

健康で

明るく

美しくありたい

けん び 健 美

～令和7年度～

健康推進員活動記録

(第32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7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……………	22
4. 第3次健康さんだ21計画……………	24

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・ウディタウン・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	
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	
令和 7年4月	健康推進員 153名	

2. 令和7年度 地区別活動について

令和7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(テーマ)	実施場所	参加人数
【三田地区】				
4月4日	ウォーキング	ノルディックウォーキング	武庫川堤防	8名
5月30日	ニュースポーツ	スポーツ吹き矢	じばやん倶楽部	3名
6月6日	ウォーキング	ノルディックウォーク	下田中 天満神社	4名
8月29日	ニュースポーツ	モルック	じばやん倶楽部	4名
9月21日	健康体操	ストレッチと健康体操	さんだ市民センター	40名
10月26日	地域活動	ニュースポーツ	さんだ市民センター	110名
11月8日	地域活動	七ようまつり	三田小学校	学級閉鎖のため中止
11月29日	ニューチャレンジデー	三田市スポーツ推進員会 体力測定・ニュースポーツ	三田小学校	36名
12月5日	ウォーキング	ノルディックウォーク	ブイブイの森	3名
12月13日	ニュースポーツを楽しもう	モルック・トリコロキューブ・ ボッチャ体験会	三田小学校	19名
1月10日	とんど大会	とんど	三田小学校	300名
1月31日	パラスポーツ体験	フライングディスク・ボッチャ	さんだ市民センター	30名
毎月 第4木曜日	地域活動	ふれあい活動定例会	さんだ市民センター	12名
【三輪地区】				
7月5日	地区会議	今年度の活動方針	まちづくり協働センター 大会議室	10名
11月12日	健康体操	椅子に座ってストレッチ筋トレ&頭の体操	まちづくり協働センター 多目的ホール	32名
12月10日	健康体操	ラジオ体操	まちづくり協働センター 多目的ホール	22名

月 日	実施事業名	内容(テーマ)	実施場所	参加人数
【広野地区】				
6月6日	第1回地区会議	令和7年度活動計画及び役割分担	広野市民センター	16名
6月17日	ふれあい交流会	75歳以上高齢者の交流会	広野市民センター	100名
10月9日	第2回地区会議	ふれあいフェスティバル・地区活動の準備	広野市民センター	15名
10月13日	ふれあいウォーキング	地域のウォーキングイベント	広野市民センター等	50名
11月6日	広野ふれあいフェスティバル	地域イベントでの健康チェック	広野市民センター	107名
12月5日	健康運動教室	健康体操スキルアップ&体験会	広野市民センター	35名
2月17日	ひろのぜんざい寄席	ぜんざいを食べながら落語を聴く	広野市民センター	110名
2月22日	広野映画サロン	映画会	広野市民センター	130名
【小野地区】				
6月29日	SC21 小野ボウリング大会	熱中症予防について啓発	AREA-DO ボウリングセンター	39名
11月9日	高齢者交流会	高齢者の冬の健康管理としてヒートショック、インフルエンザの予防について啓発	有馬富士共生センター	60名
11月23日	SC21 小野ボウリング大会	日常生活で+10分の運動の啓発	AREA-DO ボウリングセンター	28名
【高平地区】				
6月24日	地区会議	令和7年度事業計画・役割分担等	高平ふるさと交流センター	8名
10月28日	地区会議	令和7年度地区活動について	高平ふるさと交流センター	4名
11月24日	地区活動	高平 SANPO ウォーキング	高平地区内	65名
12月23日	地区会議	令和7年度地区活動について	高平ふるさと交流センター	5名
2月10日	地区会議	令和7年度地区活動について	高平ふるさと交流センター	5名

