

東近江市 健康推進員だより 第5号

ヘルスマイト～私達の健康は私達の手で～

回 覧

2025年5月1日

発行 東近江市健康推進員協議会

住所 東近江市八日市緑町10番5号

東近江市健康医療部

健康推進課内

TEL 0748-24-5646

令和六年度の活動について

東近江市健康推進員協議会 会長 西堀朱実

令和六年度は、四月十八日

(木)に開催した総会から新役員体制でスタートしました。

再度大役をお預かりさせていただき、皆様のご協力を得ながら、よりよい健康推進員活動に取り組んでまいります。

健康推進員は、市が策定したひがしおうみ健康食育推進プランの目標に沿って、ライフステージにあわせた活動をしています。子育て世帯には、子育て支援センターで朝ごはんや検診の大切さなどを啓発しました。高齢者には、地域に出向いて減塩や野菜摂取を推進する啓発活動や、高齢者サロンで低栄養に関する調理実習を行うなど幅広く活動しました。

毎月平和堂で実施している

「健康チェックデー」では、握力測定や歯の健康チェックを実施したり、野菜のレシピを配布したりしました。他にも様々なイベントなどでの啓発活動や、各地区の担当保健師と連携して住んでいる地域の健康課題を考え、それに合わせた啓発活動をしました。

このように地域に根差し、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに活動してくださっている健康推進員の皆様に感謝しています。これからも地域に密着した健康づくりの活動を進めていきたいです。引き続き会員の皆様の御支援・御協力を宜しくお願い申し上げます。

ヘルスマイト パワーアップ事業

十一月二十七日(水)東近江市保健子育て複合施設ハピネスで開催し、五十一人の参加がありました。今回は、井筒屋磯七さん(いづつ薬局薬剤師)を講師に、落語「笑いは心のくすり」を聞きました。

お題のとおりとても楽しく、会場は笑い声に包まれました。

その後、『お薬の正しい使い方』おくすりクイズ編と題した内容をクイズ形式で学びました。



参加者は、「落語はとても楽しく大笑いし、心が軽くなりました。薬については、上手に付き合うことで生活が快適に過ごすことができ、医師や薬剤師に相談することも大切だということがわかりました。今回学習したことをこれからの健康推進員活動に活かしていきたい。」などの感想が寄せられました。



おやこの食育教室

〔永源寺支部〕



十二月十一日(水)に、永源寺もみじ幼児園の五歳児を対象に、おやこの食育教室を開催しました。

当日は、ぴーまん食楽部の栄養士さんにご指導いただいた内容で、「ごはんのおいしい食べ方」を替歌で披露し、「体に必要な食べ物」の紙芝居をしました。

最後に、お箸を上手に持てるようになるため、園児に豆やスポンジを小さく切った物をお箸

でつまみ、アンパンマンの口に入れる練習に挑戦してもらいました。

生涯骨太ワッキング

〔五個荘支部〕

概ね五十歳以上の人を対象にした「もりもり教室」で生涯骨太ワッキング事業を開催しました。一回目の教室で参加者の骨密度測定を行い、自分の体について知ってもらった後に調理を実施しました。

今回の教室では、最初に健康推進員が運動することの大切さやロコトレ運動編を紹介し、管理栄養士さんから食事の大切さを学んだ後調理実習を行いました。手洗いや、調理室の使い方、説明を受けた後、四つのグループに分かれて協力し合って楽しく調理出来ました。カルシウムのことはもちろんですが、血糖値の上がない食べ方も教えてもらい、出来上がった料理を並べ、全員で楽しく会食しました。

高齢者の低栄養予防教室

〔八日市支部〕

地域の高齢者、いこいの会の会員を対象に行いました。

一人暮らしや高齢世帯が増える中、簡単になりがちな食事の大切さと、栄養の摂り方、認知症予防等を学習していただきました。調理も熱心に取り組まれ



参加された人たち同士の交流も出来ました。

これからも皆さんが自立し社会参加ができ、健康で暮らせるように活動を続けて行きたいと思います。

災害時の食事支援教室

〔蒲生支部〕

十月二十日（日）、桜川西町防災会の避難訓練があり、日赤奉仕団の白米炊き出しと共に、健康推進員では、ローリングストッフの啓発を行いました。

支部定例会で学習した事を基に、備蓄品の「備える・食べる・買い足す」という考え方と、保存食品に手を加えて普段の食事で消費する、上手に使い回す事を周知しました。



自治会と日赤奉仕団の役員二十五名に試食品を提供、資料を配布しました。ローリングストッフに関心を

持ち、理解して頂けました。



生涯を通じた食育推進活動

子どもたちに伝えたい

滋賀の味（食の知恵袋）

〔能登川支部〕

十月七日（月）運動会の振替休日を利用し、学童にて、生涯を通じた食育推進活動【食の知恵袋教室】を実施しました。伝えたい滋賀の味のテイストから、黒豆寿し、赤蒟蒻と牛肉のソテー他を調理実習をしました。子どもたち三十名、高齢者二十名約五十名が集まり、グループを作り、交代しながら調理実習、高齢者と子どもたちとの交流会を行い、楽しい時間を過ごしました。



