須坂市 保健補導員会だより

第93号　2026年11月4日　発行／第35期須坂市保健補導員会　発行責任者／第35期会長　植木　仁子

令和８年度スローガン

〝のばそう健康寿命　ふやそう市民の笑顔〟

ごあいさつ

35期会長
小河原町　植木　仁子

皆さんこんにちは！

私が会長を引き当てた時、頭が真っ白になり、奈落の底に落ちた気持ちでした。何の取柄も無い私に出来るの？毎日が不安でいっぱいでしたが、理事の皆様はじめ会員の皆様のご協力のもと、保健師の皆様に助けて頂きこの半年間を何とかやってくる事ができました。本当に皆様には感謝です。

会員の皆様は日々お忙しい中、ブロック会での健康学習、健診のお手伝い、研修会等の参加、様々な地域活動に取り組んで頂きありがとうございます。

保健補導員として健康について学習し、地域の健康づくりについて考え、会員の皆様の負担を少しでも軽減できるよう、今の時代に合った活動を皆様と一緒に考えていけたらと思いますのでよろしくお願いいたします。

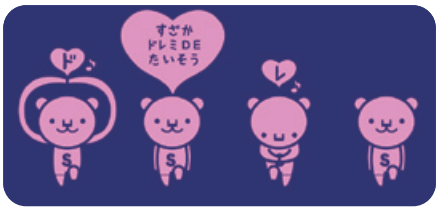
重点目標

- 健(検)診を受け病気の予防と早期発見に努めよう
- 生活習慣病予防のための減塩と野菜摂取に取り組もう

ユニフォーム紹介▶

35期保健補導員のユニフォームには、市民の健康のためにと保健補導員会で考案した「須坂エクササイズ」の一つ、「須坂ドレミDE体操」をするクマの姿を取り入れました。ユニフォームを着て活動する保健補導員の姿をお楽しみに！















健康づくり委員会

みんなで楽しく須坂エクササイズ（健康体操）を広めよう

教養委員会

保健補導員会だより等で活動を広めよう

組織委員会

保健補導員同士仲間づくりをしよう

保健補導員ってどんなことをしているの？



保健補導員って何をしているの？と思われる方も多いかもしれません。私たちは、市の健康づくり事業や研修会で学んだことを地域の皆さんへお伝えしたり、健康教室や運動教室への参加を呼びかけたりしています。

また、地域と行政をつなぐ身近な存在として皆さんが健康で笑顔で暮らせる地域づくりのお手伝いをしています。これからも地域の皆さんと共に活動を進めます。

わたしたちの町の活動

区民健康フェスで仲間の絆作り

小山町　原　令子

小山町「区民健康フェスティバル」が五月十七日に開催されました。第一部は「足もみ健康法」で二人一組になり足裏のツボ押しをしました。大きな笑い声や「イタタタ……」「待って、ムリ！」など、賑やかな会場となりました。「ちょっとずれただけで痛さが違うよね。ツボ探し難しい」との声も聞かれました。体の不調な場所がわかるので、私は首のツボで激痛が走り「ツボは正直！」と感じました。終了時には皆さん血行が良くなり、笑顔があふれていました。

第二部の「健康広場」は補導員が中心となりベジチェック、血圧・骨密度測定、健康相談を行いました。測定でそれぞれの数値を知り、日々の食生活や運動の大切さを振り返りました。測定した補導員から「もっと正しい知識があれば来年度の血圧測定が改善できるかも」と前向きな話もありました。

顔合わせから間もない今回の活動は、楽しく協力し合い仲間の距離感がギュッと縮まりました。今後も地域のみなさんとワイワイ楽しみながら、健康づくりを心がけていきたいです。



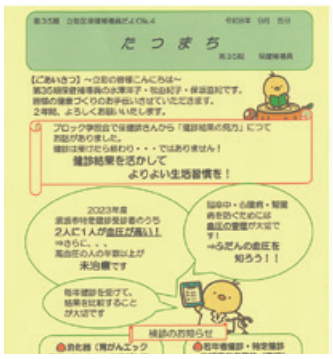
結果がでるまで ドキドキ

「たつまち」を発行して

立町　水澤　洋子

立町では、年に二回、保健補導員から健康についての情報や、健診のご案内などを掲載したお便り「たつまち」を発行しています。内容は毎月のブロック会で保健師さんからご指導いただいた内容を主体に作成しています。また、毎年行われる区の行事「高齢者昼食会」の内容も報告を兼ねて掲載しています。高齢者昼食会の様子を写真と記事で町の方に見ていただくことができ、大変好評をいただいております。

このお便りは回覧板で各家庭に回ります。回覧物の多い時などは埋もれてしまわないように、パッと分かるように タイトルや写真などを大きくして、保健補導員からのお便りだと分かるよう工夫しています。忘れてしまいがちな健診の日程を掲載することで、町の方の受診率向上につながっているのではと思っています。



編集後記

保健補導員活動の始まりが「保健婦さんを助けたい」との想いからだと知り驚くばかりです。四月から助けるどころか何もわからない私たちを一から根気よく指導してくださる保健師さんに感謝です。さらに快く原稿写真等提供してくれた会員の皆様ありがとうございます。

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
☎　026-248-9023