

須坂市保健補導員会だより

第90号

2024年11月6日

発行／第34期須坂市保健補導員会

発行責任者／第34期会長 酒井 志恵子



令和6年度スローガン



“のぼそう健康寿命 ふやそう市民の笑顔”

7月20日に行われたカタカタまつりでは、踊りの練習は当日だったのにもかかわらず、皆様の一致団結により「踊りが美しいで賞」をいただく事が出来ました。

私が保健補導員をお引き受けしたのは、保健補導員は楽しいものだと思っていたからで、躊躇なくお引き受けしました。保健補導員会は昭和33年から始まっており、OBの方々の偉大さが分かります。私も一員として頑張っていきたいと思っています。

皆様、こんにちは。第34期保健補導員会会長の酒井志恵子と申します。理事を始め会員の皆様、市長様、保健師さん方のお力添えに日々感謝しております。



会長あいさつ

34期会長 二睦町 酒井 志恵子

本当に嬉しく、思い出に残る1日でした。

今後はブロック会で健康について勉強をしていきます。減塩や高血圧予防の大切さを各家庭に持ち帰り、活かしていきたいと思っています。

最後に、この2年間は「元気で、仲良く、楽しく」皆様と過ごしていきたいと思っています。宜しく願致します。

重点目標



- ・健(検)診を受け病気の予防と早期発見に努めよう
- ・高血圧予防のために野菜摂取と減塩に取組もう



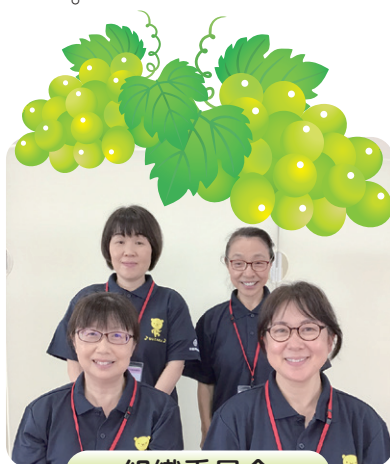
健康づくり委員会

- ・自ら健(検)診を受け、健(検)診の大切さを周りの人にも伝えて、受診を勧めていこう
- ・減塩を意識し実践しよう
- ・みんなで楽しく須坂エクササイズ(健康体操)を広めて、つながろう



教養委員会

- ・保健補導員会だよりで活動を広めよう
- ・健康寿命を延ばすために学習し、地域に広めよう
- ・親と子のすこやかな成長を願って、子育て世代を応援しよう



組織委員会

- ・自分や家族の健康について知り、知識を得ることで家族や地域に広めよう
- ・須坂市民一人ひとりが健康に関して意識できる機会を作ろう
- ・地域のつながりをより大切にしよう

日滝地区区長会と 保健補導員会研修懇談会

大谷町 山田千恵子

6月18日に、相森町公会堂にて日滝地区4町の区長会と保健補導員会との研修懇談会が行われました。

保健師さんからは、データと調査から見えた須坂市の課題についてのお話がありました。ニュースなどで

全国や長野県の出生率や高齢化率などを聞くことはありますが、自分が住む地区の状況を聞くのは初めてで、大変驚きました。

1 一番驚いたことは、20



ブロック会で毎回楽しく学んでいます

23年度日滝地区4町のうち2町の出生数が2人で、高齢化率が約38〜48%ということでした。

2 番目に驚いたことは、須坂市が1度高血圧の人の割合が、県内19市の中で第1位ということでした。

研修懇談会は何やら堅そうだなと身構えていたのですが、意外にも和やかで、参加者同士で課題の原因を4町独自の状況から分析したり、日頃の健康に関する多くの疑問を保健師さんに質問したりと活潑でした。

保健師さんも明るく明快に答えられていました。

保健補導員は1年目で始めたばかりですが、自分の生活を見直し自分のできる活動は行っていこうと思えた、刺激的で大変勉強になった研修懇談会でした。

※ I 度高血圧
収縮期血圧 140~159 mmHg
拡張期血圧 90~99 mmHg
または (診察室血圧)

上八町ふれあいサロン

上八町 松澤 香代

木々の緑が若草色に色づき始めたころの4月24日、ふれあいサロンを開催しました。参加者は30名でした。前期の保健補導員さんにも協力していただき、須坂エクササイズより「しゃぼん玉」



上八町ふれあいサロンで腰・腹筋の筋力アップ



上八町ふれあいサロンで肩コリ解消

フを振りながら歌を楽しみました。笑いの絶えない楽しい時間を過ごせました。

その後、茶話会もありました。「近所でも久しぶりに会った。元氣そうであった」など参加者の近況報告もできたようです。自分の役割があつたり、人の話を聴いたり、普段使わな

い筋肉、体を使ったりするのは素晴らしい事だと感じました。皆さんキラキラしていました。

面倒くさいなあ...と初めて始めた保健補導員も、半年。やってみたらお徳感が！健康への視野が広がるし、須坂市の健康データとも知られるとおもしろい。まずは自分の役に立っています。目下の目標は減塩です。

編集後記

保健補導員会では、フェイスブック(SNS)を利用し活動内容を紹介しています。各町による子育て広場・健康教室・ふれあいサロンなど健康に関する情報もお知らせしています。どうぞご覧ください。

「保健補導員会・フェイスブック」で

検索して下さい。



▲二次元バーコードを読み取って、ページをご覧ください。

フェイスブック
やっています！



発行・編集 須坂市保健補導員会
事務局 須坂市健康づくり課
☎ 026-248-90023