

歩 歩 よせて

保健連絡員活動のまとめ

【令和7年度】

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	3
保健連絡員活動のこれまでの歩み・・・・・・・・	4
保健連絡員活動報告	
個人の活動・・・・・・・・	5
地区の活動・・・・・・・・	19
グループの活動・・・・・・・・	30
保健連絡員全体の活動・・・・・・・・	48
保健連絡員OBの活動　・・・・・・・・	51
保健連絡員設置要綱・・・・・・・・	52
おわりに・・・・・・・・	53

この小牧市「保健連絡員活動のまとめ 歩歩よせて」は、令和8年2月末日現在、保健連絡員より提出された「令和7年度保健連絡員活動報告」をもとに作成しています。



SDGs 未来都市 **こまき**
こども夢・チャレンジNo.1都市宣言のまち



はじめに

皆さま、こんにちは。小牧市保健センターです。

この度、地域の健康づくりを支えている保健連絡員の皆さまの、令和7年度の活動報告書が完成しました。

保健連絡員の皆さまは、「地域の健康づくりのパートナー」として、私たち保健センターとともに身近なところから地域の健康づくりを支えています。

少子高齢化が進む現代社会で、地域の皆さまが安心して健康に暮らせるよう、保健連絡員の皆さまは、地域での声かけや健康イベントの企画、健康情報の提供など、温かい心で様々な活動に取り組んでおられます。その努力と温かいお気持ちに、心から感謝申し上げます。

この報告書を通じて、保健連絡員の活動の魅力を感じていただければ嬉しいです。そして、これからも皆さまと一緒に、もっともっと住みやすい、健康な地域を育んでいきたいと願っています。



保健連絡員活動のこれまでのあゆみ

昭和60年 保健連絡員活動を開始

自分や家族、地域の健康に関心を持ち、健康に関する様々な問題に対応できる地域づくりの担い手としてスタート。

平成14年 赤ちゃん訪問開始

少子高齢社会を迎え、高齢者の健康づくりだけでなく、子育て中の母子にも目を向け、地域での子育て支援など、幅広く活躍。

平成23年 保健連絡員延べ人数 5000人に達する

令和6年 赤ちゃん訪問終了

全家庭への助産師訪問に統合される。


令和7年 保健連絡員活動体制の見直し

時代の流れに合った保健連絡員活動の在り方を検討。

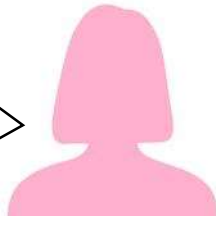
令和8年度 新しい体制での保健連絡員活動がスタート

保健連絡員延べ人数 8623人 (令和8年3月現在)

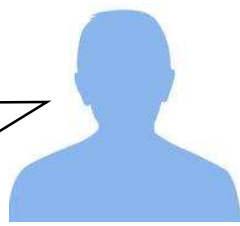
歴代保健連絡員の声



みんなで集めた情報を模造紙にまとめ、そのまま地域イベントに活用できたことで、学んだ内容が地域へちゃんと広がっていることを実感できました。



保健連絡員活動を通して学んだ健康の知識を家族や友達に少しずつ話し、自分でも実践することで、日常に生かしています。



困りごとを話してくれた人に耳を傾け、保健センターで専門職に相談できることを伝えて、相談を勧めました。

保健連絡員とは

区長の推薦を受けて選ばれ、身近なところから**地域の健康づくり**を支える大切な役割を担っています。

保健センターと協力しながら、地域の健康課題を知り、必要な情報を住民に伝えたり、健康づくりの取り組みに参加したりしながら、住民が安心して暮らせる地域づくりに貢献しています。

区長と保健センターとの協力によって、「**地域に根ざした視点**」と「**専門的な支援**」の両方を持ちながら活動できる、地域にとってとても大切な存在です。

個人の活動



健康情報を
住民へ届ける



困りごとを保健
センターにつなぐ



学習会や体験会の
企画・参加



高齢者や子どもなど
地域の方への声かけ



地域イベントへの協力

保健センターと協力しながら、日々の暮らしの中で、
できることを大切にして活動しています。

住民 ↔ 保健連絡員 ↔ 保健センター

このつながりが、安心して暮らせる地域を支えています。

地域住民が、健康で生き生きと安心して生活ができるよう、地域で見守りや声かけを行ったり、必要に応じて、健康づくり、介護予防、検診・検診、子育てなどの事業内容をを紹介したり、保健センターにつないだりしています。

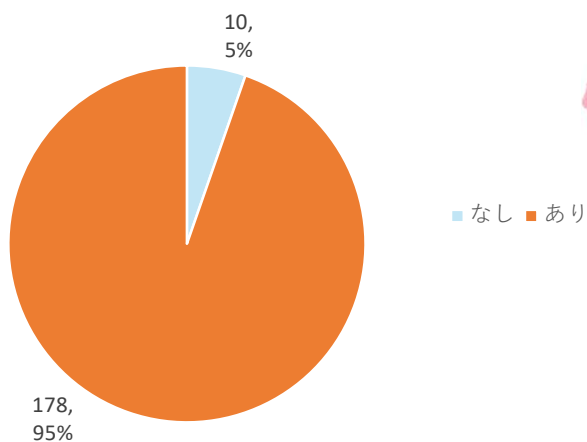
以下のグラフは、保健連絡員の**地域での活動内容**（声掛け・見守り、話題・報告、チラシ配布など）の実施人数を多い順に並べ、地域における保健連絡員活動の取り組み傾向を示したものです。



6 地区全体

保健連絡員の数	233人
報告数	188人

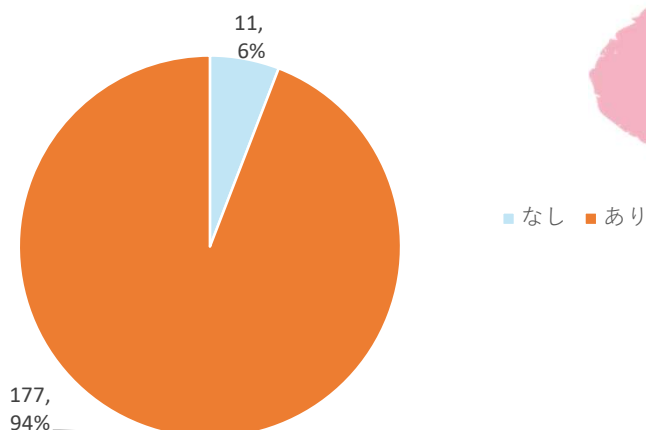
保健連絡員の地域への関わり



保健連絡員の個人活動報告188人のうち、**178人（約95%）**が地域に向けた活動に関わっていました。

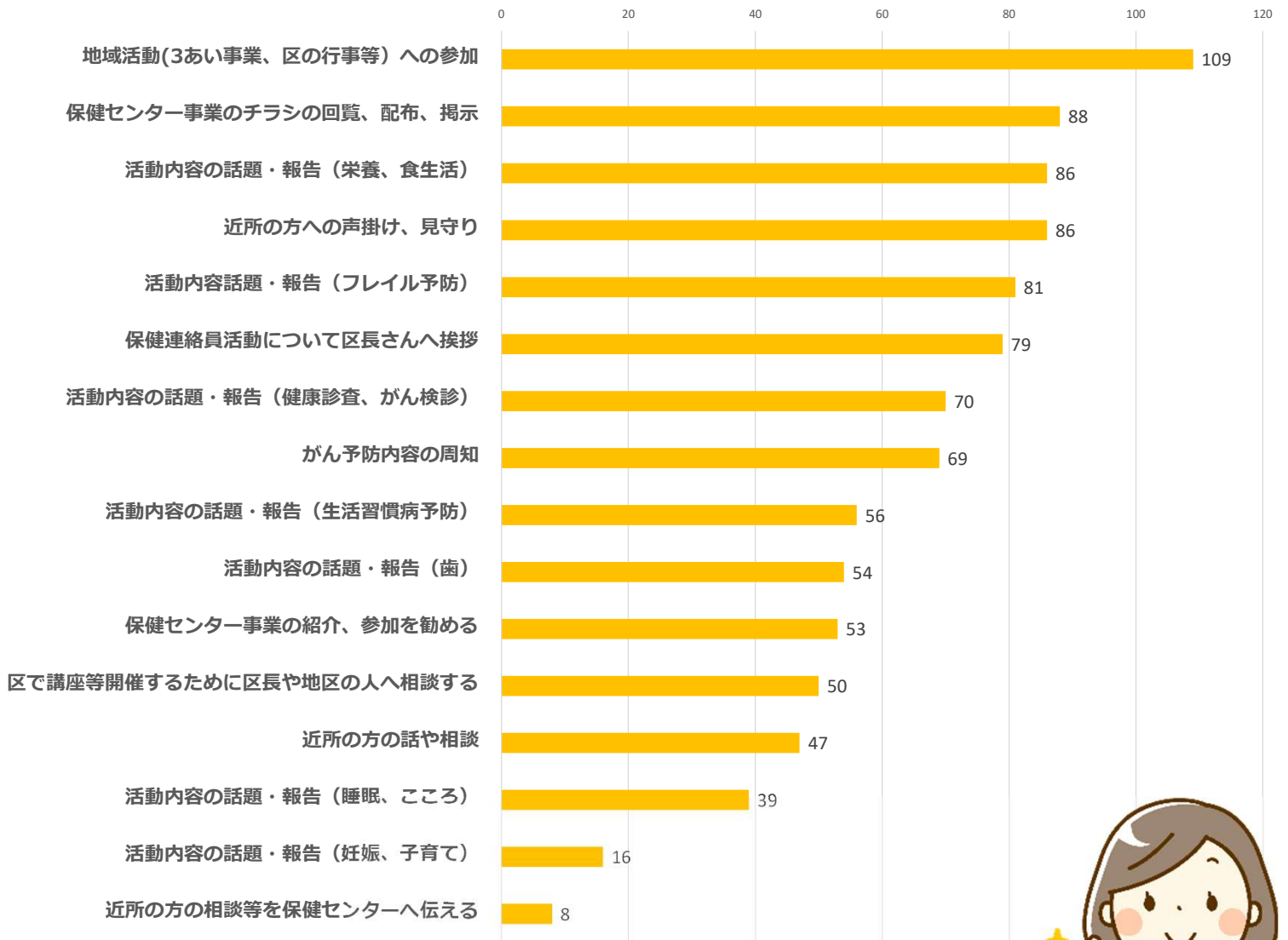


市の健康づくり事業の活用状況



保健連絡員の個人活動報告188人のうち、**177人（約94%）**が、市の事業を活用して自身の健康づくりに取り組んでいました。

保健連絡員 [全体] の地域活動 実施人数 (複数回答)



このグラフから、保健連絡員の皆さまが地域で積極的に活動されている様子が分かります。特に **声かけ・見守り** の取り組みが多く、身近な場所で住民の方々を温かく支えている姿がうかがえます。

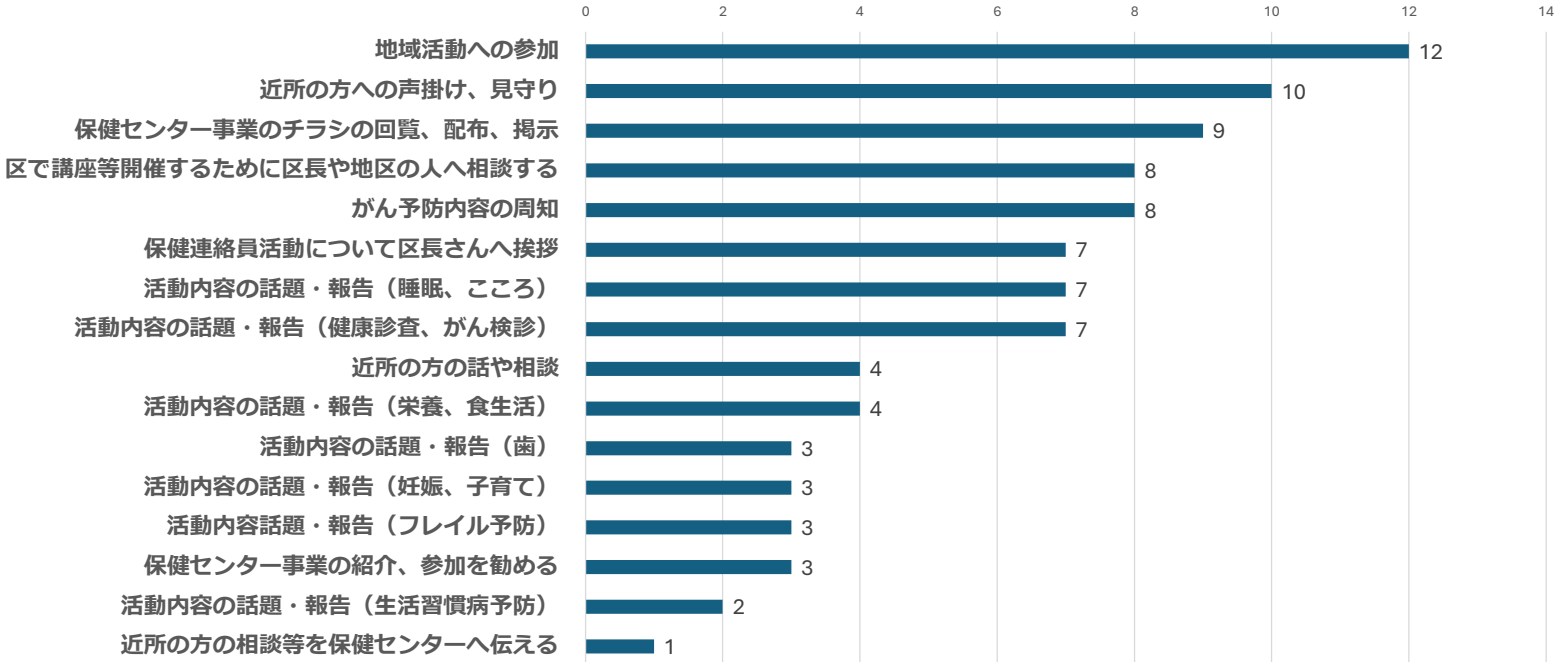
また、**話題提供・報告、チラシ配布** などの情報提供も多く行われており、地域へ健康情報を広げる役割をしっかりと担っていただいていることが伝わります。保健連絡員の活動が、地域の健康づくりに幅広く貢献していることがわかります。



