



保健推進員だより

第42号 令和3年度版
発行 川越市保健推進員協議会
川越市健康づくり支援課

保健推進員全体研修会

令和3年6月末に、地域を3つのブロックにわけて、全体研修会が開催されました。

第16期保健推進員として2年目となる今回は、「健康かわごえ推進プラン（第2次）」に基づく健康づくりの推進について学びました。川越市は、特定健康診査の結果等を国や県と比較すると、血圧が高い傾向にあるそうです。

今後は、下記にある「いきいき川越大作戦」の3つの柱を中心に、高血圧予防に取り組んでいかなければならないと感じました。

コロナ禍ではありますが、今回学んだことを地域での活動に役立てていきたいと思います。



川越市ときも健康プロジェクト

いきいき川越大作戦 ～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

食 事

『バランスの良い食事をとりましょう』

- ・主食：ごはん、パン、麺類など
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品等を使った料理
- ・副菜：野菜、海藻、きのこ等を使った料理（小鉢、サラダ、具だくさんの汁物等）

運 動

『普段よりちょっと多く身体を動かしましょう』

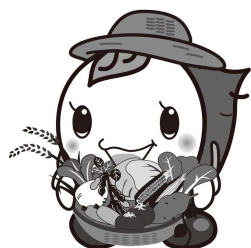
- ・ラジオ体操
- ・ながらストレッチ
- ・ウォーキング
- ・楽らくリズム体操
- ・ロコモ予防体操

健 康

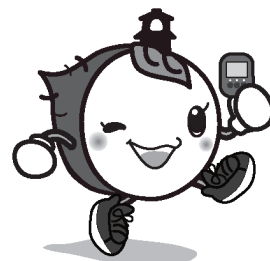
健(検) 診

『年に一回、健康チェックをしましょう』

- ・（特定）健康診査
- ・がん検診
- ・歯科健診



©川越市 2010



©川越市 2010

30 周年記念誌発行に向けて

ご挨拶 川越市保健推進員協議会 会長 長峰 す美子

地域の皆様には、日頃より保健推進員の活動にご理解とご協力を賜り、御礼申し上げます。

昨年より新型コロナウイルス感染症まん延のため、保健推進員の活動も自粛を余儀なくされ、地域での健康講座や歯ッピーフェスティバルなどのイベントも中止となりました。

このような時節ではありますが、私たち川越市保健推進員協議会は令和4年に30周年を迎えることとなり、現在記念誌を作成中です。これまでの活動や歴史を始め、市民の皆様が日々健康にお過ごしいただくため、少しでもお役に立てる内容を目指しております。

健康づくり委員会

長年親しまれてきました「楽らくリズム体操」をパワーアップさせ、目的と対象を明確にし、今まで以上に子どもから大人まで長く広く続けていただける「新楽らくリズム体操」を考案しました。

中心メンバーが準備運動の上半身運動とバランス強化の下半身運動を作り、他のメンバーが補うと共に、埼玉医科大学 保健医療学部 准教授の新井智之先生に監修していただきました。

「新楽らくリズム体操」を皆様に早くお披露目したいと思っています。

健康いきいき委員会

健康いきいき委員会は、昨年度から30周年記念誌発行に向けて、「歯」「たばこ」「こころ」の3つのグループに分かれ、掲載内容について検討するなどの活動を行ってきました。

各グループのリーダーが、委員の活発な意見や感想をまとめ、とても素晴らしい内容になっています。

また、ラジオ体操のポイントについても、30周年記念誌に掲載する予定で構成しています。

食生活委員会

「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を軸に、健康づくり支援課の方々にもご協力いただき、これまでの活動で培った「糖分」「塩分」「脂肪分」の摂り方や口腔ケアのポイントを正しくわかりやすくお伝えできる記事を作成しました。どのテーマも、より身近で実践しやすい形で表現できたと思います。

コロナ禍ではありましたが、個々の努力とチームの結束力で有意義な活動となりました。

長きにわたる委員会の歴史に記念誌という形で新たな財産を残せることを、うれしく思います。

広報委員会

広報委員会は、二つのグループに分かれて活動しています。

「保健推進員だより」発行のグループは、コロナ禍で取材が困難な中、内容について話し合いを重ね、発行に向けて作業を行いました。

また、「30周年記念誌」編集グループは、健康今昔というテーマを決めて記事を作成し、30年間の歴史や写真等を見やすくまとめました。

今後、各委員会が作成した記事を基に、多くの方に有効活用していただけるような記念誌を目指して編集作業を行っていききたいと思います。

保健推進員の活動を紹介します

私たちは、市民の皆さまの『**健康応援団！**』です。

保健推進員は、各地区にて選出された 95 名がそれぞれの地域で活動しています。

○赤いポロシャツが 「保健推進員のユニフォーム」です！

地域で活動する際は、赤いユニフォームを着用しています。

見かけましたら、気軽にお声がけください。



○市の健康づくりに関する事業に協力しています

介護予防事業「体力アップ倶楽部」

各地域で 65 歳以上の高齢者を対象に実施している市の介護予防事業「体力アップ倶楽部」に従事しながら、運営のサポートと併せて介護予防に関する知識を学んでいます。

参加者の皆さまと一緒に汗を流しながら、体を動かすことや栄養やお口の健康に関する講話等を聞くことで、自分自身の健康づくりを見つめ直すと共に、地域の皆さまに健康づくり情報をお伝えできるようにしたいと考えています。

