

須坂市保健補導員会だより

第84号

令和2年10月5日

発行／第32期須坂市保健補導員会

発行責任者／第32期会長 高橋 洋子

令和2年度スローガン

健康寿命を延ばす担い手になろう!!

～ 笑顔で ずくだし 健康づくり ～

皆さん、はじめまして！
32期260名の会員の皆さんと共に元気に楽しく活動を進めてまいりたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大により、世の中の仕組みや働き方や暮らしが大きく変わろうとしています。保健補導員会32期は本年6月、コロナ対策として書面での総会でスタートとなりました。月一回のブロック会では三密（密集・密接・密閉）を避け時間短縮で、健康についての学習をし、大変勉強になります。健診を受け、自身の健康状態を知ることが大事だと思いました。

また、一人ひとりが健康づくりに挑戦しようというウォーキングでスタンプレリー」を企画しました。



ぐあいさつ

32期会長
高橋 洋子

コロナ禍の中で、これからも会員の皆さんと知恵を出し、新しい発想をもって絆を結んでいきたいと思っています。私たち一人ひとりの行動は小さな一歩かもしれませんが、地域に健康の輪が広がるよう頑張っています。

お知らせ

- 各町公会堂、地域公民館等でも保健補導員会だよりを配布しますのでご覧ください。
- 保健補導員会でFacebookを作りました。活用して内容等配信していきます。



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
感染予防の正しい知識を身につけ、新しい生活様式を実践しよう



健康づくり委員会



教養委員会



組織委員会

● 感染症予防で生じた「生活不活発」を吹き飛ばそう

● 自ら健診を受け、自分や地域の健康状態を知り、周りの人にも伝えて健康づくりをすすめるよう

● 感染症予防について学習し、地域に広めよう

● 母と子の健やかな成長を願って、子育ての仲間づくりを支援しよう

● 保健補導員会だよりで活動を広めよう

● ボランティアとしての意識を持ち、福祉のまちづくりに協力しよう

● OBの皆さんとの絆を深め、交流しよう

● 須坂市の健康課題について知り、まずは自身の健康、そして家庭・地域に健康なまちづくりを広げよう

感染症を学び ともに歩む

保健補導員活動 with 感染症

その言葉を耳にしない日
はないほど、すっかり私た
ちの日常生活に身近なも
のとなった新型コロナウイルス
感染症。

32期保健補導員会におい
ても予定されていた行事や
イベントが中止となり、こ
の状況下で感染防止対策に
留意しつつ、保健補導員と
してどのようなことができ
るのか、検討を重ねながら
活動を進めてきました。

7月のブロック学習会では
様々な感染症について学
び、手洗いやうがい・咳エ
チケットなど、基本的な感
染予防対策の大切さを改め
て確認する機会となりまし
た。今後も正しい情報に基
づいて、私たち一人一人が
適切な行動をとりながら活
動を進めていきたいと考え
ています。

感染症とは？

感染症とは、ウイルスや細菌などの病
原体が人の体内へ侵入・増殖し様々な症
状を引き起こす病気のことです。感染症
対策の基本は「手洗い」や「マスクの着
用を含む咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

(厚生労働省ホームページより)

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01 % (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001 % (数個)

(厚生労働省ホームページより)

健康豆知識

Q 冬になると感染症が流行するのなぜ？

A 要因は主に3つあります。
①低温で乾燥した環境を好むウイルスが多い。

②湿度が低いとウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫が早く乾燥して小さくなり、遠くまで飛沫が飛んで感染範囲が広がる。

③のどや鼻の粘膜が乾燥し、病原体の侵入に対する粘膜の防御反応が鈍くなる。

冬は風邪はもちろん、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、感染症が流行しやすい季節です。

手洗い・うがい、マスク着用に加えて、室内の換気、こまめな水分摂取も意識しましょう！



子育て広場の活動報告

32期 仁礼町 中山 公子



仁礼地区子育て広場は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和2年3月～6月まで開催を中止していました。令和2年5月14日に長野県の緊急事態宣言解除を受けて、7月より再開しました。事前に対象世帯へ子育て広場再開と参加前の検温やマスク着用等、注意事項をお知らせするチラシを配付しました。

