



# 太陽

第34号

五所川原市保健協力員協議会会報



暖かな陽気が心地よい季節になってきました。皆様お変わりございませんか。  
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。  
今回は、令和4年10月からの保健協力員活動について、学習会や研修会の様子  
を中心にお届けします。



## 1. 保健協力員が企画した学習会

今年度は保健協力員2名より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。  
学習会の様子をご紹介します。

### (1) 《田川町内会》

日時：令和4年11月9日(水) 10:00~11:00

会場：田川コミュニティ消防センター

講師：防災管理課 中川 智淑氏、江良 幸一氏

内容：防災対策についての講話

- ①五所川原市ハザードマップについて
- ②避難所への持参品について
- ③簡易トイレの組立方法について

### 簡易トイレ



### 11名が参加



### 企画してくれた奈良 良子さんからの感想

令和3年度保健協力員学習会で防災対策について学び、身近に起こりえる災害への備えを地域の皆さんに知らせたいと思い企画しました。講演では、災害時には公助に頼るのではなく、自助、助け合いによる共助の重要性を話されました。参加者からは「備える物はきちんと備えることが必要だ」などの声が寄せられました。

今回で思った事は、一人一人が協力し合い助け合う事が大事だと感じさせられました。

3町内合同で行いました。

### (2) 《日の出町・蓮沼・不魚住町内会》

日時：令和4年11月10日(木) 10:00~12:00

会場：富士見コミュニティセンター

内容：血管年齢測定、血管を若く保つ秘訣のおはなし

保健協力員が4名参加し、周知の他、会場の設営や後片付けも協力しました。動脈硬化予防のために生活の中で意識していることなど参加者から積極的に意見が出され、参加者同士の交流も活発に行われました。



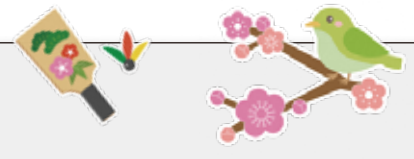
## 健康企画書募集!!

健康をテーマに学びたいことを書いて健康推進課までご提出ください。  
健康企画書をお持ちでない方はご連絡ください。

## 2. 五所川原市保健協力員協議会研修会及び交流会

研修会と併せて3年ぶりに交流会が開催されました。

保健協力員36名が参加し、健康クイズではグループで協力してクイズに取り組むなど保健協力員同士の交流を楽しんだり、健康に関する学びを深めていました。



日時：令和5年1月24日(火) 13:00～15:00

会場：ホテルサンルート五所川原

内容：①研修会「かんたん らくらく 座って運動」

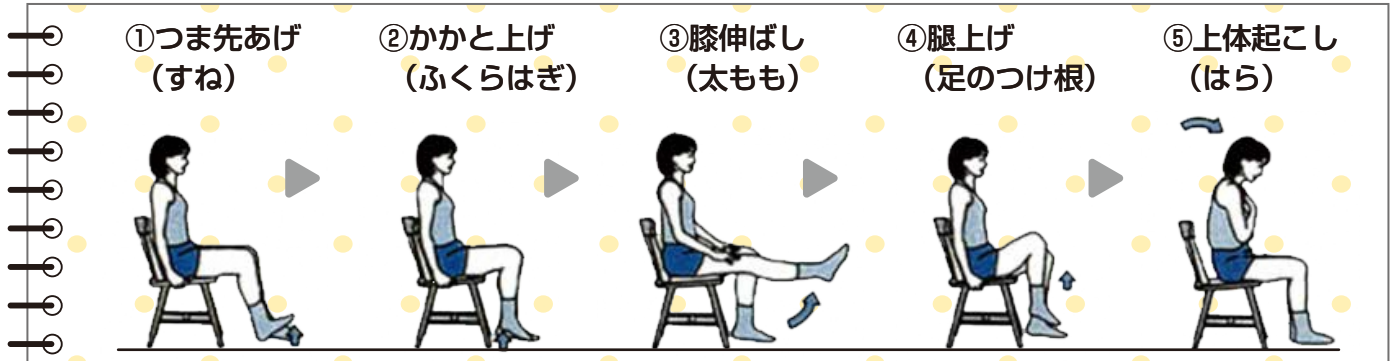
講師 青森県長寿社会振興センター 健康運動指導士 棟方 由美子 氏

②交流会

- ・今年度の活動振り返り
- ・カルシウムアップおやつを試食提供とレシピ紹介（五所川原市食生活改善推進員）
- ・健康クイズ

### ①研修会の様子

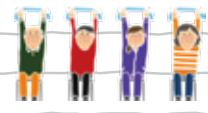
セラバンドに挑戦



～講師資料より※監修:東京大学名誉教授 福永哲夫・日本女子体育大学教授 澤井史穂～  
童謡 「線路は続くよどこまでも」の歌のリズムに合わせて筋力トレーニングを行いました。

