

# 保健委員だより

保健委員は地域の健康づくりの担い手です。地区で様々な活動を通じて、健康づくりを啓発しています。

## ◆◆原木区文化祭での活動◆◆

浅井委員、堀江委員（原木）

保健委員2年目は、長岡・大仁・葦山地区に分かれての活動です。

葦山地区では、伊豆の国市が高血圧大国であることを知り、対策を考えることにしました。葦山地区129名の方に、自分の塩分摂取量や健康に少しでも関心を持っていただきたいと、お塩のとり方チェックをしていただきました。その結果をふまえて減塩対策のチラシを作成しました。

原木地区では、2月16日公民館で開催された文化祭で健康推進活動を行いました。作成した減塩対策のポスターと以前研修を受けた「サルコペニアって？」のポスターを展示しました。食事も運動も大切であることはわかるが、なかなか行動に移すことが出来ない方に減塩対策や、サルコペニア（筋力減少）予防体操を紹介しました。「集会の際、ラジオ体操を取り入れるのもいいのでは。」との意見も聞かれました。

これからも地区文化祭の場を借りて、健康について少しでも話したり、聞いたり、考えたりするひとつの機会に出来たらと思います。

## ◆◆寺家地区で「健康講座」を開催しました◆◆

望月委員、川口委員（寺家）

寺家地区では年に2回、保健委員が主催する「健康講座」を開いています。今年度は10月に「食品表示の見方について」東部保健所の田中先生に講話していただきました。2月は葦山地区の部会活動の成果に基づいて「家庭での塩分のとり方大丈夫！」の講話を健康づくり課佐藤保健師にいただきました。

「健康講座」は、毎年その時の課題にあった内容を考えて計画を立てます。講話だけではなく、ヨガや体操なども計画され、地域の交流を深めながら運動したり、学んだりする場になっています。

現在の保健委員は3月で退任します。  
2年間の保健委員活動を振り返りました。



## 保健委員を終えての感想

西島委員（天野）

私には保健委員としての2年間は、とても短く感じました。この間、健康体操に参加したり、自分の区内で保健師さんによる講演会を企画しました。更に長岡地区の保健委員の皆様と与えられた課題に対し、皆で討議して1枚のレポートにまとめたり、大勢の前で自分の体験を発表したりと貴重な体験をさせていただきました。

市民ふれあい広場にも参加し、沢山の方々が福祉にかかわりボランティアの形でサポートしていただけることに驚きと敬意を感じました。

これからも私なりに、身近な人に今回学んだ健康に関わる様々な知識を伝えていこうと思います。

室伏委員（星和）

1年目にはいろいろな研修会に参加することができ、私は運動の大切さを実感しました。

今は、市主催の運動教室に家族で参加し、体を動かすことの楽しさを改めて確認しました。又、保健委員でなくても参加できるいろいろな講座を広報等でお知らせしていることも知りました。「もっと地区の方達にも知ってもらおう活動ができればよかった。」というのが反省です。

2年間という任期でしたが、今後の生活を見直すことができた保健委員活動でした。



4月から、新しい保健委員の地区活動にご理解とご協力をよろしくお願いします。

保健委員活動についてのお問い合わせは、  
健康づくり課へ 電話:055-949-6820

伊豆の国市保健委員発行

