

第7章

地域における保健事業

1 相模原市健康づくり普及員連絡会活動

健康づくり普及員連絡会が、地域に根ざした健康づくりを推進するために健康づくり事業を行いました。

平成 30 年 4 月 1 日現在 健康づくり普及員数 168 名

	実施回数	内 容
総会	1	平成 30 年 4 月 23 日 (月)
役員会	31	各種事業の実施内容の検討等 本部会 11 回、支部会・拡大合同会議 17 回、専門部代表者会議 3 回
地区事業	306	主に公民館を拠点とした 27 地区で、ウォーキング教室や健康づくり普及事業、育児支援事業等を実施 参加者数 14,068 名
重点事業部	実施事業 3 回 部会・企画会議 16 回	「骨の健康」を重点テーマに活動 <研修会> ・骨の健康に関する啓発方法(パネルの使い方)について、市内 1 会場で実施 <啓発事業> ・健康フェスタ 2018・相模原スポーツフェスティバル等で、啓発活動を実施 <啓発媒体作成> ・骨の健康「あなたの骨・元気ですか」のパネル作成
介護予防部	実施事業 4 回 (元気倶楽部 479 回) 部会・企画会議 12 回	<研修会> ・元気倶楽部の「体操」「体力測定」について、市内 1 会場で各 1 回実施 ・元気倶楽部の交流タイムに活用するため「笑いヨガ」「コグニサイズ」について、市内 1 会場で 1 回実施。 <元気倶楽部> ・概ね 65 歳以上の方を対象に、転倒体力低下予防のための体操及び体力測定を 27 地区で実施 479 回 参加者数 10,401 名 <啓発事業> ・健康フェスタ 2018(体力測定およびその評価)・さがみはらスポーツフェスティバル(体組成測定)で啓発活動を実施
子育て支援部	実施事業 4 回 部会・企画会議 16 回	<研修会> ・子育て支援の方法について、市内 3 会場で実施 <事業開催> ・市民を対象に子育て講座を市内 1 会場で実施。 内容：講座「ヨガでリフレッシュ、親子ふれあい」、寸劇「骨の話」、グループワーク <出前講座(地区活動のため実施回数に計上せず再掲)> ・市内 3 地区にて、子育て支援事業の実施をサポート
運動習慣支援部	実施事業 2 回 部会・企画会議 12 回	<研修会> ・スロトレをテーマに市内 1 会場で実施 <啓発事業> ・健康フェスタ 2018 で啓発活動を実施(スロトレの体験・正しい歩き方等) <啓発媒体作成・配布> ・スロトレ指導マニュアルの確認、上記研修会や地区事業等で使用。 ・ウォーキングマップ作成、地区配布
広報部	部会・企画会議 9 回 取材 3 回	<広報紙「みんな元気」作成・配布> ・健康に関する情報提供、健康づくり普及員の活動紹介をする広報紙を年 1 回(10 月)発行し、地区事業等で配布 発行部数 7,500 部

2 人材育成

(1) 健康づくり普及員養成講座

市民の立場から健康づくり普及啓発活動をしてもらう健康づくり普及員を養成することを目的に、津久井保健センター、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センターにおいて養成講座を実施しました。

- ・ 対象者 ... 市内在住の人で、講座修了後、地域において健康づくり推進のための活動を積極的に行う意志があり、地域との連携を図り活動のできる人。
- ・ 内容 ... 活動のイメージを持ち、意欲を高められるよう、健康づくり普及員の役割、基本的な活動内容等を学ぶ。

実施回数	修了者数	委嘱者数
15	14	11

(2) 健康づくり普及員現任研修

健康づくり普及員として活動するため、必要な知識と技術を習得し、今年度の普及員活動に役立てることを目的に研修を実施しました。

- ・ 内容

ア 「運動習慣をつくろう ～3033運動～」

運動を日常生活の中で習慣化することで、生活習慣病の予防等につながることを学び、運動を生活に取り入れる手法として「3033運動」について学んだ。

講師：神奈川県立体育センター職員

イ 「骨の健康 ～基礎知識～」

「骨の健康」について、医学的な面からの基礎知識について学んだ。

講師：宮城 正行 先生（北里大学病院 整形外科 医師）

ウ 「『食事』と『運動』で骨の健康アップ」

骨の健康には「食事」と「運動」が大きく関係していること、また実際の生活の中に取り入れられる方法について学んだ。

講師：石川 三知 先生（Office LAC-U 代表 管理栄養士・スポーツ栄養アドバイザー）

エ 地区での活動に役立つ！おトク講座

保健師から地域の特徴や健康課題を学び、地域理解を深めた。

オ 「健康づくり普及員ナットク講座」

たばこに関する知識（全普及員対象）

たばこに関する新しい情報について学んだ。

初任者向け（普及員1年目）

活動を始めてみて浮かんできた疑問や思いを共有・整理し、普及員活動について再確認した。

実施回数	延人数
10	473