

健康で

明るく

美しくありたい

けん び
健 美

～令和4年度～

健康推進員活動記録

(第29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4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……………	14
4. 第2次健康さんだ21計画……………	16

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	
令和 4年4月	健康推進員 176名	

2. 令和4年度 地区別活動について

令和4年度は令和2年度、令和3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いました。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くと幸いです。

【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】				
4月1日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
4月29日	コミュニケーション麻雀	コミュニケーション麻雀	じばやん倶楽部	8人
5月6日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
5月27日	地区会議	本年度の活動について	福祉保健センター	12人
6月3日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	8人
7月1日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
7月29日	コミュニケーション麻雀	コミュニケーション麻雀	じばやん倶楽部	8人
8月5日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	8人
9月2日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
9月30日	コミュニケーション麻雀	コミュニケーション麻雀	じばやん倶楽部	8人
10月7日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
11月4日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	7人
1月6日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	8人
1月14日	地区活動	とんど大会(雨天中止)	三田小学校	-
2月25日	こども食堂	西山地域おためしこども食堂	緑ヶ丘集会所	43人
3月25日	こども食堂	西山地域おためしこども食堂	緑ヶ丘集会所	32人
3月26日	じばやんまつり	じばやん倶楽部 10周年記念	じばやん倶楽部 三田市民センター	300人
【三輪地区】				
6月23日	地区会議	2022年度の活動方針について	まちづくり協働センター	17人
9月21日	健康運動教室	運動不足になりがちな時期、年齢、男女に問わずどなたでも参加していただける健康体操教室	まちづくり協働センター	38人
12月1日	健康運動教室	楽しい健康体操教室でフレイル認知症に負けない身体とこころづくり	まちづくり協働センター	46人
3月16日	健康ウォーキング	健康づくりと地域の方々との交流を深めていただくためのウォーキング	武庫川ウォーキングコース	51人

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【広野地区】				
6月22日	地区会議	令和4年度活動計画、役割分担について検討	広野市民センター	12人
8月31日	地区会議	健康運動教室、広野ふれあいフェスティバルの内容について検討	広野市民センター	13人
10月21日	健康運動教室	#ラジオ体操で健康に	広野市民センター	23人
11月2日	地区会議	広野ふれあいフェスティバルの内容について検討	広野市民センター	13人
11月20日	地区活動	広野ふれあいフェスティバル	広野市民センター	47人
2月22日	地区会議	令和4年度活動のまとめ	広野市民センター	9人
【小野地区】				
5月27日	地区会議	令和4年度役員体制、年間活動計画について検討	総合福祉保健センター	5名
6月	地区活動	健診受診勧奨チラシの配布	小野地区	6名
【高平地区】				
6月21日	地区会議	令和4年度役員体制、年間活動計画について検討	高平交流センター	10名
7月	地区活動	健診受診勧奨チラシの配布	高平地区	15名
【藍地区】				
6月11日	地区会議	令和4年度役員体制、年間活動計画について検討	藍市民センター	12名
7月19日	役員会議	フレイル予防講座について検討	藍市民センター	4名
12月10日	健康講座	フレイル予防講座(講話+健康体操実践)	藍市民センター	25名
【本庄地区】				
7月7日	地区会議	令和4年度活動計画	ふれあいと創造の里	5名
7月23日	地区活動	住民座談会	ふれあいと創造の里	30名
11月5日	健康ウォーキング	ふれあいウォーキング	ふれあいと創造の里	50名
11月17日	地区活動	ふれあい湊川短大食糧支援	湊川短大	7名
11月19日	地区活動	ふれあい アロママッサージ	シニアユース広場	6名
12月16日	健康講座	睡眠とクリスマスコンサート	ふれあいと創造の里	21名
12月24日	地区活動	ふれあいしめ縄作り	本庄小学校	40名
1月14日	地区活動	まち協防災訓練	本庄小学校	100名
1月20日	地区活動	子育て講演会(アロマ)	本庄幼稚園	20名
1月29日	地区活動	ふれあい寄席	ふれあいと創造の里	40名
3月4日	地区活動	春の会食会一人暮アロママッサージ	ふれあいと創造の里	42名

