

健康づくり推進委員会だより

発行日：令和5年12月5日(火)

事務局：淡路市健康増進課 TEL64-2541 FAX64-2529



健康づくり推進委員をご存じですか？

- 「健康づくり推進員」とは、各町内会からの推薦により、市長が地域の健康づくりを推進する役割を委嘱した方々です。
- 市内5支部(津名・岩屋・北淡・一宮・東浦)に分かれて活動しています。
- 任期：2年



健康づくり推進委員は何をするの？

ステップ① 研修会に参加

様々な研修会に参加し、健康について学びます。

ステップ② 学んだ事を広げる

ご家族や身近な人に学んだことを伝え、健康に関心を持つ人が増えることを目指します。

ステップ③ 学んだ事を続ける

任期終了後も健診受診を継続し、「いきいき100歳体操」に参加するなど、様々な形で無理なくできる健康づくりを続けていただいています。

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

自分

家族

地域

健康づくり意識
の底上げ

～すべての市民が健康で笑顔が輝く健やかなまち淡路～
自分の「からだ」や「こころ」の状態に関心をもち、
みんなで健康づくりに取り組みましょう！

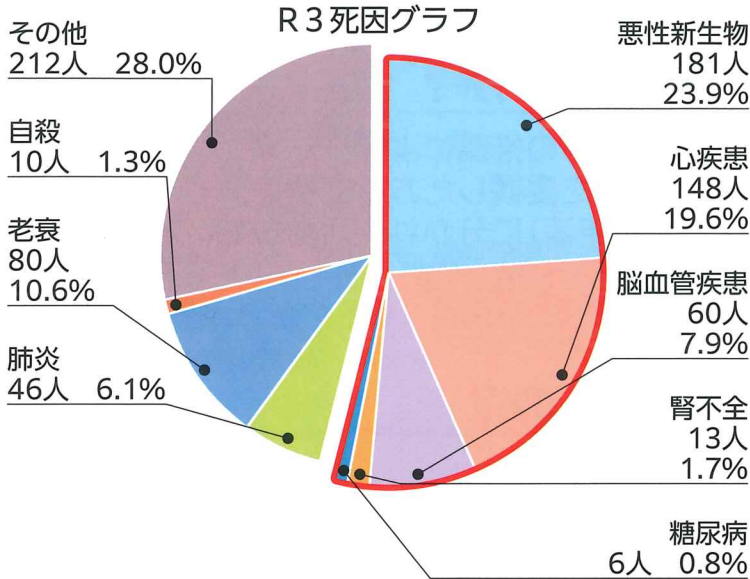
～令和6年度は健康づくり推進委員の改選時期です～

知ってほしい淡路市のこと

～ずっとあなたに健康でいてほしいから～

3つの課題

令和3年人口動態統計より



1. 死亡率1位は「**がん（悪性新生物）**」。
2. 「**心不全**」「**腎不全**」の死亡率は県と比べて高い。
3. 「**生活習慣病**」に起因する死亡の割合が約5割。