椅子に座って行う体操は、身体に負担なく、誰でも楽々できるのではないかと思います。又、セラバンドは、私は初めて使いました。以前タオル等で行ったことがありましたが、もっと楽に出来ました。又、1.2.3の掛け声ではなく、リズムのよい音楽で行ったのも楽しく出来ました。普段あまり身体を動かしてない私ですが、今日は、ほんのり汗をかき、楽しい時間を過ごせました。又、水分もおいしくとれました。

これを機に家でもガンバラなくっちゃ！クイズも勉強になりました。



唐笠柳町内会 保健協力員 新井 ユキ子さん

②交流会の様子



おやつ【中華まん】の試食




健康クイズ




1位グループには豪華景品！

**あなたも健康クイズにチャレンジ！！**

過去5年間の、五所川原市の死因別死亡数が一番多いのは悪性新生物(がん)である。では、令和3年の五所川原市の女性のがん死亡数で一番多いのは〇〇〇〇である。



※答えは最後のページ。





レシピを紹介する食生活改善推進員

今回紹介した【中華まん】はカルシウムを多く含む牛乳やしらすを使用しました。その他にも、カルシウムの吸収を助ける作用のあるしいたけを使用するなど工夫がたくさんレシピになっています。

骨量は加齢とともに減少していき、特に女性では閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。骨粗鬆症の予防のためにもカルシウムを摂取することは重要です。1日の望ましいカルシウム摂取量は女性は600-650mg、男性は700-750mgです。

皆さんもぜひ作ってみませんか。

詳しいレシピを知りたい方はQRコードを読み込む、または健康推進課までご連絡ください。

3. FM青森「申吾のほっとチャンネル」

○成田会長が三村申吾知事と一緒にラジオ出演しました。

令和5年1月8日 FM青森「申吾のほっとチャンネル」に青森県保健協力員会等連絡協議会の会長として出演し、保健協力員の活動や今後の展望、会長自身の保健協力員になったきっかけなどをお話しました。



## 4. 第2回保健協力員学習会

日時：令和4年10月28日(金) 13:30~14:30

会場：働く婦人の家

講話：50歳からの女性のからだ  
～健やかな更年期・老年期のためにできること～

講師：医療法人 済生堂 増田病院 理事長 増田 満枝 先生



更年期、老年期を健やかに過ごすために女性の悩みに多い更年期障害のことやがんを予防して元気に過ごす工夫について学びました。また、最近話題の带状疱疹や子宮頸がんのワクチンについての知識も深めていました。

### 感想

「つづらご」と带状疱疹ヘルペスは別のものではなく、同じであることや1度かかると何回もかかる可能性があることがわかった。ワクチンのお話もきけたので、自分も受けてみたいです。

喜良市下派立町内会 保健協力員 桑田 高子さん



## 5. 健康推進課からのお知らせ

### ○令和5年度市民健診について

市民健診のご案内が各世帯に3月末に郵送されますので、ぜひ健診の申込をお願いします。申込締切は4月19日(水)です。また、可能な範囲で構いませんので住民への声掛けのご協力をお願いします。



### ○任期について

令和5年6月30日で、保健協力員は任期満了となります。次期、保健協力員の推薦は4月頃に町内会長に依頼しますので、継続できる方はご協力をお願いします。



### ○健康クイズ 正解は「大腸がん」

令和3年五所川原市の女性でがんの死亡数が一番多いのは、大腸がんです。

今年も大腸がん検診を受けましょう！



### 編集後記

今年度もさまざまな研修会等に参加していただきありがとうございました。今後も健康に関する知識・情報を提供して参りますので、皆さんで知識を深め自身や地域の健康に活かしていきましょう。

QRコードを読み取って、カラー版も見てみてね!



### 五所川原市保健協力員協議会 会報

令和5年3月発行 第34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。