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【武庫が丘地区】				
7月18日	健康運動教室	太極拳	武庫小学校体育館	20名
9月11日	健康運動教室	パタンク体験会	フラワータウン市民センター	20名
【狭間が丘地区】				
11月26日	マエストロ足立	廃品をリサイクルし楽器を作り演奏	狭間が丘コミセン	30名
12月17日	クリスマス会	イングリッシュハンドベル演奏 ビンゴゲーム	狭間が丘コミセン	60名
1月28日	新年の集い	福笑い グラッセバンド	狭間が丘コミセン	35名
2月25日	フレイル予防	フレイル予防と神姫バス観光によるオンラインツアー	狭間が丘コミセン	53名
【弥生が丘地区】				
5月29日	地区会議	健康推進部会(令和4年度活動計画)	弥生が丘コミュニティセンター	7名
7月21日 7月25日	健康運動教室	ヨガ用マット借り入れと返却	三田市健康増進課	4名
7月24日	健康運動教室	ヨガ教室	弥生が丘コミュニティセンター	25名
8月18日	健康運動教室	弥生小学校と打ち合わせ	弥生小学校体育館	3名
8月21日	健康運動教室	インストラクターによるラジオ体操指導	弥生小学校体育館	69名
8月22日 ～ 8月29日	健康運動教室	ラジオ体操(全8回)	弥生小学校グラウンド	延べ586名
8月27日	地区会議	11月共催事業について3団体協議	弥生が丘コミュニティセンター	6名
9月23日	健康講座	整骨院院長による「生活体幹力」の講座	弥生が丘コミュニティセンター	48名
10月12日	地区活動	ふれあいバス旅行	天橋立～伊根方面	71名
10月9日	地区活動	ふれあいコンサート	弥生が丘コミュニティセンター	75名
11月13日	地区講座	伊藤真波さんによる講演・ヴァイオリン演奏	フラワータウン市民センター	約100名
12月4日	地区活動	弥生フェス ふれあい喫茶	弥生夢ひろば	80名
3月14日	地区活動	ふれあい研修	神戸市	27名
3月17日	地区活動	「ふれあいビンゴ大会」と「切り絵と語りで楽しむ三田の民話」	弥生が丘コミュニティセンター	48名
4月～3月	地区活動	ふれあい定例会 (4月2,16日、5月7日、9月3日、 11月12日、1月7日、3月4日 計7回)	弥生が丘コミュニティセンター	延べ110名
毎月 第3火曜日	地区活動	ふれあい喫茶(計12回)	弥生が丘コミュニティセンター	延べ349名

月 日	実施事業名	内 容	実 施 場 所	参加人員
【けやき台地区】				
9月21日	健康運動教室	ポール体操	コミュニティハウス	21名
10月29日	健康ウォーキング	ノルディックウォーキング	けやき台周辺	16名
毎週月曜日	健康運動教室	ラジオ体操	コミュニティハウス	延べ660名
隔週土曜日	健康運動教室	ピンポン体操	コミュニティハウス	延べ330名
【すずかけ台地区】				
5月29日	地域活動	体育館開放	すずかけ台小学校体育館	20名
6月4日	健康講座 健康運動教室	訪問診療講座&いきいき百歳体操	すずかけ台 コミュニティハウス	33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2022	すずかけ台小学校体育館 すずかけ台小学校多目的 室	47名
3月12日	地域活動	スポーツレクリエーション(逃走中)	すずかけ台小学校グラ ンド	124名
【あかしあ台地区】				
4月28日	ふれあい活動推進協議 会総会	令和3年度報告・令和4年度活動計画	コミュニティハウス	28名
5月29日	ファミリーハイキング	コロナに負けず六甲山の美味しい空気を 存分に楽しみましょう	六甲山	120名
6月11日	フレイル予防教室	アロマの力で認知機能アップ	コミュニティハウス	26名
7月3日	フレイル予防教室	オーラルフレイルの予防について	コミュニティハウス	18名
11月4日	あかしあ台健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	15名
11月11日	あかしあ台健康教室	グランドゴルフ体験	あかしあ台公園	16名
11月12日	フレイル予防教室	音楽で昔を振り返ってみよう	コミュニティハウス	24名
11月19日	地区活動	ふれあい健康ウォーキング	淡路島	223名
12月14日	地区活動	ウッデイカルチャーふれあいクリスマス会	WT 市民センター	88名
2月4日	フレイル予防教室	ヨガでリラックス	コミュニティハウス	18名
毎月 第3木曜日	あかしあサロン 喫茶「寄り道」	ふれあいの場として、催しとおしゃべりで 楽しい時間を過ごしましょう	コミュニティハウス	300名
不定期7回	定例会	講座資料準備・打合せ・反省会	コミュニティハウス	35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	いきいき百歳体操	百歳体操 DVDでお口の体操など 脳トレレクリエーション フリー参加	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	10~15名/ 回
毎日	みんなで ラジオ体操	6時30分のラジオ放送に合わせてラジオ 体操を行う。フリー参加	駒ヶ谷運動公園	毎日 15 ~ 20 名程度/ 回 夏季ラジオ体 操は 100 名 程度
毎月第 4 土 曜日	元気モリモリ体操 カフェ	指導者による体操	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	リフレッシュ体操カ フェ	インストラクターによる体操	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	5~10名/回
毎月第 2, 4 金曜日	笑いヨガカフェ	有資格者による笑いヨガとストレッチ体操	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	3~5名/回
毎週日曜日	百歳体操カフェ	社協の進める百歳体操	デイサービス ゆりのき	10名前後/ 回
12月12日	体力測定	百歳体操を続けている方の測定(社協の支 援)	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	14名
12月19日	おうちで出来る骨 粗鬆症と認知症の 予防講座	*認知症作業療法士による介護予防講座	ゆりのき交流室 (ゆりのき台小学校)	28名
【カルチャータウン地区】				
5月27日	地区会議	活動方針の検討、役割分担	総合福祉保健センター	3名
9月17日	地区会議	打ち合わせ、チラシ印刷	学園小学校県民交流広場	4名
10月15日	健康ウォーキング	黒豆刈り&ウォーキング	学園小学校~沢谷	27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。

