

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う。
- 2 半数交代制が事業推進に支障をきたさないのを望ましい。

(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、各地区の事務局の立場と指導相談の立場を保持し、各地区組織の育成にとめる。

(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、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、適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

この要綱は平成29年4月1日から施行する。

令和5年度碧南市健康推進員選出状況

設置地区名	世帯数	基準人数	選出人数
久 沓	758	7	4
田 尻	246	2	4
西松江	308	3	4
東松江	628	6	9
鶴ヶ崎	944	9	17
千 福	1,006	10	10
浜 尾	904	9	9
東 山	863	8	7
西 山	716	7	6
道場山	1,131	11	12
天 王	980	9	10
中 山	2,250	22	9
大浜上	1,774	17	10
大浜中	641	6	5
大浜下	4,225	42	15
棚 尾	2,539	25	11
東町内会	982	9	8
西部連合町内会	1,805	18	8
神 有	1,488	14	8
鷺塚住宅	190	1	4
伏見屋 (流作町を含む)	1,269	12	13
平七 (家下を含む)	987	9	7
西 端	3,385	33	21
計	30,019	—	211

※令和5年4月1日現在

第2 令和5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

1	実施日・場所	内容	講師	参加人数
2	4月25日(火) 市役所2階 会議室4・5	講演 「健康を守る会の事業について」 「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	32人
	【介護予防コース】 6月5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めざそう！～ ・介護予防の講義 ・脳活性化ゲームの体験	健康課保健師	10人
	【ライフデザイン コース】 6月19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 作り	健康課 保健師、栄養 士	9人
3	7月7日(金) 市役所2階 会議室4・5	健康を守る会総会記念講演 「生活環境と病気の関係 ～日本人のがん予防を考える～」	岐阜大学大学院 医学系研究科 准教授 医学博 士 和田 恵子氏	11人

(2) 代表者会議

	実施日	場所	議題	出席人数
1	4月4日(火) ①午後2～3時 ②午後7～8時	保健センター 3階講義室	健康推進員活動について	① 10人 ② 13人 計 23人
2	令和6年 2月5日(月) ①午後2～3時 ②午後7～8時	保健センター 3階講義室	制度の見直し、意見交換 実績報告書等の提出について	① 11人 ② 8人 計 19人

(3) 生活習慣病予防健診無料体験受診 (令和5年4月～令和6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	28	15	35	1
連絡委員	12	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
鶴ヶ崎	3	3	0	10月6日(金)	回覧	区民館にて	健康推進員
西端	20	17	3	10月6日(金)	全戸配布	公民館にて	健康推進員
計	23	20	3				

(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5年8月、11月、令和6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 地区別活動実施状況

(参加人数には推進員を含まず、()は推進員

数)

(1) 久沓地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
脳トレ体操で若返り	6月24日(土)	久沓区民館	5(4)	
子ども会ラジオ体操	7月21日(金)	久沓公園	60(2)	
クリスマスリース作り	11月25日(土)	久沓区民館	4(4)	松井 尚子氏

(2) 田尻地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ラジオ体操	7月21日(金) ～ 7月23日(日)	田尻区秋葉 神社境内内	大人 58 子供 76 (16)	
クリスマスリース作り	11月12日(日)	田尻区民館	15(4)	フラワーショッ プ花の色 松井 尚子氏
歩け歩け運動	12月10日(日)	田尻区民館 ～ 遊歩道東屋 (往復)	15(4)	

(3) 西松江地区

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25日(日)	西松江区民館 ⇔ 臨海水族館 (往復)	52(4)	
第二回 歩け歩け	11月19日(日)	西松江区民館 ⇔ 臨海水族館	56(4)	
スタンプラリー	12月10日(日)	区民館 ⇔ 明石公園内	39(4)	

(4) 東松江地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
寄せ植えづくり教室	12月17日(日)	東松江区民館	26(6)	フラワーショップ花の色 松井 尚子氏
ヨガ教室	1月27日(土)	東松江区民館	6(5)	原田 里香氏

(5) 鶴ヶ崎地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
健康になるための教室	6月10日(土)	鶴ヶ崎区民ホール	18(4)	宮田 琢斗氏
ヨガ教室	7月 8日(土)	鶴ヶ崎区民ホール	6(4)	原田 里香氏
健康教室	8月 9日(土)	鶴ヶ崎区民ホール	13(4)	山西 伴幸氏
正月寄せ植え教室	12月16日(土)	鶴ヶ崎区民館 駐車場	26(4)	花の色 松井 新吾氏

