

# 健康づくり推進委員だより

発行日：令和8年1月

事務局：淡路市健康増進課

TEL：0799-64-2541

FAX：0799-64-2529

## ＜健康づくり推進委員活動終了のお知らせ＞

### 地域とともに歩んだ健康づくり推進委員の活動

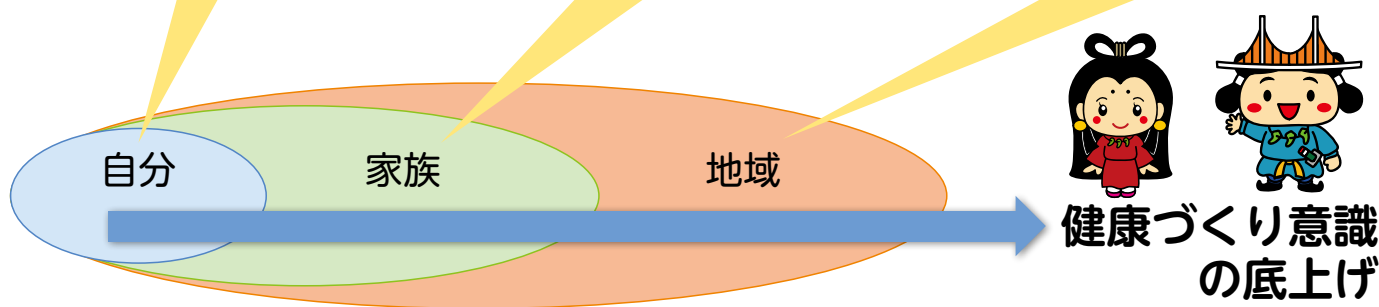
～すべての市民が健康で笑顔が輝くすこやかなまち淡路～

自分の「からだ」や「こころ」の状態に関心を持ち、みんなで健康づくりに取り組みましょう！

自分の健康に関心を持ち、  
理解する

ご家族や知人など身近な人に  
伝えてもらう

地域の健康問題を行政とともに考え  
健康づくりを推進する



健康づくり推進委員の皆様には、2年の任期終了後も、健診(検診)受診を継続するなど、様々な形で社会活動に参加し、無理なくできる健康づくりを続けていただきました。

本市では、淡路市合併以前から各町内会より「健康づくり推進委員」をご推薦いただき、市長の委嘱によって、地域における健康づくりに関する活動を推進してまいりました。

このたび、長期にわたり各町内会に依頼してまいりました「健康づくり推進委員」に関する町内会推薦を令和7年度をもって終了することといたしました。

これまで賜りました皆様の熱心なご活動と温かいご支援・ご協力に、心より感謝申し上げます。

今後は、広く市民の皆様に向けた健康に関する事業を展開していきたいと考えております。引き続き、皆様の変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

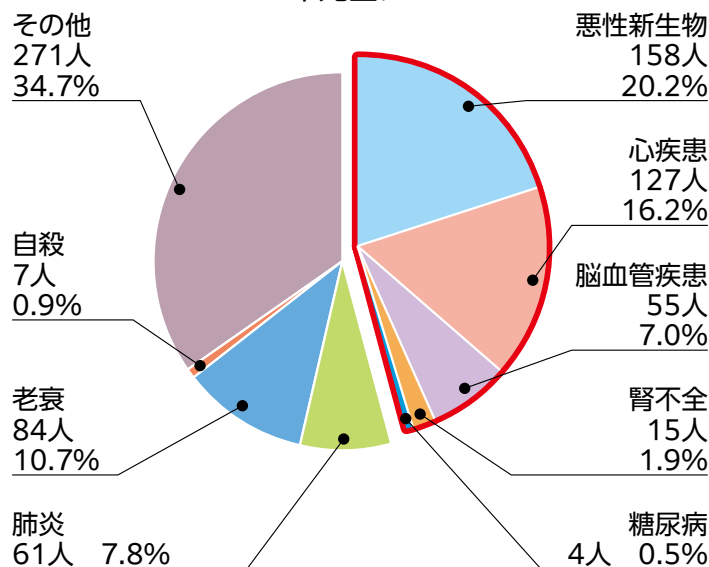
# 知ってほしい淡路市のこと

～いつまでも健康に暮らしてほしいから～

## ① 3つの課題

1. 死亡率1位は  
**「がん（悪性新生物）」**
2. **「心疾患」「脳血管疾患」**  
の死亡率が県と比べて高い。
3. **「生活習慣病」** に  
起因する死亡の割合が約46%を占める。  
(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、腎不全、糖尿病)

R5年死因グラフ



## ② 淡路市がん部位別死因順位 (R5年度)

日本の男性の62.1%、女性の48.9%が、がんになるといわれています。生活習慣が原因となるがんもあります。

### 淡路市がん部位別死因順位

(男性)

- 1位 気管・気管支及び肺
- 2位 膵臓
- 3位 胃、大腸

(女性)

