

健康で

明るく

美しくありたい

けん び
健 美

～令和3年度～

健康推進員活動記録

(第28号)

三 田 市

三 田 市 健 康 推 進 員

～目 次～

1. 三田市健康推進員の役割・経過について……………	1
2. 令和3年度 地区別活動について……………	3
3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧……………	17
4. 第2次健康さんだ21計画……………	19

1. 三田市健康推進員の役割・経過について

1 目的

「自分らしく充実した健康生活の実現」をめざし、生涯現役で過ごすことができ、地域みんなで支え合い、ふれあいまちづくりを目標として、市民が主体的に取り組む地域に密着した健康づくりを推進することを目的とします。

2 任期

原則として各区・自治区に1名とし、区長・自治会長の推薦により選出し、任期は2年とします（再任は妨げない）。

三田・三輪・広野・小野・高平・藍・本庄・フラワータウン・ウッドィタウン・カルチャータウン各地区から代表を互選し、その中から会長・副会長各1名を選出します。

3 活動内容

(1) 健康推進員自身が知識を習得するために研修会に積極的に参加し、学習したことを地域に持ち帰って健康づくりの啓発普及に努めます。

(2) 自らが積極的に各種健康診査を受診し健康管理を行います。また、地域住民に特定健診やがん検診等のPRを行い広く受診を勧めます(チラシの回覧や配布も含む)。

(3) 介護予防、健康増進、日常の身体活動量の増加等を目指した生活習慣をつくるための各種健康づくり事業(ウォーキング、健康体操、健康料理教室、体・心の健康講座等)を開催し、地域住民の積極的な参加を促します。

(4) 地区において、市の行う健康づくり事業等を紹介します。

(5) いい歯の日フェア等、市の行う健康づくり行事に参加します。

(6) 「健康さんだ21計画」の目標に沿った内容を地区活動に取り入れ、地域においても計画の推進をはかります。

(7) 「地区ふれあい活動推進協議会」の活動等、世代間の交流活動に参画するなど、健康と福祉のまちづくりに取り組みます。

4 設置経過と人数

昭和54年4月	母子保健推進員発足	婦人会より推薦
昭和56年4月	母子保健推進員 26名	
昭和58年4月	母子保健推進員 30名	
昭和60年4月	母子保健推進員 30名	
昭和62年4月	健康推進員 92名	
平成 元年4月	健康推進員 137名	区長・自治会長より推薦
平成 3年4月	健康推進員 137名	
平成 5年4月	健康推進員 137名	
平成 6年4月	健康推進員 170名	
平成 7年4月	健康推進員 178名	
平成 9年4月	健康推進員 185名	
平成10年4月	健康推進員 193名	
平成11年4月	健康推進員 198名	
平成12年4月	健康推進員 201名	
平成13年4月	健康推進員 200名	
平成14年4月	健康推進員 202名	
平成15年4月	健康推進員 199名	
平成16年4月	健康推進員 201名	
平成17年4月	健康推進員 201名	
平成18年4月	健康推進員 201名	
平成19年4月	健康推進員 200名	
平成20年4月	健康推進員 202名	
平成21年4月	健康推進員 205名	
平成22年4月	健康推進員 206名	
平成23年4月	健康推進員 204名	
平成24年4月	健康推進員 207名	
平成25年4月	健康推進員 206名	
平成26年4月	健康推進員 211名	
平成27年4月	健康推進員 213名	
平成28年4月	健康推進員 213名	
平成29年4月	健康推進員 205名	
平成30年4月	健康推進員 204名	
平成31年4月	健康推進員 203名	
令和 2年4月	健康推進員 192名	
令和 3年4月	健康推進員 177名	

2. 令和3年度 地区別活動について

令和3年度は令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大により、健康推進員活動が制限されてきました。しかし、各地区においては、コロナ禍においても実施可能な取組みを検討し、感染症対策も十分に行うことで活動されてきました。ここではそういった各地区の取組みの一部をご紹介します。皆さまの活動の参考の一つにさせていただけると幸いです。

【各地区活動例】

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【三田地区】				
7月14日	地区会議	第1回 三田地区会議	三田市民センター会議室	20人
【三輪地区】				
10月29日	地区会議	今の時期に出来る事は何か	まちづくり協働センター	6名
12月10日	勉強会	①フレイル予防の食事について ②オーラルフレイル予防について	まちづくり協働センター 講座室	12名
【小野地区】				
10月28日	地区会議	事業計画	有馬富士共生センター	6名
【高平地区】				
7月13日	地区会議	今年度の活動内容について	高平交流センター	12名
12月4日	フレイル予防勉強会	①フレイルについての基礎知識 ②フレイル予防のための体操・ストレッチ	高平交流センター	20名
【藍地区】				
10月17日	地区活動	健康ふれあいウォーキング	大川瀬、住吉神社	70名
10月19日	役員打ちあわせ会	役員顔あわせ	藍市民センター	7名
11月6日	役員打ちあわせ会	全体会にむけて提案まとめ	藍市民センター	5名
11月20日	第1回地区会議	今年度活動内容検討	藍市民センター	15名
12月12日	役員打ちあわせ会	冊子内容検討	藍市民センター	6名
12月19日	役員打ちあわせ会	冊子内容検討	藍市民センター	6名
1月12日	役員打ちあわせ会	冊子内容検討	藍市民センター	6名
1月18日	役員打ちあわせ会	冊子内容検討	藍市民センター	6名
2月1日	第2回地区会議	冊子に関するアンケートの送付	書面開催	20名
2月17日	役員打ちあわせ会	アンケートにもとづき検討	藍市民センター	6名
3月2日	地区活動	冊子作製準備	キッピーモール	2名
3月4日	役員打ちあわせ会	冊子配布準備	藍市民センター	6名
3月12日	第3回地区会議	冊子配布・活動振り返り	藍市民センター	4名

