

健康で

明るく

美しくありたい

けん び
健 美

～令和5年度～

健康推進員活動記録

(第30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6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3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、ふれあう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
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
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
令和5年4月	健康推進員	169名

婦人会より推薦

区長・自治会長より推薦

2. 令和5年度 地区別活動について

令和5年度の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し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	参加人数
【三田地区】				
4月7日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田地区内	7名
6月2日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田地区内	7名
6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名
7月7日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	じばやん倶楽部	6名
8月4日	ニュースポーツ	ニュースポーツ	じばやん倶楽部	8名
8月26日	ニュースポーツ	ニュースポーツ	南区	100名
9月1日	ニュースポーツ	ニュースポーツ	じばやん倶楽部	8名
9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名
10月6日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	じばやん倶楽部	6名
10月8日	地区活動	七ようまつり	三田小学校	500名
10月29日	ウォーキング	仮装ウォーキング	三田小学校	
11月3日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田小学校	6名
12月1日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田小学校	10名
1月5日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田小学校	5名
1月13日	地区活動	とんど大会	三田小学校	300名
2月2日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田小学校	5名
3月1日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田小学校	4名
【三輪地区】				
7月7日	地区会議	令和5年度事業計画等について	まちづくり協働センター	14名
9月6日	健康体操	楽しい健康運動でフレイル・認知症に負けず身体作り	まちづくり協働センター	30名
11月15日	健康体操	ラジオ体操を含めた健康体操	まちづくり協働センター	39名
12月6日	地区会議	活動内容について	まちづくり協働センター	9名
2月7日	健康体操	健康体操	まちづくり協働センター	40名
3月14日	健康ウォーキング	有馬富士公園内ウォーキング	有馬富士公園	45名

【広野地区】				
6月28日	地区会議	令和5年度活動計画、役割分担について検討	広野市民センター	20名
8月31日	地区会議	令和5年度主催活動について	広野市民センター	15名
10月21日	地区活動	健康運動教室	広野市民センター	12名
11月15日	地区会議	広野ふれあいフェスティバルの役割分担について	広野市民センター	14名
11月19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	63名
2月22日	地区会議	令和5年度活動のまとめ	書面開催	15名
【小野地区】				
9月8日	地区会議	健康料理教室打ち合わせ	総合福祉保健センター	5名
11月17日	地区活動	健康料理教室「塩分控えめお手軽ごはん」	有馬富士共生センター	22名
【高平地区】				
6月28日	地区会議	令和5年度 事業計画等	高平ふるさと交流センター 研修室兼映写室	10名
7月25日	地区会議	令和5年度 事業計画等	高平ふるさと交流センター 研修室兼映写室	8名
9月26日	地区会議	令和5年度 事業計画等	高平ふるさと交流センター 会議室	10名
11月20日	地区活動	高平 SANPO ウォーキング	波豆川内 ウォーキングコース	50名
【藍地区】				
6月18日	地区会議	令和5年度 事業計画等	藍市民センター	15名
11月11日	地区活動	フレイル予防教室	藍市民センター	30名
【本庄地区】				
6月23日	地区会議	令和5年度 事業計画等	ふれあいと創造の里	7名
7月25日	地区会議	地区活動、クリスマスコンサートについて	ふれあいと創造の里	4名
9月19日	地区会議	有馬富士ウォーキング	有馬富士公園	7名
10月27日	地区会議	地区活動、クリスマスコンサートについて	ふれあいと創造の里	5名
11月4日	地区活動	本庄ふれあいウォーキング	本庄地区	50名
12月15日	地区活動 健康講座	クリスマスコンサート	本庄小学校	105名

