



太陽

第35号

五所川原市保健協力員協議会会報



寒さも緩み、本格的に春が近づいてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より、各保健事業へご協力いただき感謝申し上げます。保健協力員は総勢327名（R6.3月末現在）です。保健協力員の活動の様子を紹介します。



1. 保健協力員委嘱状交付式

令和5年6月29日（木）ホテルサンルート五所川原において、佐々木市長より、保健協力員へ委嘱状が交付されました。任期は、令和5年7月1日～令和8年6月30日までの3年間です。



市長から代表の2名へ委嘱状交付



成田会長（連続4期）あいさつ



■ 新役員14名が選出

今年度は新役員選出後、役員会を2回（9月・2月）開催し日頃の活動や広報作成等について話し合いました。



■ 研修会 1

テーマ「保健協力員に期待する健康づくりの役割」

～自分と地域が元気になる保健協力員を目指して～

講師：五所川原保健所健康増進課長 吉田 智子 氏



保健協力員の役割について、保健協力員の歴史や地域の健康課題に関する情報を学びました。

■ 研修会 2

テーマ「そうだ！市民健診を受けよう！」

講師：市健康推進課 健診推進係長 一戸 郁美

健(検)診を受けている方はいらっしゃいますか？

市民健診での保健協力員の協力内容が分かりました。



感想

私は、仕事を退職したタイミングで保健協力員となりました。保健協力員は、地域住民の健康のために住民と行政をつなぐパイプ役であること、活動では①無理しない②相手の立場を考慮③約束や秘密を守ることが大事だと確認しました。1年目は、地域の方に顔を覚えてもらったり、保健協力員の皆さんと交流や情報交換ができればと思っています。

中野川端町内会 保健協力員 山内 淳子さん

2. 保健協力員研修会

■ 青森県保健協力員会等連絡議会総会・保健協力員研修会

令和5年5月16日（火）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449名（当市24名）が参加しました。研修会では活動発表や弘前大学医学部附属病院医療情報部 松坂 方士氏による講演「大腸がんについて」を学びました。

■ 西北地方保健協力員連絡・研修会

令和5年8月30日（水）つがる市松の館にて開催され、管内市町保健協力員（当市32名）が参加しました。青森県国保連合会保健活動推進専門員 奥村 智子氏より「心を動かす健（検）診のススメ 第2版」について、青森県防災危機管理局防災危機管理課 山口 宏基氏より「保健協力員の視点を取り入れた防災について」の講演がありました。



■ 『心を動かす健（検）診のススメ 第2版』の活用について

委嘱の際に保健協力員全員に配布され、心を動かす話し方・聴き方のポイント、健（検）診を勧めて断られたときの対応のなどが掲載されています。特定健診は生活習慣病の早期発見、がん検診はがんによる死亡を減らすことができます。

私達の声かけで新たな受診者を増やして、地域を元気にしていきましょう。



■ 防災について考えよう

230名以上が犠牲となった元日の能登半島地震から3か月が経とうとしています。皆さん備えていますか？非常時持出品の準備を心掛けましょう。



【非常食】

カンパン、缶詰、ミネラルウォーターなど



【貴重品】

現金、預金通帳、免許証、保険証等（コピーを取っておくと便利）



詳細は



災害時は断水する可能性があるので、水を使わなくてよい簡易トイレが必要になります。準備しておくと安心です。



3. 市の保健事業への協力



<乳幼児健診>

親子が安心して健診を受けられるように、誘導や見守り、声がけなどをおこないました。



<市民健(検)診>

市民がスムーズに健(検)診を受けられるように、案内と誘導・水飲みポットの管理等をおこないました。市民健(検)診では、協力した際に、自分の健診を受けることもできます。

4. 保健協力員学習交流会

保健協力員の交流を深めるため学習会と交流会を合わせておこないました。



【第1回】 令和5年7月21日(金) 13:30~15:00 会場：五所川原市民学習情報センター

【第2回】 令和5年8月25日(金) 10:00~11:30 会場：金木公民館

テーマ「熱中症からあなたを守る」

講師：大塚製薬株式会社 西尾 有美子 氏

熱中症とは何か、熱中症になった時はどういった対応が効果的なのか、ビニール手袋を着用した実験では、人はただ呼吸しているだけで体内の水分が汗や呼気で失われていくので、水分を摂取することの重要性を学びました。



<ミニ講話>

市健康推進課管理栄養士 相馬遥佳「夏バテ予防のための食事のポイント」(第1回)
青森県立保健大学看護学科実習生「気づいて守ろう！こころの健康」(第2回)



<交流会>



背中文字ゲーム



いもゴルフ

感想

- ・パプリカが緑ピーマンよりビタミンCが倍以上多いということ、夏積極的に夏野菜をとりたい
- ・恒例の「いもゴルフ」とっても楽しかった

- ・知らない人と話ができて楽しかった
- ・保健協力員一年目なので、知っている会員の方を増やしていきたい

(アンケートより)

5. 保健協力員が企画した学習会（4カ所で開催）

保健協力員は、企画や開催の周知、会場設営、後片づけをおこないました。

「座ってできるヨガ」
 ■令和5年7月25日（火）
 会場：新宮団地集会所
 講師：ヨガインストラクター 佐藤 京未 氏

「熱中症について」
 ■令和5年9月15日（金）
 会場：田川コミュニティ消防センター
 講師：市保健師



「ちょっと具合のわるいときの食事」
 ■令和5年12月7日（木）
 会場：働く婦人の家（本町地区）
 講師：市管理栄養士

「老化ストップで若返り（フレイル予防）」
 ■令和5年12月8日（金）
 会場：沖飯詰集会所
 講師：市保健師、市管理栄養士



感想
 誰もが健康で元気な老後でいたいと思っているので、今回の教室を企画できて良かったです。参加者が多く、関心が高かったのかなと思いました。講義内容も難しくなく、コロナ自粛後の初めての教室に、地域の人たちが交流できて大変喜んでいました。
 沖飯詰町内会 保健協力員 藤森 恵子さん

6. 健康推進課からのお知らせ

- 令和6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、締め切りは令和6年4月19日（金）です。ぜひ健（検）診を申込みましょう。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。
- 次号会報「太陽」に掲載したい記事や、「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2385) FAX : 0173-35-2130
 MAIL : manabi-03@city.goshogawara.lg.jp

お待ちしております！

編集後記
 桃の節句も過ぎ、いよいよ春の到来ですね。新年度に向けて体調を整え、力をあわせて楽しく活動していきましょう。これからもご協力、よろしくお願ひします。

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6年3月発行 第35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

～太陽の原稿を募集しています～ どんな内容でもOKです。