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【本庄地区】				
6月30日	地区活動	湊川短期大学授業参加	湊川短期大学	21名
10月27日	地区活動	ふれあいウォーキング打ち合わせ	ふれあいと創造の里	6名
10月30日	地区活動	住民座談会(認知症サポート)	ふれあいと創造の里	27名
11月2日	地区会議	令和3年活動計画について	ふれあいと創造の里	6名
11月20日	地区活動	本庄ふれあいウォーキング	ふれあいと創造の里	53名
12月17日	健康講座	こころの健康講座 クリスマスコンサート	ふれあいと創造の里	18名
1月30日	地区活動	本庄ふれあい寄席	ふれあいと創造の里	32名
【狭間が丘地区】				
1月29日	新年のつどい	詩吟など狭間が丘地区の住民の方々による 特技の披露会を行いました。	狭間が丘コミュニティセン ター	32名
2月26日	二胡とピアノの演 奏会	演奏者に 二胡 陳 万麗様 ピアノ 富田 裕三子様 を招き演奏会を行いました。	狭間が丘コミュニティセン ター	32名
【弥生が丘地区】				
6月6日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	15名
7月3日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	14名
8月7日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	14名
9月4日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	13名
10月2日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	13名
10月9日	地区活動	ふれあいのつどい 女性コーラスフラワーエコー	弥生小学校体育館	77名
11月6日	地区活動	ふれあいカフェ	弥生が丘コミュニティセン ター駐車場	133名
11月7日	地区活動	ふれあいカフェ	弥生が丘コミュニティセン ター駐車場	125名
12月4日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	14名
1月8日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	14名
2月5日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	13名
3月5日	地区会議	ふれあい活動推進協議会の定例会	弥生が丘コミュニティセン ター	14名
3月22日	地区活動	ふれあいカフェ	弥生が丘コミュニティセン ター	25名

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【けやき台地区】				
4 月	ラジオ体操	毎週月曜日 9 時 10 分～	コミュニティハウス	14 名 (1 回あたり)
4 月	ラジオ体操	各週土曜日 13 時～16 時	コミュニティハウス	13 名 (1 回あたり)
【すずかけ台地区】				
11 月 20 日	地区会議	活動計画会議	すずかけ台 コミュニティハウス	8 名
11 月 23 日	健康運動教室 地域活動	すずかけスポーツフェスタ 2021	すずかけ台小学校体育館 すずかけ台小学校グラ ンド	140 名
3 月 13 日	地域活動	スポーツレクリエーション(逃走中)	すずかけ台公園	95 名
【あかしあ台地区】				
6月13日	地区活動	まちづくり連絡協議会&総会	コミュニティハウス	20名
7月12日	フレイル予防教室	運動して健康寿命を延ばそう	コミュニティハウス	24名
9月13日	健康教室	グランドゴルフ体験打合せ	コミュニティハウス	5名
9月27日	健康教室	グランドゴルフ見学・体験	あかしあ台公園	5名
10月2日	ためになる健康講 座	知っておきたい薬の知識	コミュニティハウス	35名
10月11日	地区活動	敬老の日お祝いメッセージ作成・870枚印刷	コミュニティハウス	5名
11月1日	健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	25名
11月5日	健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	16名
11月6日	地区活動	ふれあい健康ウォーキング	ウッデイトウン リング道路一周・半周	400名
11月7日	フレイル予防教室	フレイル予防の食事について	コミュニティハウス	12名
11月8日	健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	20名
11月12日	健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	28名
6月15日 7月27日 8月6日 2月1日	定例会	講座資料準備・打合せ・反省会	コミュニティハウス	5名

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【ゆりのき台地区】				
毎週月曜日	地区活動	いきいき百歳体操 DVD体操 脳トレレクリエーション	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	5～10名/回
毎日	地区活動	みんなでラジオ体操	駒ヶ谷運動公園	毎日 15～20名程度/回 夏季ラジオ体操は 60～80名程度
毎月第4土曜日	地区活動	元気モリモリ体操カフェ	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	3～5名/回
毎月第2,4火曜日	地区活動	リフレッシュ体操カフェ	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	5～11名/回
毎週日曜日	地区活動	百歳体操カフェ	デイサービス ゆりのき	10名前後/回
【カルチャータウン地区】				
10月23日	健康ウォーキング	黒豆メリハリ体験とウォーキング	学園小学校～沢谷	32名
12月7日	地区会議	活動概要について	学園小学校県民交流広場	6名

