

健康で

明るく

美しくありたい

けん び
健 美

～令和6年度～

健康推進員活動記録

(第31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…………… 15
4. 第3次健康さんだ21計画…………… 17

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
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
令和6年4月	健康推進員	157名

婦人会より推薦

区長・自治会長より推薦

2. 令和6年度 地区別活動について

令和6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5日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	三田市内	6名
5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	5名
5月31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	6名
6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	6名
7月5日	ニュースポーツ	モルック	じばやん倶楽部	6名
8月2日	ニュースポーツ	モルック	じばやん倶楽部	6名
8月17日	南区事業	音楽とラジオ体操	さんだ市民センター	50名
8月30日	ニュースポーツ	トリコロキューブ	じばやん倶楽部	5名
9月6日	ニュースポーツ	トリコロキューブ	じばやん倶楽部	6名
9月24日	健康体操	ストレッチとラジオ体操	さんだ市民センター	40名
10月6日	ニュースポーツ	モルック	じばやん倶楽部	5名
11月29日	ニュースポーツ	モルック	じばやん倶楽部	5名
12月3日	ニュースポーツ	モルック・ボッチャ・トリコロキューブ	じばやん倶楽部	19名
1月31日	ニュースポーツ	ニュースポーツ	じばやん倶楽部	5名
2月5日	コミュニケーション麻雀	コミュニケーション麻雀	さんだ市民センター	15名
3月28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	6名
11月9日	七ようまつり	七ようまつり	三田小学校	300名
1月11日	とんど大会	とんど大会	三田小学校	300名

月 日	実施事業名	内容	実施場所	参加人数
【三輪地区】				
5月18日	地区会議	今年度の活動方針	まちづくり協働センター	16名
9月11日	健康体操	フレイル・認知症に負けない	まちづくり協働センター 多目的ホール	23名
11月13日	健康講座・体操教室	高齢者うつについて 健康プラステンエクササイズ	まちづくり協働センター 多目的ホール	21名
3月8日	健康歴史ウォーキング	歴史ガイド付ウォーキング	三田市内	44名
【広野地区】				
11月17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	96名
12月8日	地区活動	映画会	広野市民センター	54名
1月16日	地区活動	映画観賞会	広野市民センター	50名
【小野地区】				
11月25日	健康教室	こころの健康づくり教室	小野公会堂	27名
【高平地区】				
5月9日	地区活動	令和6年度事業計画・役割分担等	下槻瀬公会堂	7名
10月22日	地区活動	令和6年度地区活動について	高平ふるさと交流センター	7名
11月23日	地区活動	高平 SANPO ウォーキング	田中・川原地区内	70名
【藍地区】				
1月18日	健康体操	健康体操と体力測定①	藍市民センター	30名
2月8日	健康体操	健康体操と体力測定②	藍市民センター	28名
【本庄地区】				
9月21日	健康体操	フレイル予防教室	ふれあいと創造の里	10名
12月20日	地区活動	クリスマス会 歯科に関する健康講話	本庄小学校	100名
【武庫が丘】				
6月30日	健康運動教室	ノルディック体験会	武庫が丘コミュニティセンター	33名
7月15日	健康運動教室	eスポーツ・モルック体験会	武庫が丘コミュニティセンター	29名
11月4日	健康運動教室	太極拳	武庫が丘小学校	30名

月 日	実施事業名	内容	実施場所	参加人数
【狭間が丘】				
12月21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	90名
【弥生が丘】				
6月1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	9名
8月18日	健康体操	ラジオ体操(インストラクターによる指導)	弥生小学校体育館	88名
8月19日~ 8月25日	健康体操	ラジオ体操(全7回)	弥生小学校グラウンド	延べ578名
9月22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
10月10日	地区活動	多世代交流イベント 打ち合わせ	弥生が丘コミュニティセンター	8名
10月12日	地区活動	多世代交流イベント 前日準備	やよい夢ひろば	7名
10月13日	地区活動	多世代交流イベント 前日準備 みんなで楽しい健康づくり	やよい夢ひろば	約40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	Jazz コンサートと林家染太さんの講演	フラワー市民センター	110名
1月26日	健康講座	お口の健康講座	弥生が丘コミュニティセンター	34名
1月26日	地区活動	地区活動反省会	弥生が丘コミュニティセンター	9名
5月17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	77名
7月19日	地区活動	コミュニケーション麻雀	弥生が丘コミュニティセンター	41名
12月20日	地区活動	ハーブ演奏	弥生が丘コミュニティセンター	66名
3月21日	地区活動	地域包括支援センターの話とゲーム	弥生が丘コミュニティセンター	60名
2月14日	地区活動	ランチサロン	弥生小学校	大人17名 児童15名
奇数月 第1土曜日	地区活動	ふれあい定例会(計6回)	弥生が丘コミュニティセンター	延べ60名
毎月 第4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401名