(6) 千福地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
早朝ウォーキング	5月21日(日) 6月 4日(日)	鶴ヶ崎区民ホール	50(3) 50(4)	
健康体操教室	7月 1日(土)	鶴ヶ崎区民ホール	6(10)	エアロビクス インストラクター 能城まゆみ氏
AED講習会	7月23日(日)	鶴ヶ崎区民ホール	20(5)	
千福区防火訓練	11月19日(日)	鶴ヶ崎区民館 駐車場	80(4)	
フラワーアレンジメント教室	12月10日(日)	区民館	11(10)	日本フラワーデザイナー協会講師 村松まみこ氏

(7) 浜尾地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
ながら運動教室	7月 2日 (日)	浜尾区民館	9(7)	碧南市健康課 保健師今井
リンパマッサージ教室	9月 9日 (土)	浜尾区民館	19(8)	リラクゼーション サロン 「niko」 宗像美由紀氏
クリスマス&正月飾り作り	12月 9日 (日)	浜尾区民館	19(8)	花の色 松井新吾氏

(8) 東山地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
筋力トレーニング& 有酸素運動	6月 18日 (日)	東山区民館	10(6)	後藤ゆりか氏
自主防災訓練 防犯パトロール	7月 9日 (日) 9月 2日 (土)	秋葉神社境内	(1)	
ヨガ教室	10月 1日 (日)	東山区民館	11(5)	窪田千春氏
さわやかウォーキング	11月 12日 (日)	東山区民館 ～ 無我苑	63 内子供4 (6)	
フラワーアレンジメント	12月 3日 (日)	東山区民館	24(5)	花の色 松井氏

(9) 西山地区

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	8月 6日 (土)	西山区民館	7(6)	祢宜田満代氏
ラジオ体操	7月 25日 (火) ～ 7月 28日 (金)	御鋤社境内	210(10)	
お正月飾り	12月 10日 (日)	西山区民館	14(6)	松井尚子氏

(10)道場山地区

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運動教室」	7月 1日 (土)	道場山区民館	12(12)	スポーツ課
防災訓練	10月22日 (日)	道場山区民館 末広公園	(3)	
寄せ植え体験	12月16日 (土)	道場山区民館	54(12)	花の色 松井尚子氏

(11)天王地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
講座 帯のアレンジ結び	7月 8日 (土)	天王区民館	8(7)	着付け先生 藤井もとみ氏
お正月アレンジメント	12月16日 (土)	天王区民館	19(7)	TRENTA-flowers
太極拳	1月20日 (土)	天王区民館	1(9)	榊原氏

(12)中山地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
各教室夏祭り 公民館祭り等				
第一回健康推進活動 リラックスヨガ教室	6月25日 (日)	中山区民館	8(6)	小野 里香氏
防犯パトロール	7月 9日 (日) 8月 6日 (日) 9月10日 (日)	中山地区各町 内	(4) (5) (4)	
第二回健康推進活動 お灸教室	8月27日 (日)	中山区民館	9(4)	大冢 光氏

(13)大浜上地区

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	7月15日(金)	大浜上区民館	11(9)	村松美由紀氏
第二回健康講座 腸活	9月2日(土)	大浜上区民館	15(9)	腸活アドバイザー 葛西裕美氏

(14)大浜中地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
リンパマッサージ教室	6月4日(日)	大浜中区民館	9(5)	
防災訓練	7月16日(日)	大浜中区民館 防災備蓄倉庫	(4) (5)	
ハーバリウム体験教室	11月19日(日)	大浜中区民館	15(5)	花の色 松井尚子氏

(15)大浜下地区

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30日(火) ～ 11月24日(金)	大浜中区民館	9(5)	
フラワー教室	11月12日(日)	大浜中区民館 防災備蓄倉庫	(4) (5)	
クリスマスケーキ教室	12月2日(日)	大浜中区民館	15(5)	花の色 松井尚子氏

(16)棚尾地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
シニア健康体操教室	11月12日(日)	棚尾公民館	18(6)	かしわぎ鍼灸 接骨院院長 鈴木 茂治氏
クリスマスハーフリース作り講座	11月12日(日)	棚尾公民館	20(6)	CoeurDeMama 村松 まみ子氏