※こちらで紹介させていただいた活動以外にも、ふれあい活動推進協議会やまちづくり連絡協議会の定例会など
に出席いただいている地区もございます。

【藍地区】

今年度は「健康ふれあいウォーキング」と、集まることなくできる活動として「健康パンフレット」の作成に取り組みました。

「健康ふれあいウォーキング」

早朝までの雨がウソのようなウォーキング日和でした。一家揃っての方もおられ、たくさんの方の参加がありました。

全員でラジオ体操をしたあと、雨上がりの秋の日を楽しみながら住吉神社をめざしました。

住吉神社の由来や三田の地について西さんからお話を聞きました。神社の階段に座り、皆真剣に聞き入りました。

そのあとは、三々五々に景色を楽しみながら心地よい疲れとともに帰路につきました。

健康パンフレット「元気な笑顔 ハハハの歯」

「歯と口腔ケア」をテーマに歯科医師会のHPや学校給食センターのHPを参考に構成しました。

幅広い世代に関心を持っていただけるように、藍地区全世帯に配布しました。

「口の中のこと」を考えたり、「健康寿命」を意識していただくきっかけ作りのお役に立てることをめざしたりしました。

「8020」や、歯周病が成人病であることなど、なんとなく知っていたことを詳しく知る楽しさを実感しながら活動できました。



歯がよろこぶ献立(カムカム・歯ざわり)を学校給食レシピより紹介します。
出典：三田市教育委員会学校給食課

黒豆とごまめの揚げ煮

<材料> 5人分
 黒豆 50g
 ごまめ 20g
 揚げ油 適量
 白ごま 大さじ1
 砂糖 大さじ2
 醤油しょうゆ 大さじ2
 かつお 小さじ2

<作り方>
 ①乾燥した黒豆を一晩水につける
 ②黒豆の水分を拭き取り、中温の油で1つと揚げる
 ③ごまめは中温の油でさっと揚げる
 ④白ごまを炒る。
 ⑤Aでつくった材料に、②、③を入れて、混ぜる
 ⑥④をかける

かつおと揚げるかカムカムメニューにゆずります。

ごぼうサラダ

<材料> 5人分
 ごぼう 1本
 キャベツ 2枚
 にんじん 30g
 塩 適量
 砂糖 小さじ1
 うす口しょうゆ 小さじ1/2
 かつお 小さじ1
 唐辛子(一味) お好みで
 マヨネーズ 大さじ3

<作り方>
 ①ごぼう・キャベツ・にんじんを細切りにする
 ②ごぼうとにんじんを水から茹で、沸騰したらキャベツを入れ、1分程度茹でる(水さよってゆで加減を調整して下さい)
 ③Aを混ぜ合わせ、②を入れて和える

簡単レシピで食物繊維がたっぷりです。
ごぼうやにんじんは、少し硬い方がシャキキとしておいしくいただけます。

こんな「むし歯予防」もあるよ

- ①フィンランド式虫歯予防 英保 裕和**
 フィンランドは約20年前から本気で虫歯予防に取り組み、現在では虫歯になる子どもを、ほとんどゼロにすることに成功しています。米国や欧州でも虫歯は激減しており、これらの国は虫歯予防先進国と呼ばれています。虫歯予防先進国の成功のポイントは、次の5つの方法をうまく組み合わせて使ったことにあります。①正しい食生活 ②フッ素 ③歯磨き ④キシリトール定期検診と予防処置(シーラント) 日本でもフィンランド式虫歯予防の方法を提供している歯科医師が増えていますので、虫歯のない人生も夢ではなくなってきました。
- ②むし歯予防とフッ素 梶谷 雅博**
 むし歯予防におけるフッ素の働きは、大きく分けて3つあります。
 ①酸で溶け始めた歯(ごく初期のむし歯)をもとにもどす作用 ②酸に強い丈夫な歯をつくる作用(歯酸性的向上)
 ③細菌に対する直接作用(抗菌・抗酵素作用) 最近の研究では、再石灰化の促進がむし歯予防効果としては大きいとされています。日本は、砂糖の摂取量が欧米に比べ少ないにもかかわらず、むし歯が多いのは、フッ素の応用が滞っているためだともいわれています。フッ素の応用には色々な方法があり、フッ素配合歯磨剤使用するのも効果的な応用の一つです。患者さんのリスクに応じた使用方法が望まれますので、歯科医師で相談してください。
- ③キシリトールの上手な使い方 板東 直子**
 砂糖代替品としてキシリトールの存在がよく知られるようになりました。最近では様々な菓子に含まれるほか、歯磨き粉などのオーラルケア商品にも利用されています。その詳しいメカニズムはよく解っていませんが、虫歯を作る主犯格のミュータンス連鎖球菌などが砂糖のようにキシリトールを分解できず弱まっていくのです。ガムならできればキシリトールが50%以上含まれているもの2粒を毎食後に5分以上2〜3日間連続して使用すると良いでしょう。唾液の増加が見られたり、口の中のプラークの付着が抑えられ、ミュータンス菌も減ります。ただし、正しい歯磨きと食生活を怠らなければ、効果は期待できません。

「歯周病」をほっておかないでね

- ④歯周病と全身疾患 若林 学**
 歯周病と全身疾患との関連について興味ある事情が米で研究発表されました。それによると、歯周病を有する心臓病の生存率は、心臓病の再発のリスクが増加するかもしれないと、歯周病の一症状である歯肉の疾患が進行している心臓病の患者は、歯肉の疾患のない心臓病患者と比較して、血液の中の抗心臓病たんぱく質もしくはCRPと明らかな差が認められ、これらの物質が多くなるのは血管壁に付着しやすいことと、どこに付くにも、健康を維持するのは容易ではなく、中高年という世代に入るとこのような特徴をお待ちの方は、歯牙の清掃にも十分留意して良い生活を続けるようにしていただきたいと思えます。
- ⑤歯周病と妊娠・出産のかわり 田中 香代子**
 妊娠すると、胎盤の発育に伴い胎盤ホルモンと黄体ホルモンが分泌され、歯肉中の炎症も上昇します。歯周病の一つであるポロリライノスターティアは、これらのホルモンを摂取することにより、妊娠12〜13週頃になると妊娠初期の炎症に増悪し、その結果、妊娠性歯肉炎や軽度〜中等度の慢性歯肉炎などを発症するようです。近年、歯周病は母体重児出産に悪影響を及ぼしていると言われており、その中で十分な注意が必要で、歯周病治療により、低体重児出産の発生率が約5分の1に減少したとの報告があります。歯周病は自覚しにくい病気です。大切な赤ちゃんを守るためにも、妊娠したらなるべく早く歯医者を受診し、しっかりと管理してください。