月 日	実施事業名	内 容(テーマ)	実 施 場 所	参加人数
【武庫が丘地区】				
7月17日	健康運動教室	太極拳	武庫が丘小学校体育館	30名
9月24日	健康運動教室	ニュースポーツ体験	武庫が丘コミュニティセンター	50名
【狭間が丘地区】				
12月16日	地区活動	クリスマス会	狭間が丘 コミュニティセンター	30名
【弥生が丘地区】				
6月3日	地区会議	健康推進部会(令和5年度活動計画)	弥生が丘コミュニティセンター	7名
6月8日	地区活動	ミニ・チャレンジ教室・ラジオ体操打合せ	弥生小学校・市スポーツ課	2名
7月15日	健康運動教室	ミニ・チャレンジ教室	弥生小学校体育館	49名
8月20日 ～ 8月27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639名
9月22日	地区活動	ヨガマット借り入れ	三田市健康増進課	2名
9月23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	27名
9月25日	地区活動	ヨガマット返却	三田市健康増進課	2名
10月10日	地区活動	みんなで楽しい健康づくり打合せ、買物	弥生が丘コミュニティセンター	6名
10月14日	地区活動	みんなで楽しい健康づくり	やよい夢ひろば	92名
11月14日	地区活動	トーク&コンサート準備・買物	市内	5名
11月15日	地区講座	元タカラジェンヌによるトーク&コンサート	フラワー市民センター	105名
	地区活動	ふれあいの集い	弥生が丘コミュニティセンター	
5月19日	地区活動	認知症について	弥生が丘コミュニティセンター	51名
7月21日	地区活動	フラダンス	弥生が丘コミュニティセンター	46名
9月15日	地区活動	笑談・ものまね	弥生が丘コミュニティセンター	38名
12月15日	地区活動	フラワーエコー合唱	弥生が丘コミュニティセンター	76名
3月15日	地区活動	ハープ演奏	弥生が丘コミュニティセンター	
2月17日	地区活動	ふれあい寄席 フラワー地区主催	フラワー市民センター	190名

3月5日	地区活動	ランチサロン	弥生小学校	大人 21名 児童 23名
	地区活動	ふれあい定例会 奇数月第1土曜日 計6回、	弥生が丘コミュニティ センター	延べ 65名
	地区活動	ふれあい喫茶 毎月第4火曜 日 計12回	弥生が丘コミュニティ センター	
【けやき台地区】				
6月3日	健康料理教室	フレイル予防・家庭でできる簡 単料理	コミュニティハウス	15名
6月21日	健康講座	吉川病院主催の健康講座に 参加	吉川病院	14名
7月27日	健康講話 健康運動 教室	フレイル予防・健康体操	コミュニティハウス	43名
7月29日	地区活動	夏祭り救護	けやき台小学校	2名
3月14日	健康講座	介護保険制度・フレイル予防 運動	コミュニティハウス	42名
3月30日	健康ウォーキング	ノルディックウォーキング	コミュニティハウス～ 関西学院大学	17名
毎週月曜日	健康運動教室	ラジオ体操(44回)	コミュニティハウス	640名
第二・第四土 曜日	健康運動教室	ピンポン体操(22回)	コミュニティハウス	308名
【すずかけ台地区】				
5月28日	地域活動	スラックライン	すずかけ台公園	30名
8月5日	健康運動教室	ストレッチポール	すずかけ台 コミュニティハウス	20名
2月3日	健康運動教室	タッピングタッチ	すずかけ台 コミュニティハウス	24名
2月17日	健康講座	「鬼滅の刃」を医学で読み解 く	すずかけ台 コミュニティハウス	36名
2月25日	健康運動教室	ZUMBA(ズンバ)	すずかけ台小学校体育 館	50名
3月10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	84名

【あかしあ台地区】				
7月2日	フレイル予防教室	音楽で昔を振り返ってみよう	あかしあ台コミュニティハウス	26名
9月2日	フレイル予防教室	ヨガでリラックス	あかしあ台コミュニティハウス	13名
10月22日	みんなの健康教室	鬼滅の刃 医学で読み解く	あかしあ台コミュニティハウス	24名
11月11日	フレイル予防教室	経絡ストレッチ つぼを押してセルフケア	あかしあ台コミュニティハウス	17名
11月13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
2月3日	フレイル予防教室	ちょこっとひと手間減塩しませんか	あかしあ台コミュニティハウス	20名
不定期	定例会	講座資料準備・打合せ・反省会	あかしあ台コミュニティハウス	40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	あかしあ台コミュニティハウス	300名
5月14日	地区活動	春のあかしあバスツアー	神戸ベイエリア	240人
8月19日	地区活動	あかしあ台夏まつり	あかしあ台小学校	2000人
11月18日	地区活動	秋のあかしあバスツアー	三重県伊勢志摩	220人
11月23日	地区活動	あかしあ台防犯訓練・防犯防災フェスタ	あかしあ台公園	1000人
不定期	地区活動	まちづくり連絡協議会関連	あかしあ台コミュニティハウス	150人
不定期	地区活動	ウッディカルチャー地区ふれ協事業関連	ウッディタウン市民センター	1000人
【カルチャータウン地区】				
6月29日	地区会議	令和5年度事業計画等について	学園小学校県民交流広場	5名
10月14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	35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26日	委嘱状交付式	委嘱状の交付、全体研修会、各地区懇親会	総合福祉保健センター	79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26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

