



太陽

第36号

五所川原市保健協力員協議会会報



桜のつぼみも膨らんで春の訪れを感じられるようになった今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

保健協力員は総勢324名（R7.2.28現在）です。令和6年度の保健協力員の活動の様子を紹介します。



1. 保健協力員総会・研修会

(1) 青森県保健協力員等連絡協議会総会並びに研修会

令和6年5月30日（木）青森市のリンクモア平安閣市民ホールにて開催され、県内40市町村の保健協力員等324名（当市25名）が参加しました。研修会では活動紹介や弘前大学大学院医学研究科歯科口腔外科学講座 教授 小林恒氏による講演「お口の病気が全身の健康に与える影響について」を学びました。

感想

大間町では、スーパーでの健診勧奨や、紙人形で健康劇を行うなど、様々な独自の活動を実施しており刺激となった。

(2) 五所川原市保健協力員協議会総会並びに研修会

令和6年6月27日（木）ホテルサンルート五所川原にて開催され、52名が参加しました。青森県国保連合会保健活動推進専門員 奥村智子氏より「あなたの声かけで健(検)診受診者を増やそう!」、西北地域県民局地域健康福祉部保健総室 健康増進課 吉田優弥氏より「骨粗鬆症予防について」の講演がありました。



感想

- ・骨粗しょう症の食事についての説明が分かりやすく、毎日の生活に取り入れやすい。
- ・精密検査までが健(検)診という言葉にドキッとしました。
- ・農家で外作業が中心のため、シミができる日光浴は考えたことがなかったが、保健大学の学生さんのお話で、効果的な日光浴の仕方を考えさせられた。

(3) 西北地方保健協力員連絡・研修会

令和6年8月23日（金）中泊町のパルナスにて開催され、管内市町保健協力員（当市32名）が参加しました。青森県立精神保健福祉センター 所長 田中治氏より「子どもから高齢者におけるこころの健康」、金多豆蔵人形一座による「こころの健康」をテーマにした健康劇がありました。

感想

相手の話を聞く「傾聴」の大切さを学びました。

2. 保健協力員が企画した学習会

今年度は3地区の保健協力員から健康企画書の提出があり、担当保健師と一緒に実施しました。保健協力員は、テーマや開催の周知、会場設営、後片づけを行いました。

令和6年11月7日（木） 田川コミュニティ防災センター

講師：市役所地域包括支援課 「フレイル・誤飲予防」
参加者：19名（男性：8名、女性：11名）

令和6年11月25日（月） 沖飯詰集会所

講師：市役所健康推進課 「あなたの血管大丈夫？」
参加者：25名（男性：11名、女性：14名）

令和7年2月5日（水） コミュニティセンター中川

講師：市役所地域包括支援課 「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」
参加者：25名（男性：5名、女性：20名）



＜企画してくれた保健協力員さんの声＞

- ・ 日中の仕事を終えてから行う毎戸訪問による声かけは、思った以上に時間と労力が必要で大変でしたが、参加者から「来年もやってほしい」「内容が良かった」「楽しかった」という感想が聞かれ、活動の励みになりました。
- ・ 男性の参加者が多かったのですが、町内会長や民生委員等との協力が功を奏しました。
- ・ 町内の行事と同時開催ということで、参加者が多かったかもしれません。

3. あなたもこんなことありませんか？～健康4コマまんが～



あなたはごどう思いますか？答えは編集後記のあとに！

理由が知りたい方は、管理栄養士や保健師を講師とした学習会を企画してみませんか？

4. 防災豆知識

230名以上が犠牲となった能登半島地震から1年が経ちました。皆さん備えていますか？詳しい情報はこちらをご覧ください。



今回はキャンプにも使える「困った時の切り干し大根」をご紹介します。
切り干し大根1袋に、水煮のシーチキンの缶詰を汁ごと入れてもみこみ、15分置いたら完成！
洗い物が出ず、ビタミンDと食物繊維が手間なく簡単にとれます。
ぜひ皆さん作ってみてください。

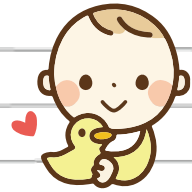


5. 市の保健事業への協力



<乳幼児健診>

お母さんが安心して健診を受けられるよう、見守りや会場の案内等を行いました。
(4～3月まで月3回、全36回)