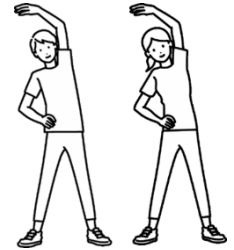
【全体】				
5月27日	全体研修会	健康づくりの取組と健康推進員活動について	総合福祉保健センター	77名
【代表者会】				
6月28日	第1回代表者会	会長・副会長選出/健康推進員活動補助金に ついて/保険加入について/アンケートの実 施結果について	総合福祉保健センター	11名
2月28日	第2回代表者会	次期健康推進員について/健康推進員補助金 について/健美の作成について	総合福祉保健センター	9名

健康運動教室「#ラジオ体操で健康に」 10月21日(金)



講師 まんかい Fit
健康運動指導士 大塚 愛 先生

参加者 23名



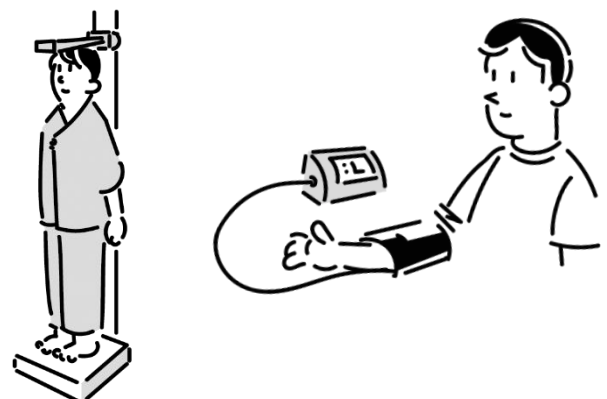
広野市民センター多目的ホールにて、大塚 愛 先生を迎えて開催しました。ラジオ体操って不思議と体が覚えているもの。『♪ラジオ体操第1〜』皆さんあの音楽が流れると、ご自身の無理のない範囲で、元気に体操を行いました。後半は音楽にあわせたり、頭を使ったりしながら運動を行い、先生の明るさにみんなが引っ張られて楽しむことができました。少し動いただけで、体もぼかぼか。ストレッチも行い皆さま満足して終わることができました。

広野ふれあいフェスティバル 11月20日(日)



広野地区で3年ぶりに「広野ふれあいフェスティバル」が開催されました。健康推進員では、来場者が自身の健康状態を知り、健康管理に役立てることを目的に「ラジオ健康測定コーナー」を設け、血圧・身長・体重・体脂肪・握力の測定、BMIの計算を行いました。

同日に様々なイベントが開催されていたなか、子どもからお年寄りの方まで幅広い世代の地域住民に多くご参加いただきました。



ヨガ教室

＝健康推進部＝



ヨガ教室を7月24日開催しました。定員20名の参加者の内80歳代後半の方が3～4名おられました。

「決して無理をしないヨガ教室」の指導の下、昨年同様、椅子に座ってできるヨガも取り入れ夏バテ防止と免疫力UPを目指しました。楽しみながら取り組むヨガ教室であったので、皆さん大変喜んでおられました。