「じばやん倶楽部」共催事業

令和5年度は他団体と一緒に活動に参加しました。「じばやん倶楽部」との共催事業としてノルディックウォーキングは毎月第一金曜日にあり、三田の自然と四季の移り変わりを感じながら毎月違うコースを歩いています。コミュニケーション麻雀は第五金曜日に開催。回数も参加人数も少ないですが、自然とコミュニケーションがとれて一緒に楽しむことができます。



「じばやん倶楽部」と「南区自治会」のニュースポーツ体験にも参加しました。スポーツといっても室内でゆっくりと自分のペースでできるもの、点数を競うもの、1回の競技時間が短いので何度でも挑戦したくなります。

さんだっ子きょうだいづくり

「さんだっ子きょうだいづくり」の「七ようまつり」では救護班として参加協力「とんど大会」ではとん汁づくりに協力しました。また「ふれあい協」の「仮装ウォーキング」では交通安全の見守りをしながら、小寺公園から郷の音ホールまでの往復ウォーキングに協力しました。



健康推進啓発活動



健康推進啓発活動として、三田地区広報紙「まち協だより」に定期健診の啓発・季節の注意事項をお知らせしました。

ミニチャレンジ教室

健康推進部



スポーツ推進委員会が体力測定やニュースポーツの普及促進を目的として各小学校区を巡回するミニチャレンジ教室を、健康推進部主催で7月15日(土)に弥生小学校で開催しました。

小学生から高齢者まで、囲碁ボールやカーリングなど数種類のニュースポーツや、ノルディックウォーキング、トランポリンの他、体力測定に楽しそうに挑戦されていました。(参加者約50名)

日頃、運動習慣がない方や、スポーツが苦手な方にも楽しく取り組めて、体の現在地を意識してもらえ、良い機会になったと思います。

ラジオ体操

健康推進部

前日の美化作業で綺麗になった小学校グラウンドで夏休み恒例のラジオ体操を、8月20日(日)から27日(日)までの8日間の日程で開催しました。初日はすがすがしい晴天のもと、幼児、児童とともに保護者からお年寄りまで昨年の参加者(69人)を上回る83人の方が参加されました。



高学年が1列に並び、向かいあって見本を見せる様子はたくましく、久しぶりに身体を伸ばし気持ちの良い汗をかきました。

また、昨年と異なりコロナも5類になったことから高学年が参加者にスタンプを押す手伝いを復活することが出来て良かったです。8日間で、子どもからお年寄りまで延べ639人が参加されました。

ヨガ教室

健康推進部



9月23日(土)コミセンで「ヨガ教室」を開催しました。

定員20名のところ、関係者含めて27名で行いました。昨年に引き続き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、今回は「心と身体を整える」をテーマにフレイル予防も取り入れ、椅子に座って出来るヨガから始まり休憩を取った後、マット上で身体をほぐしていききました。

最後に「フレイル予防や認知症予防の為に無理をせずに自分のできる時にできる範囲内で続けましょう。継続は力なりです」との話がありました。

参加された皆さんは、楽しい時間を過ごし、リフレッシュされ帰られました。

みんなで楽しく健康づくり

弥生が丘の活性化をめざし多世代交流事業として、10月14日に『やよい夢ひろば』で「みんなで楽しむ健康づくり」を開催しました。モルック、パークゴルフに加え、自治会健康推進部主催のシャボン玉、竹トンボなどの昔遊びを用いたお楽しみイベントに92名(子ども28名、大人64名)のが参加がありました。

お楽しみイベントでは、子どもたちには健康推進部からおもしろいシャボン玉セットが配られ、大、小のシャボン玉を作ったり、歓声をあげながら追いかけたりする姿が見られました。竹トンボには子どもたちだけでなく、昔を懐かしみ挑戦している大人の姿も。親子で楽しむ姿は微笑ましい限りでした。



「一日一日を大切に生きる」トーク&コンサート

人権協議会、健康推進部、ふれあい協議会の3団体共同主催の講演会は元宝塚歌劇団の汐美真帆さんと北川加奈さんをゲストにお招きし、フラワータウン市民センターで開催しました。125名の参加者がありました。

今回の講演会では、お二人の巧妙な掛け合いのお話の中で、「人の心を思いやる温かさ」、「相手の立場に立って自ら積極的に行動しよう」という熱い気持ちが参加者全員に伝わり、新たな気づきをいただきました。

汐美さんは手話も学ばれており「上を向いて歩こう」や「いのちの理由」を見事な手話を交え歌っていただきました。最後に、私達からのアンコールにお応えいただき「すみれの花咲くころ」を参加者みんなで合唱して幕を閉じました。