調理実習の後、皆で試食をしました。高齢者の皆さんもひとりで食べるより食が進むし、美味しいと喜んでおられました。

健康推進員が牽引する

ヘルスサポーター

養成講座（若者世代）

〔湖東支部〕

びわこ学院大学の学生さんを対象に、学生のための食活セミナーの冊子をもとに、野菜の摂り方、塩分の摂取量などを説明して日本食生活協会が発行している「食生活ハンドブック」と豆腐バターケーキを配布しました。

どの学生さんも真剣に聞いてくださり、質問に対しての反応もよく、大学生の食生活も分かりました。

少しでも健康に気を付けるきっかけになり、家族や友達にも伝えていく、ヘルスサポーターとして活躍していただきたいです。



健康推進員養成講座

令和六年度の養成講座は、九月から一月までの期間で、五日間開催しました。講座内容は次のとおりです。

一日目 健康づくり概論

歯科保健

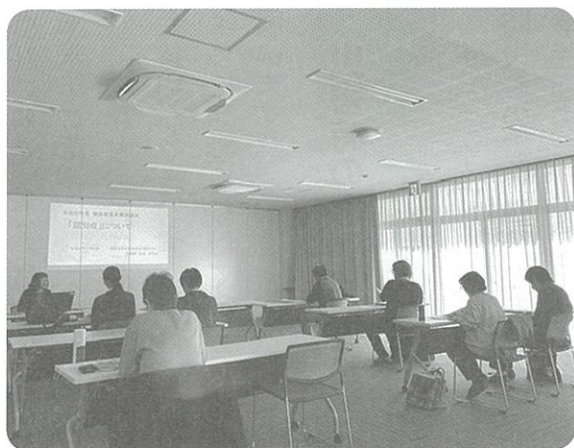
二日目 母子保健

こころの健康

三日目 介護予防、認知症

生活習慣病予防のための運動

四日目 食品衛生、調理理論と



実際

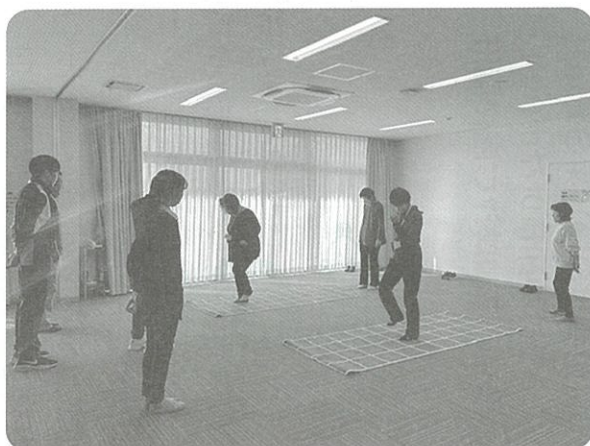
ライフステージに応じた食育

五日目 成人保健（たばこ・生活習慣とがん予防）

地域活動の進め方と実際

東近江市保健子育て複合施設ハピネスの会場で十九時間の講義と地域活動一時間の合計二十時間を受講いただきました。

受講者からは、「それぞれの分野の専門職の話が聞けて、大変勉強になりました。」と感想が寄せられました。



令和七年度役員紹介

会長 西堀 朱実(湖東)

副会長 吉田 春美(五個荘)

書記 和田 佳子(八日市)

会計 福田 京子(蒲生)

理事 櫻 直美(八日市)

中村 奉子(永源寺)

加藤 和美(永源寺)

浦田 明美(五個荘)

平居 仁美(湖東)

山本 光代(能登川)

森 美佳(能登川)

藤井 良子(蒲生)

藤田かよ子(八日市)

安井みつ子(蒲生)



あなたも健康推進員になりませんか？

健康推進員になるには、20時間以上の養成講座の受講が必要です。受講した翌年から健康推進員として地域で活動していただきます。

養成講座の案内

- 令和7年9月～令和8年1月開講予定（月1回程度）
20時間以上の受講（地区活動含む）

- 受講料 無料

- 日程など詳細のお問合せは 健康推進課(☎0748-24-5646)
又は東近江市保健センター(☎0748-23-5050)

まずは自分や家族の健康のために

近所や地域へ健康づくりの
おすそ分け

仲間を作って
みんなで健康