月 日	実施事業名	内 容(テーマ)	実 施 場 所	参加人数
【けやき台地区】				
10月29日	健康講座	健診結果の見方・いかし方、 転倒予防について	けやき台コミュニティ ハウス	32名
毎週月曜日	健康運動教室	ラジオ体操(44回)	けやき台コミュニティ 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)	けやき台コミュニティ ハウス	308名
【すずかけ台地区】				
5月19日	地域活動	スラックライン	すずかけ台公園	30名
6月22日	健康運動教室	モルック	すずかけ台公園	100名
3月20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	80名
3月22日	健康料理教室	フリーズドライを使った簡単 健康料理	ウッディタウン市民セン ター 調理室	14名
【あかしあ台地区】				
7月6日	フレイル予防教室	お口の筋力アップで健康長寿	あかしあ台コミュニティハウス	18名
9月16日	あかしあ文化祭	家族で楽しむアロマせっけんを作 ろう	あかしあ台コミュニティハウス	22名
10月5日	ためになる健康講座	あなたの食生活大丈夫？	あかしあ台コミュニティハウス	24名
11月5日・8日・ 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	19名
2月1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
年8回	定例会	講座打合せ・資料準備・反省会	あかしあ台コミュニティハウス	40名
年7回	あかしあサロン 喫茶「寄り道」	ふれあいの場として一緒に楽しも う	あかしあ台コミュニティハウス	14名
8月24日	地域活動	あかしあ台小学校区 夏まつり	あかしあ台小学校	3000名
11月16日	地区活動	あかしあ台小学校区 防災フェスタ	あかしあ台公園	1000名
不定期	地区活動	まち協連絡協議会関連	あかしあ台コミュニティハウス	20名
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	1500名

月 日	実施事業名	内 容(テーマ)	実 施 場 所	参加人数
【カルチャータウン地区】				
5月9日	地区会議	事業計画	学園小学校県民交流広場	7名
10月20日	ウォーキング	健康ウォーキング	学園小学校～沢谷	31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。

【代表者会】				
6月14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／各地区活動について	総合福祉保健センター	11名
2月13日	第2回代表者会	次期健康推進員について／健康推進員活動補助金について／健美の作成について	総合福祉保健センター	7名

【三田地区】

三田地区健康推進員として、ふれあい活動推進協議会の健康づくり部会の事業を計画から実施まで協力をさせていただきました。

健康体操では、ラジオ体操連盟公認指導員の上辻恵美子先生より、楽しく簡単に出来る脳トシのゲーム、タオルを使って無理のないストレッチ、ラジオ体操の動作の一つ一つをしっかりと教えていただきました。



仮装イベントでは、雨天のため安全を考慮しウォーキングは中止、室内でニュースポーツを楽しみました。



じばやん倶楽部では、モルック、トリコロキューブ、ダーツなどいろいろなニュースポーツが体験できます。

ニュースポーツを楽しもうでは、今話題のボッチャやモルック、トリコロキューブを体験しました。はじめての方も3~4名のチームで対戦するので、わいわいと安心して楽しくゲームが体験できました。

コミュニケーション麻雀は、知らず知らず脳トシ、筋トシになり、2人で相談して進めるゲームです。



さんだっ子きょうだいでづくりの事業、七ようまつりの救護担当やとんど大会のとん汁づくりにも参加協力、また三田地区の全戸配布の広報紙「まち協だより」に、推進員の健康生活の実践や啓発、地域内活動の報告など年に4回投稿しました。

【三輪地区】

○健康体操「楽しい健康運動でフレイル・認知症に負けない身体づくり！」

9月11日、講師に大塚美江先生をお招きして楽しいトークと体操で皆さん笑顔で身体を動かしておられました。年齢を重ねても、背筋が伸びてお元気な大塚先生のお話はとても説得力がありました。

○健康講座・体操教室「人生100年時代を楽しく生きる～こころもからだも大切に～」
「健康プラス10（プラステン）エクササイズ」

11月13日、ひょうご県友会ヘルスサポート専門員であり保健師の山根敏子先生をお招きして、適度なストレスとうまく付き合いながら幸福感を高め人生100年時代を生きていくコツを学びました。

○健康歴史ウォーキング 三田町歴史ガイド付き

3月8日、4つのグループに分かれて福祉センター→旧九鬼家住宅資料館→三田城跡→天満神社→福祉センターのコースを回りました。資料館では期間限定の展示やひな人形を鑑賞でき三田の歴史に触れることができました。