月 日	実施事業名	内容(テーマ)	実施場所	参加人数
【藍地区】				
10月26日	ニュースポーツ	モルック大会	藍市民センター	45名
11月12日	健康講座	みんなのフレイル予防教室 体組成計測定	藍市民センター	24名
12月10日	健康講座	運動講座	藍市民センター	22名
1月21日	健康講座	歯つらつ健口講座	藍市民センター	18名
2月14日	健康講座	フレイル予防教室	藍市民センター	51名
毎日(日曜、年末年始除く)	地区活動	ラジオ体操	健康広場	1回 20名
【本庄地区】				
9月17日	地区活動	フレイル予防・脳トレ体操 健康麻雀	ふれあいと創造の里	17名
11月22日	ふれあい 活動推進協議会	ウォーキング	本庄地区内	37名
12月22日	健康講座	クリスマスコンサート (健康講座)	本庄小学校	73名
【武庫が丘】				
6月29日	健康推進・多世代交流	ノルディックウォーキング ニュースポーツ・パタンク	武庫が丘コミュニティセンター	31名
11月3日	健康推進・多世代交流	太極拳	武庫が丘小学校	30名
【狭間が丘】				
6月21日	健康学習・運動	狭間ふれあいミニフェスタ	狭間が丘コミュニティセンター	90名
9月20日	健康学習・運動	狭間ふれあいミニフェスタ	狭間が丘コミュニティセンター	90名
12月20日	健康学習・運動	狭間ふれあいミニフェスタ	狭間が丘コミュニティセンター	100名

月 日	実施事業名	内容(テーマ)	実施場所	参加人数
【弥生が丘】				
6月1日	地区会議	健康推進部会(活動計画)	弥生が丘コミュニティセンター	9名
8月9日	地区活動	多世代交流イベント 実行委員会	弥生が丘コミュニティセンター	13名
8月17日	健康体操	ラジオ体操準備のためグラウンドの清掃	弥生小学校グラウンド	62名
8月17日～ 8月24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472名
8月30日	地区活動	三田男声合唱団と打合せ	三田市民センター	6名
9月28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	30名
10月4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5日	地区活動	多世代交流イベント みんなで楽しい健康づくり	やよい夢ひろば	130名
11月8日	地区活動	講演&コンサート準備・買物	市内	5名
11月9日	地区講座	三田男声合唱団のコンサートと山田拓郎さんの講演	フラワータウン市民センター	141名
1月25日	健康講座	講演 脳が若返る方法	弥生が丘コミュニティセンター	37名
1月25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16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18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
10月19日	地区活動	Sunday jazz 倶楽部の演奏	弥生が丘コミュニティセンター	60名
3月13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5日	地区活動	日帰りバス研修	NPO 法人「なごみ」他	26名
2月14日	地区活動	ランチサロン 弥生小6年生	弥生小学校	大人 20名 児童 27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64名
	地区活動	ふれあい喫茶 毎月第4土曜日 計12回	弥生が丘コミュニティセンター	延べ552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】				
9月20日	健康運動教室	ストレッチポール体操	けやき台コミュニティハウス	20名
12月6日	健康運動教室	スローイングビンゴ大会	けやき台小学校 体育館	23名
毎週月曜日	健康運動教室	ラジオ体操	けやき台コミュニティハウス	700名
第二・第四 土曜日	健康運動教室	ピンポン体操	けやき台コミュニティハウス	360名
【すずかけ台地区】				
6月21日	地域活動	モルック体験会	すずかけ台公園	92名
10月7日	健康運動教室	出張保健室	すずかけ台コミュニティ ハウス集会室	20名
3月15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
3月21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	15名
【あかしあ台地区】				
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	24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
8月23日	地区活動	あかしあ台小校区あかしあ台夏ま つり	あかしあ台小学校	2000名
不定期	地区活動	まちづくり連絡協議会	あかしあ台コミュニティハウス	140名
不定期	地区活動	ふれ協関連事業	ウッディタウン市民センター	1000名
7月28日	癒しの講座	アロマキャンドルを作ろう	あかしあ台コミュニティハウス	28名
9月27日	ためになる健康講座	時間栄養学について	あかしあ台コミュニティハウス	25名
11月7日・10日 14日・17日	あかしあ台健康教室	グラウンドゴルフ体験	あかしあ台公園	100名
12月13日	フレイル予防教室	お口のケアで誤嚥性肺炎予防	あかしあ台コミュニティハウス	22名
2月7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	32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】				
6 月 24 日	地区会議	活動方針の協議	総合福祉保健センター	3 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】				
7月22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 2 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	12名

地区活動報告

【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協力や、じばやん倶楽部、ノルディック、ニュースポーツに参加協力させていただきました。

