

東近江市 健康推進員だより 第6号

ヘルスマイト～私達の健康は私達の手で～

回 覧

2026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

健康推進員養成講座

子をもとに、野菜の摂り方、塩分の摂取量などを説明し、日本食生活協会が発行している「食生活ハンドブック」と「減塩・野菜パンフレット」と豆苗バターケーキを配布しました。
真剣に話を聞いてくださり、質問に対しての反応もよく、大學生の食生活の状況もわかりました。
少しでも健康に気をつけるきっかけになり、家族や友達に伝え、ヘルスポーターとして活躍していただきたいです。



令和7年度の養成講座は、9月から1月までの期間で、5日間開催されました。講座内容は次のとおりです。

- 1日目 健康づくり概論、こころの健康
- 2日目 母子保健、歯科保健
- 3日目 生活習慣とがん予防、介護予防、認知症について
- 4日目 食品衛生の知識、食育、調理理論と実際
- 5日目 たばこについて、運動、グループワーク



東近江市保健子育て複合施設ハピネスで18時間の講義と地域活動2時間の合計20時間を受講し、8名の方が修了されました。

受講者からは、「知らなかった事を色々と学べて、何より自分のためになり良かったです。知り得た知識を1人でも多くの方に伝えられたらと思います。」と感想が寄せられました。

令和8年度役員紹介

- | | |
|-----|------------|
| 会 長 | 西堀朱実(湖東) |
| 副会長 | 鵜飼啓子(永源寺) |
| 書 記 | 西澤真有美(五個荘) |
| 会 計 | 福垣京子(蒲生) |
| 理 事 | 谷 君枝(八日市) |
| 〃 | 小森孝子(八日市) |
| 〃 | 九里美和子(永源寺) |
| 〃 | 河村早苗(五個荘) |
| 〃 | 平居仁美(湖東) |
| 〃 | 山本光代(能登川) |
| 〃 | 森 美佳(能登川) |
| 〃 | 池内初江(蒲生) |
| 監 事 | 和田佳子(八日市) |
| 〃 | 吉田春美(五個荘) |

令和7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7年度は、4月22日(火)に開催した総会において、令和6年度事業報告・会計報告、令和7年度事業計画・予算案が、承認され、スタートしました。

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きました。子育て世代には、子育て支援センターで、糖分の摂取、減塩、アレルギーについてなどの啓発をしました。高齢者には、地域に向いて減塩や野菜摂取を推進する啓発活動の実施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。

毎月第3日曜日に平和堂アル・プラザ八日市店で実施している「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、野菜のレシピを配布しました。他にも様々なイベントなどで啓発活動を行い、各地区の担当保健師と連携し、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。

これからも地域に根差し、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、健康づくりの活動を進めていきます。
日頃より、一緒に活動して下さっている会員の皆様には感謝しております。引き続き、御支援・御協力を、宜しくお願い申し上げます。



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。

- 令和8年9月～令和9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)

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

ヘルスマイト パワーアップ事業

令和7年10月23日(木)に東近江市保健センターで開催し、31人の参加がありました。今回は、第一部 滋賀県歯科医師会 小川益弘歯科医師に、「健康推進員のための歯周病予防講座」みんなで予防！口腔ケアで健康寿命を延ばそう！と題して講演をしていただきました。

歯周病は、様々な疾患や全身状態に悪影響(脳血管疾患・誤



嚥性肺炎・心臓疾患・骨粗しょう症・糖尿病・メタボリックシンドローム・早産・低出生体重児）を及ぼすおそれが指摘されています。歯周病がおびやかすのは歯や歯肉の健康だけではなく、全身の健康です。また歯周病はプラーク（歯垢）の中の細菌により、歯を支える歯周組織が破壊される病気で、日本人が歯を失う原因の第1位となっています。また、35歳以上で7割以上の人がかかっているとされる無視できない国民病です。予防するには、毎日の歯磨きが大切です。歯間ブラシも使用し、歯磨きをして、定期検診を受診することも大切だということを学びました。

第2部では、地域活動についてグループワークを行いました。「自分の健康を意識して生活するようになった」、「減塩を心がけ、野菜中心の生活をしている」などを話し、交流を図りました。

参加者からは、「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」といった感想が寄せられました。

「おやこの食育教室」 〔永源寺支部〕

令和7年12月4日（木）に、永源寺もみじ幼児園の御協力を得て、5歳児を対象におやこの食育教室を開催しました。

今回もぴーまん食楽部の栄養士さんと健康推進員4名と養成講座を受講されている1名とでさせていただきました。

初めに園児に自分の好きな食べ物を持たずねて、ホワイトボードに食べ物の絵をはり、体に良い食べ物の説明をしました。

その後「体に必要な食べ物」の紙芝居をして、「ごはんをかめばかむほど良い」という替え歌を園児と一緒に歌いました。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んで、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。園児は、上手にお箸を使い豆とスポンジをアンパンマンの口に運んでいました。



「男性のための料理教室」 〔八日市支部〕

令和7年11月22日（土）に地域の一般男性を対象に実施しました。

最初に参加者の方に握力測定をしていただき筋肉と握力の関係について一緒に学び、どの時

点で何を摂取すれば良いのか（効率的吸収）食生活での献立の組み合わせの重要性についてテキストを参考に学びました。実習では、手際良く、笑顔で楽しく、家庭でも実践されている様子が、垣間見えました。この実習を通じて地域との連携を深め、食生活を見直すいい機会になればと思います。



「健康的で持続可能な食環境普及事業」 〔五個荘支部〕

健康寿命を延ばそうと開催しているもりもり教室で、12月に参加者全員で、調理実習を実施しました。管理栄養士から、上手に減塩する方法、ナトリウムを体外に排出しやすくなるカリウムの話をいただきました。カリウムは果物、野菜に多く含まれます。今回はカリウムを意識したいちごや果物のフルーツゼリー、鶏ムネ肉の香草焼などのメニューで、クリスマス料理にぴったりでした。最後にピアノ、すず、トライアングルできよしこの夜を演奏しました。



「野菜プラス1事業」 〔蒲生支部〕

令和7年10月17日（金）JA直売所さくら旬菜館の秋の収穫フェアで、野菜プラス1事業を行いました。

野菜を1日にどれ位食べているか、秤を使って確認しました。70名の方が参加されました。「1日に350グラム以上、濃い色の野菜を地産地消で」、「どれくらい食べていますか」など会話しながら、啓発を行いました。

若い人より、中高年の女性が多く摂取されており、調理方法もよくご存知でした。350グラムを確認してもらい、摂取量の増加につなげたいです。協力者には野菜レシピとリーフレットを渡しました。



「ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト（働き世代）」 〔能登川支部〕



令和7年10月18日（土）学童保育所にて「ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト」事業を働き世代を対象に行いました。参加者は25名でした。「健康寿命の延伸」

「健康格差の縮小」を大きな目標に、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指して地域のみんなで健康づくりに取り組む必要があります。そのために「規則正しい食生活」、「運動習慣を身につける」、「減塩のすすめ」など食生活ハンドブックを利用して説明

を行いました。その後推進員で2品（アサリとひじきの炊き込みご飯・スパイシージャーマンポテト）を調理し、レシピを付けて参加者に配布しました。



「ヘルスサポーター養成を通じた地域をつなぐ健康プロジェクト（若者世代）」 〔湖東支部〕

びわこ学院大学の学生さんに、塩分0.8%の味噌汁を試飲後、これを基準に普段食べている味噌汁の塩分濃度をアンケートに回答してもらいました。その後、「学生のための食スキル」の冊