(17) 東町内会地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
さわやかウォーキング	6月11日(日)	水源公園	49(8)	雨天中止
健康教室	9月10日(日)	東町内会館	17(7)	碧南市健康課 保健師 保田美佐希
アレンジフラワー教室	11月12日(日)	鷺塚公民館	35(8)	花工房ラック 犬塚 好美氏

(18) 西部連合町内会地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
出張出前講座	6月24日(土)	西部区民館	14(6)	
早朝ラジオ体操	7月9日(日) ～ 7月30日(日)	西部区民館	192(6)	
歩け歩け運動	10月15日(日)	西部区民館	53(6)	
ふれあいスポーツ大会	3月2日(土)	西部区民館	40(6)	長谷川高士氏

(19) 神有地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
簡単ヨガ教室	9月10日(日)	神有区民館	5(7)	村松美由紀氏
しめ縄リース教室	11月26日(日)	神有公民館	29(8)	Blue Velvet 山田 葵氏

(20) 鷺塚住宅地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
脳のバランスゲーム	8月26日(土)	集会場	11(3)	
脳トレゲーム	11月18日(土)	集会場	6(4)	

(21) 伏見屋地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
地域清掃	毎月最終日曜日	伏見屋区民館 周辺	延 120 (延 78)	
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	7月30日(日) 9月24日(日) 11月26日(日) 1月28日(日)	伏見屋区民館	延 32 (延 16)	村松美由紀氏

(22) 平七地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
リンパマッサージ教室	9月30日(土)	霞浦会館	8(6)	村松美由紀氏
多肉植物寄せ植え教室	12月 9日(土)	霞浦会館	30(6)	高橋世利子氏
新春文芸展	1月 1日(月)	霞浦会館	(6)	

(23) 西端地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数	内容・講師等
AED 講習会	7月17日(月)	農業者 コミュニティー センター	7(4) ボランティア 講師 10	
子供クッキング	8月27日(日)	西端公民館	子供 15 保護者 2 (4)	角谷 和子氏
リンパマッサージ	9月24日(日)	農業者 コミュニティー センター	5(4)	村松 美由紀氏
歯ブラシでカラーセラピー	11月11日(土)	農業者 コミュニティー センター	4 子供 4(4)	岡田 照代氏
クリスマスリース or テーブルフラワー作り	11月29日(水)	農業者 コミュニティー センター	7 子供 2(4)	森谷 幾代氏
味噌作り教室	1月23日(火)	西端公民館	6(3)	

※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】

初めての健康推進員になり、分からない事が多く最初は戸惑うことが多かったのです。

地域の方の健康のため、自分達で企画を考え、開催の準備をする事、やったことが無いので不安が多かったのですが、保健センターの方のお力を借り、何とか出来る事ができました。

健康推進員になり、市でいろいろな健康に対しての行事が催されていることを知れたのが、とても良かったです。

自分も歳をとり健康に気をつかうようになり、健康推進員の役割が、少しでも役に立つといいなと思うようになりました。

少しですが、近い地域の方と触れ合う事ができて楽しかったです。一年間ありがとうございました。

【田 尻】

自身がフルタイムの仕事を持ちながらの活動であったため、負担が大きいと感じてしまいました。しかし区長の奥様が以前の経験から、色々ご助言していただくことが多くとても助かりました。

コロナが終息したこともあり、昨年までの活動とは少し違うことも多くありました。負担と感じるばかりでなく、行事を区民の方と一緒に楽しもうという精神を持つことで楽しく行事が行えました。

特にその中でも、クリスマスリース作りは、直接講師の方と打ち合わせをして、例年より材料費を増やすことで、参加者の方に大好評なリースを完成させることが出来ました。行事を楽しみにされている方も数多くみられていることも分かり、健康推進員の役割が意義あるものであることを痛感出来ました。色々ご指導いただき本当にありがとうございました。