生活習慣病を抱える人の割合

令和3年KDBレセプトデータより

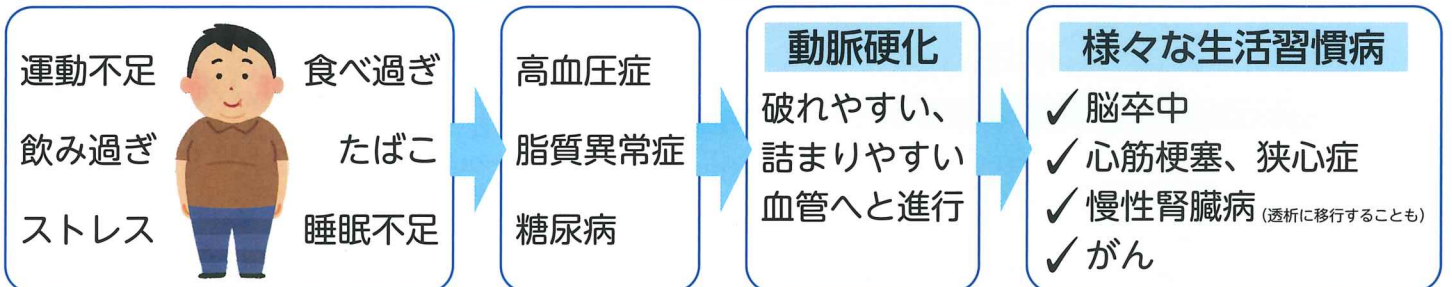
3人に**1**人が**高血圧症**
脂質異常症

4人に**1**人が**糖尿病**

淡路市の
国民健康保険
加入者では…



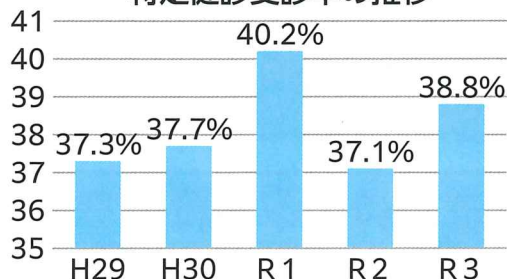
長年の積み重ねが生活習慣病の原因です



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 6,422円
特定健診を受けていない人 40,598円 約6.3倍



令和4・5年度 健康づくり推進委員活動紹介

全体研修会

「健康淡路21計画」に沿った健康に関する様々な研修会を企画しています。

令和4年度

「がんについて知ろう！」

講演：「切らずに治す最新のがん治療」

講師：神戸低侵襲がん医療センター 院長 藤井 正彦 氏

「がんサイバーとしての体験談」

講師：順心淡路病院 地域連携室 看護師長 和久 康子 氏



がんは他人事ではなく、誰にでもおこりうる事。検診の重要性、なりにくい体を心がける一次予防も大事だと思いました。

実際に経験された方や、治療・研究を進めておられる方のお話をお聞きすることができ、参加してよかったです。

★「新型コロナウイルス感染拡大の陰で起きている体調変化や生活習慣について」

講師：淡路市医師会 会長 大橋 明 氏

★「お口の健康を考えよう」

講師：栗田歯科医院 院長 栗田 敏仁 氏

令和5年度

「くすりの基本を知って、くすりと上手に付き合おう！」

講師：淡路市薬剤師会 会長 大倉 雷太 氏

かかりつけ薬剤師さんの必要性を感じました。



薬の一包化があるとは知りませんでした。

意外と知らないことが多く勉強になった。家族に伝えようと思います。

★「いのちとこころのセミナー」

講師：NPO法人 健康笑い塾 主宰 薬剤師 中井 宏次(薬家 きく臓)氏

★「4種類の健康づくり体操」体験会

講師：理学療法士・作業療法士・歯科衛生士

支部活動

みなさんの“やりたい”“聴きたい”を形にします。

アロママッサージ体験

～セルフマッサージで心も体もリラックス～



ハーブを使った手浴、オリジナルのアロマオイルでセルフハンドマッサージを体験。疲れやストレスのある日々も、ハーブやアロマの香りで癒され、気持ちもリフレッシュしました。



普段ゆっくりできないから、とってリラックスできた。

いい匂い、癒される～。

アロマの香りで、とっても幸せな気分になった。介護している家族にもしてあげようと思った。



「きれいな姿勢で 免疫力アップ&思考力アップ」

～いきいきと健康に過ごすために
自分でできる心と身体のセルフケアについて～

身体が伸びて気持ち良かったです。



充実した時間を過ごさせていただきました。年と共に悩んでいた問題の解決につながった気がしました。

3海峡クリーンアップ大作戦

地域のみなさんが気持ちよく過ごせるようにと、春と秋に清掃ハイキングをしています。幅広い年代の方が参加し、汗をかきながら、楽しくきれいにすることができました。

運動しながら海岸がきれいになって一石二鳥！



いちのみや住民福祉まつり 「ストレスチェックで健康チェック」

福祉まつりの参加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。

ストレスをためないように上手に対処しながら生活していきたいな。



自分のストレス度合いを知ることができて面白かった。

「今」コロナ禍で考える
こころの健康について
～人と人とのかかやり、こころの距離～

★各種研修会については、健康づくり推進委員の方以外もご参加いただけます。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