元気な笑顔
ハハハの歯

めざせ 8020



基本はやっぱり「歯みがき」だよ

- ⑥たかが歯磨き、されど歯磨き 板東 直子**
 近頃では、歯磨きをしないという人はほとんどいなくなりましたが、歯科医師実態調査で昭和32年では歯を磨かない人は21.2%だったのが、平成11年には1.29%になっています。ただ、ちゃんと磨けていなければ意味がありません。いつもの歯磨きでは磨けなかった歯も、それが歯周病や虫歯を引き起こしていくのです。最近の面白い研究結果があります。老化のひとつの指標である血管年齢は、歯の手入れがよい人ほど低いというのです。歯磨きの回数だけでなく、1回の時間が大切だということです。歯磨きでアンチエイジング。まずは丁寧に時間をかけて磨くことから始めてみませんか？
- ⑦ながら磨きのすすめ 田中 道生**
 皆さんは、1回の歯磨きにどれくらいの時間をかけていらっしゃいますか。1分以内という方が多いのではないのでしょうか。歯磨きの3原則として、1日3回、食後3分以内に、3分程度以上と、よく言われますが、洗面所ですべて済ませていると、特に難い季節など、ついつい短時間で済ませてしまいがちです。そこで、ながら磨きをおすすめします。リビングでテレビを見ながらや、新聞を読みながら、歯磨きをしたら、3分以上という時間にもならないではないでしょうか。しかし、時間をかければ長いというものでもありません。歯と歯の間や、歯と歯茎の間まで、丁寧に磨くことが大切です。
- ⑧家族でチェック 井殿 由紀**
 学校検診の際、小学生にも歯肉炎や歯石沈着を見ることがあります。特に小学校高学年頃より増加しているようです。幼児期には歯みがきをチェックしていた保護者の方も、子どもの年齢があるにつれ、その機会が少なくなってきました。丁度小学校高学年を境に、口腔内の自己管理に差が出始めるようです。

健康寿命の要「歯と口腔ケア」のお役立ち情報 あれこれ！

出典：三田市歯科医師会HP 歯の健康サロンより抜粋

「だ液」って大事だよ

- ⑨唾液の動き 田中 道生**
 唾液は口腔内の乾燥を防ぎ、運動や発音を潤滑にし、食物の嚥下を助けるという働きだけでなく、残った食物を洗い流す洗浄作用、糖分の摂取により歯になりやすい状態になった口腔内を中性に戻す緩衝作用、唾液アミラーゼによる糖質消化作用、歯の保護や歯を強くする作用、抗菌作用など様々な働きがあります。これらは歯と全身の健康のために重要な働きです。唾液の分泌量はよく噛むことによって多くなります。どんな食物でもすくすく飲み込まずに、よく噛んで食べるように心がけましょう。
- ⑩よく噛んで、ガン予防 吉原 正明**
 しっかりと噛むことが癌を抑制したり肥満を防止したり、健康な身体をつくることはよく言われます。今回は、よく噛むことがガン予防になるお話をしましょう。唾液の中にはヘルペスウイルスというタンパク質が含まれています。これには発ガン物質の発ガン作用を抑える働きがあるのです。噛めば噛むほど唾液の分泌はよくなりますから、しっかりと噛んで食事をするのがガン予防にもなるのです。また活性酸素を抑制する働きもありませんので、老化現象を抑制効果も期待できます。ですから食事ごとに、ぜひ健康や予防や若さをいっしょに噛み分けてください。そう、ひと口につき30回程度、ゆっくりと・・・

【本庄地区】



『クリスマスコンサート』

日時：令和3年12月17日

場所：ふれあいと創造の里 参加者18名



新型コロナウイルスの感染状況の中ですが、今年もクリスマスコンサートを計画し実施しました。ウッディ・ムジカの生演奏に、参加者も一緒にハンドベルで参加、楽しいひとときに皆様喜んでいただきました。



不安な毎日が続く中、明るい音楽は心を癒してくれました。

また参加者からは「楽しかった」「来てよかった」との声を聞きました。



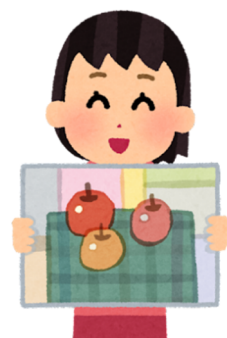
【狭間が丘】



1月 新年のつどい

地域の皆様による演技

狭間が丘地区にお住いの皆様による、特技の披露会を行いました。



2月 二胡とピアノの演奏会

演奏者 二胡 陳 万麗 様

ピアノ 富田 裕三子様

を招き演奏会を行いました。



ラジオ体操

8月16日から26日まで、毎年恒例ラジオ体操を弥生小学校で行いました。例年になく雨に見舞われ、ほとんどが屋根のある靴箱のところや体育館前での実施で広いグラウンドでできたのは、たった4日でした。その様な天候不順な中でも、小さなお子さまからお年寄りまで老若男女延べ704名に参加いただきました。



特に22日はラジオ体操指導連盟公認1級指導士の上辻恵美子先生をお迎えして、「究極のエクササイズ」と言われる正しいラジオ体操を指導していただきました。ラジオ体操は全身のあらゆる筋肉を使い左右均等な動きはカラダの歪みを正し、血行、代謝が良くなります。

そして体を内側から綺麗にするよう、キビキビとわかりやすく指導して頂きました。

「姿勢と呼吸を整えるラジオ体操第一」

「強くしなやかなカラダを作るラジオ

体操第二」を一つ一つ丁寧にを行うと簡単な動作の連続でも奥が深く、じわりと汗がにじみ出て「知ると知らないでは大違い！」と好評でした。終了後の朝食もちろん美味しくいただきました。