○他にも、藤の台・杉が丘区では月1回子どもから高齢者までできる「やさしいピラティス」を行っています。毎回先生が高齢者もできるやさしいプログラムを考えてくださり、笑ったり、話をしたり、色々な世代の住民がつながる楽しい交流の時間になっています。

【小野地区】

令和6年11月25日（月）13時～ 小野公会堂にて、「こころの健康づくり教室」を開催しました。（参加人数 27人）

初めに音楽体操（高原列車は行く）で音楽に合わせて体を動かしました。

講師に兵庫県公認福祉落語家 壽 文寿 先生をお招きして、『笑い』と『健康』をテーマに口演いただきました。

小学生の頃、吃音に悩んで不登校になり、克服しようと落語を始めたところ、その魅力にのめり込まれたそうです。その落語をするきっかけは、祖母がよく見ておられたテレビの落語放送で、吃音は落語を続けているうちに克服されたそうです。

今回の口演で、10003席にのぼるそうです。

アンコールにも気軽に応じていただいて、笑いの渦が再びとなりました。

参加者の皆さんには、「良かった」と喜んでいただきました。

【弥生が丘地区】

ラジオ体操

8月17日の弥生ふるさとまつりに引き続き、18日からラジオ体操にも多数の参加がありました。初日はインストラクター(上辻恵美子さん)を迎えて体育館で脳トレ・手指のトレーニングで頭や身体を目覚めさせてからラジオ体操の指導へと移っていきました。ポイントを押さえた指導のもと88名の参加者が身体を伸ばし、気持ちの良い汗をかきました。



翌日から25日までの運動場での体操も多くの参加があり、延べ578人の老若男女が参加されました。毎年、毎日かかさず参加されている方が今年も元気があり嬉しかったです。

ヨガ教室

9月22日、毎年恒例となったヨガ教室を水王京子先生をお迎えしコミセンで開催しました。始まる少し前に、激しい雨が降り始め、出てこられるかと心配しましたが、「毎年楽しみに来ているのよ。」「私は86歳になったけど、やりたくてね。」と、25名の方が集まってこられました。



今年も「がんばらなくてよいヨガ」をテーマに椅子に座ってするヨガからスタートしました。ステップアップするほど、みんなの体と心がほぐれていっているのを感じました。アロマの香りと音楽の中で、気持ちの良い時間が流れ、皆さん笑顔で帰られました。

みんなで楽しく健康づくり

10月13日、『やよい夢ひろば』で、まちづくり協議会のモルック大会に合わせ、健康推進部主催でヨーヨーつり・シャボン玉・傘rocketのコーナーを設置し、親子で楽しんでいただきました。

ヨーヨーつりコーナーでは、小さな子ども達は勿論、高学年の小学生や中学生達があつても多くゲットしようと真剣そのものの顔で取り組んでいました。シャボン玉コーナーでは、大きく作れる道具や一度に多く飛び出す道具を新しく増やしたので好評でした。また、傘のビニール袋を膨らませ、羽などを付けて飛ばす傘rocketは親子で楽しみながら作り上げる姿が微笑ましかったです。



コンサートと講演

11月10日フラワータウン市民センターで実施した、人権協議会、ふれあい委員会との共同主催の講演会は、Sunday Jazz 倶楽部による演奏日本のポップスやビートルズの曲など JAZZ 風アレンジされた演奏は馴染みのある曲で大変心が癒されました。次に、中学時代大変な目に遭い、この辛い経験をもとに全国各地の小中学校や地域団体などで「命の大切さ」「いじめをなくす方法」「人を傷つけない話し方」「夢を追う大切さ」など机上の空論ではなく、具体的に分かりやすく講演され、テレビ、ラジオ、新聞でも注目されている落語家の林家染太さんによる「笑う門には福来る！～いじめられっ子の僕が落語家になったわけ～」の講演と落語があり、笑いあり涙ありの参加者が大変満足された講演会でした。



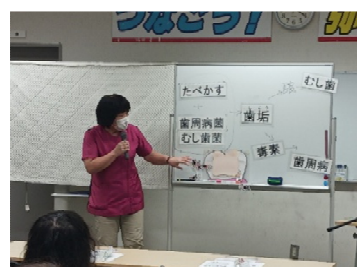
お口の健康講座 ～お口元気で、オーラルフレイル予防～

1月26日、歯科衛生士である清水佳世子先生に、口腔ケアの大切さと具体的な方法を教えていただきました。口の衰え(オーラルフレイル)は体の衰え(フレイル)につながることを、フレイルになる前に元に戻る口のケアが大切なことを34名の参加者は、うなずきながら聞いていました。