2回目を8月5日に開催。梅雨も明け、いよいよ夏本番といったところでしょいか。当日は基本的な感染防止策をし、おもちゃの消毒



を徹底しました。新旧補導員が子ども達と一緒に遊び、体操しました。また、保健師による身体計測、栄養相談や育児相談も行いました。「子育て」とは本来、ごく身近で自然な営みでしたが、いっしょに難解なミツシヨンとなった気がします。人として最も濃厚な時代を生きる子ども達が、この生き生きとした時間と空間を地域において出会う、集う、語る、楽しむ。

親子が少しでも安心出来る時間を過ごせればとの思いで活動しています。

子どもは3歳までに一生分の恩返しをすると思います。今を生きる先生である子ども達から、その術を拝借したいです。

わたしの町の活動

感染予防の対策を考え、実行しながら
各地区での活動を行っています。



いきいきリハビリサロン井上

32期 井上町 一色 富美子



井上町保健補導員の活動の一つに「いきいきリハビリサロン井上」があります。高齢者の方を対象に「運動機能維持の為にストレッチ体操、認知機能低下予防の為に脳トレ、家から出て集う楽しみの茶話交流会」を目的に民生委員会を中心に活動してきました。この間に名称の変更や補導員へのバトンタッチを経て今年には28名の会員さんが集まりました。そして、年間計画を会員配布した矢先の新型コロナウイルス流行で、4月5月は休会。感染予防対策や脳トレの情報を盛り込んだおたよりを配布しましたが、ステイホームで家に籠りきりの人が居ることに危機感を感じ、6月からのサロン開催を検討しました。

まず感染予防としてマスク着用、三密防止、体調確認と体温測定後の出席を会



補導員による脳トレ。くやしいちばこにある大物歌手の名前がかくされています。

員の方に理解してもらいました。そして私達は役割分担をして、玄関でマスク着用と体調確認・体温測定・手指消毒を呼びかけました。階段は手すりの消毒と昇降介助をし、大広間は窓を開け扇風機を使用、座布団は2m離して置きました。熱中症予防のため、体操の時はマスクを外し途中で水分補給の声をかけました。体操後は保健師さんのお話、クイズ・ゲームと短時間でしたが楽しんでもらい解散となりました。帰り際には「3ヶ月ぶりに皆の顔が見れて楽しかった」と言われ、私達こそ笑顔と元気をもらい開催してよかったと感じています。

減塩活動に 力を入れていきます！

毎月17日は 減塩の日

31期から保健補導員活動を引き継ぐ時に、須坂市は高血圧の方が多く、減塩について力を入れてもらいたいと話がありました。

また8月ブロック学習会では須坂市の健康状態について学びました。須坂市は他の市町村と比べて高血圧の方が多く状況です。高血圧の予防には減塩が効果的です。

そこで32期保健補導員会で減塩をPRするため、減塩ポロシャツを作成しました。保健補導員活動の際には減塩ポロシャツを着用し、減塩のPRをしていきます。



日本高血圧学会が、減塩啓発活動を全国展開することを目的に毎月17日を「減塩の日」と制定しました。また減塩活動をPRするキャラクターの「良塩くん」と「うすあ人」も一緒に減塩についての取り組みを進めています。

保健センターで減塩相談を実施したり、減塩商品の展示を行います。減塩のコツには

- ① 出汁や酸味、香辛料を活用する
- ② ソースや醤油は「かけて食べる」から「つけて食べる」に変更する
- ③ 減塩商品を活用する

等があります。楽しく上手に減塩していきましょう。

※腎機能疾患等で治療されている方は主治医の指示に従いましょう。



うすあ人

良塩くんを応援するために地球にやってきた宇宙人。シッポは塩分チェッカー。

よしお 良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。頭のキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。



減塩商品を見つけるポイントは、

「減塩」
「塩分(食塩)〇〇%
カット」
だよ！



1日の塩分摂取量の目標値

塩分量	
男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧及び慢性腎臓病の方	6g未満

(食事摂取基準2020より)



編集後記

今年は、新型コロナウイルスの影響で保健補導員の活動も、いつも通りにできずにいます。ですが、32期の皆で力を合わせ、できる限り意見を出し合いながら進めていきたいと思っています。

このおたよりが皆様の健康意識の向上につながれば幸いです。原稿をお寄せ頂きました皆様には感謝申し上げます。

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
026-1248-9023