ヨガ教室

9月26日(日)コミセンにて健康推進部、三田市健康増進課共催のもと「ヨガ教室」を開催しました。先着20名の募集に対し、すぐに予約で埋まる大盛況ぶりでした。

今回も『コロナ禍のステイホームであなたのココロとカラダ眠っていませんか？

さあ！**ヨガ**であなたのココロとカラダ目覚めさせましょう！』

とうたい今回も、日本ヨガ普及協会インストラクターの水王京子先生をお迎えし、コロナ感染防止に細心の注意を払いながら参加者全員マスク着用のもと実施しました。

「決して無理をしない」を前提に今回も「椅子に座ってできるヨガ」を取り入れて頂き、普段あまり使っていない筋肉を意識、ゆっくりと深く呼吸を整えることで、リンパや血液の流れをよくしました。

参加者の皆さんが帰られるころには顔色もさらに良くなりニコニコ明るい表情でお帰りになりました。

同時に「次回もぜひ実施してほしい！参加したい！」と多くの方から嬉しい要望を頂きました。



ノルディックウォーキング



11月6日(土)『やよい夢ひろば』から弥生が丘周辺、深田公園を通る約3.5kmを36名の方が元気に出発されました。

参加者は高齢者が多く、歩く速度が異なるため列の間隔があいてしまいましたが、4人の指導員さんがそれぞれに付き添って下さり途中リタイアもなく、全員無事ゴールできました。参加者全員さわやかな汗をかき、身体も心もリフレッシュ出来て喜んでおられました。

ハンドセラピー

11月7日（日）に今回初めて試みたハンドセラピー講習会は、事前に回覧などで20名の定員募集をしていたところ、見学者を含めて34名の皆さんに参加していただきました。第2の脳と呼ばれる「手」をマッサージすることで、疲労回復などリラックス効果を体感できました。講師の分かりやすい説明もあり、皆さん楽しく実践され、大変喜んでいただきました。



腹話術サークル

健康推進部、ふれあい活動推進協議会と人権協議会の3団体の合同主催により、フラワー市民センターのホールで徹底した感染対策をするなか、11月14日（日）に女優・歌手の「河合美智子さんと夫の峯村純一さん」による歌及びトークショーと「あすなる腹話術サークル・ニコニコ」から代表者はじめ5名による腹話術を披露していただきました。

私たち3団体は、「人と人とのつながりを大切にし、共に寄り添いあう社会、そして誰もが明るく、楽しく元気に過ごせる地域をめざし、心と身体の健康を高めよう」との趣旨で、令和2年度に引き続き、今年も協働して企画・運営を行いました。

健康推進部が主催した第1部の腹話術では、それぞれ5名が異なったキャラクターの人形と楽しい会話や人形による歌や詩吟などを披露していただきました。

コロナ禍でイベントが少なく、お互いに出会ったり、笑ったり楽しむ事が少ないなか、今回の「人権トークショーと腹話術」を開催し多くの方に喜んでいただけたのは何よりでした。



● **第2回「すずかけスポーツフェスタ2021」11月23日(火)祝**

場所：すずかけ台小学校体育館・グラウンド

参加者 140名

🏃①健康教室 運動不足解消！楽しく動く親子体操

講師：【体操】まんかいFIT 健康運動指導士 大塚 チーフ

親と子、祖父母と孫など、大人と子どもがペアで行う体操です。



🏀②バスケットボール教室 初級

講師：西宮ストークス 指導員

プロバスケットチームの西宮ストークス指導員をお招きしバスケットボールの楽しさを体験してもらいました。



③バスケットボール教室 上級

プロバスケットボールチーム指導者のレッスンで一層の上達をめざしました。(SANDA 広報誌にも紹介されました。)



🏃④走り方教室 (グラウンド)



講師：JAAF 公認ジュニアコーチ

A：2年生以下（親子可）

B：3, 4, 5年生

C：6年生以上

3クラスに分け「安全に、より速く走るために」どうすればいいか楽しく学びました。

🏌️⑤グラウンドゴルフ (グラウンド)

グラウンドゴルフは老若男女の誰もが簡単にできるスポーツです。ルール等を指導いただき楽しく参加されていました。



🏆⑥バッティング野球盤

ピッチングマシンから投球されたボール（大人：ソフトボール、小人：軟球）を打ち、グラウンドの野球盤でホームラン、ヒットを競います。



● **スポーツレクレーション(逃走中)**

3月13日(日) 場所：すずかけ台公園 参加者 95名

晴天の中、公園の中を子供達は思いっきり走り回っていました。三つのミッションをクリアし、中学生、高校生、大学生の最強ハンターから逃げる事が出来たのでしょうか？



ためになる健康講座 ～知っておきたい薬の知識～



日時：10月2日（土）14：00～15：00

場所：コミュニティハウス集会室

講師：あかしあ薬局 薬剤師 瀬戸崎 弘

主催：あかしあ台健康推進員



コロナ対策がとられた会場において 35 名の参加のもと、あかしあ台健康推進員主催「ためになる健康講座」を開催しました。講座は、コミュニティハウスの前にある「あかしあ薬局」の瀬戸崎薬剤師が「知っておきたい薬の知識」と題して、薬の種類・薬の正しい使い方・薬の副作用など、わかりやすく話をさせていただき、参加された方は、うなずきながら熱心に聞いておられました。参加者からは「ワルファリン（血を固まりにくする薬）服用について質問がありました。納豆に含まれる納豆菌がビタミンKを産生し、そのビタミンKがワルファリンの効果を弱める」との説明があり「好物の納豆が食べられないのは残念です」と話されていました。また、多くの方から、薬の飲み忘れの対処方法について質問がありました。