ラジオ体操

＝健康推進部＝

夏休み恒例のラジオ体操の初日（8月21日）は体育指導員を招き体育館で子どもからお年寄りまで69人が参加して行われました。検温、消毒、換気などのコロナ対策と、熱中症対策の水分補給、休息をとりながら、レアな津軽弁の曲に合わせてのラジオ体操や、しっかりポイントをおさえた指導のもと、身体を伸ばし、気持ちの良い汗をかきました。

また翌日から28日まで運動場での体操も老若男女が多く参加していただきました（延べ参加人数586名）



健康講座

講師：坊接骨院 坊 晃院長

＝健康推進部＝

9月23日コミセンで「生活体幹力」をテーマに坊院長から体幹力を整え、姿勢よく、ふとした時に支える力の必要性について講演を受けました。

当初、40人の予定でしたがスタッフを含め48人が参加されたので、大会議室と隣のサロンも使って受講してもらうという盛況ぶりでした。坊院長から、普段からストレッチを行うことの重要性と正しい方法を100ページ以上に及ぶパワーポイントでの説明に合わせて、中学生の息子さんがモデルになって具体的な動きをされたので、皆さんも一緒にでき非常にわかりやすかったです。

日常生活の中で、ちょっと気づいた時に筋肉を伸ばし姿勢を正す必要性を感じた講演でした。

参加者の声

- ・先生のお話は分かりやすかったです。これからも自分の出来る範囲で無理をせずストレッチを続けていきたい。
- ・先生のお話や、息子さんの演技に合わせて一生懸命身体を動かしました。明日、筋肉痛が心配です。
- ・中学生の息子さんの模範の演技がかわいく、微笑ましかったです。
- ・先生、関係役員の皆様ありがとうございました。ご苦労様でした。高齢者にとって大変参考になりました。



伊藤真波さん講演会 ～あきらめない心～

弥生校区地域人権教育協議会

弥生が丘自治会健康推進部

弥生が丘ふれあい活動推進協議会

～みんなで育もう 地域の輪と絆～をキャッチフレーズに弥生校区地域人権教育協議会、自治会健康推進部、ふれあい活動推進協議会の3団体共同主催によりフラワータウン市民センター大ホールで11月13日（日）人権講演会を開催しました。小雨模様にも拘わらず約100名の参加者がありました。

今年は、交通事故で片腕を失ったが3人の子育てをしている元看護師、パラリンピック水泳競技に2度出場された伊藤真波さんをゲストにお招きし、『あきらめない心』と題した講演と、ヴァイオリン演奏を聞かせいただきました。看護師をめざしていた伊藤さんは20歳の時看護学校に向かう途中バイクで交通事故に遭い右腕を失われました。入院したりリハビリテーション病院でいろいろな障害がありながら這い上がろうとされている仲間へ感化され、また周りの人達の支えもあり「もう一度夢を持とう」と決意されたそうです。



参加された皆さんからは「障害のあるなしに関わらず、共に助け合い協力し合う大切さを学んだ」「伊藤さんの生き方に感銘を受けた」「勇気と力添えをもらい、これからの生き方の参考になった」など多くの声をいただきました。私達も地域で生活していく上で、住民同士がお互いに支え合い、助けあう事の大切さを、改めて気づかされた伊藤さんのお話でした。

【けやき台地区】

【ラジオ体操】

本年も毎週月曜日、9時からコミュニティハウス集会室でラジオ体操をしました。一年を通して皆さんお元気に参加され週一回でも体を動かすことの大事さを感じておられます。ラジオ体操は13年間続いています。これからも地域の皆さんに声を掛け合って続けていきます。



【ピンポン体操】

各週、土曜日 13時から17時までコミュニティハウス集会室でピンポンをしています。



誰でも参加できる楽しい笑いのあるピンポンです。



毎回、スポーツ 21 の田中コーチに来ていただき初めての方も楽しく参加できるように教えて頂いております。

【ポール体操】 9月21日(木) (13時~15時 コミュニティハウス集会室)



