



太陽

五所川原市保健協力員協議会会報



第33号



朝夕めっきり涼しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
日頃より、各保健事業へのご協力をいただき感謝申し上げます。
保健協力員は総勢351名（R4.9.5現在）です。今回は研修会の様子や学習会での学びを掲載していますので最後までご一読ください。

1. 保健協力員研修会

日時：令和4年5月20日（金）13：45～15：35

会場：五所川原市役所、金木総合支所

今回はオンラインで2会場で行いました。

内容：

活動発表

「短命県返上活動の今」

座長：国立大学法人弘前大学学長特別補佐・大学院医学研究科社会医学講座特任教授・青森県総合健診センター理事長・青森県医師会健やか力推進センター長 中路 重之氏

「大間町保健協力会活動の紹介」：大間町保健協力会

講演

「保健協力員から発信！三方良しのフレイル予防」

講師：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長・東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長 藤原 佳典氏



活動発表

中路先生からは、企業での健康づくりの取り組みや QOL 健診など興味深いお話を聞くことができました。大間町からは、健診会場の誘導係、健康教室への積極的な参加についての紹介がありました。さらに町の事業への協力として健康劇を披露しているそうです。また、町内の研修会や食生活改善推進員との合同学習会などの取り組みについて知ることができ、とても参考になりました。

講演

講演では、フレイル予防について多世代交流や認知症予防との関係を交えて様々な活動が紹介されました。最後に、保健協力員に向けて、新型コロナウイルス感染症蔓延防止のために、集まりや活動が減少している中ではありますが、「センス（工夫）+シナジー（協働）+スマイル（明るく）＝「3S」で乗り越えよう！」というメッセージがありました。

皆さんからの感想

- ・内容がとてもためになった。
- ・自分自身の今後のため役立つ研修でした。
- ・多世代間交流による地域づくりという視点はとても参考になった。

2. 健康増進施設説明会及び健康づくりシンポジウム

日時：令和4年7月24日(日) 14:00～16:15

会場：市浦コミュニティセンター ホール

内容：基調講演・シンポジウム



「施設の効果的な活用に向けて～人生 100 年時代を生き抜く力とは～」というテーマで開かれたシンポジウムでは、一戸勝子副会長がパネリストとして発表しました。新たにオープンする施設への思いを自身の体験や健康観と交えながらお話してくれました。

～発表内容から一部抜粋～

人口がどんどん少なくなる市浦地区に来年5月に血管を広くさせ、血流が改善して心臓の負担が軽くなり、様々な病気などの予防・改善になると言われている炭酸泉やサウナができることがすごく魅力的で楽しみにしているところです。みんなで楽しんで笑って健康であり続けられる場であってほしいと願っています。「人生 100 年時代を生き抜く力とは」について考えてみると、友達やご近所さん、兄弟の交流はとても大切なことだと感じています。人とのつながりって本当にありがたいと感じていて、皆さんの優しさ、思いやりが、私が元気で明るく暮らしていく原動力となっています。また、体力をつけるため階段の一段を使っの昇降運動を2年位続け、ぐっすり眠れるようになりました。今回をきっかけに、最近また、始めています。



3. 保健協力員 第1回学習会

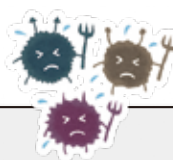
日時：令和4年8月9日(火) 13:00～15:30

会場：五所川原市役所、金木総合支所 **今回はオンラインで2会場で行いました。**

内容：出前トーク 「ストップ・ザ・食中毒！ 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

講師：青森県健康福祉部保健衛生課 食品衛生グループサブマネージャー

総括主幹 西村 秀太郎 氏



食中毒がおこる原因や手を洗う時のコツなどを分かりやすく教えていただきました。講師の方の手本を見ながら手の正しい洗い方を実践していました。「食中毒予防について作業の大切さを感じました。」「食中毒のお話とても勉強になりました。」との感想が聞かれました。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

① 食品の購入

- ・消費期限のチェック
- ・保冷剤と一緒に持ち帰る
- ・寄り道せずにまっすぐ帰ろう！



② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・肉や魚は汁がもれないように包んで保存



③ 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・肉や魚は生で食べるものから離す
- ・調理器具やタオルは清潔なものを使おう！



④ 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)



⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない



⑥ 残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具や容器で保存
- ・早く冷えるように小分けして保存



4. 保健協力員活動…市の保健事業への協力

市民健診では感染症対策として椅子や会場の消毒、胃がん検診が終了した方への水出し、健診会場の誘導係、番号札の配布などを協力しました。

乳幼児健診ではお子さんのお世話や誘導などを協力しました。



5. 健康推進課からのお知らせ

～ 研修会等について～

① 西北地方保健協力員連絡・研修会

11月下旬に予定していた西北地方保健協力員連絡・研修会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、中止となりました。

② 保健協力員による健康企画書募集中

健康をテーマにした学習会を開催したい時に提出してください。

6月22日に送付した第1回保健協力員学習会のご案内に健康企画書を同封しましたが、お持ちでない方はご連絡ください。



～ 市民健診について～

① みなさんも健診を受けましょう！

集団健診は12月、個別健診は3月まで実施しています。これからの申込でも受診可能ですので、ぜひ健康推進課までご連絡ください。

詳しくは市民健診べりり帳をご覧ください。

QRコードを読み取って確認してみね



② 市民健診にご協力いただける方を募集しています！

12月5日(月)中央公民館・12月9日(金)松島会館での健診の協力者が不足している状況です。ご都合のつく方はぜひご連絡ください。

協力した際に自分の健診を受けることもできます。

・12/5 中央公民館
・12/9 松島会館

～ SNSをどんどん活用してみましよう～

① 五所川原市LINE公式アカウント「ごしょLINE」

スマートフォンをお持ちの方は、ぜひ登録してみてください。

登録の際は、配信を希望する情報として「健康・医療」にチェックをお願いします。

健康推進課からは健康教室や講座のお知らせなど様々な情報を随時発信しています。

4月から新たな機能が追加されリニューアル！



② 保健協力員専用メールアドレスをご活用ください。

manabi-03@city.goshogawara.lg.jp



事務局への連絡や、次号会報「太陽」に掲載したい原稿「私のおすすめ」、やってみたい研修会のテーマ等がありましたら、ぜひ送ってください。

メールを送る時は、町内名、保健協力員名を忘れずに！

健康推進課への連絡・申込等はこちらまで
市健康推進課(保健指導係) 35-2111



編集後記

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大が少し落ち着いてきましたが記録的大雨や台風など大変な日々が続いています。みなさんと協力しあいながら毎日を乗り切りましょう。だんだん涼しくなってきましたので体調に気を付けてお過ごしください。

五所川原市保健協力員協議会 会報
令和4年10月発行 第33号

編集・発行
(広報担当)

木村 幸子・成田 泉
松野 麗子・今 ひとみ
成田 よし子・小山内 千津子

～太陽の原稿を募集しています～ どんな内容でもOKです。