参加者からは「トークと歌を聴きながらお二人の人を思いやる温かさを感じました。自分に出来ることを精一杯だして、たくさんの人を元気づけようとする姿に大きな力を頂きました。また、手話をしながら全員で歌ったことが、絆を大切にしていきたいという気持ちを会場の参加者で共有できたことも心に残っています」との感想をいただいています。



みんなの健康教室～「鬼滅の刃」を医学で読み解く～



日時:2023年10月22日(日)13:30～15:30
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
講師:国立兵庫中央病院 歯科医師 堤 貴洋先生

大ヒット漫画・アニメ「鬼滅の刃」に登場する様々なキャラクターは、病気や医学的な内容、日本の伝統をもとに創作されており、又医学や薬学の知識に基づいて設定されていると、興味深いお話からスタートしました。「鬼滅の刃」のエピソードは、さまざまな病気について最新医学の知識をもとに、病気の広まった経路や流行の歴史、人々がその病気にどう向きあってきたかを、多くの絵や写真、資料を用いて講話していただきました。文化・宗教について、幅広いお話の中で様々な伝染病が歴史を動かし、人々の生活を変えていったことを知り、大変驚きました。他の映画・ドラマ・アニメ・ゲームの説明も交え、2時間休憩もとらずにパワー全開で話し続けられ、個別質問にも丁寧にお答えいただきました。次回開催を希望される方が多数おられ、皆さんの関心の高さを伺える健康教室となりました。



フレイル予防教室～経絡ストレッチ つぼを押してセルフケア



日時:2023年11月11日(土)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
講師:兵庫県鍼灸師 吉田克典先生



椅子にすわったままで行う簡単な9つの体操「いろは体操」をご指導して頂きました。安全に楽しく無理なくできる「いろは体操」はその場ですぐに身体の変化を感じる事ができました。また、手足にある基本のつぼを先生に教わりながら、各自つぼを押してセルフケアを体験し身体をリフレッシュさせる事ができました。

【けやき台地区】



【健康料理室】6月3日

コミュニティハウス集会室 15名参加
いずみ会に来て頂き簡単に出来る
フレイル予防の料理を作りました

【健康教室】6月21日

吉川病院主催の健康教室に14名で参加しました
ドクターからフレイルについての講演と理学療法士の
ストレッチ体操・寄せ植えもありました
けやき台まで送迎して頂きました



【ピンポン体操】毎週月曜日 13時～

コミュニティハウス集会室



【ラジオ体操】毎週月曜日 9時～

コミュニティハウス集会室で行っています
毎回15名ほどの参加者があり16年続いています



【健康教室】介護保険制度について

3月14日



コミュニティハウス集会室

吉川病院から保健師・理学療法士
来て頂き介護保険制度について詳しく
話をして頂きました
足腰を鍛えるストレッチ体操も大好評でした

【ノルディックウォーキング】3月30日

関西学院大学まで約18,000歩歩きました
お昼は学食で頂きました、
92歳の方が参加されており
最後まで元気に歩かれました



😊 《健康教室》 ストレッチポール 8月5日(土) 10:00~12:00

場所：すずかけ台コミュニティハウス集会室

参加者 20名

◎講師：まんかいFit 大塚トレーナー

今回久しぶりにストレッチポールを使って健康教室を開催した。開催前に before after で身体がどれだけ緩んだか知る為に簡単な体力測定を行ってから実施。ポールの上では皆さん気持ち良く身体を緩めておられました。



ポールの上で背筋を緩めます

😊 《健康教室》 タッピングタッチ 2月3日(土) 10:00~12:00

場所：すずかけ台コミュニティハウス集会室

参加者 24名

◎講師：タッピングタッチ協会 井上 志保美さん 他3名

セルフタッピング(自分を大切にするケア)、タッピングタッチ(2人でおこなう基本型)を実施。参加者皆さんがほっこりされていました。災害時のケアなどにも応用が出来お互いにケアし合うことでコミュニケーションと関係性の改善にもつながるそうです。



😊 《健康教室》 「鬼滅の刃」を医学で読み解く 2月17日(土) 10:00~12:00

場所：すずかけ台コミュニティハウス集会室

参加者 36名

◎講師：国立兵庫中央病院 堤 先生

「鬼滅の刃」を題材に出演人物の名前の由来や病原菌の歴史が学べて大変ためになる講義でした。先生はかなり勉強をされて資料を作成された様です。



😊 《健康教室》 ZUMBA(ズンバ) 2月25日(日) 15:00~16:00

場所：すずかけ台小学校体育館 参加者 50名

◎講師：インストラクター 城谷 真理さん

大人も子供もズンバのリズムで楽しくダンスをしました。



😊 《地域活動》 スポーツレクリエーション(逃走中) 3月10日(日) 9:00~12:00

場所：すずかけ台公園

参加者 84名

毎年恒例の逃走中は子供達に大人気。今年も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、テラノザウルスもゲームに参加して盛り上げてくれました。