9月21日の健康体操では、ラジオ体操連盟公認指導員の上辻恵美子先生指導による、ちめいどの三田市イメージソング「やさしい風の吹くまち」に合わせたオリジナル体操や、椅子に座ってできる無理のないストレッチや体操を教えてくださいました。

10月26日のふれあい仮装ウォーキングは、今年も朝から雨のためウォーキングは中止となり、さんだ市民センター内でニュースポーツを楽しみました。子供達は、仮装をし「トリックオアトリート」と言ってお菓子を貰っていました。人気のティラノサウルスと巨大ゴリラに記念撮影の列ができていました。



11月29日のミニチャレンジデーでは、三田市スポーツ推進委員会から体力測定とニュースポーツの体験で子供から高齢者まで楽しめました。

「さんだっこきょうだいづくり」活動の七ようまつりは、インフルエンザで学級閉鎖が多く中止となりました。

1月10日のとんど大会では、小学校校庭に竹や枯れ木で櫓を組み、高学年の生徒は書初めの半紙を、低学年の生徒は短冊を竹に括りつけたものを燃やし、無病息災や字が上達しますようにと祈願しました。
また、当日には豚汁がふるまわれました。



1月31日には、主催行事として障害のある人も無い人もできるパラスポーツ体験会として、フライングディスク、ボッチャを開催しました。



健康推進啓発活動として、年4回地域広報誌「まち協だより」活動報告や豆知識「健診」と「検診」の違いなどを載せました。

【三輪地区】

○健康体操「椅子に座ってストレッチ筋トレ＆頭の体操」

11月12日、講師に大塚美江先生をお招きして、椅子に座ってできる筋トレを中心にみんなで身体を動かしました。先生の楽しいトークを交えつつ、チューブを使ったストレッチ筋トレを実践したり、後半には頭の体操として簡単な計算をしながら手も動かすエクササイズを行い、皆さん和気あいあいとコミュニケーションを取りながら行うことができました。最後は全員で輪になり、ハッピー！と1つに声を合わせることができ、とても充実した健康体操になりました。

○健康体操「ラジオ体操」

12月10日、講師に上辻恵美子先生をお招きして、ラジオ体操を行いました。まずはお馴染みのラジオ体操の歌を全員で歌うところからはじまり、ラジオ体操の歴史のお話を伺いました。ラジオ体操第1のポイントをひとつずつ丁寧に教えていただきながら、全員で先生をお手本に実際やってみることができました。ラジオ体操のポイントを押さえながら実践すると、こんなにも運動になるんだ！と参加者の方同士で新たな気づきを共有できました。また、機会があればラジオ体操第2も知りたいとの声も聞かれ、盛況のうちに終えることができました。



【広野地区】

広野ふれあいフェスティバル「健康チェックコーナー」



日時：令和7年11月16日（日）

場所：広野市民センター 図書コーナー

参加者：107名



健康推進員は、地域包括支援センターや明治安田生命と協力し、自分の健康状態を知ることによって日々の健康管理に役立ててもらうための健康チェックコーナーを担当しました。若い方から高齢の方までたくさんの方にご利用いただきました。体組成計やベジチェック、血管年齢測定など新しい機器を健康推進員も体験しながら、広野地区のみなさんと一緒に自分の健康を振り返る楽しい時間となりました。



健康運動教室「健康体操スキルアップ&体験会」

日時：令和7年12月5日（金）

場所：広野市民センター 多目的ホール

参加者：35名

講師：柳川瀬 隆司 先生

（理学療法士 三田温泉シルバーステイ）

上辻 恵美子 先生

（1級体操指導士）



第1部は柳川瀬先生によるいきいき百歳体操、第2部は、上辻先生による脳トレ体操を行いました。先生からのアドバイスを受けながら自分のペースで無理なく、普段からやっている方は普段の悩みの質問がでたり、初めての方は難しいながらも笑顔あふれ、体操に取り組めました。楽しかった！と、とても好評でした。

【小野地区】

6月29日 SC21 小野ボウリング大会 参加者 39 名

参加者はこどもから年輩の方まで幅広い年齢層でした。参加することで運動とコミュニケーションも取れる機会となりました。受付時に脱水症と熱中症予防に関する冊子に併せ、OS-1 ゼリーと飲料を配布しながら健康管理の大切さをお伝えしました。