小牧南 地区

保健連絡員の数 23人
報告数 19人

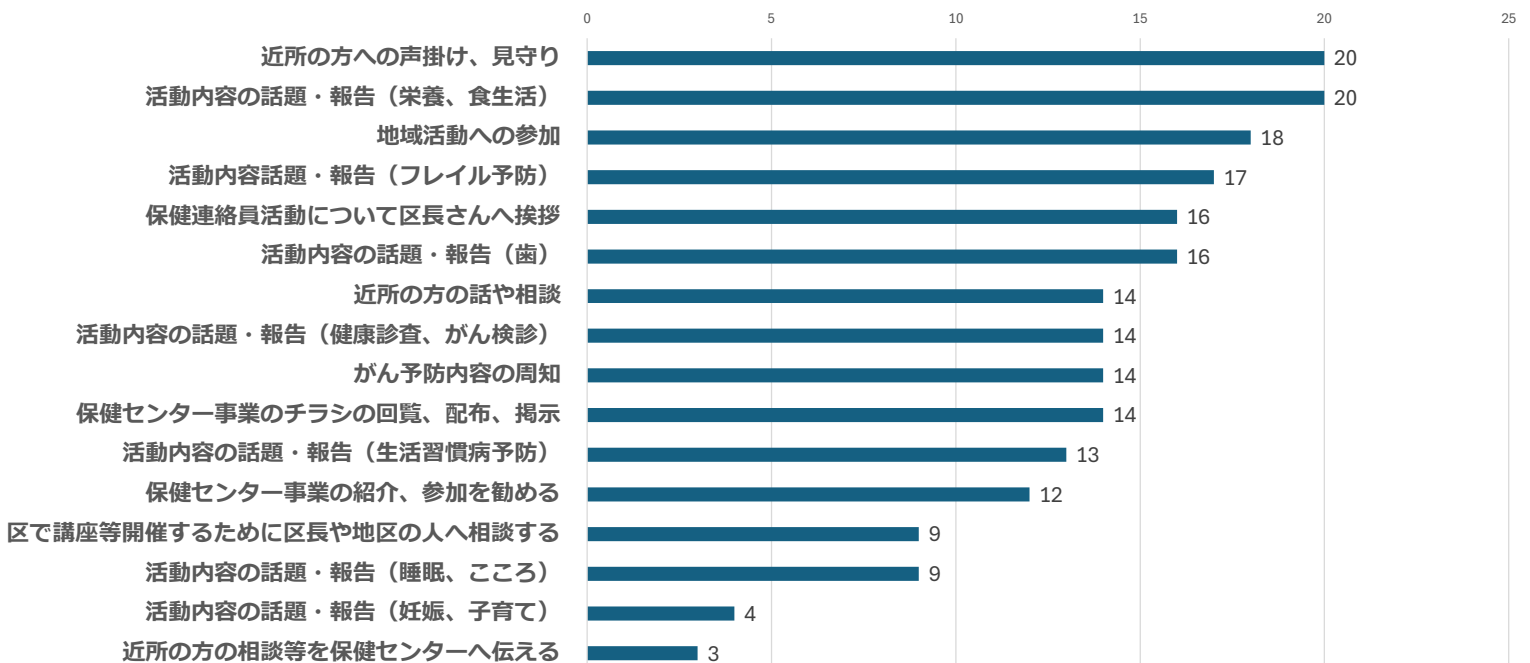
保健連絡員 [小牧南地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



小牧 地区

保健連絡員の数 42人
報告数 36人

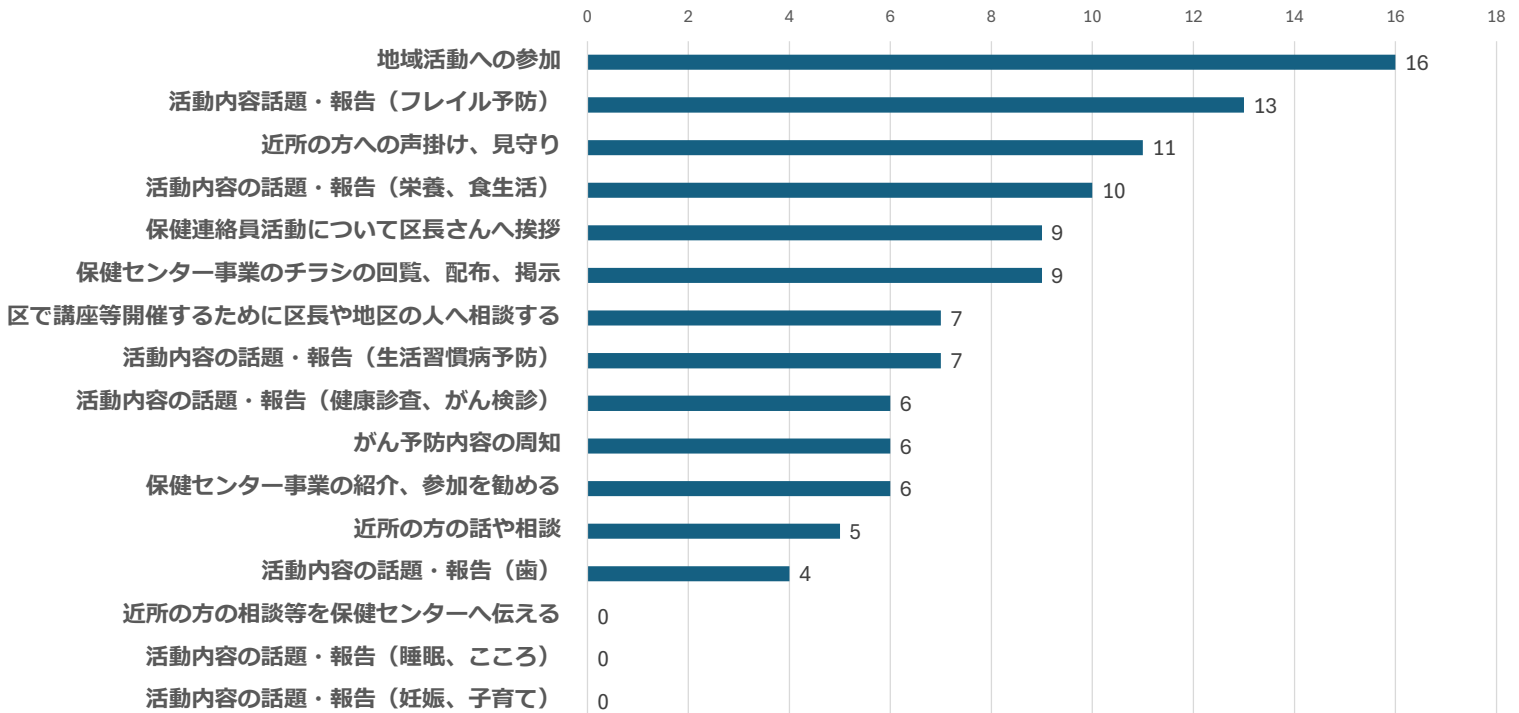
保健連絡員 [小牧地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



巾下 地区

保健連絡員の数 22人
報告数 21人

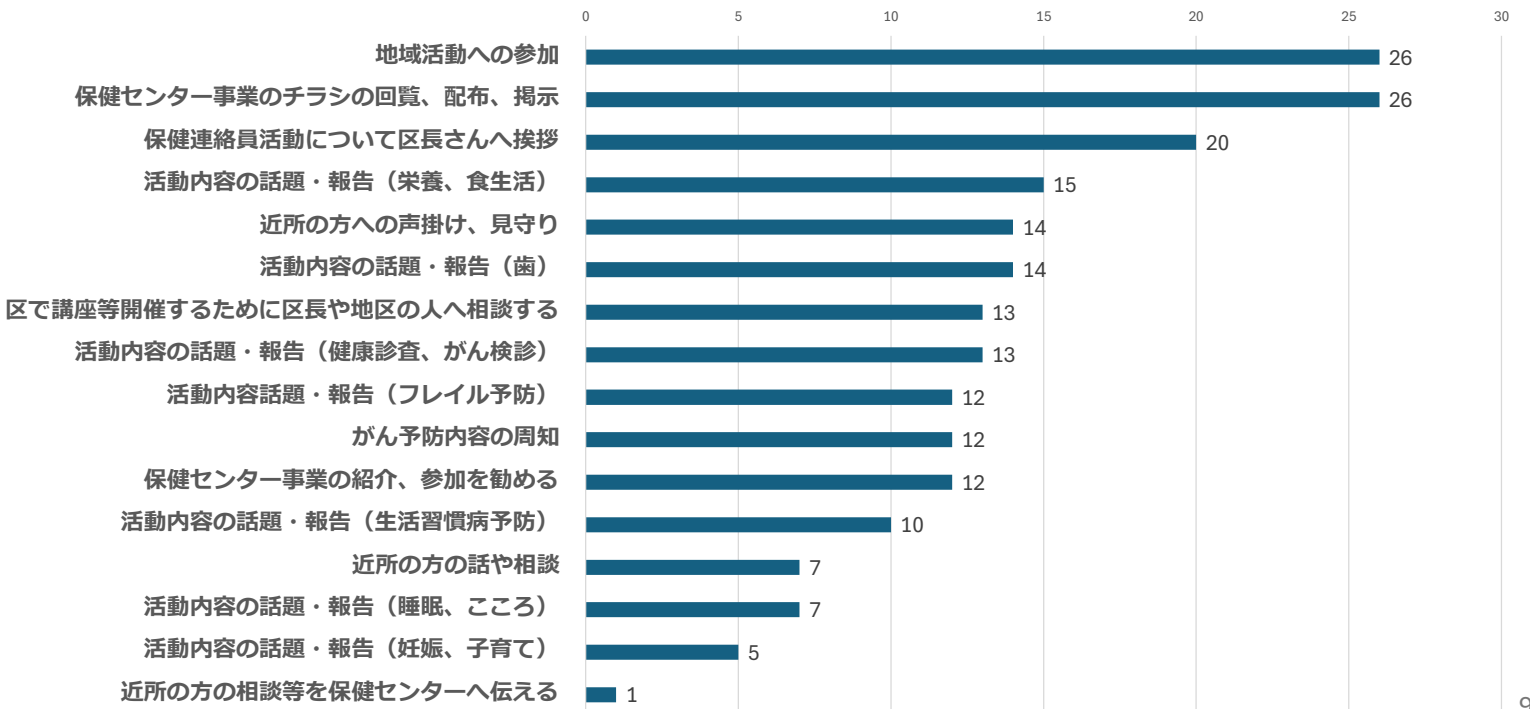
保健連絡員 [巾下地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



味岡 地区

保健連絡員の数 49人
報告数 33人

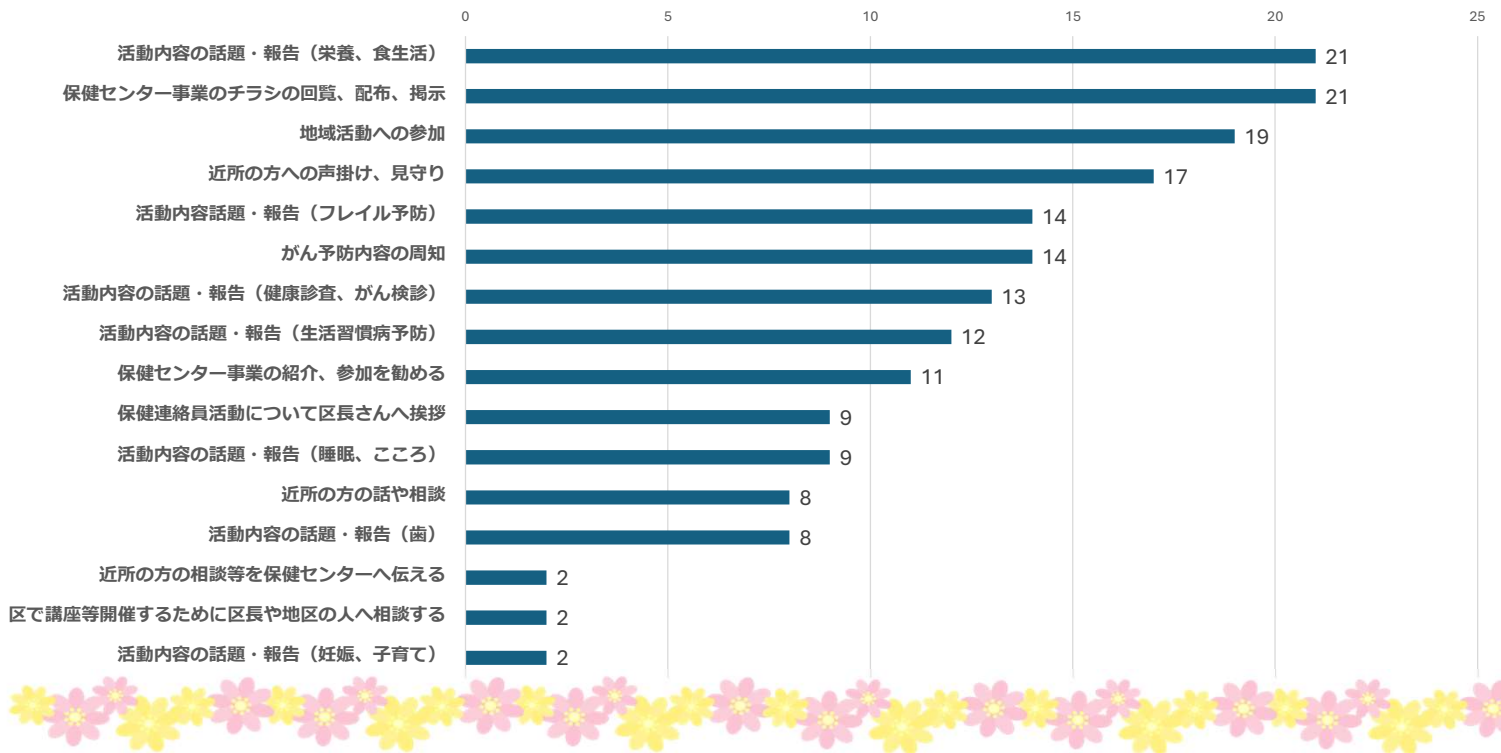
保健連絡員 [味岡地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