【西松江】

西松江健康推進員の活動目標『楽しみながら身体作り』とし一年間活動して参りました。

イベント①歩け歩け(区民館～水族館)では、コロナも第5類に移行となった事も有り沢山の方々に参加いただき怪我もなくゴール出来ました。

イベント②スタンプラリー(ウォーキング×脳トレ)では、明石公園をお借りし子供達も大人も盛り上がりました。

どちらも自然の中、人間として豊かさを感じ有意義な時間を過ごす事ができたのではないのでしょうか。区民の皆様のお力添えに感謝いたしますと共に御礼申し上げます。

【東松江】

健康推進員の活動を振り返ると、仕事や子育ての中の人は平日の昼間に行われる研修会に参加出来ないし、健康推進員たよりは活動報告を記す程度。地区の事業は原則、広報配布物の回覧で周知するため、月一回の配布日に合わせて段取りするのが大変だった。

時代とともに個人の健康に対する意識が高まり、家族構成や生活様式が変わり、手軽に参加できるスポーツ施設も増えている。住民の意識も多様化して、地区の行事に参加しない人も多いので、どのような人に向けて事業を組むのかも悩ましかった、

今後「へきなんヘルスキーパー」に改変され、活動内容も見直されるが、地区へ還元する方法もない個人活動なのに、地区から推薦させる意味が解らない。人員選出は地区の大きな負担になるので、改めて欲しい。

【鶴ヶ崎】

今年度まず考えた事は、次年度の方々に負担をかけない無理のない活動をする事でした。「健康になる為何をしたらいいのか」をテーマに老人会、元気なご高齢の方々と親しくなり、気づけば活動することが楽しくなる自分がいました。貴重な経験をさせていただき感謝いたします。

今年度で活動終する事は残念ですが、今後も健康であり続け、地域の方々とのコミュニケーションを欠かさない様に心がけたいです。

【千 福】

今年度は、コロナも収束してきたという事で、コロナ前と同じ様に活動することができました。

千福区では、夏に健康体操教室、冬にはフラワーアレンジメント教室を開催しました。

どちらも先生をお招きして、準備から楽しんで行うことができました。参加された方からも、「良かったよ」とお声をかけてもらえたので、私たちのやる気にも繋がりました。

普段、地域の方と交流する事があまりないので、いろいろな年代の人とお話をしたり、イベントに参加できたので、とても良い経験になりました。

無事一年を終える事ができたのも、ご協力をいただいた皆様のおかげです。心から感謝いたしております。ありがとうございました。

【浜 尾】

今年度は地区の恒例行事であった『ゴキブリ団子作り』を実施しないこととなり、『すこやか健康教室』も健康推進員の手を離れることになりました。3回の行事を実施できましたが、以前より区民の方々との交流機会は少なくなりました。ですが、今年度健康推進員からは「地区内の方々と交流できてよかった。」「今まで知らなかった活動や体験ができて良い機会だった。」という感想が多くありました。

活動を通して健康について考える機会にもなり、今後にも活かしたいと思います。

【東 山】

私たち東山区の健康推進員は全7名、任期は2年間で進めてきました。3名と4名に分かれ、私は今年で任期を終える予定です。

昨年は、2年目のメンバーの方が中心となって進めてくださりましたが、今年は私たちが2年目で進めていかなければなりません。市の担当の方と相談しながら、今年はゴキブリ団子作りと、すこやか健康教室が健康推進員での実施が無くなったため、メンバーと検討し体を動かす行事をひとつ追加しました。筋力トレーニング、ヨガ教室、さわやかウォーキング、フラワーアレンジメント教室を1年目と2年目の推進員をペアで各行事の担当を決めて、全員で進めてきました。みんなとても協力的で一年間、助けられて無事任期を終えることができました。