11月9日 高齢者交流会 参加者 60 名

年に一度のふれあい活動推進協議会の主催する高齢者交流会に共催で参加しました。参加者はマジックショーを楽しまれた後に高齢者の冬の健康管理というパンフレットをお配りし、入浴時などのヒートショックへの注意やインフルエンザワクチンの説明などをさせていただきました。



11月23日 SC21 小野ボウリング大会 参加者 28 名

2 回目の開催ということもあり和やかな雰囲気ではまりました。受付時に「チョイトレ」という、今より 10 分間体を動かすことを推奨するパンフレットと飲料を配布し、開会時に普段から運動することの大切さと健康管理についてお伝えしました。



【藍地区】

＜モルック大会＞

実施日：令和7年10月25日 参加者：45名

初めてモルック大会が開催されました。室内での競技となりましたが、大変盛りあがりました。また開催してほしいとの意見がありました。

＜ラジオ体操＞

実施日：毎日（日曜、年末年始除く）8:30～ ※7月～9月は6:30～実施
毎回20名程度が参加し、夏休みはこどもも参加しました。

＜フレイル予防教室＞

実施日：令和8年2月14日 参加者：51名

講師にはまんかいFitの運動指導士の大塚愛先生をお迎えし、フレイル予防について講話とストレッチや体操を行っていただきました。フレイルについて学び、参加者みんなで楽しく身体を動かしました。



フレイル予防教室の後、希望者に血管年齢測定とベジチェックを行いました。



【本庄地区】

＜フレイル予防教室・健康麻雀＞

9月17日フレイル予防講座・脳トレ体操、健康麻雀を開催しました。

講師には介護保険施設アルカディアの作業療法士の森田先生をお迎えし、フレイル予防について講話と脳トレ体操を行っていただきました。

体操では簡単な足踏み運動や歌に合わせて手をたたく運動、足踏みしながらの計算（ $100-3$ や $100-7$ 等）足をつかったじゃんけん等を実施しました。



フレイル予防教室の後、健康麻雀を行いました。初めての方も含め3人1組となり相談しながら牌を動かしました。

参加者のみなさんは終始楽しそうな様子で自然と会話も弾み交流を深めることができました。楽しみながら体を動かし交流することがフレイル予防や認知症予防につながると改めて感じました。



<クリスマスコンサート>

12月22日本庄小学校にてクリスマスコンサートを開催し、73名に参加いただきました。

コンサートに先立ち、市の管理栄養士より健康と栄養についてお話していただきました。

野菜の色ごとの栄養についてやそれぞれに含まれる栄養素や体への働きをわかりやすく説明していただきました。こどもたちには苦手な野菜にも挑戦しバランスよく食べることの大切さを学ぶ良い機会となりました。

**CHRISTMAS
CONCERT 2025
12月22日(月)**

開演：13:20～14:15

会場：本庄小学校 体育館

出演者：和久田 紗世（フルート）
中川 さくら（ピアノ）

**入場
無料**

プログラム

グノー/アヴェ・マリア
きらきら星変奏曲

～体を使って遊ぼう～
ドレミの歌
Bling-Bang-Bang-Born

～クリスマスを感じよう～
クリスマスメドレー
ジングルベル

お問い合わせ
三田市健康推進課（総合福祉センター内）
電話：079-559-6155（平日9:00～17:30）

【主催】
本庄地区健康推進員



コンサートでは本庄小学校卒業生のフルート演奏者と三田市在住のピアノ演奏者をお迎えしました。

以前、推進員の方より「こどもたちに生演奏を聴かせてあげたい」との声をいただいたことがきっかけで本庄小学校での開催は今年度で3回目となりました。

美しいフルートとピアノの音色が体育館に響きわたり、こどもたちは真剣な表情で聞き入っていました。生演奏ならではの迫力や感動を体験できる貴重な時間となりました。



【弥生が丘地区】(地区別活動報告書)

