

令和7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7年11月9日）

鷲塚小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7年11月～令和8年1月）

保健センターブースにて、血圧測定・握力測定を実施し、健康づくりの普及啓発を行いました。測定を通じて、参加者の皆様にご自身の健康状態を知っていただく機会となりました。



● 各地区健康づくり活動

1 久沓地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
ラジオ体操	7月19日(土)	久沓公園	70
やさしいヨガ講座	11月30日(日)	久沓区民館	13

2 田尻地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
田尻区健康測定会	8月30日(土)	田尻区民館	34
防災時に役立つ カレー作り	10月12日(日)	田尻区民館 専興寺	100

3 西松江地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
歩け歩け	10月26日(日)	西松江区民館⇔ 明石公園内	50

4 鶴ヶ崎地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
マットピラティス 入門講座	9月7日(日)	コンビニフィット ネス碧南	7

5 千福地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
早朝ウォーキング	5月18日(日)	斎宮社境内周辺	37

6 東山地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
さわやか ウォーキング	11月9日(日)	東山区民館⇔ 無我苑	77

7 大浜上地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
リンパマッサージ 体験講座	7月12日(土)	大浜上区民館	18

8 大浜下地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
バランスボール 教室	9月19日(金)	大浜下区コミュニ ティーセンター	19
	11月29日(土)		20

9 東町内会地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数(人)
手作りしめ縄 作り教室	12月6日(土)	東町内会館	15

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)
早朝ラジオ体操 歩け歩け運動	7月6日(日) 7月13日(日) 7月20日(日) 7月27日(日)	二本木荒子 神明社境内周辺道路	50
ふれあい スポーツ大会	10月19日(日)	二本木荒子神明社 境内	50

1 1 神有地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数 (人)
健康チェック	8月13日(水)	神有区民館	64

1 2 鷺塚住宅地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数 (人)
家族みんなで あそぼう	8月23日(土) 午前	鷺塚住宅集会所	18
運動と仲間でフ レイルをのりこ えましょう	8月23日(土) 午後	鷺塚住宅集会所	12

1 3 伏見屋地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数 (人)
楽筆教室	11月1日(土)	伏見屋区民館	5
曼荼羅アート	1月11日(日)	伏見屋区民館	15

1 4 平七地区

事業名	実施日	実施場所	参加人数 (人)
多肉植物 寄せ植え教室	12月13日(土)	霞浦会館	34

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)