来年からは健康推進員という形はなくなるということでしたが、貴重な経験をさせていただいたことに感謝します。ありがとうございました。

【西 山】

・役員になって初めて健康推進員という活動を知りました。

活動の中で思い出に残ったのは『お正月飾り～しめ縄作り～』。

皆さんに喜んでもらい、やって良かったと思いました。

- ・健康推進員の話をしていただいたとき、正直「面倒臭い！」と思いましたが、今振り返ってみると、沢山の方々と出会い、コミュニケーションをとる中で今までにない良い経験ができ、良かったと思います。
- ・ラジオ体操は普段やっていますが、タオルを使ってのヨガ体操を教えていただき、少しでもヨガを自分のものにできて良かったとおもいます。
- ・健康とは無縁な私は、健康推進員が女性中心の活動という事で、軽い気持ちで引き受けました。他の係の方の、おんぶに抱っこになりましたが、活動自体は、区民の方々に楽しんでもらえたかと思っております。
- ・健康推進員のお話を頂いた時、引越したてだった上に今までそんな経験もなくどんな活動でどんな方々とやって行くのか不安でいっぱいでしたがやって行くうちにだんだん周りの方との交流が楽しくなり日々の楽しみが増えました。
- ・健康推進員の活動がわからないまま引き受け、周りの方々に支えて頂いた一年間でした。市から届く案内で、市役所では色々な研修会や講演会が行われている事を知り、参加をさせて頂きました。今まで知らなかった事や興味深い話を聞く事が出来てとても良い経験になりました。

【道場山】

コロナが5類に移行され、本年度はほぼ以前と同様に活動する事が出来ました。7月に「家庭でできる気軽な運動」、12月には「多肉植物の寄せ植え教室」、1月には「パン作り教室」を開催しました。幅広い年齢層の方にご参加いただき楽しい時間を過ごす事が出来たと思います。

仕事を持ちながらの活動は大変でしたが、メンバーと協力し、地域の皆さんと交流を深める貴重な体験をさせていただきました。

【天 王】

この一年、健康推進員として活動してまいりましたが、実感としては何も手応えがなかったな！！というのが本音です。

30年程前に健康推進員として活動した頃と何ら変わりばえのない行事や活動等、講座

を予定しても当時よりも参加者が集まらず、ここ数年はいつも役員及びその知人や身内で何とか開催しているという状況が続いているようです。

自分のスキルや知識の向上という面ではアリなのかもしれませんが、今はそれもネット等で検索すれば欲しい情報や知識はどこにいても手に入り、色々な講座やスポーツジム等も身近な所にあり、好きな時間に好きなだけ行く事も出来る今の時代に、現状の健康推進員の在り方が合っているのかも考えさせられた一年でした。

来年度以降、ヘルスキーパーとして新たな活動形態となりますが、より良い裾野の広がる活動ができる様に期待しております。

【中山】

今年、健康推進員になり、健康に関する講座に参加させて頂きとても勉強になりました。推進員で企画した講座も参加者の方々に喜んで頂けて私自身貴重な体験になりました。一年という任期の中をどれほど地域における健康づくりに貢献できたか分かりませんが、推進員で得た知識や経験を生かし健康づくりにつなげたいなと思いました。

一年間ありがとうございました。

【大浜上】

健康推進員の活動で7月にリンパマッサージ9月に腸活と腸もみエクササイズを行いました。家庭でもできる方法を教えてもらい心も身体もリフレッシュすることができました。

また、皆様と触れ合うことができ地域の繋がりの場になっている事も実感できました。近年、様々な暮らしの多様化で地域の行事を進めていくのが難しくなってきました。協力して下さった皆様には心より感謝しています。一年間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と兼任する5人で活動してきました。コロナが落ち着き区民の皆様楽しんで頂ける講座を2つ無事に開催することができうれしく思います。

この活動を通して地域の行事で沢山の方々との交流ができメンバー一同楽しくとても貴重な経験をさせていただきました。

私たちの活動に携わってくださった多くの皆様に心より感謝申し上げます。

一年ありがとうございました。

【大浜下】

大浜下区は、各町内の婦人部長15名が健康推進員です。経験者0、過去の資料を見ながらの企画、運営、仕事をしながらの資料作り、準備等は正直大変でした。しかし、フラワー教室では早々に定員になり、クリスマスケーキ作りでは子供達の楽しそうな姿、笑顔を見る事ができ、メンバー全員大変うれしく思いました。

メンバーの親睦も深まり貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

【棚 尾】

令和5年度の健康推進員を担当し、碧南市の施策や取組みについて多くの情報を頂ける機会となりありがとうございました。

これまで、広報誌では見ていたものの推進員として少子化、高齢化対策にもとづいた栄養、体力づくり、地域との繋がりを大切にしたセミナーや講習のいくつかに参加させて頂く中で、自身の生活について改めて勉強させて頂く1年となりました。