ラジオ体操

恒例のラジオ体操を8月17日から24日まで行いました。今年は猛暑続きで朝から太陽が照り付け、汗を拭きながらの体操となりました。

このため、例年になく日陰に集まっての姿も多く見られました。老若男女の参加がありましたが、昨年に比べると小学生の参加が少なく延べ人数472名で昨年より約100名減でありました。しかし、毎年必ず元気な姿でしかも毎日参加される高齢者の方々に元気をいただくと共に、幼児と親子で参加され手をつないで帰っていく姿は微笑ましく思いました。



ヨガ教室



猛暑で疲れ切った体をほぐし、自律神経を整え、熱中症と夏バテを予防しようというテーマで9月28日恒例の水王先生によるヨガ教室が30名の参加で行われました。

おなかを意識した深い呼吸は、首や肩・腕・足などの様々な不調に効き気持ちも前向きになるそうです。

ヨガってすごいですね。でも、無理をしないヨガを教えてくださいました。ポーズが決まると、先生の「きれいですね」という声にカメラマンが慌ててシャッターを切る場面や、1日に少しでも続けると「120歳まで生きられますよ」と言われ楽しい笑いも起きました。毎年参加されている、88歳の方は、「ほかの体操はできなくなったけど、これはできるのよ。」と楽しまれ、笑顔で帰られました。

お楽しみコーナー

まち協のモルック大会と共催で健康推進部の委員により「お楽しみコーナー」を開催しました。「遊びのコーナーのスーパーボールすくい」では、子どもたちは自分の好きな色や模様を選び、ポイを破らないように必死に取り組んでいました。

「チャレンジコーナーの手作りのけん玉・皿回し」は人気があり、特に皿回しはPTAや子ども会のお母さんがチャレンジしているのを周りのお母さん達が手拍子で応援する輪が高齢者の皆さんにも広がるなど、何とも微笑ましい姿でした。

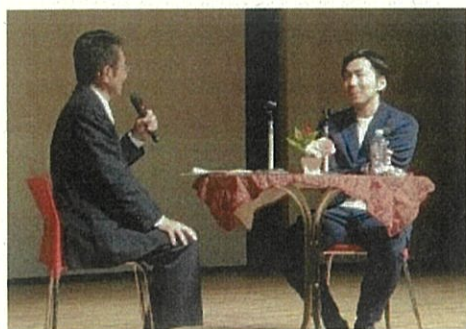
また新たに、発泡スチロールの的をめがけ突き刺す手裏剣投げのコーナーを設置しました。大人達が真剣にチャレンジしても的に刺さらずポトリと落ちるのに、幼稚園児が見事に的に突き刺すのには驚きました。どのコーナーも大人も子ども達も楽しんでいただき良かったです。



講演とコンサート

11月9日(日)フラワータウン市民センターで、弥生地区人権協議会・ふれあい委員会との共催で、講演とコンサートを開催し141名の参加がありました。

第一部は三田男声合唱団の合唱で平均70歳超の総勢20名の歌声に皆さんが魅了されました。昭和のCMソング演奏の際は多くの年配の聴衆は懐かしさに思わず笑顔となりました。観客同様、演者の方達の気持ち良さそうな顔や姿が印象的でした。



第二部は、三田の生んだパラアスリート・メダリストの山田拓朗さんによる講演をしていただきました。13歳から5度のパラリンピック出場を誇る山田さんの半生を動画や写真を用いて自らの解説で紹介して頂きました。

後半では、恩師との対談形式で世界のトップを目指し続ける心構えや、テーマの「変化を恐れない思考法」などを分かりやすく伝えていただきました。

健康講座

1月25日、雪がちらつく中、井村政子さんによる「脳が若返る方法」というテーマで講座を開催し37名が参加されました。10代から認知症のお母さんを介護された経験と、学ばれた予防医学から認知症のメカニズムと、予防のための食べ物、睡眠、水の大切さ、筋肉、歯の事等、生活習慣の大切さを学びました。脊髄の循環を良くするマッサージをしていただき、アロマの香りのついた名刺もいただきました。

今日から何か一つ始めたいと感じました。



【けやき台地区】

＜ストレッチポール体操＞

9月20日、コアコンディショニングトレーナーの飯窪雅宏氏をお招きして、コミュニティハウス集会室にてポール体操を開催しました。参加者は20名程で、先生のご指導のもとポールを使って体をゆっくりと動かし、運動不足も解消され気持ち良い1日となりました。



