

保健委員だより

伊豆の国市保健委員会は、平成17年に発足し、2年を1期として市内各地区から保健委員が推薦されています。研修会参加や市の保健事業協力、住民の目線や立場で考えた地区活動など、地区の皆さんと健康づくり課を結ぶパイプ役として、地域の健康づくりを担っています。

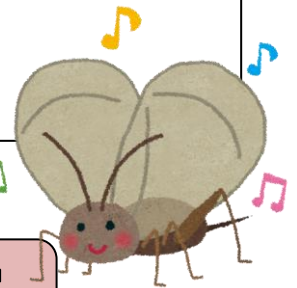
会長あいさつ 伊豆の国市保健委員会 小澤会長(古奈)

伊豆の国市保健委員は、市内各地区から選任されました64名が活動しています。

現在の委員活動は研修が主となり、地域の皆様が健やかに笑顔で生きがいをもって生活できるよう健康に関する知識や、応急手当・AEDの使用方法等いろいろな知識や技能を学び自己能力向上をはかっています。

健康や福祉の困ったことなどの相談や、「地区で健康に関する講座や相談会をやってみたい。」等の要望がありましたら、ご自身の地区の保健委員に気軽に声をかけてください。

今後とも健康づくり事業に、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



51地区から選任される健康づくりの市民代表です

長岡 17 地区 20 人

壺之上	古奈 2 名	天野	長岡 3 名	小坂	富士見
長瀬	戸沢	花坂	谷戸	仲之台	鳥打
珍野	町屋	大北	千代田	長塚	

韭山 17 地区 25 人

金谷	山木	多田	奈古谷	大仙	長崎
原木 2 名	四日町 3 名	寺家 2 名	中條	南條 4 名	中 2 名
内中	高原	土手和田	立花台	みどり	

大仁 17 地区 20 人

大仁 2 名	吉田	三福 2 名	神島	中島	田京 2 名
白山堂	御門	守木	宗光寺	立花	星和
下畑	田中山	浮橋	田原野	長者ヶ原	



裏面もご覧ください

活動の様子

新しい委員となり、今年度はスキルアップ研修を行っています。学んだことを委員自身が実践したり、家族や身近な方、地区の方へ伝える活動をしています。



(総会の様子:小野市長より委嘱状の交付)



(研修会の様子:素敵な笑顔はお口の健康から)

「 防災訓練に参加しました 」

宮崎委員 ・ 青木委員 (寺家)

心肺蘇生法と応急手当の研修会で学んだ身のまわりにあるものでの応急手当の方法を紹介しました。

研修会ではラップ、バンダナ、ビニール袋、ストッキングと本当に身近にあるものが災害時には工夫次第で役に立つのも学び、驚き、感心したのですが、防災訓練に参加していた方も、私達の実演と説明に興味を持って見ていたように感じました。

保健委員として私達が学んだ知識や情報を区の皆様に積極的に伝えていこうと思う体験になりました。



(研修会の様子:心肺蘇生法と応急手当)

「 食育の推進 ～減塩の必要性～ 」 三友委員 (立花)

9月の研修会において、静岡県東部保健所宇津木栄養士のお話で、静岡県が健康寿命トップクラス、メタボ該当者が最も少ない県である事を知りました。

しかしながら、脳血管疾患での死亡率が全国水準より高く、減塩の必要性を痛感しました。

将来に備え、高血圧予防が重要であり、若い世代も減塩食の実践を心がける必要があります。子育て世代のご家庭においても、素材本来の味を楽しめるような食事が調味料の使い方、減塩に繋がるのではないのでしょうか？



お知らせ

ふじのくに健康いきいきカードはお持ちですか？
 いずのくに健康マイレージに挑戦すると、もれなくふじのくに健康いきいきカードをお渡しします。健康マイレージ協力店でカードを提示すると、いろいろな特典が得られます！！
 さらに！抽選で素敵な商品をプレゼントします。



伊豆の国市 保健委員発行

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