いましたが、協力しながら活動してもらい終わることができました。ありがとうございます。

【伏見屋】

今年度はコロナの規制なども幾分緩まり、いくつか企画を実行することができました。

毎月の清掃活動や、散歩に加え、隔月で体ほぐし体操、また、2月末には酢飯を使って押しずし作成教室を企画しております。

しかしながら、なかなか事業の参加希望者が増えず、また、伏見屋区では数年前まで女性中心で健康推進員を続けていましたが、女性の受け手がいなくなっていました。

その後、有志で数年間ヘルスサポーターとして活動してまいりましたが、構成員の高齢化及び、新たな担い手もおらず、また、企画した事業への参加者も増えていかず、我々の事業には区民の需要がないものにとらえております。

従いまして、令和5年度末を以って伏見屋区ヘルスサポーター事業は廃止を視野に入れ、以降の健康推進事業については、今後検討をしていくことといたします。

【平 七】

今年度は、企画した事業を予定通り開催することができ、健康推進員一同安堵しました。普段は、地域の方々と交流することがないので、活動を通して地域のことをより知ることができました。また、健康推進員のメンバーに恵まれて、励まし助け合いながらも楽しく活動する事ができました。

健康推進員活動で得られた知識と経験を、家族や友人・知人の健康づくりに役立てたいと思います。一年間ありがとうございました。

【西 端】

今年度はコロナとの共生というスタイルが徐々に定着し、対策を取りながら以前のような地域活動が出来るようになってきました。

西端地区では、ヨガ教室、リンパマッサージ教室、ハーバリウム教室、フラダンス教室を企画し、盆おどり大会への参加などを通して地域の皆さんと交流を持つことができました。

幅拾い年代の方と触れ合えることで活気も生まれるので機会を作ることの重要性を改めて感じました。

活気ある地域に住んでいると自然と心と体が健康でいられると思うので、積極的に参加していただきたいと思いました。

1年間ご多用の中、健康推進員として活動いただきありがとうございました。感染症対策が継続される中、各地区での事業の実施においては、日程調整・会場の設定・参加者集めなど大変なご苦労があったかと思えます。

改めて人と人とのつながりの大切さが求められる今、感染症対策を取りながらも健康推進員同士や地域の方々との交流を深めると共に、地域の健康づくりに貢献していただき感謝しております。

碧南市健康を守る会は、「健康なからだけは市民の宝」をモットーに、地域と医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護師会の保健医療の専門家、行政が一緒になり、市の健康づくりを推進しております。また、碧南市健康課では、平成26年3月に「へきなん健康づくり21プラン（第二次）」を策定、令和元年度には中間評価を行いました。今後もプランの推進に引き続き取り組んでまいります。

健康推進員活動で得られた知識・経験を、ご自身の健康、ご家族の健康、そして地域の健康づくりに活かしていただけると幸いです。

今後も、各地区での健康推進員活動にぜひご参加、ご協力いただきますようお願いいたします。