



# 保健推進員だより

第44号 令和5年度  
発行 川越市保健推進員協議会  
川越市健康づくり支援課

令和4年度に、「国」・「県」・「市」から  
多年にわたる地域貢献が認められ、  
賞状が贈られました。

## けんこう マスクを外す機会がふえたので”健口体操”を紹介します

1 深呼吸 ゆっくり鼻から吸いましょう ゆっくり口から吐きましょう

2 肩の上げ下げ 両肩を耳に近づける様に上げ 力を抜いてストンと下げる

1・2上げ 3・4下げ x 4回

3 唾液腺マッサージ

①耳下腺 (じかせん) ほほを手のひらで ゆっくりとマッサージ

②顎下腺 (がつかせん) 耳の下からあごの先まで 5ヶ所程度を親指で押す

③舌下腺 (ぜっかせん) あごの下から舌を突き上げるように ゆっくりと押す

1・2でひと回し x 8回

⑤を1・2・3・4でひと押し x 2回

動かす部分を意識してね  
テレビを見ながら  
音楽を聴きながら  
自分のペースでできるよ

©川越市 2010

4 舌の運動 舌を右へ (ほほの内側を押すように) 舌を左へ

5 ウイウイ運動 声を出しながら 「ウ」は顔全体を真ん中に寄せて 「イ」は口の端を思い切り左右に引っ張る

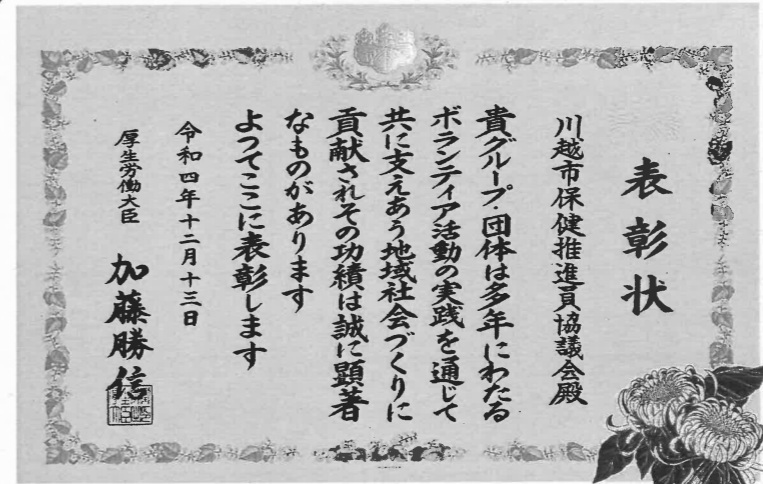
1・2・3・4で右ひと押し 1・2・3・4で左ひと押し

舌を右回転・左回転させる (口の中で行う) 1・2・3・4で右回し 1・2・3・4で左回し

ウを1・2・3・4の間発声し続ける } x 2回  
イを1・2・3・4の間発声し続ける

川越市保健推進員協議会 30周年記念誌『すこやか』には健康に役立つ情報がたくさん!!  
脳トレ・口腔ケア・生活習慣・感染予防・食生活・トレーニング などなど……  
興味を持たれた方は、保健推進員または健康づくり支援課までお問い合わせください

川越市保健所健康づくり支援課  
TEL 049-229-4121 / FAX 049-225-1291



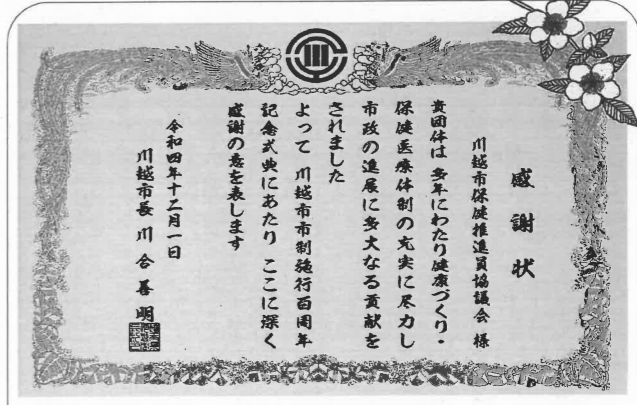
川越市保健推進員協議会  
会長 長峰 す美子

記念品  
置き時計・名刺入れ

長年にわたり、地域と行政をつなぐ役割を担うとともに、  
地域社会づくりの発展への功労と今後の一層の活躍を  
期待され表彰されました。



健康づくりのインフルエンサー\*として地域に  
根ざした活動が認められ、表彰されました。  
\* 影響力が大きい行動を行う人物



健康に関する正しい知識を学び、健康情報の  
発信を行うなど、市民の健康づくりの推進  
に貢献していることで表彰されました。

# 保健推進員はどんな活動をしているの？

役割は、健康に関する正しい知識を学び、地域へ健康情報の発信等を行うことです。

★ 任期は **2** 年(市長から、委嘱を受けて活動をします)