わかりやすい説明と、吹き戻しで長い息を出す練習や、音楽に合わせた口の体操等楽しく笑顔いっぱいの会場で、質問もたくさん出ました。

さあ、今日から楽しみながらすることがあります。「お口のケアがんばりましょう。」「続けることが大切。」と声を掛け合って帰られました。

改めて話を聞いたり、実際に口を動かしたりすることで新しい発見があり、これからの意欲につながる講座になりました。



😊 《地域活動》 **スラックライン** 5月19日(日) 10:00~12:00
場所：すずかけ台公園 参加者 30名

二点間に張り渡した専用ラインの上を渡って楽しむスポーツで子供から大人まで一緒に参加されました。お昼にはカレーライスを皆でおいしくいただきました。



😊 《健康運動教室》 **モルック** 6月22日(土) 11:00~14:00
場所：すずかけ台公園 参加者 約100名

◎講師：三田市モルック協会 梅澤さん

すずかけ台あじさいフェスタ内でモルックを開催親子、友達同士で参加していただきました。同じ子が何度も参加して汗を流してチャレンジしていました。



😊 《地域活動》 **スポーツレクレーション(逃走中)** 3月20日(木)祝日 9:00~12:00
場所：すずかけ台公園 参加者 80名

毎年恒例の逃走中は子供達が楽しみにしているので今年は、予定していた日が雨の為、20日に延期して開催しました。当日は天候も良く子供達は公園を走り回りミッションをクリアしてハンターの投入を阻止、テラノザウルスもミッションに参加して盛り上げてくれました。



😊 《健康料理教室》 **フリーズドライを使った簡単健康料理** 3月22日(土) 10:00~12:00
場所：ウッディタウン市民センター調理室 参加者 14名

◎講師：㈱コスモス食品 稲毛 優子さん

フリーズドライを使ったメニュー

- ・サラダ・チーズ・オムレット
～ミネストローネソース～
 - ・小田巻! 麺入り茶碗蒸し
 - ・野菜たっぷり! スパイス豆乳豚汁
- の3品を料理



出来上がりは「ゆず茶」をデザートに美味しくいただきました。帰りにはお土産も用意され参加の皆さんも喜ばれていました。

【あかしあ台地区】

《ためになる健康講座～あなたの食生活大丈夫？～》

2024年10月5日（土）14時～15時 あかしあ台コミュニティハウス集会室で、講師に三田市健康増進課 管理栄養士 伊吹佳奈先生をお迎えし参加者24名で「あなたの食生活大丈夫？」と題してためになる健康講座を開催しました。普段の食生活において5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）がいかに私たちの生命活動に大切な成分であるか、また栄養素のバランスや組み合わせなど、食生活を見直すことが健康を維持するために必要であるという事を学びました。



《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～》

2025年2月1日（土）14時～15時 あかしあ台コミュニティハウス集会室で、講師に兵庫県鍼灸師会 組織部長 学術副部長の吉田克典先生をお迎えし参加者17名で「経絡ストレッチ つぼを押してセルフケア」と題してフレイル予防教室を開催しました。つぼはマッサージで刺激をする事で自律神経を整え、リンパの流れを良くし免疫力を高める効果があります。参加者は先生のご指導のもと、自分たちのツボをさがして押してみたり「経絡ストレッチ体操」を一緒に行うことで、心と体のセルフケアに取り組みました。