東部 地区

保健連絡員の数 60人
報告数 43人

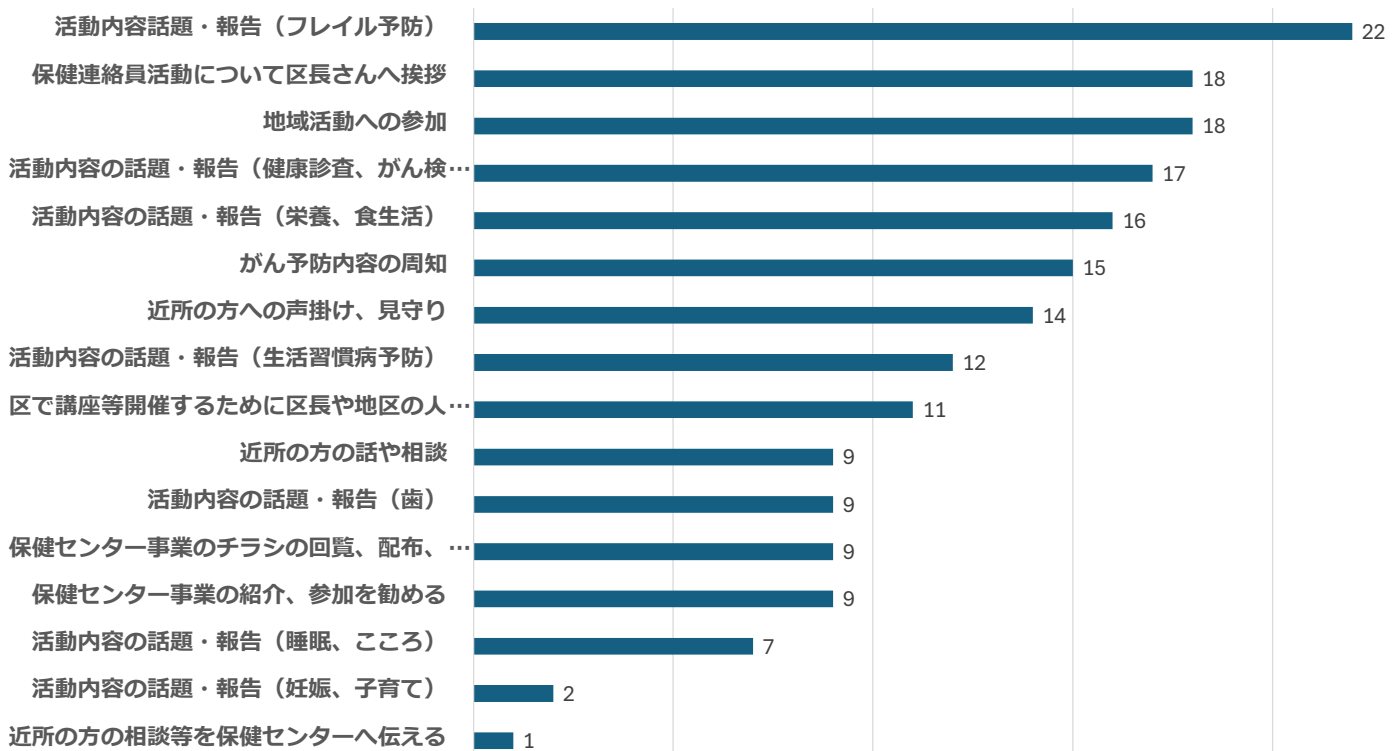
保健連絡員 [東部地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



北里 地区

保健連絡員の数 37人
報告数 36人

保健連絡員 [北里地区] の地域活動 実施人数 (複数回答)



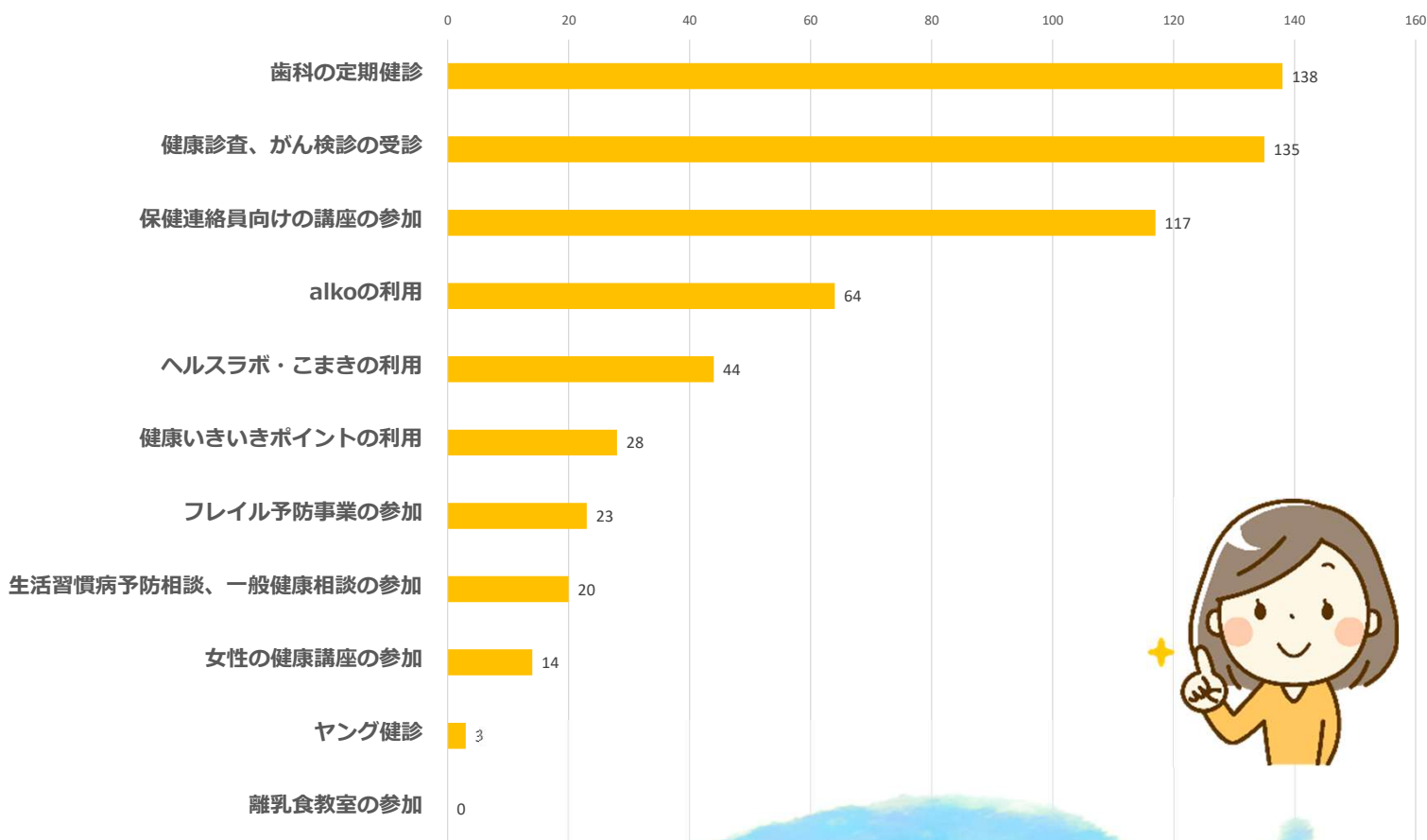
以下のグラフは、**保健連絡員自身の**各種健康事業・講座への参加状況を人数の多い順に並べ、事業活用の傾向を示したものです。



6 地区全体

保健連絡員の数	233人
報告数	188人

保健連絡員〔全体〕自身の受診・事業参加人数（複数回答）



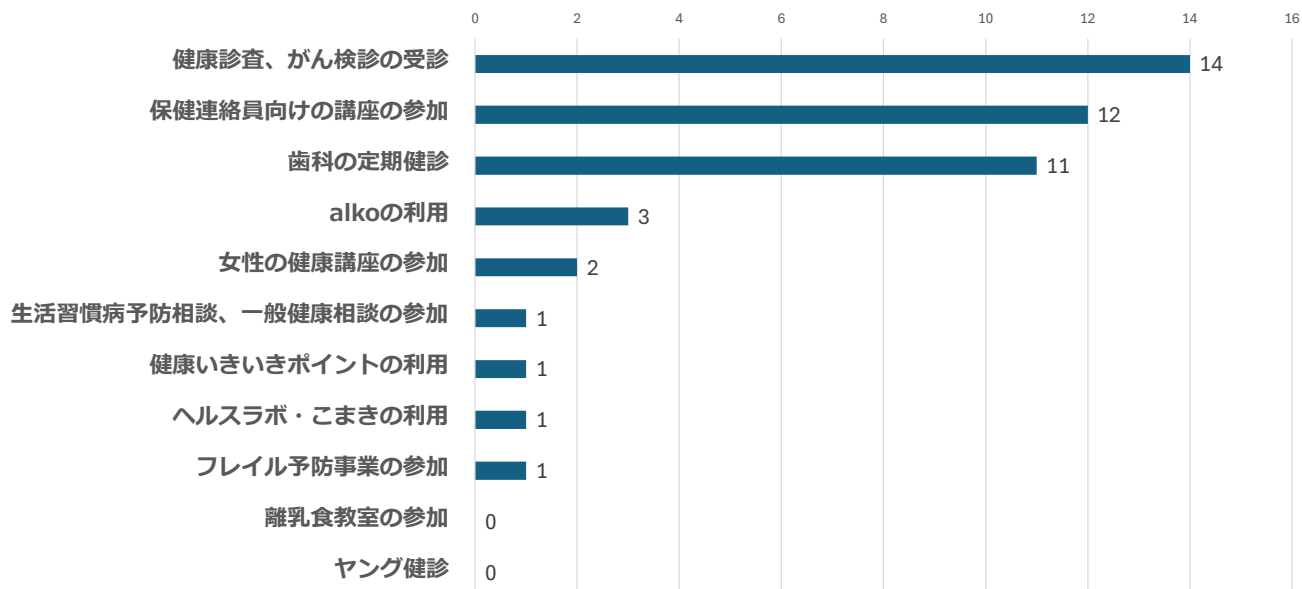
このグラフから、保健連絡員の多くが**歯科の定期健診**や**健康診査・がん検診**を受けていることが分かり、自分自身の健康に意識を向け行動に移されている様子が伝わります。また、**講座への参加**も多く、さらに**alkoなどの市の事業**を活用した自分自身の健康づくりの取り組みを行っている様子がうかがえます。



小牧南 地区

保健連絡員の数 23人
報告数 19人

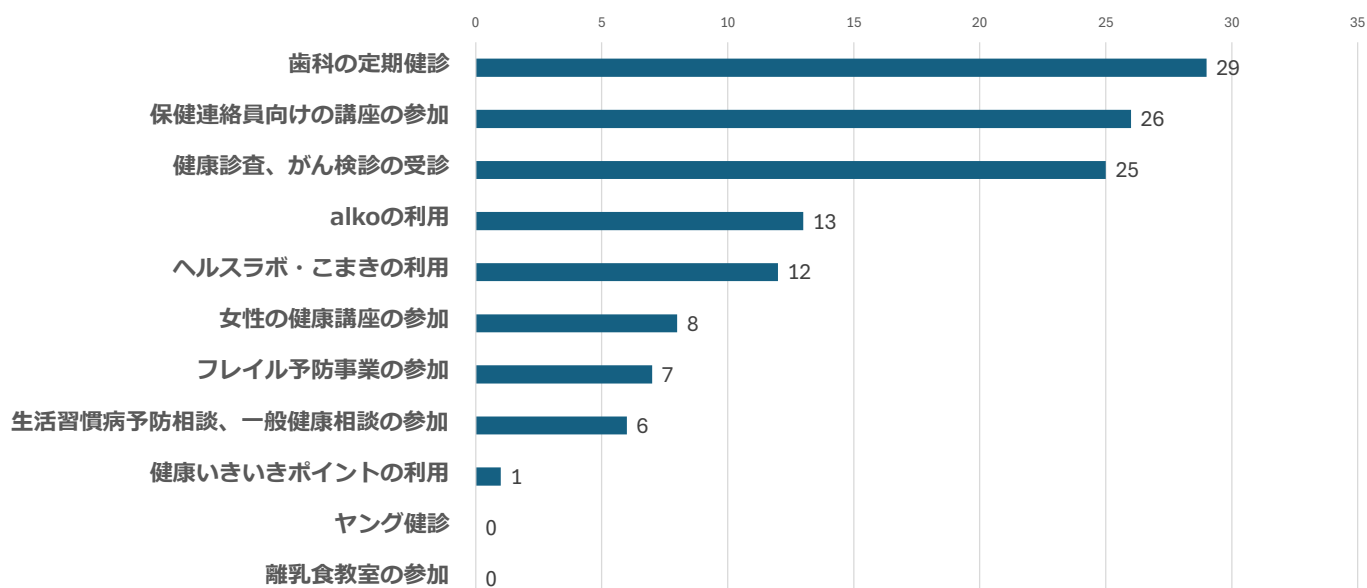
保健連絡員 [小牧南地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)