★ 年間の活動内容は

4月

定期総会



6月

歯ッピーフェスティバル 2023  
・Webで開催



©川越市 2010

第1回 全体研修会



地区担当保健師との  
情報交換のようす

9月

第2回 全体研修会  
・健康長寿サポーター養成講座  
・保健推進員マニュアルの説明  
・血管年齢測定  
・塩分ゲーム

など

11月

健康フェスタ 2023  
・血管年齢測定  
・健康じまんポスター展示  
など  
※今年は14日に、川越市総合  
保健センターで開催します。皆様  
のご来場をお待ちしております。

1月

第3回 全体研修会  
・高血圧の概要  
・食事のとり方  
・ちよいトレの活用法

など

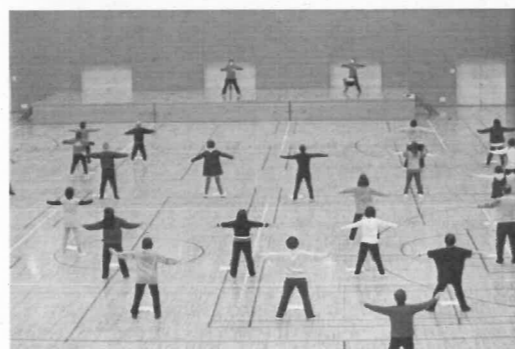
## そのほか

市の健康づくりに関する事業に協力  
・体力アップ倶楽部

理事会が年に4回

協議会研修会  
「楽しくリズム体操」講習会  
(曲に合わせてリズム体操を習得する)  
・勇気100%  
・みんながみんな英雄  
・SHAKE

協議会研修会のようす



★ 任期中は1つの委員会に所属します(各委員会、会合が年に8回程度)

## 広報委員会

保健推進員を周知するために、広報誌「保健推進員だより」の発行  
・保健推進員だよりを作成し配布する

## 食生活委員会

より健康な体づくりに必要な「食生活等の基礎知識」を学び広める  
・「食」や「歯」に関する展示物やゲーム、リーフレット等を作成し、情報を発信する

## 健康づくり委員会

より健康な体づくりに必要な「運動」について幅広く周知する  
・楽しくリズム体操を習得し、保健推進員や地域の方々に広める

## 健康いきいき委員会

「健康じまんポスター」の作成依頼及び展示  
・わが町のお元気さんを紹介

★ 支会での活動にも参加します(各支会によって、活動内容が異なります)

地域の体操に参加

- ・いもっこ体操
- ・ラジオ体操
- ・健康に関するチラシ配布

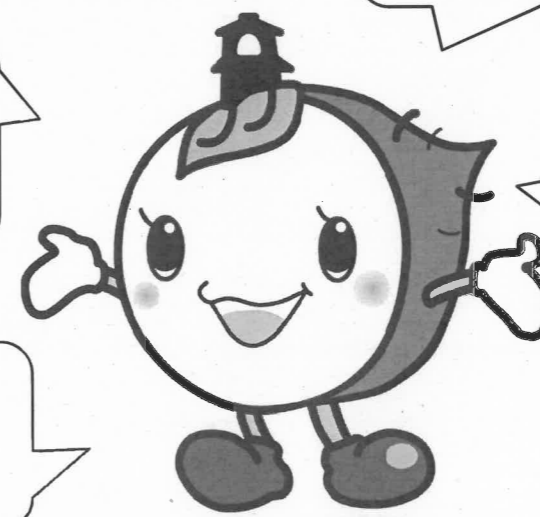
各種会議への参加  
・社会福祉協議会会議  
・地域会議

地域のイベントに協力

- ・血管年齢測定
- ・棒反応
- ・体力測定

公民館まつりに協力

健康に関する講座や  
講習会を開催



©川越市 2010