スマホでゆがんだ姿勢を矯正出来たように感じました。普段、パソコン、携帯で知らない間に姿勢が悪く猫背がちです。

ポール体操を通して体の歪みを矯正できるように思います。

【体操前の西山保健師のお話】

【飯窪先生を講師に迎えポール体操をしました】

【ノルディックウォーキング】

10月29日(土)9時~10時30分
けやき台周辺を18名で歩きました。
高齢化により皆さん足腰が弱っています。
転ばないようにポールを使っの歩き方を学びました。
講師は 田場医院 運動指導員に来て頂きました。



😊 「健康教室」 訪問診療講座&いきいき百歳体操 6月4日(土) 13:00~15:00
 場所：すずかけ台コミュニティハウス集会室 参加者 33名

◎講師：まんかいホームクリニック 廣田先生（講座）
 いきいきすずかけの会（百歳体操指導）

地域で元気に暮らすには定期的な医療への通院が必要となります。しかしながら何らかの理由で通院が出来ない。自宅療養したいが緊急時に大丈夫だろうかなどの不安が安心になる訪問診療とはについて講話していただきました。「孤独は肥満より健康に悪い」



講話後は、百歳体操の取組みなどを説明し、参加者皆さんで百歳体操を実施。

・アンケート結果

近くに対応していただける医院があることの安心また、今は必要ないが今後の為に役立ちましたとの回答がありました。

😊 「すずかけスポーツフェスタ2022」 11月23日(水)祝 9:00~12:30
 場所：すずかけ台小学校体育館・多目的室 参加者 47名

あいにくの雨で屋外種目は中止となりましたが体育館にて親子運動遊び・みんなでいっしょに遊ぼう、護身術講習を交え実践体験を開催。多目的室では「モルック」にて盛り上がりました。

👨‍👩‍👧 親子運動遊び・みんなでいっしょに遊ぼう
 ◎講師：バンボーキッズスクール 板東先生



👮 護身術
 ◎講師：国際古伝武道連盟 龍樹會 橋本先生



🐛 モルック
 ◎講師：三田市モルック協会 梅澤先生

😊 スポーツレクリエーション(逃走中) 3月12日(日) 9:00~12:00
 場所：すずかけ台小学校 参加者 124名

晴天の中、沢山の児童と学生ハンターが参加してくれました。ミッションをクリアして最強ハンターの投入を阻止、敗者復活ではテラノザウルスハンターから逃げるミッションもあり、楽しい時間を過ごしました。



フレイル予防教室～オーラルフレイルの予防について～



日時 7月3日(日)13:00～14:00

場所 コミュニティハウス 集会室

主催 あかしあ台健康推進員



参加者 18名の皆さんで「フレイル予防教室～オーラルフレイルの予防について」と題して、すずかけ台在住で歯科衛生士の清水佳世子先生に講演をいただきました。先生から介護につながるような高齢期の心身の衰弱を「フレイル」といい、特にオーラルフレイル(口腔機能の低下)は、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。オーラルフレイルを予防し、また進行を食い止める対策が必要です。たくさんのパネルを使っての説明に参加者の皆さんは、うなずきながら聞いておられました。また、予防策として「歯みがき」による「口腔清掃」と「口腔体操」の一つとして「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり発音することで唇や舌を鍛える「飲み込む力を高める体操」を実践して、教えていただきました。



フレイル予防教室～ヨガでリラックス～



日時 2月4日(日)14:00～15:00

場所 コミュニティハウス 集会室

主催 あかしあ台健康推進員



今回のフレイル予防教室は、三田市の生涯学習カレッジでヨガのカリキュラムを担当されている水王京子先生に「ヨガでリラックス」をテーマに18名で、いすに座ってできる簡単なヨガを、いすのサポートを受けながら色々なポーズを行いました。運動が苦手な方や年配の方でも無理なくできて、心と身体をリフレッシュし楽しい時間を過ごしました。