＜スローイングビンゴ大会＞

スローイングビンゴ大会は、スポーツクラブ21けやきとけやき台健康推進員の初の共同開催となりました。年末のため参加者は23名と少なめでしたが、A・Bの2ブロックに分かれて総当たり戦を実施。Aブロックは「さくらもなかジャンボ」チーム、Bブロックは健康推進員Bチームが優勝しました。今後も地域住民が気軽に参加できるイベントを開催していきます。



＜ラジオ体操＞

毎週月曜日9時10分からコミュニティハウスで開催し、毎回約15名が参加しています。ラジオ体操の後は30分ほど雑談を楽しみ、リフレッシュしています。年間参加者は約700名です。

＜ピンポン体操＞

毎月第2・第4土曜日の13時から16時までコミュニティハウスでピンポンを行っています。初心者中心ですが徐々に上達し、最後には試合も実施して居ます。年間参加者は約360名で、スポーツ21の田中コーチにご指導いただいています。



【すすかけ台地区】

😊 《地域活動》 モルック体験会 6月21日(土) 10:00~14:00

場所：すすかけ台公園 芝生広場 参加者 92名

◎講師：三田市モルック協会 梅澤さん

すすかけ台あじさいフェスタ内でモルック体験会を開催
初めての参加する人には、投げ方、ルールなどを指導し、親子、友達同士で楽しく体験してもらいました。



😊 《健康教室》 出張保健室 10月7日(火) 13:00~16:00

場所：すすかけ台コミュニティハウス集会室 参加者 20名

当日は兵庫中央病院の堤先生による医学講演（骨と食事と老化防止について）が行われ、「病気予防とビタミンの関係」「老化予防の運動習慣」など、日常生活に役立つ内容がわかりやすく紹介されました。また、浅田先生、高田先生による骨密度測定やロコモ度テストも実施され、参加者の皆さんは自分の健康状態を知る良い機会となりました。

運動指導では、椅子に座ってできる体操や筋力維持のコツを学び、元気に体を動かされている姿が印象的でした。



😊 《地域活動》 スポーツレクリエーション(逃走中) 3月15日(日) 9:00~12:00

場所：すすかけ台公園 参加者 95名

毎年恒例の逃走中はこども達に好評で沢山のこども達が参加しました。謎解きミッションやテラノザウルス、ハンターから逃げるミッションをクリアしていました。中学生、大学生、地域ボランティアの方々のご協力で楽しい地域活動になりました。



😊 《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21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 15名

◎講師：(株)コスモス食品 中田 亨さん

フリーズドライを使った簡単メニュー

- ・簡単、楽ちん！国産牛のクッパスープ
 - ・タンパク質鉄分カルシウムたっぷり豆腐ドリア
- の2品を料理

出来上がりは「ハーブティー」とフレンチトーストをデザートに美味しくいただきました。

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】

<癒しの講座> ～手づくり海のアロマジェルキャンドルを作ろう！～

開催日時:2025 年 7 月 28 日(月)

1部:10時00分～11時30分／2部:13時30分～15時00分

場 所:あかしあ台コミュニティハウス 研修室

講 師:田路 須美江先生(アロマインストラクター)

参加者:28名



夏休みに2部制で子どもから大人の方まで簡単に作れる「アロマジェルキャンドル作り」を開催しました。ガラスの器に砂・貝殻・飾りを入れてから、ジェルワックスを流し込み、透明感のあるオリジナルクリスタルキャンドルを作りました。このアロマキャンドルはリラックス効果が高く、見た目もおしゃれなインテリアとして楽しめ、多世代交流をしながら心に癒しをもたらす講座となりました。



<ためになる健康講座>～時間栄養学について「いつ食べるか」があなたのカラダをつくる～

開催日時:2025 年9月20日(土)14時00分～15時00分

場 所:あかしあ台コミュニティハウス 集会室

講 師:伊吹 佳奈先生(三田市健康増進課 管理栄養士)