【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20日(日) 10時～13時

場 所：三田市立学園小学校～沢谷

参加者：31名

片 道：2.3 km

雨天により順延し、20日に開催いたしました。

前日とは打って変わり天候に恵まれた中、黒豆畑に向け学園小学校を出発いたしました。

ご家族やご友人と参加される方も多く、終始和やかなムードでウォーキングを楽しまれ住民同士の親睦も深めることが出来ました。

黒豆刈りでは住民同士の連携プレー、お子様方のご活躍により、あっという間に収穫することが出来ました。

収穫した黒豆の葉っぱを落とす作業、軽トラックへの積み込み等も皆さん率先して動いていただき、非常にスムーズに黒豆刈りが出来ました。

学園小学校までの帰り道はそれぞれのペースでウォーキングして帰りましたが、年配の方がとても元気に歩かれておられたのが印象的です。

学園小学校に到着後、軽トラック一杯に積まれた黒豆を配分し解散いたしました。



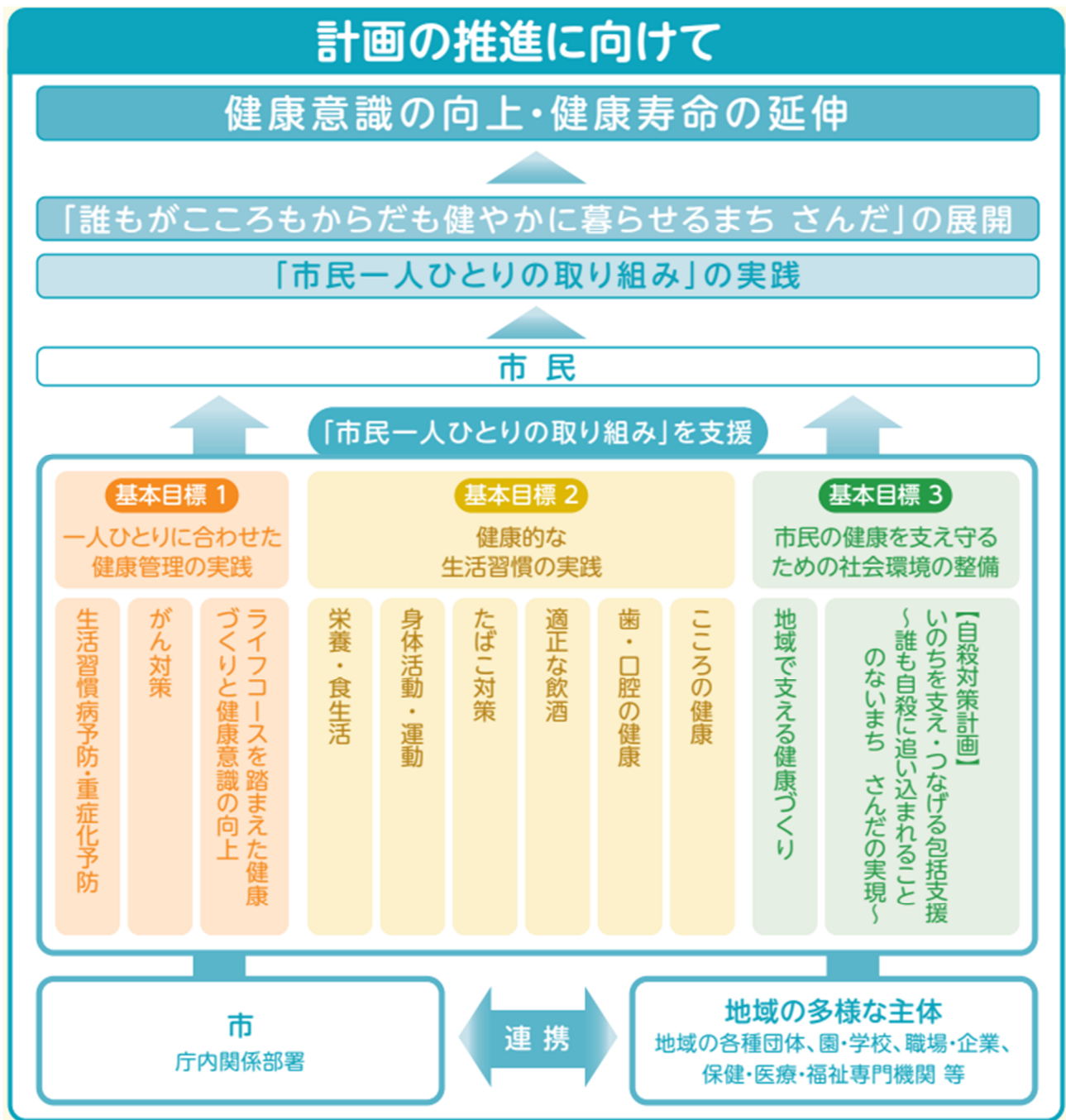
3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧（敬称略）

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 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 和寛	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
令和6年 度	森 好伸	森本 睦子	森本 睦子	杉浦 愛	高谷 茂乃	眞造 芽子	藤村 てるみ	加藤 洋	山田 まなみ

地区 年度	フラワータウン				ウッドィタウン				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	大島 栄作 (H22)				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					山根 礼子 波多野 恭子 久木 和子 大植 栄(H22)				榎坂 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) 松本 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	松本 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	松本 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	松本 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
令和6年 度	日原 孝宣	松本 知仁	山口 京子	—	久木 和子	森 好伸	あかしあ台 渡邊 早智子	—	森 丸美

4. 第3次健康さんだ21計画（令和6年度～令和14年度）

第3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3次健康さんだ21計画に基づいて活動をしています。
特に、『基本目標3 市民の健康を支え守るための社会環境の整備』の地域で支える健康づくりに取り組んでいきます。