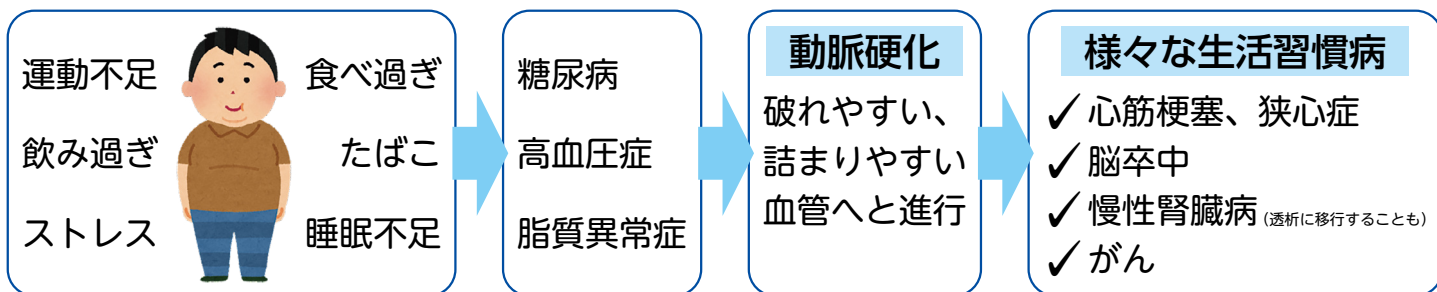
- 1位 大腸
- 2位 気管・気管支及び肺
- 3位 膵臓、乳

### がん検診受けていますか？

淡路市の死亡率1位はがんです。  
がん検診をぜひ受けてください！

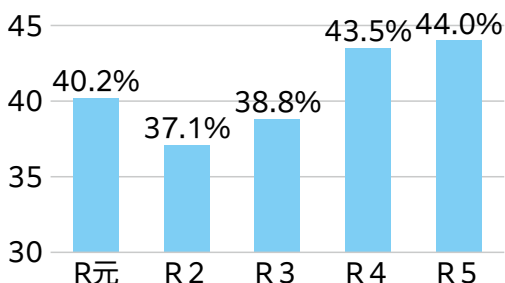


## ③ 生活習慣病は、長年の積み重ねが原因となります



### 淡路市 特定健診

特定健診受診率の推移



特定健診を受けている人と受けていない人の  
生活習慣病1人当たり医療費の違い (\*医療費10割)

特定健診を受けている人

8,572円/年

特定健診を受けていない人

43,518円/年

約5.1倍



(資料：兵庫県国民健康保険団体連合会医療レセプト令和6年度統計)



# 令和6・7年度 健康づくり推進委員活動紹介

研修会 令和6年度

健康づくりに関する様々な研修会を実施しました。

## 「無病息災マップで健康・安全に暮らそう」

講師：兵庫県立大学  
自然・環境科学研究所 准教授  
兵庫県立 人と自然の博物館 主任研究員  
高田 知紀 氏



子どもの頃から慣れ親しんだ地域を、改めて防災意識をもって考えることができました。

## 「人生を豊かに～認知症とともにいきる～」

講師：淡路市 地域福祉課  
認知症地域支援推進員



認知症予防のためにも、人と繋がり、食事や運動にも気を付けていきたいと思います。

## ★ 「きれいな姿勢で免疫力&思考力アップ」

講師：レジリエンス脳育® 講師 新崎 江里 氏

## ★ 「いざという時のための救命講習会」

講師：淡路広域消防事務組合 津名一宮分署 救急隊員

## ★ 「異文化料理交流会」

講師：ヨナタンさん夫妻

## 「心と身体の健康の秘訣！10年後の私をつくる睡眠」

講師：神戸大学大学院 人間発達環境学研究科  
准教授 古谷 真樹 氏



睡眠の量を気にしていましたが、それより質が大事なことがよくわかり、次の日の活かに繋がることを学びました。

## 「体組成測定とストレッチ体操」



食事量と運動量のバランスが大事と聞き、充実した時間を過ごせました。

## 研修会 令和7年度



### 「防災×健康」

～淡路市の災害について学び、  
災害への備えをしよう！～

内容：段ボールベッドの組み立てと使用体験、災害用トイレの  
使い方の実演  
講師：淡路市危機管理部職員



日々心にとめて、  
いつ災害があっ  
てもいように  
準備や心構えの  
気づきになりまし  
た。

### 「座ってできる綺麗のコツ！」

～姿勢・呼吸・心の整え方～



「自分を大切にする」ことを学び  
ました。手軽なストレッチも知  
れて良かったです。

ストレスをためない  
ようにしたいな。

### 「福祉まつり」

～ストレスチェックで  
健康チェック～

来場者にストレスチェックを体験していただ  
き、こころの健康づくりについての情報発信  
を行いました。



### 「おとなの自由研究」

夏休み中のお子様にも参加してもらい、味覚・野菜・  
調味料・歯に関する簡単な実験や体験を通して、食  
事について考えていただきました。



ゲーム感覚で1日に必要  
な野菜の量を具体的に  
楽しく学べ、良かったです。

学んだことを家庭や  
地域に持って帰り、  
伝えたいです。



★過去の健康づくり推進委員だよりは、こちらでご覧いただけます。