飲み忘れをしない方法

- ・カレンダーに飲んだ時に○印などを記入する。
 - ・細かく仕切られたケースに 1 回分の薬を入れておく。
 - ・スマホなどに飲む時間が来たらアラームが鳴るようにしておく。
 - ・薬局で 1 回分ずつ袋に入れてもらう。（^{いっぽうか}一包化にする）
 - ・日付を入れることができるので、飲み忘れに気付くことができる。
- などを教えていただきましたので活用して飲み忘れをなくしましょう。



お薬手帳の重要性

- ・手帳はひとつにまとめる
- ・いつでも持ち歩く
- ・体調が気になったことを書いておく

専属の薬剤師を決める

- ・かかりつけ薬剤師という制度がある。
- ・薬を飲むことで不安がある方は、かかりつけ薬剤師を決めておくといいでしょう。

たくさんの方からの質問にも丁寧に答えていただき、薬の知識をさらに深めることができました。



地域の健康づくりを推進している
あかしあ台健康推進員

フレイル予防教室 ～運動して健康寿命を延ばそう～



日時：7月12日（月）14：00～15：00

場所：あかしあ台コミュニティハウス集会室

講師：運動指導員 吉川充子先生

主催：あかしあ台健康推進員

医療先進国の日本において、新型コロナウイルス感染防止にともなう緊急事態宣言や蔓延防止など重点措置がこれほど長期にわたってつづくとは当初は想像すらできませんでした。100年前のスペイン風邪と同様、3年もの長きにわたる警戒措置の解除に伴い、ウッディタウン地域包括支援センターの協力を得て「フレイル予防教室」を開催しました。参加者は24名で吉川先生の指導の下、椅子にすわって高齢者にも無理のない、タオルや小物を使った体操で変化に富んだ日常どこでも活用できるフレイル予防体操を、ユーモアとともに教えていただきました。



あかしあ台健康教室 ～グランドゴルフ体験～



日時：11月1日（月）11：00～12：00

場所：あかしあ台公園

共催：あかしあグランドゴルフ同好会

あかしあ台健康推進員

晴天に恵まれた11月1日に25名の参加者のもと、グランドゴルフ体験を行いました。健康効果は①移動しながらのプレーで下肢の衰えを防ぐ ②密にならずに人と接する機会を得られる ③運動しながら頭を使うことで認知症予防につながる、4人～5人でまわる個人競技でスコアアップをめざし、気軽に楽しみながら健康的な体力づくりができるスポーツです。4日間の体験ですが、参加者からは清々しい汗とともに、「楽しくて、はまりました」との声もいただきました。



フレイル予防教室 ～フレイル予防の食事について～



日時：11月7日（日）13：00～14：00

場所：あかしあ台コミュニティハウス集会室

講師：栄養士 縄岡さゆり先生

共催：あかしあ台健康推進員

自治会コミュニケーション部

フレイル予防は①運動②食事③人とのつながりで、今回は縄岡先生に3食の食事のバランスについてお話していただきました。参加者12名からの質問には丁寧に答えていただき、先生からのお話メモをとりながら、しっかりと健康づくりを学びました。



【ゆりのき台地区】

みんなでラジオ体操

みんなでラジオ体操も6年目に入り、すっかり地域に定着してきました。

ラジオ体操は6:30からですが、日の出の時間が季節により変わるので、真っ暗な時間で始まる時があれば、さわやかな朝空を眺めながら体操する時もあります。10分間の体操後、ウォーキングや犬の散歩を続ける方など様々ですが、一日の規則正しい活動のスタートを切る最善の方法として、ラジオ体操に参加されることをお勧めします。気軽にご参加ください。



元気モリモリ体操カフェ

普段、どこかに不調がある人が、青江さんに相談してもらうと、簡単な体操「元気もりもり体操（動物シリーズ）」を教えてくださいます。その体操を続けることで、不調なところが改善されたり、体調を維持できたりしています。

また、花粉症や風邪予防に効果的なものや、快適な睡眠ができるものなど、症状や季節に応じていろいろな体操を教えてくださいます。コロナ禍で運動不足になりがちですが、足、腰をケアできる体操を教えてくださいます。体操の合間にお茶を飲みながらおしゃべりして楽しい時間を過ごしていただくカフェです。参加費100円。お気軽にお越しください。



リフレッシュ体操カフェ

体を動かすことで、心も体もリフレッシュし、普段なかなか出会うことのない多世代の人どうしが知り合える場になればという思いで、このカフェを立ち上げました。

インストラクター経験のある指導者が、音楽に合わせたエアロビクス運動、筋トレ、ストレッチ、リラクゼーションの構成で行っています。運動中は、参加者が自分のペースで動けるよう声かけや水分補給を促しながら進めています。運動後は達成感や爽快感があるとの声をいただいています。リラクゼーションでは参加者同士でマッサージをすることで自然とコミュニケーションが生まれています。最後は、ハーブティーを飲みながらの雑談の時間もお互いを知るいい時間となっています。

コロナ禍において開催場所使用中止となり継続的な活動ができなかったが、開催時は感染対策をとりながらリフレッシュすることができました。



百歳体操カフェ（デイサービスゆりのきで実施）

原則、毎月日曜日（13:30～14:30）に三田市の勤める百歳体操を行うことにしていたが令和3年度は新型コロナウイルス感染防止のため度々緊急事態宣言やまん延防止が発令され、その期間（延べ6か月間）は活動ができませんでした。

実施した活動は、ビデオを見ながらの柔軟体操や童謡・歌謡曲に合わせた体操、口角の運動など1時間みっちり行いました。包括支援センターの方には適宜体力測定をしていただき運動の成果把握もできました。

