

巾下地区の皆様へ

私たちは、地区の健康づくりの為にボランティアです。
がん検診や予防接種、子どもの健診等が行われている
市の保健センターと地域のパイプ役です。
気軽にお声かけください。

令和2年度 巾下地区 保健連絡員活動



保健
連絡
員

令和2年2月末頃から流行を始めた新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為に、令和2年度は2回、県下で緊急事態宣言が発令されました。

「新しい生活様式」に基づいた日常生活を送り『三密』を避けつつも、地域の皆様が健康で過ごせる為に、どのように保健連絡員活動を行っていけばよいのかを迷い、手探り状態の中で話し合いながら活動した一年でした。今年度の活動状況や気づきについて報告します。

①まずは自分自身の健康から！

- ・外出を控えて運動不足になりがち
→換気・ソーシャルディスタンスを図りながら
『牧連体操ズンドコ※1』を会議毎に行いました。

※1:小牧市ホームページに動画あり



あんまり動かないと、「フレイル(虚弱)」になってしまわないか心配。皆でチェックしたわ。



②地域のみなさんはお元気かな…？

- ・会議で高齢者・子育てサロンや三あい活動について、地域の様子、健康について最近気になる事等、話し合いました。
【例】地域での活動が中止になっている。外出する機会や集まる機会が減ってしまい、いつも会えている人に会えない。

③今年度の巾下地区での活動計画について

- ・保健連絡員役員会や地区会議で今年度の活動計画を決めました。

●密を避ける為『巾下地区健康展(西部コミュニティセンターにて例年秋頃開催)※2』を中止。

※2『血液さらさら：血液の流れを見る事ができる』等、健康測定機器体験や健康相談を気軽に受けられるイベント。



健康でお得！
いいね！

④健康にいい事、知って他の人にも伝えよう！

- ・「こまきウォーキングマップ※3」を使った人の話を聞いて検討。
→歩きやすさ、見どころ、地図の見やすさ等。
 - ・小牧市ウォーキングアプリ「alko(アルコ)」や「健康いきいきポイント」、チャレンジで地域振興券を貰えたりすると知った！
 - ・からだやこころ、その他様々な相談窓口※4がある事も知った。
- ※3・4：保健センターや市民センター窓口等に設置、市ホームページに掲載

⑤挨拶やちょっとしたお話しも、健康づくりにつながる

- ・外出や集まりが減った分、すれ違った時に挨拶したり、『元気かな？』と友人を気にして声をかけたりする事を大事に活動。
地域で安心して子育てできるように赤ちゃん訪問で親子とお話ししました。



ちょっとでも話聞いてもらえるとホッとする



地域の皆様の笑顔や元気が守られるよう、地域とのつながりを大切に
これからの生活や活動に役立てていきたいと思っております。
今後どうぞよろしくお願いいたします。 ～巾下地区保健連絡員～

小牧市保健センター：0568-75-6471