小牧 地区

保健連絡員の数 42人
報告数 36人

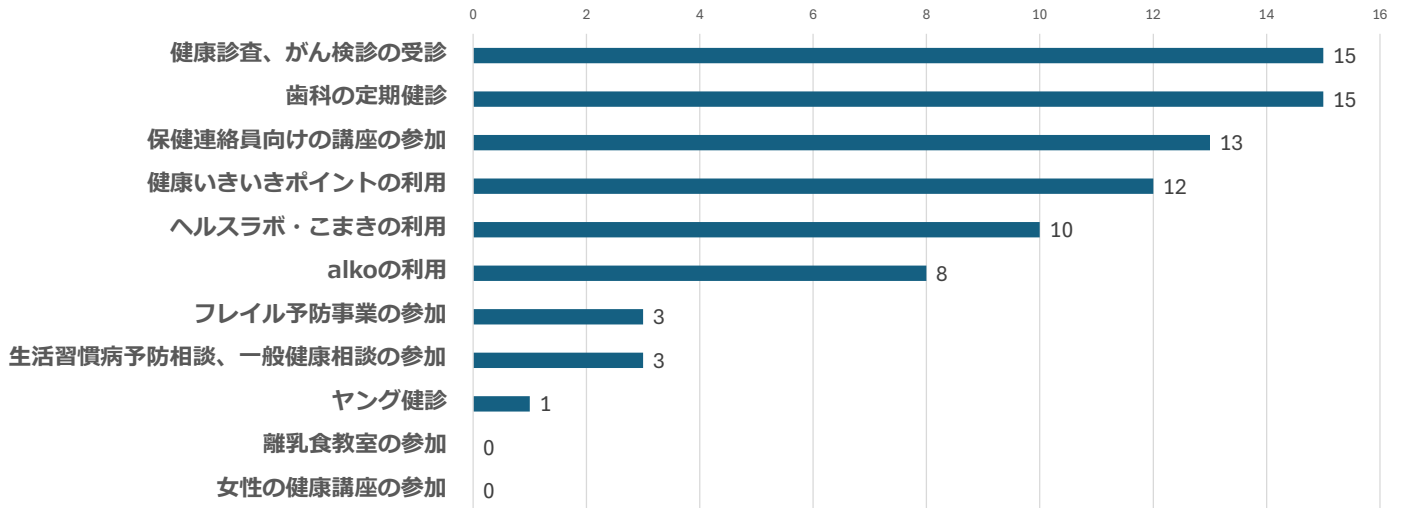
保健連絡員 [小牧地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)



巾下 地区

保健連絡員の数 22人
報告数 21人

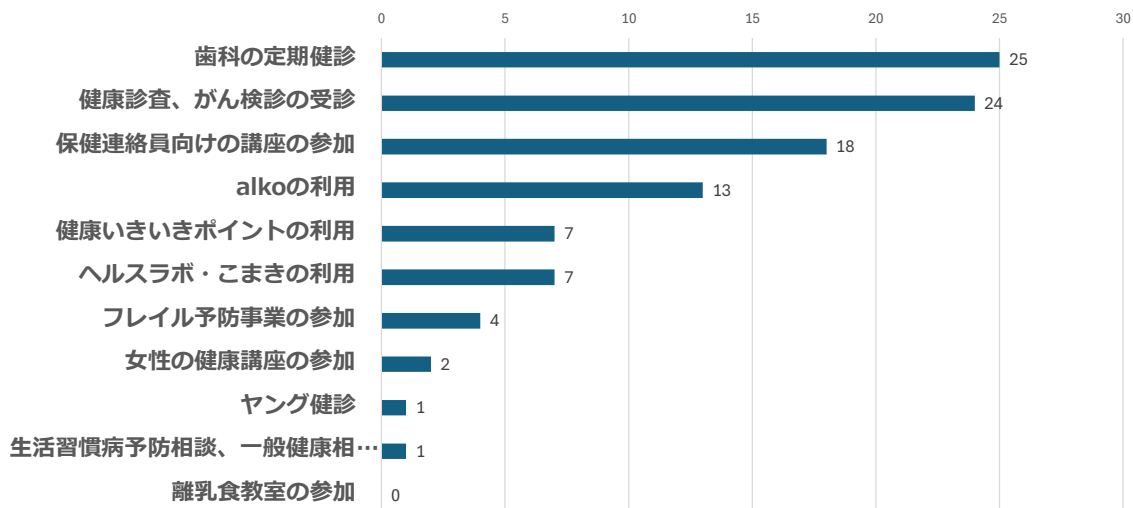
保健連絡員 [巾下地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)



味岡 地区

保健連絡員の数 49人
報告数 33人

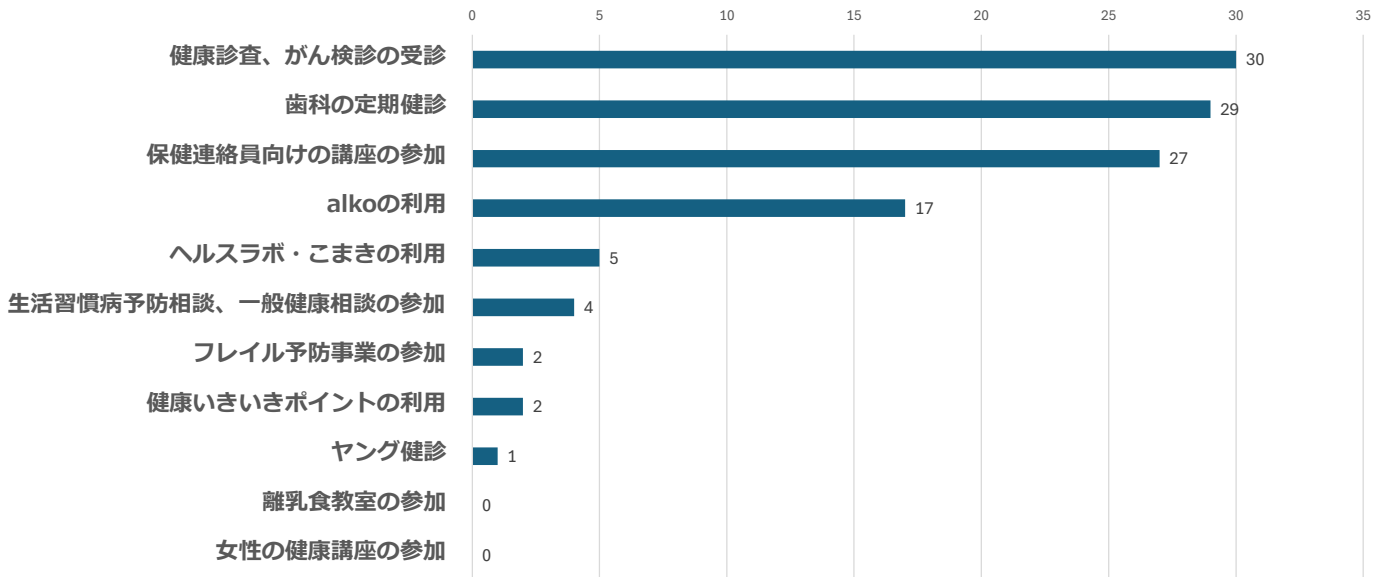
保健連絡員 [味岡地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)



東部 地区

保健連絡員の数 60人
報告数 43人

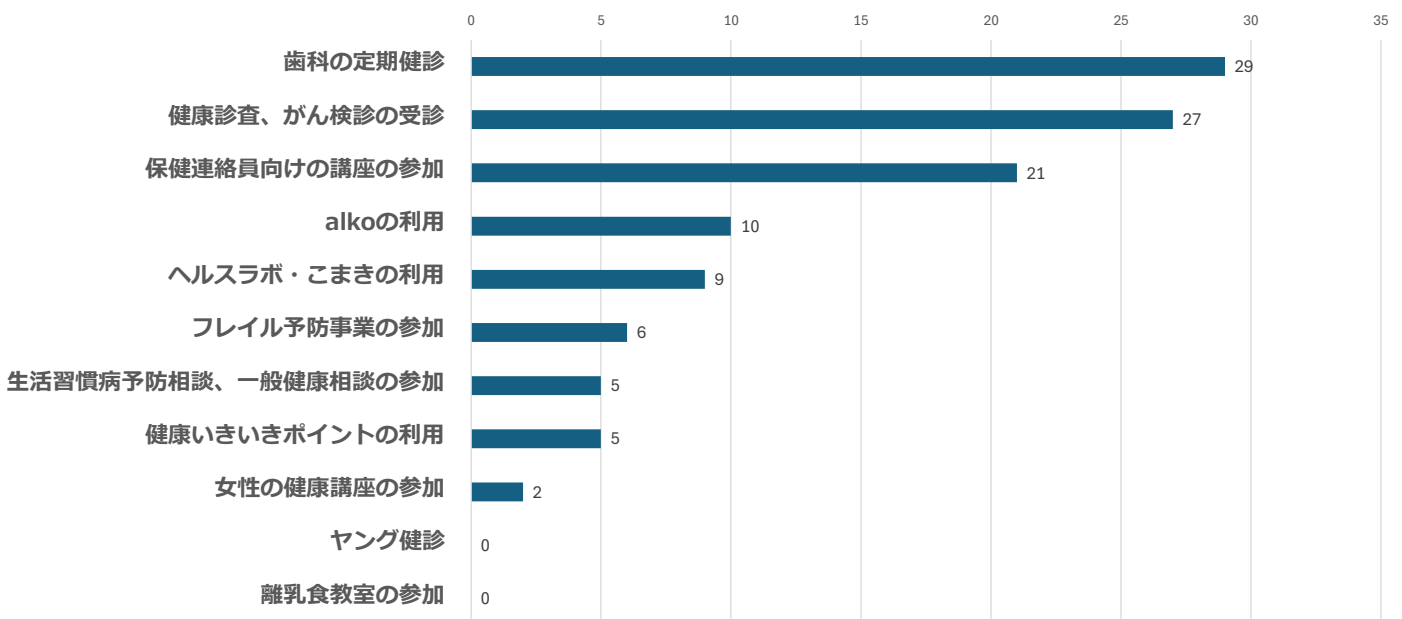
保健連絡員 [東部地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)



北里 地区

保健連絡員の数 37人
報告数 36人

保健連絡員 [北里地区] 自身の受診・事業参加人数 (複数回答)

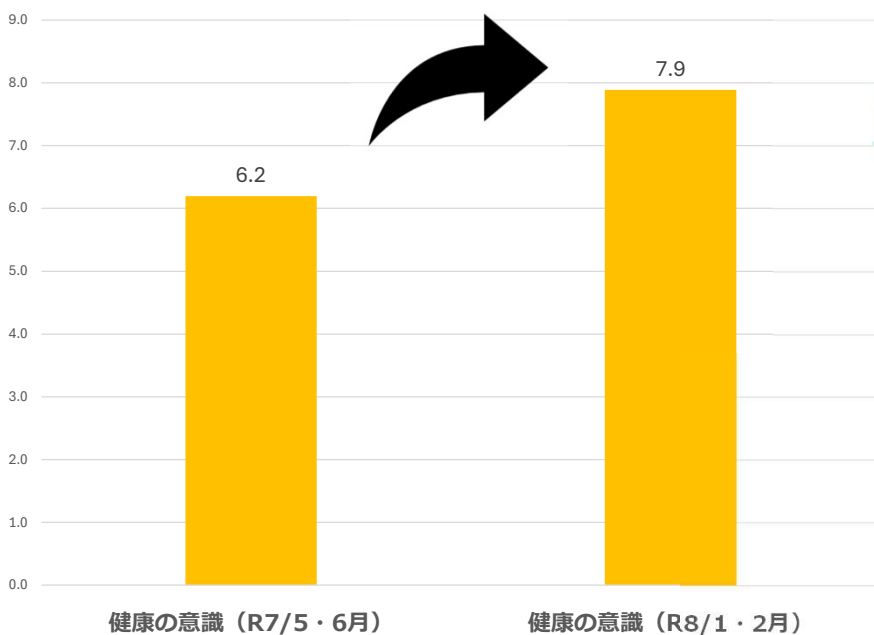


以下のグラフは、**健康の意識について/ゲートキーパー**（心の健康を支える役割）への理解度について、10段階で自己評価を行った結果を示したものです。



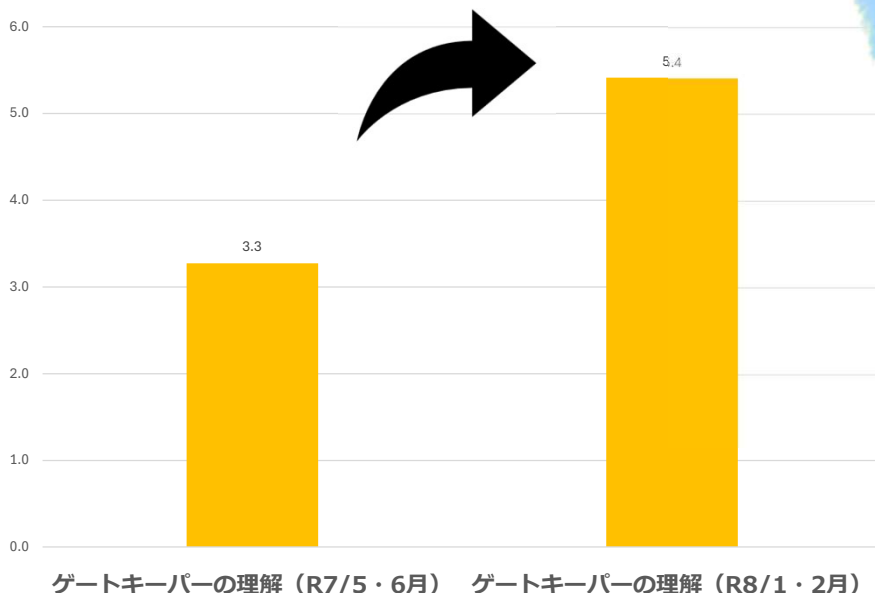
6 地区全体

健康の意識の変化（R7/5・6月 → R8/1・2月）



活動開始時（令和7年5.6月）の平均は **6.2** でしたが、活動後（令和8年1・2月）には平均 **7.9**へと上昇しました。
約1.7ポイントの向上が見られ、保健連絡員としての活動を通じて、健康への意識が高まったことがうかがえます。