参加者:25名



今回は「体内時計を整える」をテーマに生活習慣を見直すヒントを非常にわかりやすく解説していただきました。
①朝食を食べることで体内時計をリセットする。②夕食は夜 20 時までに脂質は控えめにあっさりとしたものにする。
③夕食が遅いと夜更食がおすすめ。④睡眠は時間と栄養の両方が大切。解説の途中にはクイズもあり、楽しみながら理解することができました。質疑応答では食事の摂り方や睡眠に関する具体的な質問があり、伊吹先生からの確かなアドバイスをいただき、うなずきあり、笑いあいの講話となりました。



＜フレイル予防教室＞

「お口のケアで誤嚥性肺炎予防」～お口のケアとお口の体操でリスクを減らそう～

開催日時:2025 年12月13日(土)14時00分～15時00分

場 所:あかしあ台コミュニティハウス 集会室

講 師:小前 みどり先生(三田市健康増進課 歯科衛生士)

野末 優子先生・有坪 和美先生

(三田市地域活動歯科衛生士の会 ビーバーの会)

参加者:22名



小前先生から誤嚥性肺炎予防についての講話がありました。①お口のケア口腔内の清潔維持、歯周病菌や舌苔を減らすことが目的。歯の根元を丁寧に磨く、歯間ブラシで清掃する、入れ歯の手入れを欠かさない。②飲み込む力、誤下機能の維持「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音するお口のトレーニングを行い唇・舌・喉の奥、舌先の筋肉を高め食べ物を安全に飲み込む力を維持する。講話に続いて、野末先生・有坪先生より歯の模型を用いてお口のケアの実技指導がありました。「食べるとしゃべるで幸せな生活を送ってください」と締めくくられました。



＜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～

開催日時:2026年2月7日(土)14時00分～15時00分

場 所:あかしあ台コミュニティハウス 集会室

講 師:吉田 克典先生(兵庫県鍼灸師会)

参加者:32名



今回は椅子に座ったまま出来る「いろは体操」にトライしました。「人間は普通に生活しているだけでも、どうしても動かない部分が出てきてしまうもの」、毎日「いろは体操」10種類すべてを行う必要はないが「やりやすいものから無理なく続けることが体の機能を維持する大切なポイント」とお話しされました。爪楊枝10本を輪ゴムで束ねた秘密の道具で手首から肘、足首から膝、背骨の横をトントンを軽く叩くだけで不思議な事に体の動きが楽になる変化を実感しました。スマホやパソコンを使うと目が疲れると言う質問に日常生活に役立つ「目の体操」を紹介していただきました。吉田先生の笑顔で伝授していただいたセルフケア。気軽に実践できる情報が盛りだくさんの楽しい1時間でした。