<市民健(検)診>

市民がスムーズに受診できるように、受付の番号札の配布、会場内の誘導、胃がん検診後の飲み水の管理等を行いました。協力した際、自分の健診を受けることもできます。
(6～12月まで全44回)



若葉地区での活動の様子



<健康相談>

小曲地区1回、若葉地区2回実施しました。小曲地区ではこころの健康講座を、若葉地区では生活習慣病予防や認知症について市保健師や市管理栄養士から話がありました。保健協力員は健康相談の周知や会場準備、後片付けなどを行いました。

<協力してくれた保健協力員さんの声>

周知活動を頑張っていますが、人集めが大変です。みなさん興味はあっても高齢化の影響なのか、集会所まで集まるのが困難な人が多いのも原因だと思います。
毎回勉強になることばかりなので、いろんな人に来てほしいし、今後もぜひ続けていきたいと思っています。

6. 健康推進課からのお知らせ

○ 令和7年度市民健診について

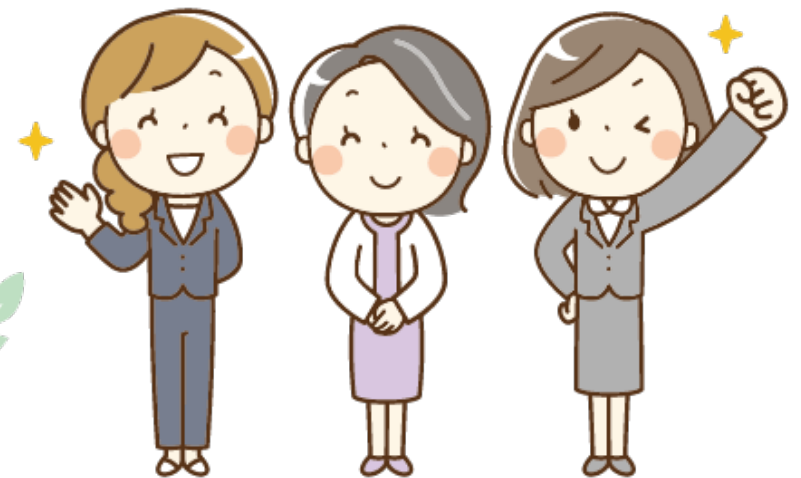
ご案内が各世帯に3月末に郵送され、申込み締め切りは令和7年4月18日（金）です。忘れずに申込みましょう。また、可能な範囲でご近所、友人等への声掛けと、健（検）診の当日の協力をお願いします。



○ 令和7年度青森県保健協力員等連絡協議会総会並びに研修会について

予告

令和7年5月16日（金）青森市のリンクモア平安閣市民ホールで開催予定されます。近くなりましたら通知が届くので、ぜひご参加ください。



開催予定日 **令和7年5月16日金**

○ 今回の会報「太陽」についての感想やご意見、今後「こんな研修会やってみたい！」等がありましたら、下記までご連絡ください。町内名、保健協力員名を忘れないでね！



TEL : 0173-35-2111 (内線2383) FAX : 0173-35-2130
 MAIL : manabi-03@city.goshogawara.lg.jp



お待ちしております！



QRコードを読み取って、カラー版も見てみてね！



編集後記
 春になり、健診申込の季節になりました。受診率向上のため、今年度からモデル地区で声かけ配布を再開します。市民の健康のため、保健協力員の活動を一緒に頑張りましょう。

五所川原市保健協力員協議会 会報
 令和7年3月発行 第36号

編集・発行 (広報担当) 木村 幸子・今ひとみ・成田 泉
 成田 よし子・松野 麗子
 相坂 美代子・山内 淳子

健康4コマまんがの
答え

LDLコレステロールが忍び足でやってくる…50代半ばになって急にLDLコレステロールが上がってきたら、それは卵巣機能の低下により、女性ホルモンの分泌量が減少してきたからかも…。運動より食べ方を変えていくことがおすすめ！

～太陽の原稿を募集しています～ どんな内容でもOKです。