ゲートキーパーの理解の変化
（R7/5・6月 → R8/1・2月）

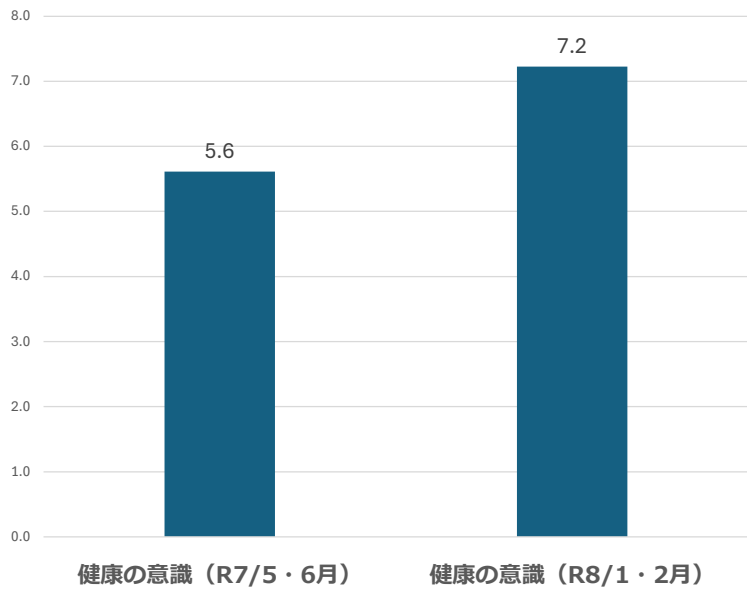


活動開始時（令和7年5・6月）の平均は **3.3** でしたが、活動後（令和8年1・2月）には平均 **5.4**へと上昇しました。
約2.1ポイントの向上が見られ、学習会や講座を通じてゲートキーパーへの理解が深まったことが示されています。

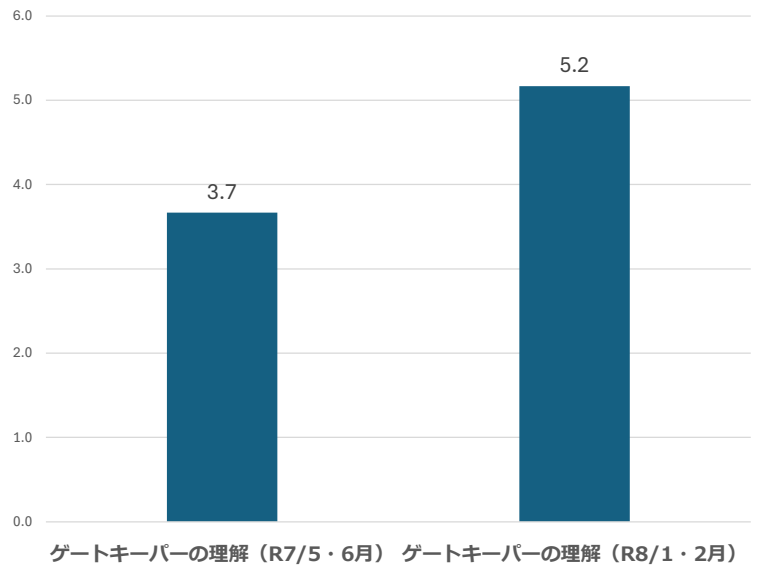


小牧南 地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)

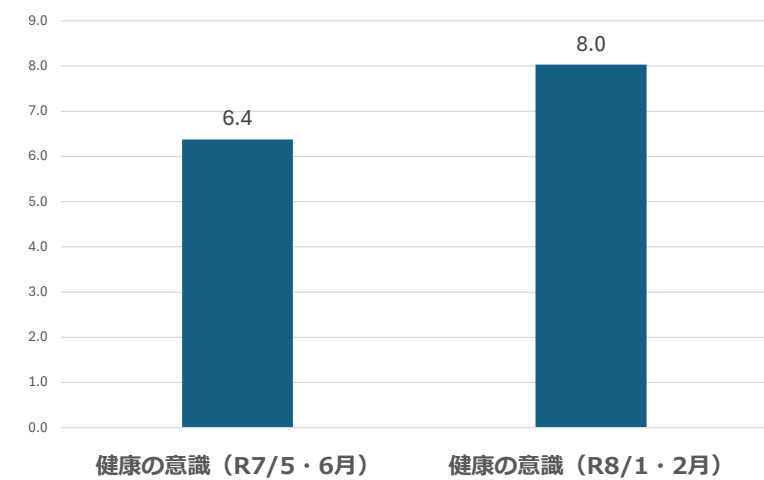


ゲートキーパーの理解の変化
(R7/5・6月 → R8/1・2月)

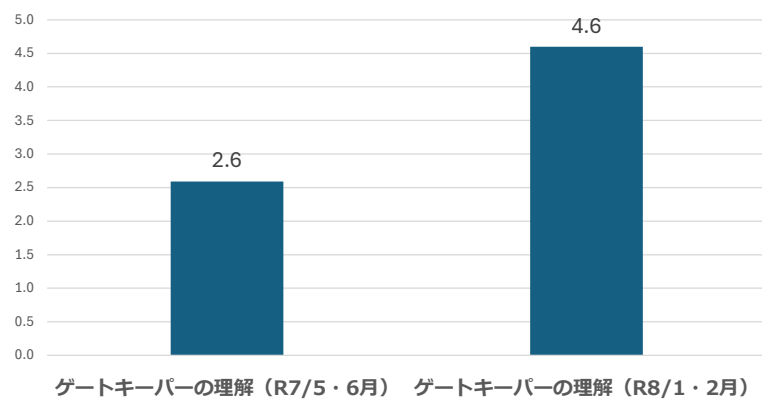


小牧 地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)

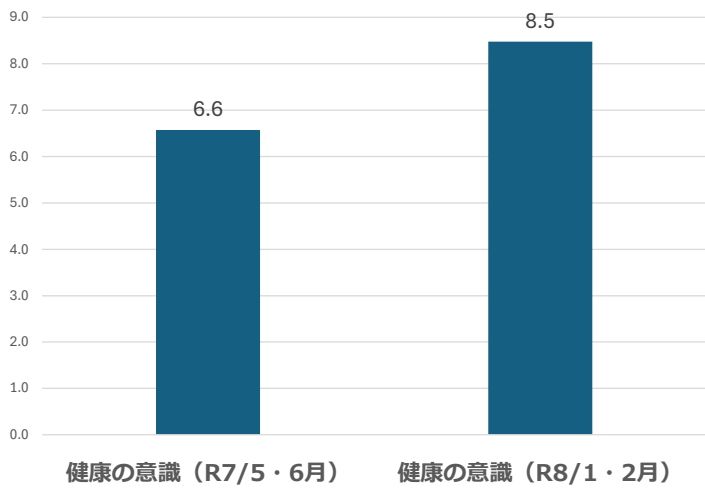


ゲートキーパーの理解の変化
(R7/5・6月 → R8/1・2月)

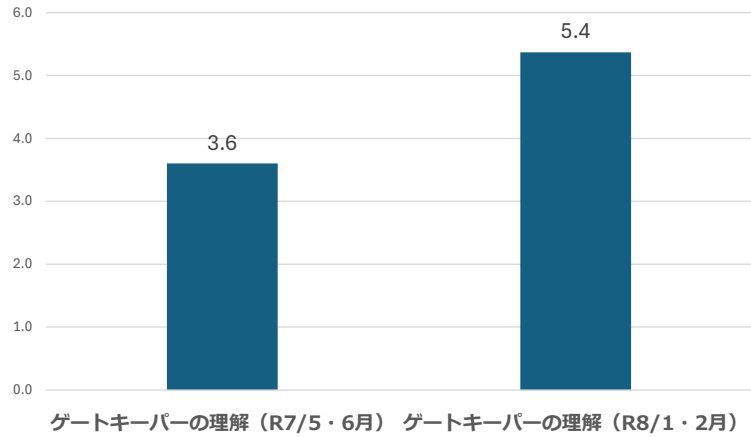


巾下地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)

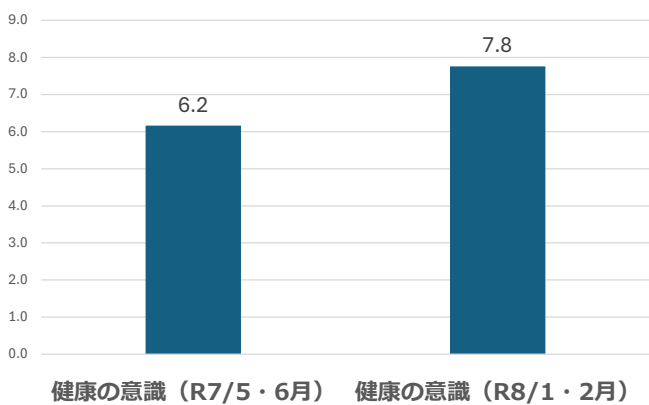


ゲートキーパーの理解の変化
R7/5・6月 → R8/1・2月)

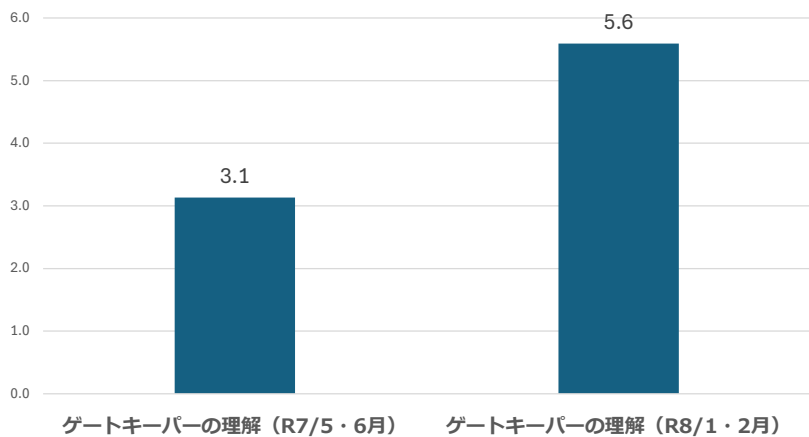


味岡地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)

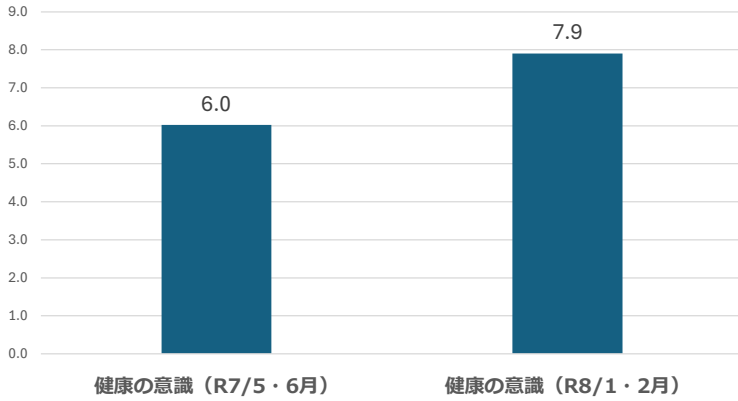


ゲートキーパーの理解の変化
(R7/5・6月 → R8/1・2月)

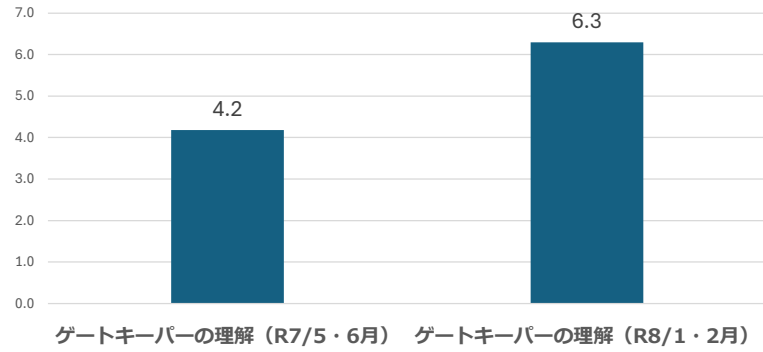


東部 地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)