3. 三田市健康推進員歴代地区代表者一覧（敬称略）

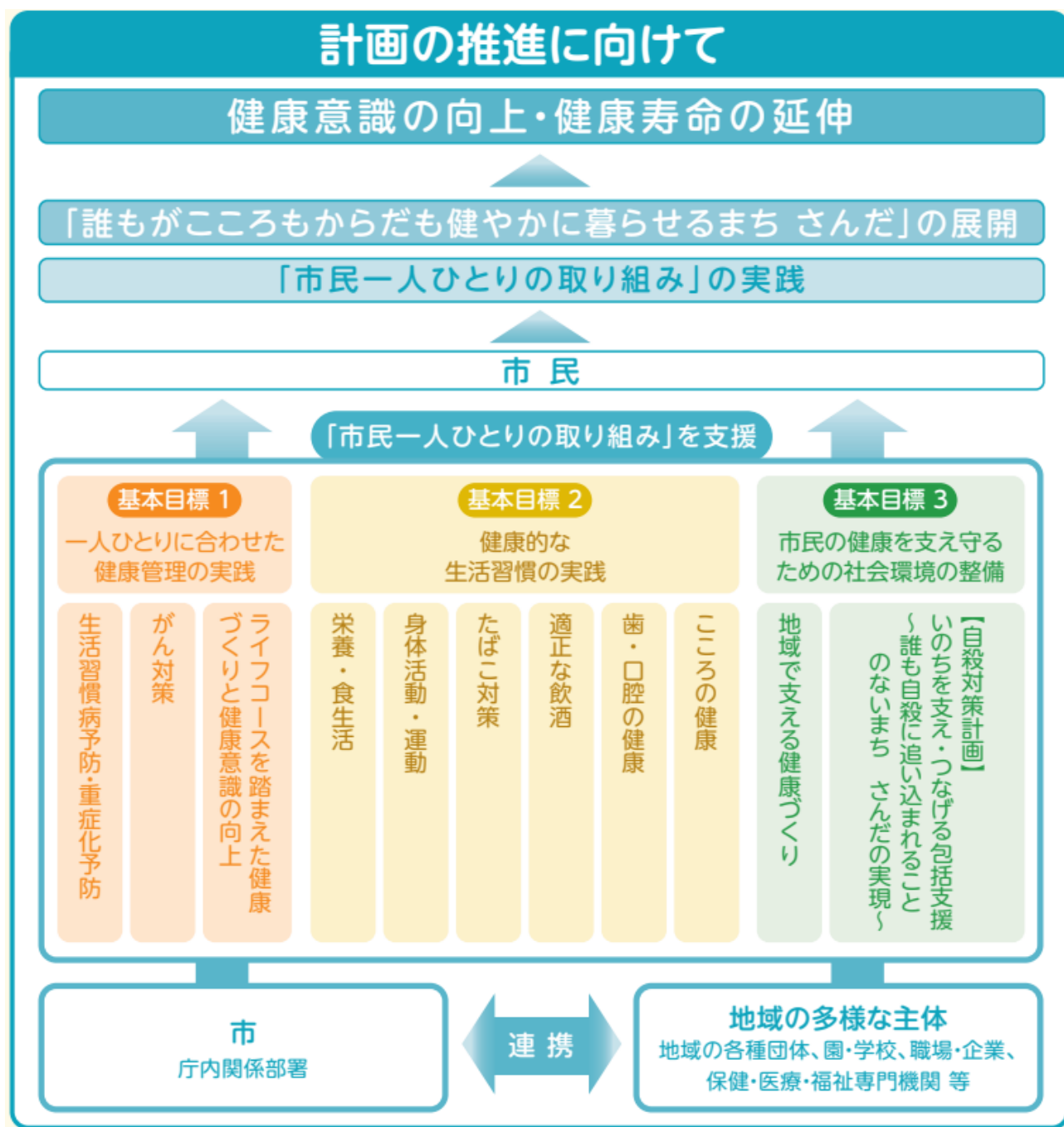
地区 年度	健康推進員 会長	健康推進員 副会長	三田	三輪	広野	小野	高平	藍	本庄
平成3年 ～4年度			長谷川なつ子	奥田 陽子	森鼻 とめ子	馬場 優子	下嶋 和子	森本 千恵野	安井 豊子
平成5年 ～6年度	長谷川なつ子	梶本 美智子	長谷川なつ子	井殿 侑子	森鼻 とめ子	小西 すゑの	下嶋 和子	河邊 勝子	木元 みどり
平成7年 ～8年度	川崎 志津子	井殿 侑子	長谷川なつ子	井殿 侑子	森鼻 とめ子	小西 すゑの	下嶋 和子	河邊 勝子	横山 勝子
平成9年 ～10年度	梶本 美智子	小林 八重子	長谷川なつ子	小林 八重子	福井 和子	今北 節子	川上 幸子	赤井 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 ふうさよ	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3年 ～4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 (R3) 菅沼 里沙 (R4)	山田 まなみ
令和5年 ～6年度	森本 睦子	森 好伸	森本 睦子	福井 香世 (R5) 杉浦 愛 (R6)	高谷 茂乃	眞造 芽子	藤村 てるみ	中島 志奈 子 (R5) 加藤 洋 (R6)	山田 まなみ
令和7年 度	森 好伸	山口 京子	山田 美由紀	大西 雅子	高谷 茂乃	新井 悦子	藤村 てるみ	飯塚 とみえ	山田 まなみ

※代表者制度は平成元年度から開始、会長・副会長制度は平成5年度から開始した。

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3年 ～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 ～6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	—	藤井 陽子
令和7年 度	日原 孝宣	杵本 知仁	山口 京子	—	植松 寛	森 好伸	あかしあ台 渡邊 早智子	—	羽田野 晃子

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ます。

令和 8 年 7 月 発行