体操の前後にはお互いの近況や感想を話し合い、交流を深めています。

【カルチャータウン 地区】

○黒豆刈り体験&ウォーキング

日時：10月23日（土）10時～13時

場所：三田市立学園小学校～沢谷

参加者 32名



当日は好天に恵まれ、学園小学校に集合し、片道30分の道のりをウォーキングして黒豆畑に向かいました。

黒豆を刈る、運ぶ、葉を落とす、などの作業を手分けして行い、軽トラックに積み込みました。

帰りはまた学園小学校までウォーキングして戻り、黒豆をお土産に持って帰りました。

ご夫婦や親子、友人同士での参加も多く、和やかな雰囲気でした。



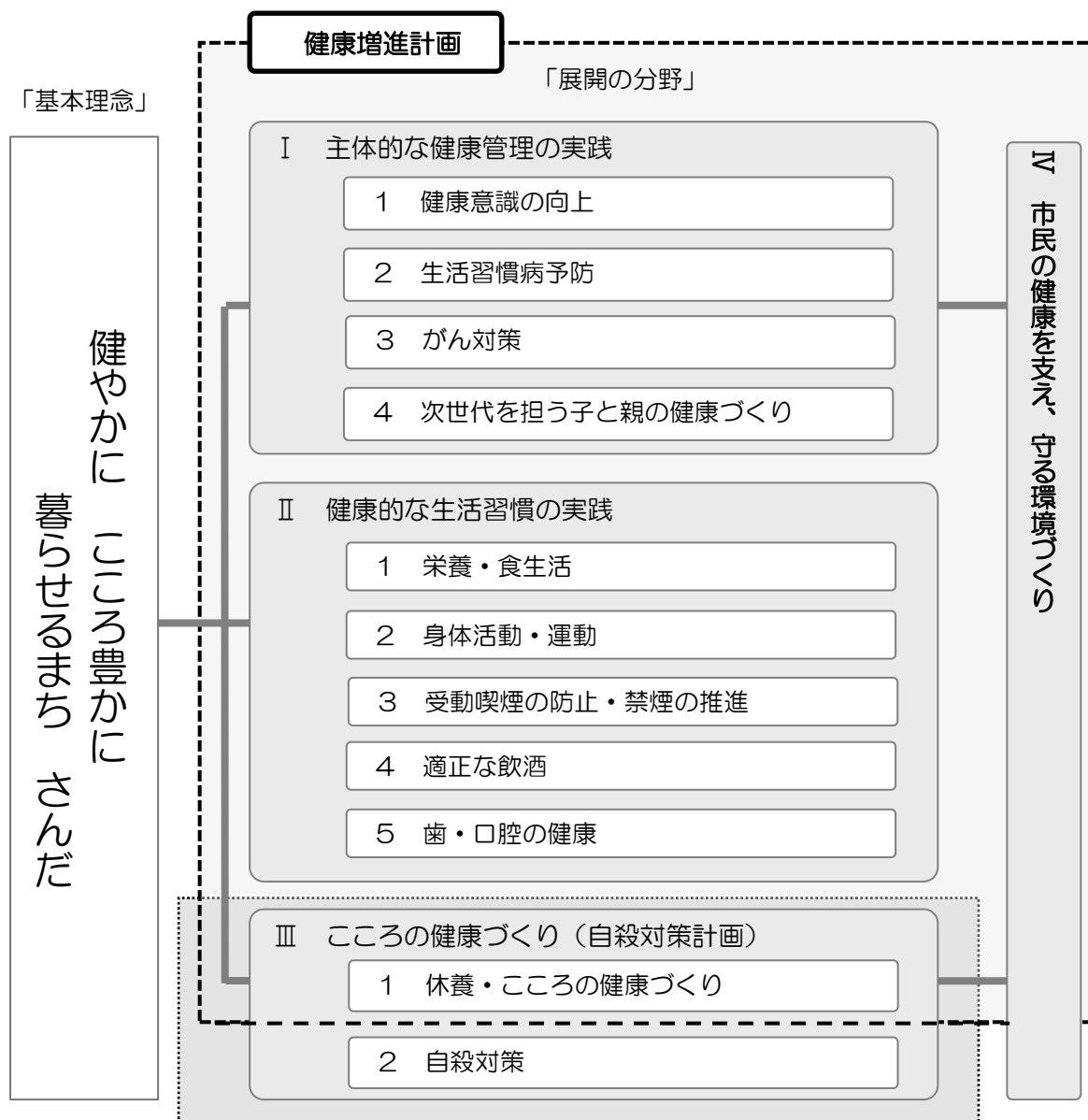
3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧（敬称略）