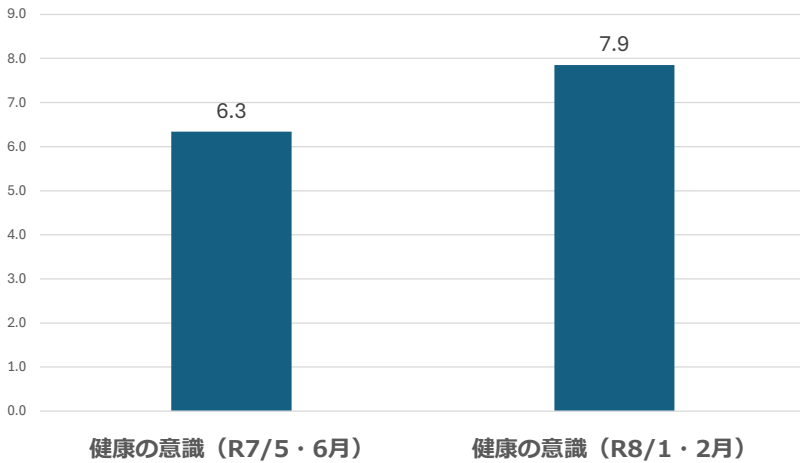


ゲートキーパーの理解の変化
(R7/5・6月 → R8/1・2月)

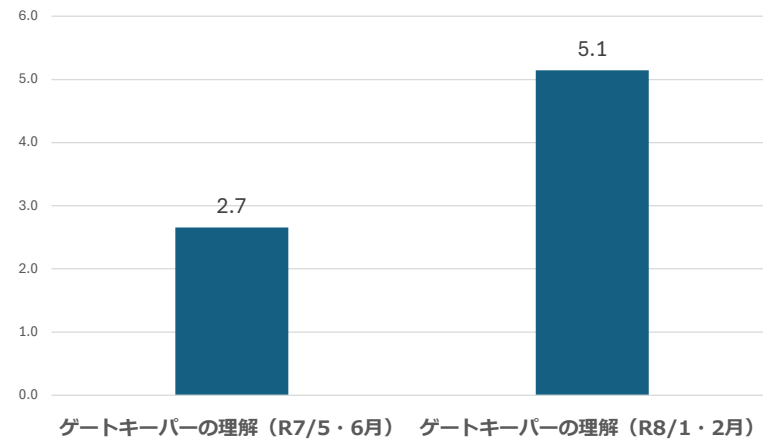


北里 地区

健康の意識の変化 (R7/5・6月 → R8/1・2月)



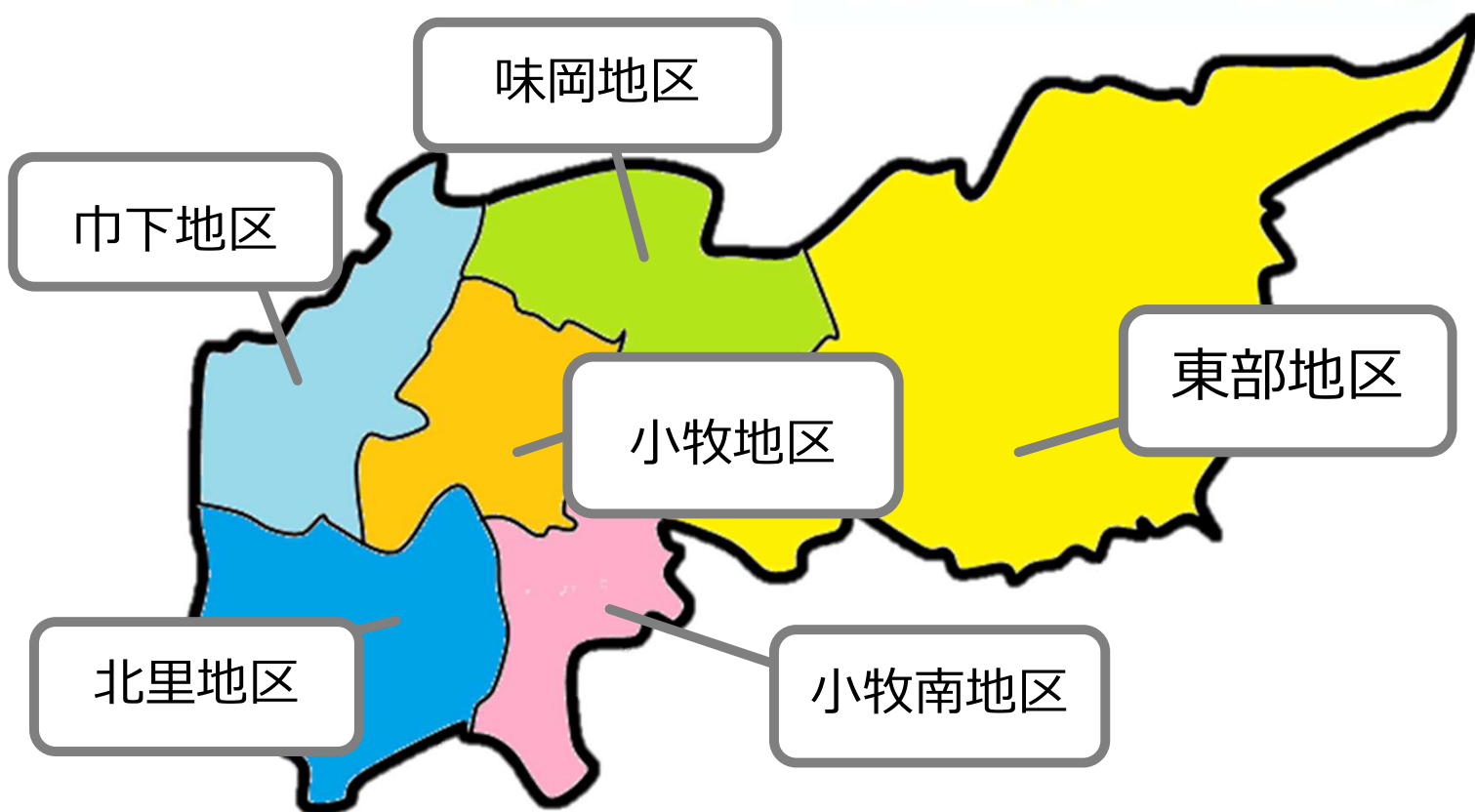
ゲートキーパーの理解の変化
(R7/5・6月 → R8/1・2月)



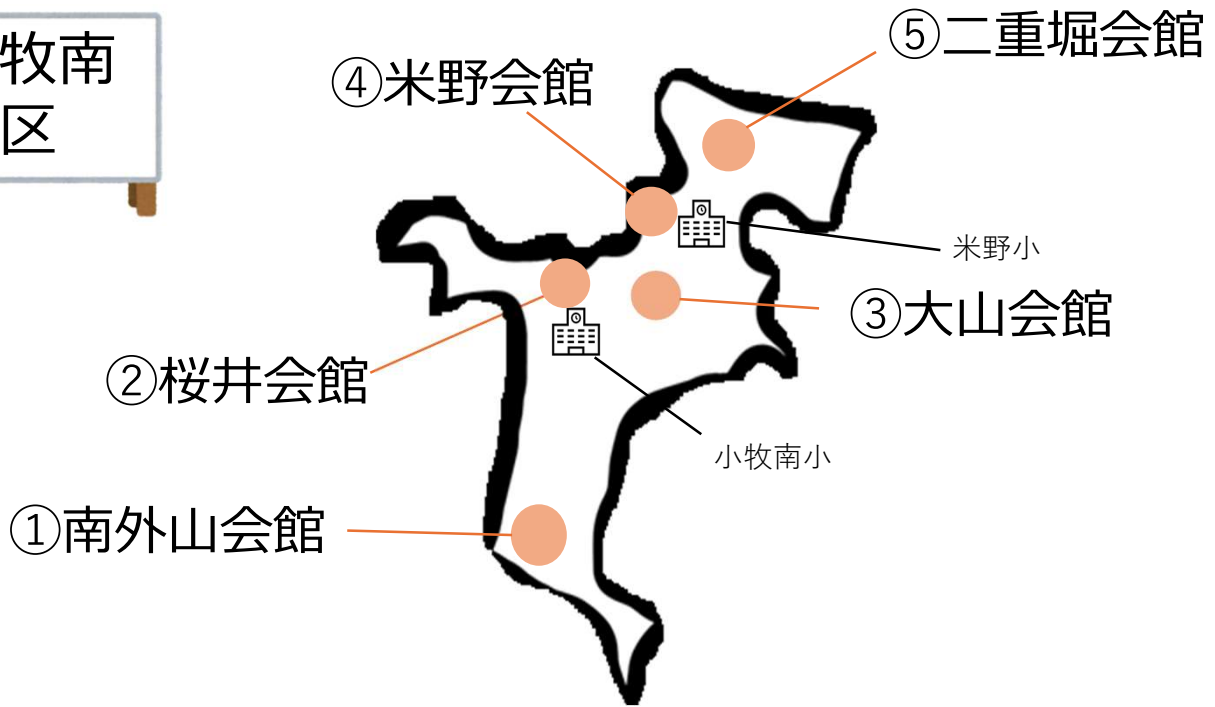
地区の活動

健康に関する講話など各地で企画したり、区の行事の中で保健連絡員として健康に関する取組みを実施したりして、地域住民の健康意識を高めています。

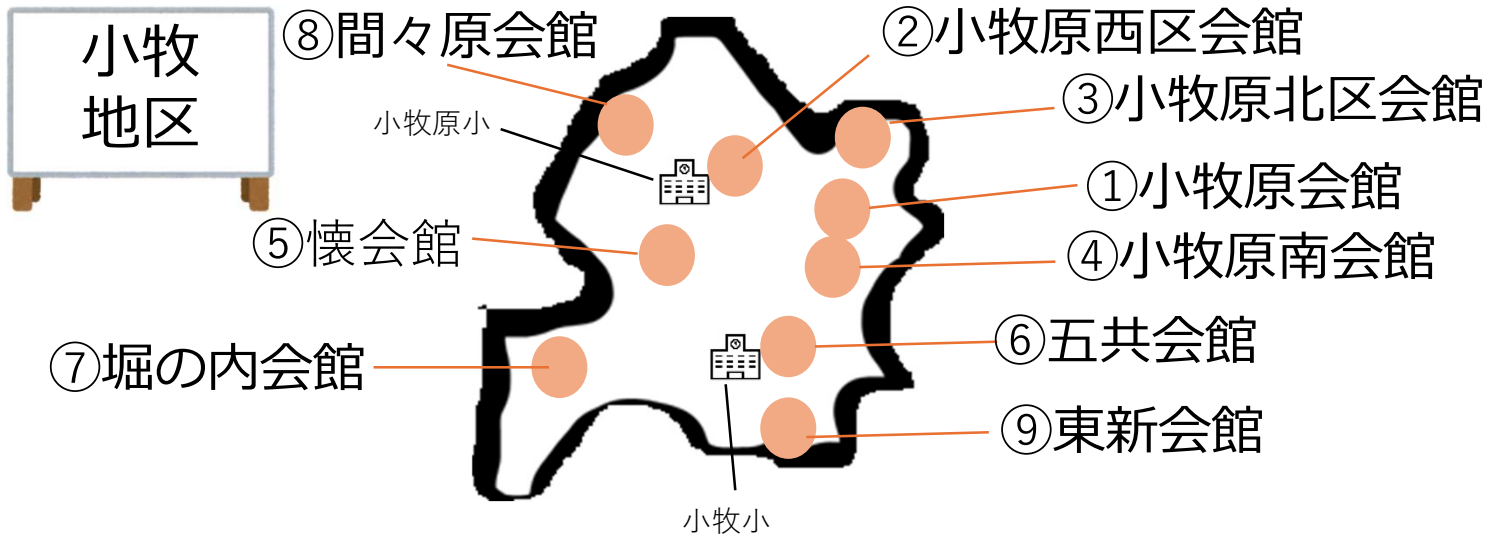
各地区、区と協力して区の実情に合った取組みが行われました。



小牧南地区

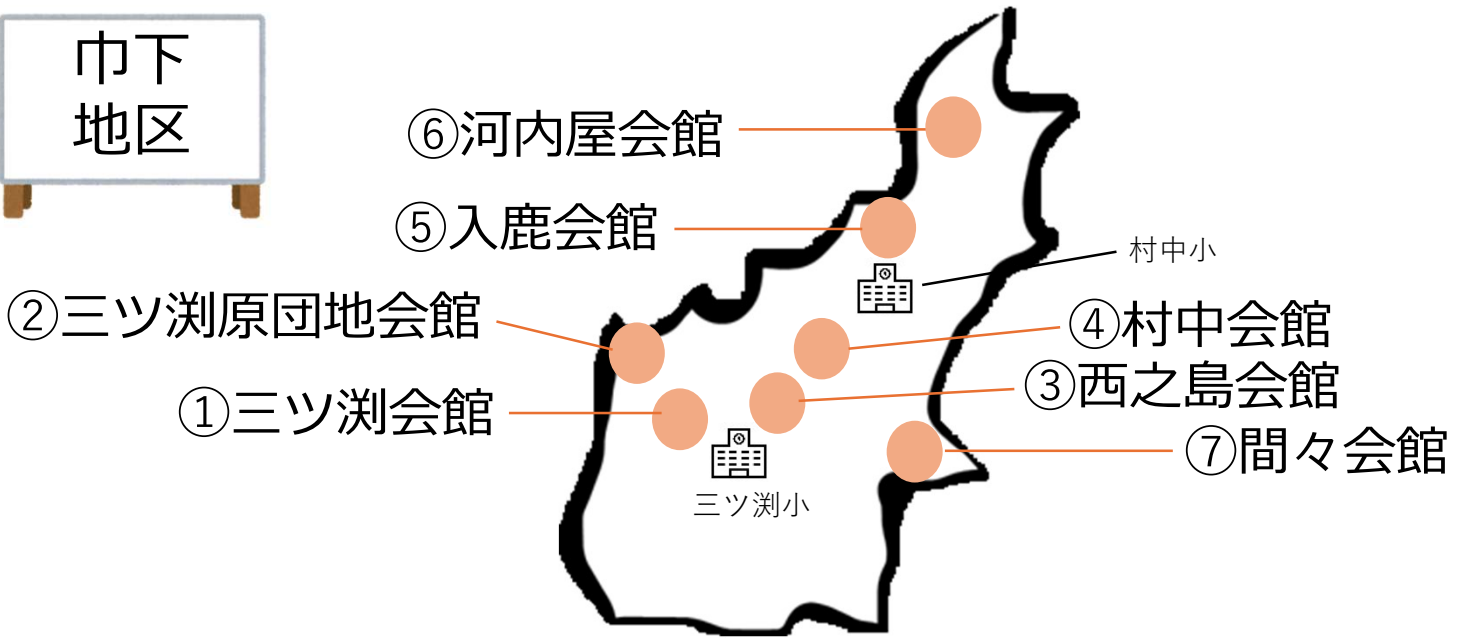


活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	南外山	11月9日	三世代交流会	(測定)約45人 (全体)130人
②	桜井	9月25日	(3あい事業) みんなで楽しもう！健康体操講座	15人
		11月15日	にこにこ赤ちゃん&パパママ友交流会	1人
③	大山	毎月第1木曜	(認知症カフェ) 歌の練習	約35人
		10月2日	ミニ健康まつり	50人
④	米野	4月23日	(3あい事業) カゴメと健康生活を送ろう	41人 子ども1人
		6月25日	(3あい事業) 音楽の脳トレ (リトミック)	51人
		7月23日	(3あい事業) 耳の健康について、ズンドコ体操	56人
		10月15日	(3あい事業) 8・9・10・12月 ココモ体操	50人
		1月21日	(3あい事業) 音楽の脳トレ (リトミック)	50人
⑤	二重堀	11月7日	ミニ健康展) 健康講座「フルチェックって何？」講話、健康測定 (AGES、口腔機能検査、握力)	約40人