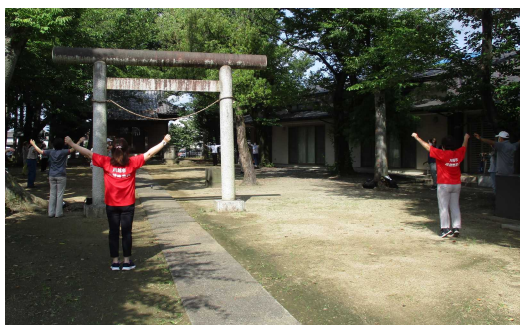


○地域で実施している「ラジオ体操」へ参加しています

市内では、「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操が、各地域で毎朝実施されています。

会場によっては、地域の保健推進員が健康づくりのため、地域の方と一緒にラジオ体操に参加をしたり、参加者に対し熱中症予防や生活習慣改善のための啓発チラシなどを配布する取組を行っています。

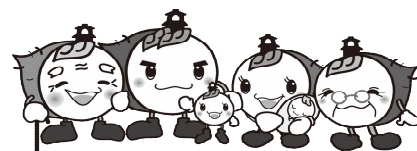
正しいラジオ
体操の見本と
なれるよう、
頑張っています



気温が高い日のため、啓発活動として熱中症予防のチラシとうちわを配布しました

上記で紹介した活動は、保健推進員としての活動の一部となります。

現在は、コロナ禍により普段の活動がなかなかできない状況ではありますが、近隣住民への啓発チラシの配布や、多くの方の目に触れるよう自治会掲示板への掲示等も含め、可能な範囲で活動を行っています。



口の機能や体力を向上させて、健康寿命を延ばしましょう

顔面体操

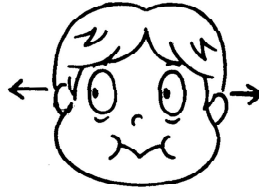
マスク生活で顔の筋肉が衰えてしまっても・・・

表情筋を鍛えて輝く笑顔に＊

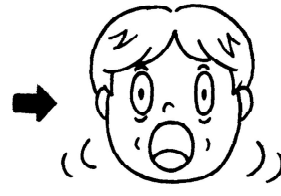
・それぞれ 10 秒間ずつ行いましょう
・口を開ける時等は、無理をしないようにしましょう



①ほおを上げ、ニコリ笑う。



②アップアップするように頬をふくらまし、左右に目を動かす。



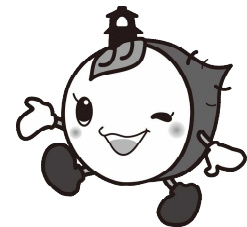
③目と口をおもいっきり開く。

筋力アップメニュー

～筋力トレーニングのポイント～

- ①呼吸を止めない。＜力を入れる時に吐き、ゆるめたときに吸う＞
- ②どの筋肉が鍛えられているのかを感じながら、ゆっくり行う。

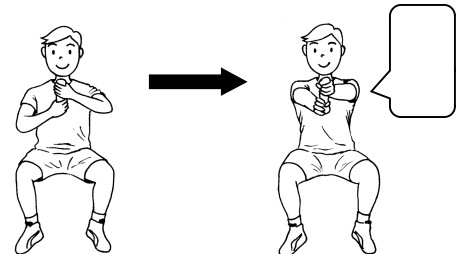
※関節等に痛みを感じる場合は、無理をしないようにしましょう。



©川越市 2010

手・腕

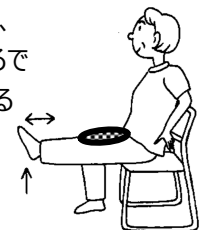
- ①タオルを握りやすいように丸め、両手でしっかりと握り、胸の前で構える。
- ②ゆっくり腕を伸ばしながら、タオルを精一杯しぼる。
- ③10 回くり返す。



腿（もも）

- ①いすに座り、背筋を伸ばす。
- ②片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり元に戻す。
- ③10 回くり返し、反対の足も同様に行う。

※余裕のある方は、
足を上げたところで
つま先を上にする



ふくらはぎ

- ①いすの後ろに立っていすの背につかまり、両足のかかとを上げてからゆっくり下ろす。
- ②10 回くり返す。

※余裕のある方は 10 回目にかかとを上げたときに 10 秒間止めてから下ろしましょう。



お問い合わせ先：川越市保健所健康づくり支援課（総合保健センター内）
TEL:049-229-4121 FAX:049-225-1291