棚尾地区の事業では11名の推進員と共に健康体操、リーフづくり、ラジオ体操と開催させて頂き、盆踊りなど地区の行事にも楽しく参加させて頂きました。

多くの方に参加頂きアフターコロナの賑わいを見せましたが、まさに地域コミュニティの重要性を再認識させて頂いた1年だったと思います。

今後も健康づくりセミナーなど、機会があれば参加させて頂きます。ありがとうございました。

【東町内会】

昨年度は、健康推進員一年目で、二年目の先輩方を中心に、行事ごと打ち合わせをして頂いたおかげで、一年間の流れを把握することができました。今年度は二年目で、代表を務めさせて頂くことになり、新しくメンバーを迎え、今年度も全員で話し合いながら進めることにしました。自分ができないことや分からないことは、周りの健康推進員の皆さんが協力してくれたり、東町内会館の事務の方に教えて頂きました。思いやりのある方々ばかりで、このメンバーで取り組めてよかったと感じつつ、本当に楽しく活動することができました。

今年度は、ウォーキングは雨天中止となり残念でしたが、健康講座、アレンジフラワー

講座は開催し、地域の方々とも交流することができ、とても貴重な経験をさせて頂きました。皆様のご協力により、活動が無事終わることができたことに心より感謝いたします。ありがとうございました。

【西部連合町内会】

前年度の健康推進員の方に、丁寧に引継ぎしていただきましたが、予定していたゴキブリ団子作り、家族検尿が中止になりました。代わりになる行事を決めるのにとっても悩みました。各自、仕事もあり健康推進員の経験が初めての為、どんな手順で準備を進めるのか分からず、手探り状態でした。でも、出前講座で保健師さんの力を借りて、町内会の方達が喜んで頂けるような内容になりとても良かったです。

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。ありがとうございました。

【神 有】

神有地区は、男性3名、女性5名で活動しました。8名で協力して無事行事を終えることができ、ほっとしています。

ヨガ教室は背筋が伸びて身体がスッキリして、とても楽しいレッスンでした。参加者が少なかったことが残念でした。

しめ縄リース教室は、昨年好評でしたので今年も開催しました。皆様とても楽しそうに制作されていました。

推進員の活動を通して、地域の皆様と交流ができ、良い経験になりました。健康で過ごすために、地域コミュニティは大切なものと感じました。これを機に、心も身体も健康でいられるよう、気を配りたいと思います。一年間ありがとうございました。

【鷺塚住宅】

達成感がなかった一年でした。

今年もコロナ禍の中、事業を行いました。ゴキブリ団子を始めは行うつもりでしたが、できなくなった為、予定を変更し、子供と大人が一緒にやれる、縁日っぽい物を予定しましたが、縮小しなければいけなくなりました。どの事業も、人がなかなか集まっていただけなかった事で、本当に達成感がなかった一年だったと思いました。

今は、どこで何があるか分かりません。一人一人が自分自身で心と身体を強くしていただきたいと思います。この一年間、ありがとうございました。

【伏見屋】

今年度も、毎週日曜日早朝の「健康ウォーキング」、毎月第一日曜日の「地域清掃」、隔月第一日曜日の「健康体ほぐし体操」など、行事を企画して行ってまいりましたが、例年同様に参加者数は振るわず、また、人員募集のチラシなど発行して、新規人材の獲得、新たな企画の考案なども行ってまいりましたが、こちらも進展などいたしませんでした。

このような結果に終わり、私ども「伏見屋区ヘルスサポーター」は区民にとって需要のないものと判断し、今年度を以って解散することといたしました。

長年にわたりご指導、ご協力など賜り、ありがとうございました。

【平 七】

今年度は「まず一步、歩んで伸ばそう健康寿命」を目標として一年間活動してきました。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事を知る事が出来とても良い経験が出来ました。リンパマッサージ、多肉寄せ植え教室は参加された方にとっても喜んで頂きました。婦人部6名楽しみながら活動出来て良かったです。一年間ありがとうございました。

【西 端】

西端地区 会長

副会長が妊娠出産でほぼ出来ないということもあり、くじ引きで会長に選ばれた時は、正直言うと一人で全部しないといけないのかと思ったら、かなりショックでした。でも、いろんな人に助けをもらいつつ、意外となんとかなるもので、企画も自分がしたい事が出来て、結局は自分が一番楽しんで出来て良かったと思います。

副会長

二年縛りというのを選ばれた後に言われたので、一年目で始める時は気が重かったです。

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。

改めて人と人とのつながりの大切さが求められる今、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。