活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	小牧原中	9月26日	(ミニ健康展) 保健師による講話、身体測定(体組成計、血圧等)	20人
②	小牧原西	9月18日	(3あい事業) 出前講座「フレイルチェック」 (2/14の健康フェア周知、チラシでのお声かけ)	24人
		10月13日	秋祭りイベント	多数
③	小牧原北	6月23日	ミニ健康展	28人
		7月26日 8月2日	【寺浦公園】盆踊り	約100人
		8月(3日間)	【糀公園】夏休みラジオ体操	55人
		10月12日	寺内 お祭り	150人
		11月8日	犬山ウォーキング	18人
		2月21日	三世代交流	30人
④	小牧原南	11月1日	三世代交流の参加を呼びかけ	—
⑤	懐	1月	三世代交流の案内を回覧板に掲載	—
⑥	向町	4月6日	区 役員会	約15人
		9月7日	保健センターでの活動やイベントのお知らせ	約15人
⑦	堀の内	毎月15日	サロンボランティア 地協の方とこまき山体操や脳トレ	30人
⑧	間々原	6月29日	(ミニ健康展) 測定機器を利用した測定	17人
⑨	東新町	12月7日	東新町区もちつき大会 骨密度測定、体組成測定	約100人

巾下地区

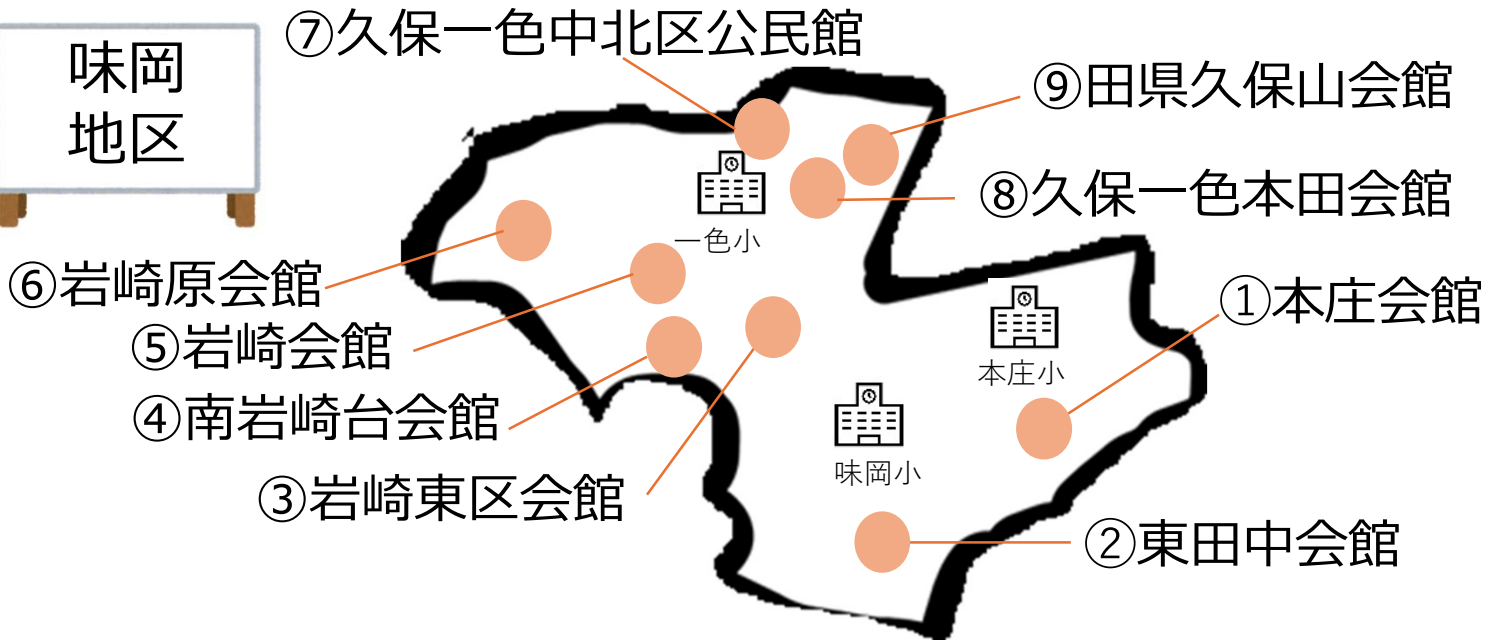


活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	三ツ瀨	6月8日	【三ツ瀨小学校】 グランドゴルフ大会	多数
		8月14日	【三ツ瀨公園】納涼盆踊り	多数
		毎月第3木曜	みつぶちふれあいサロン（音楽鑑賞、特殊詐欺の情報や対策について、資源ごみの分別講座、防災・減災について、地域の子ども達とゲーム遊び、クリスマスコンサート、劇団による歌・手品等、園児との交流）	30~40人
②	三ツ瀨原団地	5月25日	（3あい事業）開校式及び出前講座「救命入門コース」	約18人
③	西之島	7月12日	【西之島公園】 盆踊り（総合練習、救急待機）	数10人以上
		7月12日	【西之島公園】盆踊り	100人以上
		7月26日	【若竹公園】盆踊り	約300人
		12月6日	ふれあい祭り（準備、接待）	40人
		12月7日	ふれあい祭り（接待、救急係）（豚汁、ごぼう飯、あんこ餅・きな粉餅の配布）	約300人
		3月15日	【高速道路側道】（3あい事業）ミツワ会美化活動・掃除	40~50人
		毎月第2水曜	【西部コミュニティセンター】ふれあいサロン 牧連体操ズンドコ実施	60~70人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
④	村中	8月2日	【玉林寺】 盆踊り	100人
		9月7日	敬老会	100人
		10月12日	秋の大祭	100人
		10月19日	防災講話会	30人
		11月8日	ウォーキング大会	40人
		毎月第2木曜	葉の花会	40人
⑤	入鹿	9月1日	半寿会（三二健康展）	40人
⑥	河内屋	8月2日	盆踊り	50人
		10月25日	いも堀り	70人
		11月2日	（3あい事業）文化祭（防災のための豚汁、おにぎり作り）	80人
⑦	間々	毎月2回	高齢者のサロン“楽(たのしめ)創会(そうかい)” こまき山体操、脳トレゲーム、ボッチャゲーム、日本の秋の唄、スイカ割り、あみだくじゲーム、クリスマスイベント、ラジオ体操、イスを使った体操、茶話会など	15～26人
—	三ツ瀧小学校区	7月6日	【三ツ瀧小学校 体育館】健康フェア	103人



味岡地区



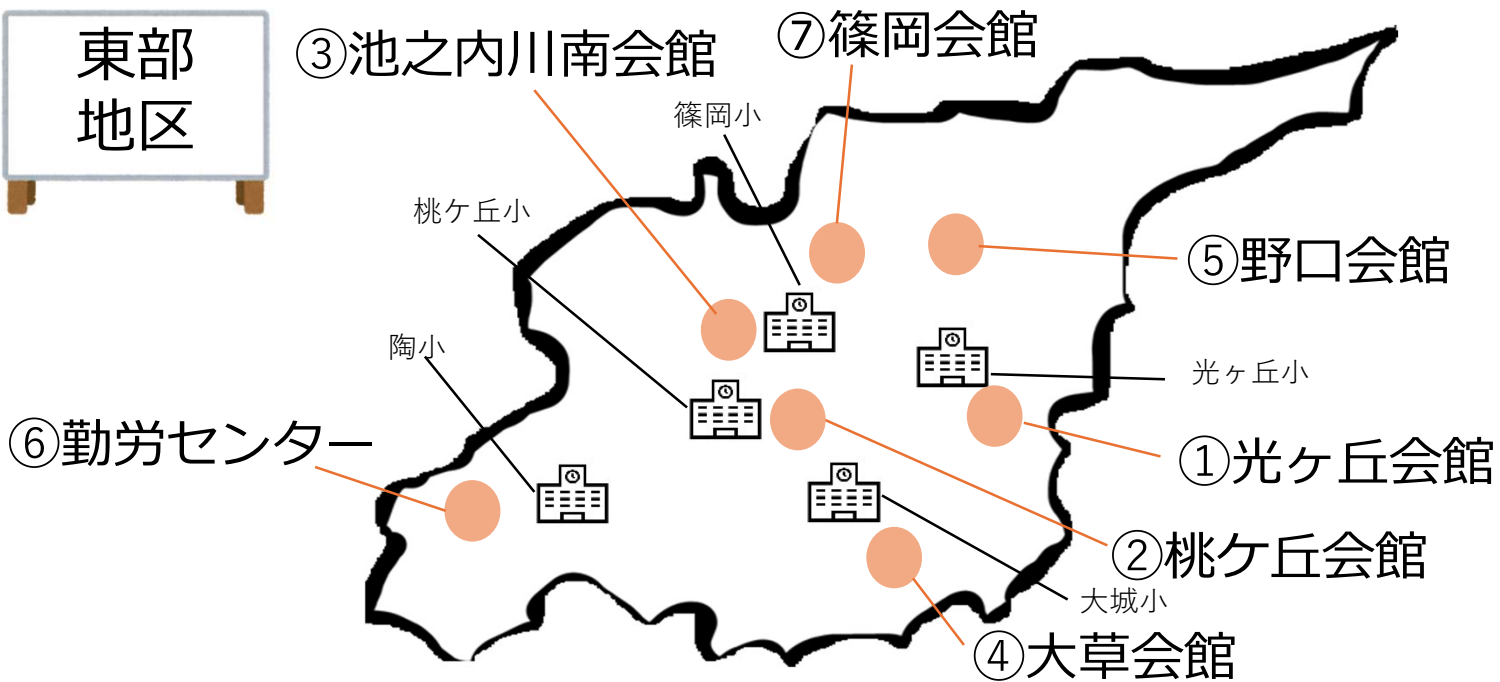
活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
②	東田中	9月18日	(3あい事業) 出前講座「防ごう誤嚥性肺炎!これであなたも歯(し)あわせ講座」	25人
①	本庄	7月7日	(3あい事業) ヨガ教室	13人
		11月2日	本庄区イベント「あつまれ!本庄」に活動内容の掲示)	300人
③	岩崎東	9月1日	(だるまの会) イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
		9月20日	(女性の会) イベント・健康ラリーのお知らせ	10人
		10月12日	【味岡児童館】 イベント・健康ラリーのお知らせ	60人
		11月3日	(だるまの会) イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
⑤	岩崎中	6月7日	芋ほり大会	120人
		7月12日	前期出前講座) スポーツ吹矢	40人
		9月14日	【郷前公園】 盆踊り (夏まつり)	多数
		10月13日	中区秋まつり	94人
		11月15日	【岩崎会館~消防署】 ウォーキング	38人
		12月3日	(前期出前講座) 避難所運営と炊き出し	20人
		1月12日	三世代交流餅つき大会	170人
		2月15日	【岩崎山】 岩崎美化運動	35人



活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
④	南岩崎台	7月19日～26日	【南岩崎台公園】 【北児童遊園】 ラジオ体操	延320人
		10月24日	親子でハロウィン交流会	5人
		2月21日	ミニ健康展	41人
⑥	岩崎原	11月3日	【中央公園～岩崎方面】 (3あい事業) 田県神社、岩崎山 健康ウォーキング	16人
⑦	久保一色 中北	7月22日～25日 8月19日～22日	(3あい事業) 「朝のラジオ体操」 3世代での朝のラジオ体操を実施	各日 15～20 人
		10月12日	みんなで楽しむ健康ラリー 案内を周知	50人
⑧	久保一色 本田	6月25日	(3あい事業) 健康教室「防ごう誤嚥性肺炎！これであなたも歯あわせ講座」	21人
⑨	久保山 団地	7月23日	(3あい事業) 健康教室「知って得する健康教室」 ①口腔ケア②バランスの良い食事③体操	28人
		9月7日	自治会会議10月、11月実施予定の健康イベントの案内	18人