テラノザウルスから逃げろ



最強ハンターのみなさん

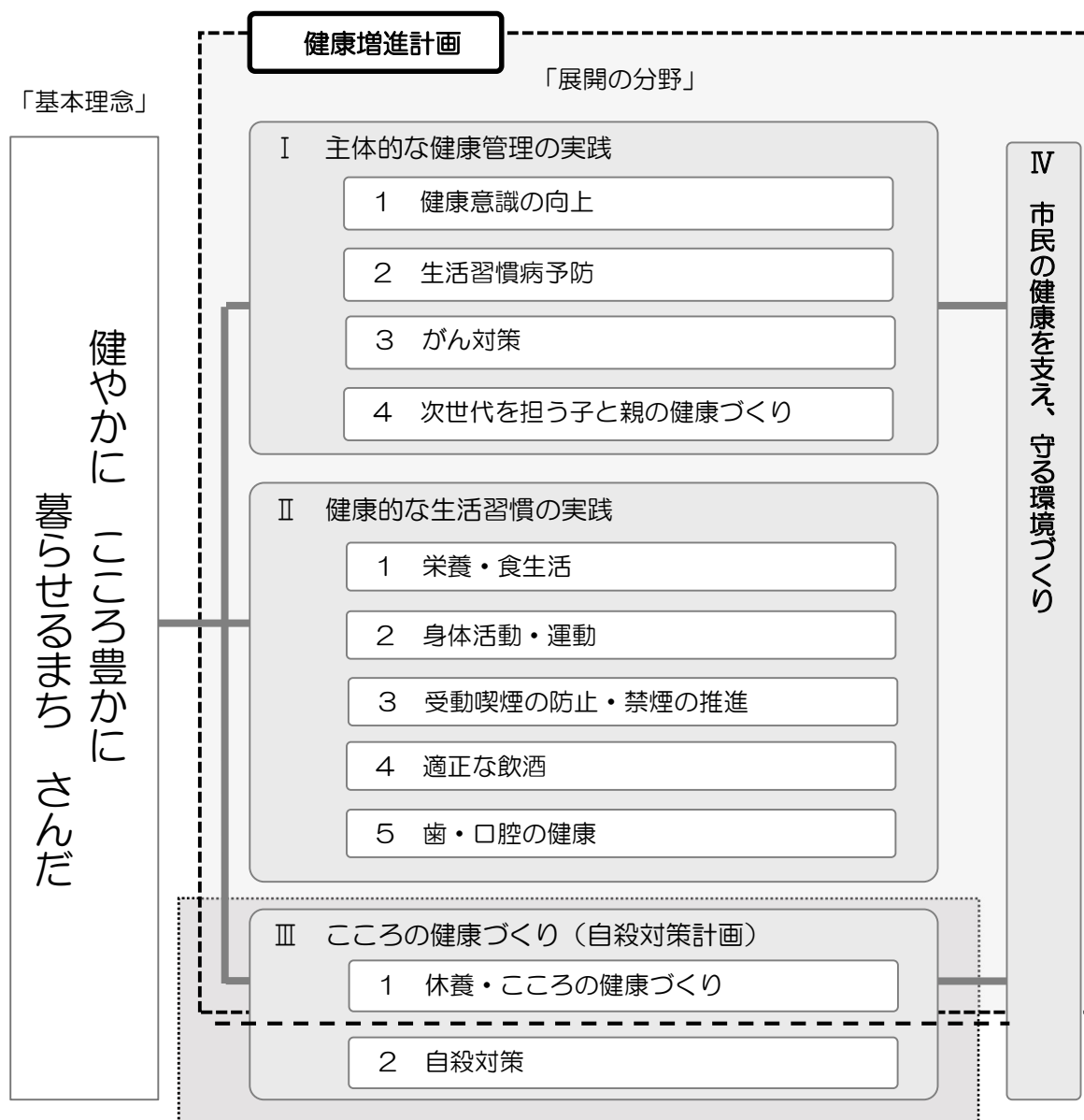
3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧（敬称略）

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 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) 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
令和5年 度	森本 睦子	森 好伸	森本 睦子	福井 香世	高谷 茂乃	眞造 芽子	藤村 てるみ	中島 志奈 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 あずさ	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
令和5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	—	魚崎 耕平

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。

令和6年度からは第3次健康さんだ21計画に基づき、地域で支える健康づくりに取り組んでいきます。