あかしあ台健康推進員のメンバー



【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15日（土）10時～13時

場 所：三田市立学園小学校～沢谷

参加者：27名

片 道：2.3km



当日は天候に恵まれ、絶好のウォーキング日和の

中、黒豆畑を目指し学園小学校を出発しました。

ご家族やご友人での参加も多く見られ、ウォーキング

中は和気あいあいと親睦を深めることが出来ました。

黒豆を刈り、皆で手分けして運び、葉を落とすなどの作業を行いました。



コロナの影響で様々な行事が中止となっている中、

感染対策を実施しながらではありますが、屋外での行事は皆さんとても楽しそうでした。

学園小学校までの帰り道は心地よい疲労を感じながら

少しペースを落としてウォーキングしました。

小学校に到着後、枝豆を受け取り解散となりました。



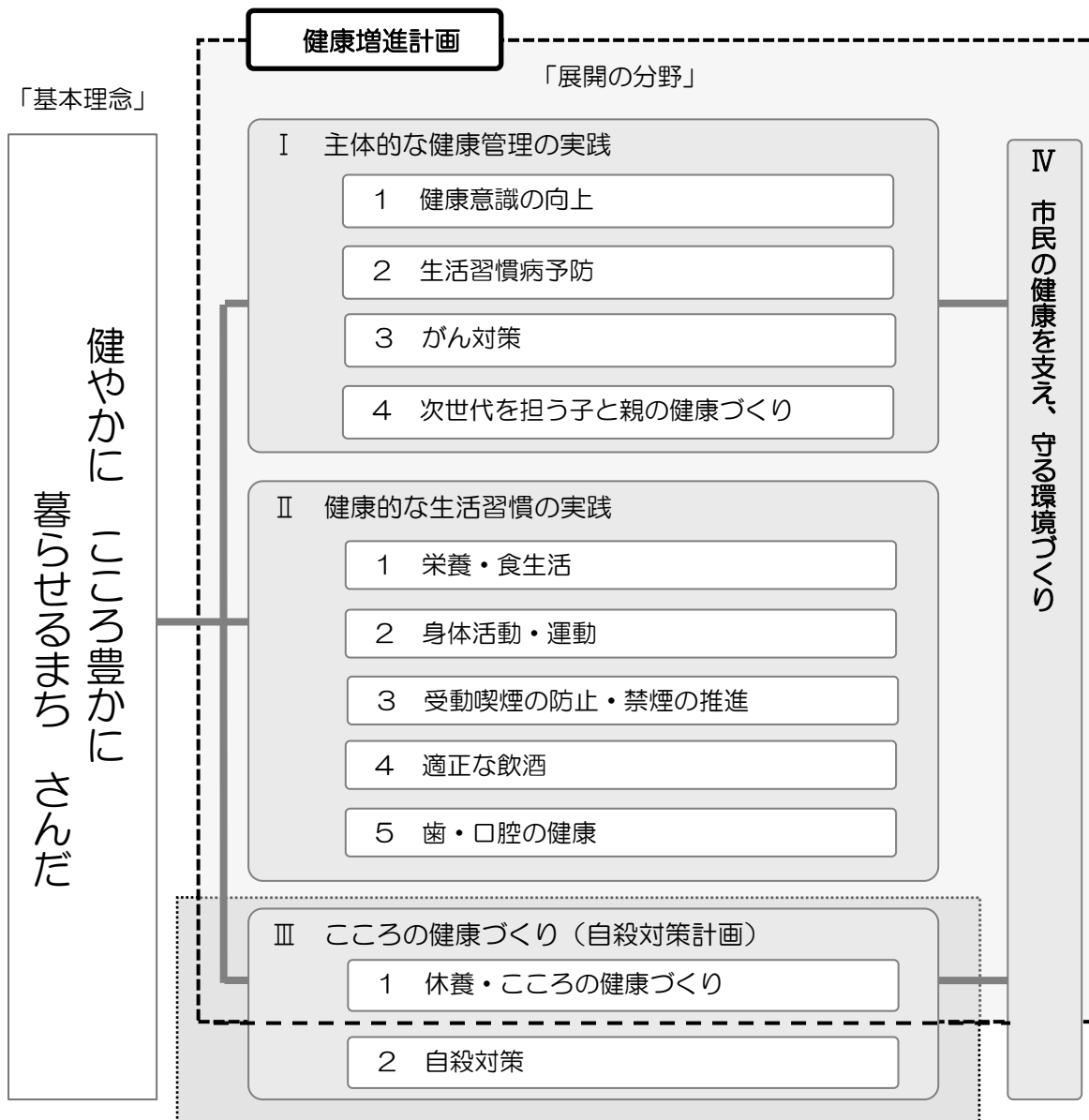
3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧（敬称略）

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 ふさよ	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 未喜代	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) 富 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 和實	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2年 ～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
令和4年 度	森本 睦子	森 好伸	森本 睦子	福井 香世	高谷 茂乃	山崎 都紀子	松田 美紀	菅沼 里沙	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 瓊子
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 いつみ 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)				楳坂 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 裕己	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2年 ～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
令和4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。