地区 年度	健康推進員 会長	健康推進員 副会長	三田	三輪	広野	小野	高平	藍	本庄
平成3年 ～4年度			長谷川なつ子	奥田 陽子	森鼻 とめ子	馬場 優子	下嶋 和子	森本 千恵野	安井 豊子
平成5年 ～6年度	長谷川なつ子	梶本 美智子	長谷川なつ子	井殿 侑子	森鼻 とめ子	小西 すゑの	下嶋 和子	河邊 勝子	木元 みどり
平成7年 ～8年度	川崎 志津子	井殿 侑子	長谷川なつ子	井殿 侑子	森鼻 とめ子	小西 すゑの	下嶋 和子	河邊 勝子	横山 勝子
平成9年 ～10年度	梶本 美智子	小林 八重子	長谷川なつ子	小林 八重子	福井 和子	今北 節子	川上 幸子	赤井 京子	荻野 太一
平成11年 ～12年度	小林 八重子	川上 幸子	布野 嘉代子	小林 八重子	宮崎 さと子	森西 邦子	川上 幸子	川辺 京子	西浦 榮美子
平成13年 ～14年度	堀井 倫子	三輪 美鈴	三輪 美鈴	小林 八重子	堀井 倫子	谷口 絹枝	久保 智恵	浦元 さよ子	今西 弘美
平成15年 ～16年度	太治 陽子	宮武 美恵子	三輪 美鈴	小林 八重子	松田 勝代	和田 順子	久保 智恵	松尾 祐子 (H15) 山川 尚正 (H16)	太治 陽子
平成17年 ～18年度	小林 八重子	宮武 美恵子	前中 明美 若林 章子 北野 妙子	小林 八重子	西井 佳美 上内 ひさよ	小西 愛子	久保 智恵	森河 美幸 中道 幸子	太治 陽子
平成19年 ～20年度	小林 八重子	久木 和子	前中 明美 若林 章子	小林 八重子	東畑 末喜代	山本 一美	北中 利世子	雲林院 昭子	太治 陽子
平成21年 ～22年度	小林 八重子	城谷 恵治	森本 睦子	小林 八重子	中川 厚史	増田 由利子	北中 利世子	小仲 裕子	城谷 恵治
平成23年 ～24年度	小林 八重子	久木 和子	森本 睦子	小林 八重子	中川 厚史	岡田 清美	北中 利世子	西川 とも子 (H23) 畠 葉子 (H24)	丸山 加代子
平成25年 ～26年度	久木 和子	森本 睦子	森本 睦子	大西 奈香子	中尾 良子	高谷 史恵	大東 喜美子	片山 円二	城谷 恵治
平成27年 ～28年度	久木 和子	森本 睦子	森本 睦子	大西 奈香子	沢 伸二	山崎 都紀子	岡田 ひとみ	横山 光洋	城谷 恵治
平成29年 ～30年度	久木 和子	森本 睦子	森本 睦子	大西 奈香子	袋谷 愛子	今北 すゑ子	下山 京子	松下 和貴	城谷 恵治 (H29) 山田まなみ (H30)
令和元年 ～2年度	森本 睦子	高崎 八千代	森本 睦子	福井 香世	高谷 茂乃	芝 和美	松田 美紀	畑 美紀子	山田 まなみ
令和3年 度	—	—	森本 睦子	福井 香世	高谷 茂乃	山崎 都紀子	松田 美紀	中川 勝子	山田 まなみ

地区 年度	フラワータウン				ウッディタウン				カルチャー タウン
平成3年 ～4年度	梶本 美智子				川崎 志津子				
平成5年 ～6年度	梶本 美智子				川崎 志津子				
平成7年 ～8年度	梶本 美智子				川崎 志津子				
平成9年 ～10年度	梶本 美智子				川崎 志津子				
平成11年 ～12年度	梶本 美智子				川崎 志津子				太田 環子
平成13年 ～14年度	三宅 美保子(H13) 佐藤 悦子(H14)				川崎 志津子				
平成15年 ～16年度	上村 貴典(H15) 木下 真子(H16)				川崎 志津子				宮武 美恵子
平成17年 ～18年度	神保 千鶴子 村田 明美 西本 洋子				三浦 いづみ 澤 かおり 久木 和子				宮武 美恵子
平成19年 ～20年度					久木 和子 団野 美佐子 波多野 恭子				浅田 陽子
平成21年 ～22年度	大島 栄作 (H22)				山根 礼子 波多野 恭子 久木 和子 大植 栄(H22)				椿坂 敦子
	武庫が丘	狭間が丘	弥生が丘	富士が丘	けやき台	すすかけ台	あかしあ台 ・さくら坂	ゆりのき台	カルチャータウン
平成23年 ～24年度	永井 麗子 (H23) 小林 るり子 (H24)	テイト 玉美 (H24)		大門 佳世子 (H23) 高田 雅美 (H24)	久木 和子	幸 純治 (H23) 川村 富美雄 (H24)	山根 礼子	渋谷 真弓	秋山 誠二
平成25年 ～26年度	富永 隆之	藤原文代 (H25) 生瀬 久美 (H26)	上野 裕巳	武内 民子 (H25) 齊藤 早苗 (H26)	久木 和子	森 好伸 (H25) 原田 泉 (H26)	山根 礼子	荻野 祐史	生田 啓子
平成27年 ～28年度	三木 隆義 (H27) 藤原 誠二 (H28)	湯澤 誠吾 (H27) 村田 佐津江 (H28)	長谷川 瞳	齊藤 早苗 (H27) 村本 真理子 (H28)	久木 和子	森 千代 (H27) 山田 裕明 (H28)	山根 礼子	小椋 あすさ	佐々木 慶子
平成29年 ～30年度	渡 信子 (H29) 日原 孝宣 (H30)	高東 靖秀	長谷川 瞳	金城 隆 (H29) 北川 幸子 藤井 将智 (H30)	久木 和子	森 好伸	山根 礼子 (H29) 高崎 八千代 (H30)	皆本 稔彦	篠田 龍也
令和元年 ～2年度	日原 孝宣	高東 靖秀 (R1) 杵本 知仁 (R2)	山口 京子	速水 俊之 (R1) 檜垣 里美 (R2)	山川 景子 (R1) 久木 和子 (R2)	森 好伸	あかしあ台 高崎 八千代	皆本 稔彦	中村 和幸 (R1)
令和3年 度	日原 孝宣	杵本 知仁	山口 京子	—	久木 和子	森 好伸	あかしあ台 渡邊 早智子	皆本 稔彦	藤井 陽子

4. 第2次健康さんだ21計画（平成26年度～令和5年度）

第2次健康さんだ21計画の展開の概念図



三田市健康推進員は、第2次健康さんだ21計画に基づいて活動をしています。

特に、『IV 市民の健康を支え、守る環境づくり』においては、市民の取り組みとして以下の2項目があげられています。

- 子どもから高齢者まで全ての世代において、主体的に社会参加し、地域や人とのつながりを深めます。
- 一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組みます。

以上の項目において、健康推進員の役割は非常に大きく、市民の生活により密着した活動を行うことができる組織です。