東部 地区

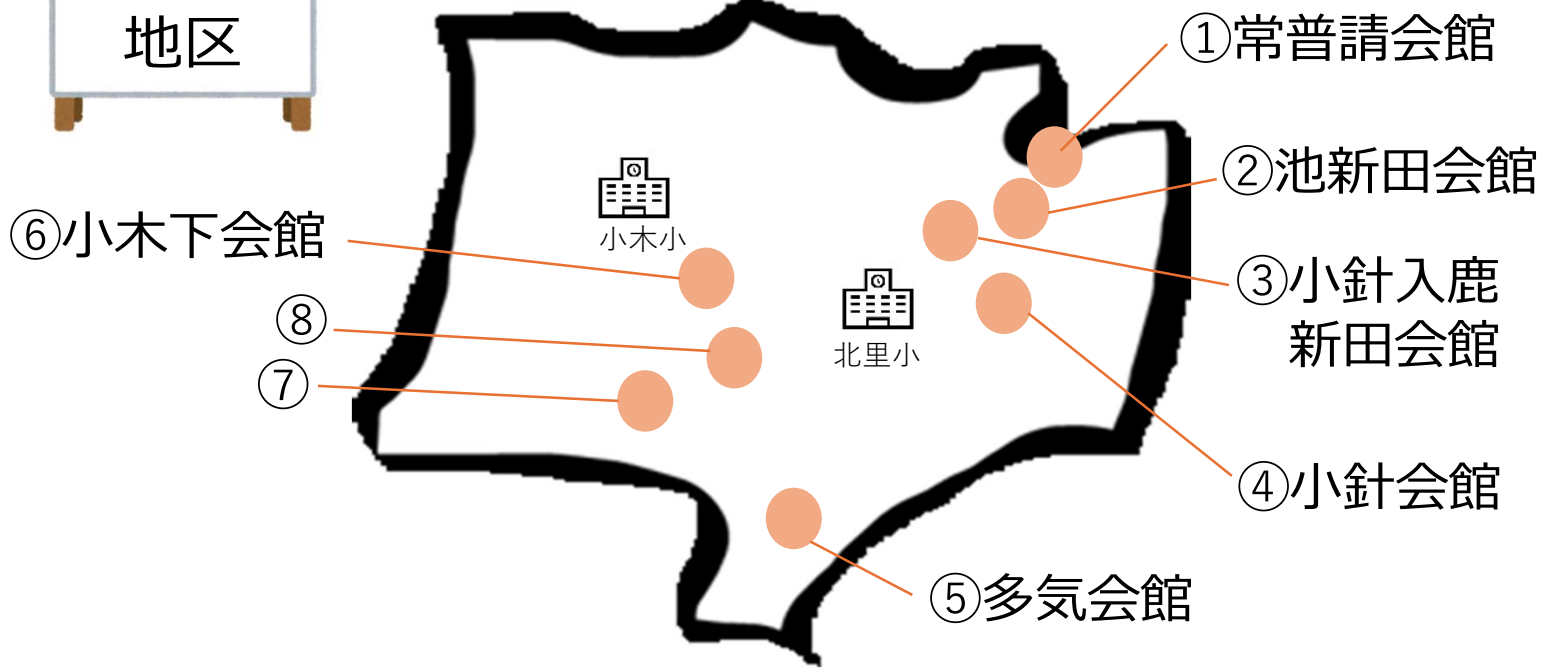


活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
⑤	野口	2月6日	(3あい事業&サロン) 健康教室	30人
		毎月第一金曜日	サロンラジオ体操	30人
⑦	林	5月21日 10月15日	地域協議会主催「しのおかさわやかウォーキング」	各回 約70人
—	池之内	4月	【池之内公園】グランドゴルフ大会	約30人
④	大草東 大草西	6月14日	(3あい事業) 大草ボーリング大会	54人
		6月4日18日 7月2日16日 8月1日	3あい事業】盆踊り練習	多数
		8月9日10日	盆踊り大会	多数
		8月24日~31日	(3あい事業) ラジオ体操	多数
		11月24日	【大草区内】 (3あい事業) ふれあいウォーク	76人
		2月13日	(3あい事業) 出前講座「人生100年時代の「食べる」を知ろう」	38人
		毎月	大草だより「保健連絡員より」 健康に関する事、行事の案内の掲載	4人
		毎月第一火曜日	(オレンジカフェおおくさ) 折り紙、ゲーム、体操等	30人
		毎月第三日曜日	(陽だまりサロン大草) ゲーム、体操等	30人
⑥	高根	5月26日	オレンジカフェ設立準備会	約20人
③	古雅4	8月26日	東部地区いきいきウォーキングの周知	25人
		毎月第三土曜日	1か月間の保健連絡員としての活動報告	25人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
②	桃ヶ丘1	6月12日	定例評議員会 「こまき健康いきいきポイント」配布	20人
		10月9日	定例評議員会「いきいきウォーキング」PR	25人
—	光ヶ丘2	11月5日	【光ヶ丘第二公園】（3あい事業）花壇に花を	約12人
		8月12日13日	自治会盆踊り	多数
①	光ヶ丘3	10月5日	【光ヶ丘小学校 体育館】（秋の運動フェスティバル）トランポリン・マット・ズンドコ体操	75人
		11月29日	【市民四季の森】光ヶ丘ウォーク2025	300人
		12月14日	野口の郷の紹介 （パンフレットを見てもらいながら説明）	25人
①	光ヶ丘4	5月10日	（町内会） 6/11市民講座「糖尿病とともに」の紹介	50人
		5月31日	（3あい事業）フラワーアレンジメント	8人
		6月7日	町内会「ヘルスラボこまき」の紹介	50人
		11月15日	町内会「いきいきウォーキング」の紹介	50人
		11月29日	【市民四季の森スタート】 地域協議会主催【光ヶ丘ウォーク】	多数
		1月30日	町内会「野口の郷」の紹介	50人
—	光ヶ丘6	7月29日30日	ラジオ体操	30人
		11月29日	ウォークラリー	350人
—	城山5	6月29日	自治会総会「ヘルスラボこまき」の紹介	—
		毎月第1第3月曜	（城山たまり場の会） ウォーキング	—

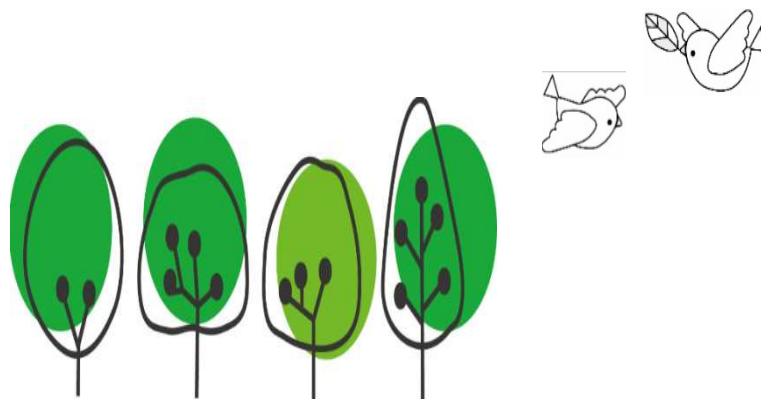


北里 地区



活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
①	常普請	10月18日	認知症予防ゲーム	約13人
②	池新田	4月21日	ピンセットを使用して花作り	24人
		5月17日	大正琴と演奏会	22人
		9月22日	防災の講話・ガラスに保護フィルムを貼る実演等	22人
		10月20日	指先の運動を兼ねてクラフトバンド	22人
		11月17日	クリスマスリース作り	22人
③	小針入鹿新田	8月	区の会議 いきいきポイントの説明、希望者へチャレンジ表の配布	10人
		10月	区の会議 ラジオ体操、牧連ズンドコ体操（Youtubeを活用）	10人
④	小針	6月22日	ふれあい健康まつり	32人
		11月23日	ラジオ体操、ズンドコ体操 【小針区内】 ふれあいウォーキング	130人

活動の場所	区	時期	企画内容	参加者
⑤	多気上	7月9日	(サロン) 明治安田生命協力 ベジチェック、血管年齢測定	20人
		9月14日	防災訓練 (避難所運営)	60人
		毎月第1水曜日	【グループホームひまわり】季節を感じるクラフト	利用者 10~12人 ボランティア 5人
		毎週水曜日	【グループホームひまわり】 季節を感じるクラフト、折り鶴作り、ズンドコ体操等	30人
⑤	多気下	7月9日	血管年齢測定、野菜摂取測定	30人
		毎週水曜日	(ふれあいサロン) ズンドコ体操	20~30人
		年4回	【グループホームひまわり】訪問、講話	15人
⑥	小木下	第3火曜日	小木いきいきサロン	25~30人
⑦	とみづか	11月13日	3あい事業 健康教室 「防ごう誤嚥性肺炎!これであなとも歯あわせ講座」	23人
		毎月第2日曜日	茶話会 簡単な体操・クイズ	25人
⑧	梵天藤栄	5月1日	ヘルスラボこまきの紹介	20~25人
		6月1日	出前講座「フレイルチェック」	20~25人



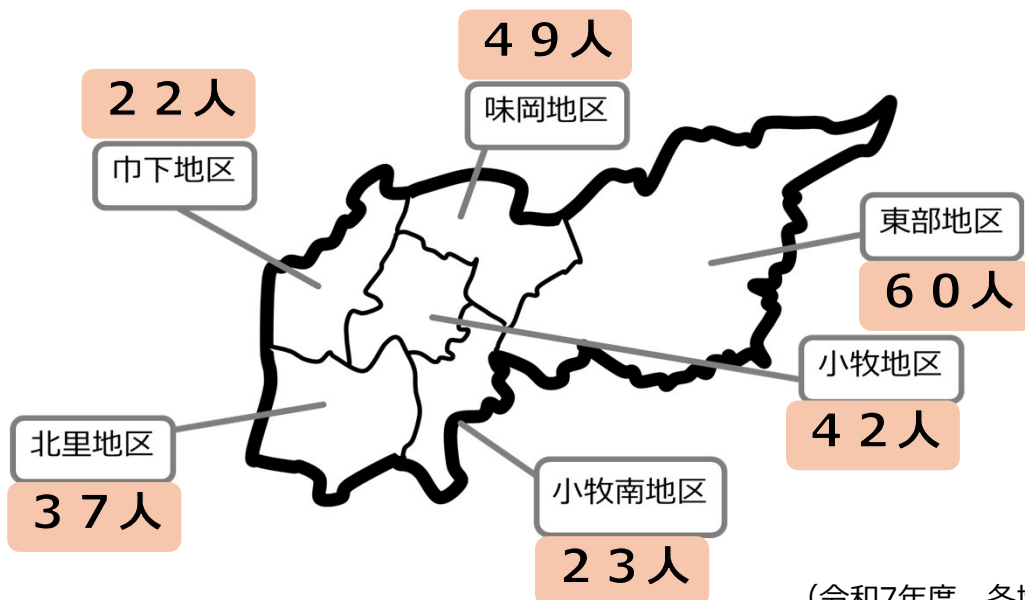
グループの活動

小牧南、小牧、巾下、味岡、東部、北里地区でグループ活動を行っています。グループで健康に関することを学び、学んだ内容を地域住民に発信し、健康意識を高めています。

地区ごと特色があり、学習会が開かれた地区、他の住民組織と連携した取り組みを行った地区など、地域の実情に合わせた活動が、6地区に分かれて行われました。



同じTシャツを着用して活動しているのので、連帯感が高まります。



(令和7年度 各地区の保健連絡員数)

健康の話が自然と広がっていくようなつながりを、
地域の中で育てています。

小牧南 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・小牧南地区の人口 24,003人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 19.65%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,357人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

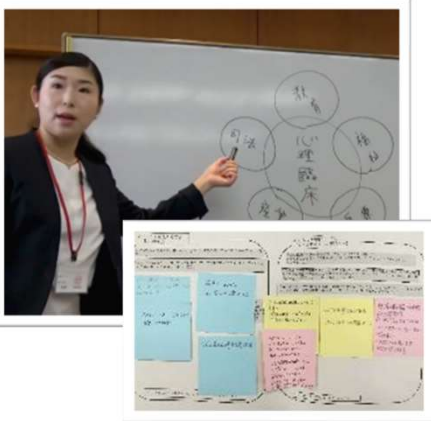
暮らしからみる地区のようす

- ・公園やお店が近くにあり生活しやすい
- ・子ども(子育て世代)が増加している
- ・多忙な方も多く子ども会や老人会が縮小傾向
- ・交流・関わりも少なくなっている
- ・一方で昔から住んでいる高齢者も多くサロンや老人会が活発

活動テーマ

こころの健康づくり

～自分のこころに気づき、よりよく付き合うために～



【こころの健康に関する学習会】

9月10日保健センターで実施。
こころの健康の捉え方について学び、その後の会議にてグループで学習内容の振り返りや共有したい内容を話し合った。共有したい内容は、回覧チラシに掲載した。
学習会は、対面とオンデマンド配信で実施したため、学習会受講率91%であった。

【小牧南地区健康イベント実施】

2月15日ふらっとみなみで実施。
こころの健康の一助となるよう、昨年同様ほっとスペースを設置し、セルフフットマッサージの講習や温かい飲み物を提供した。測定と脳トレも実施することで、老若男女幅広い方に参加していただいた。参加者には、学習会にて学んだ内容をもとに作成した【こころの健康についてのワンポイントアドバイス】を配布した。
参加者からは「親切で明るく動作も簡単で、最高のイベントでした。」「普段気にしていることが、数値としてえられることで励みにもなるし、改めて意識できると思った。」「日ごろ出来ない事が出来て良かった。」「気軽に参加できて、健康を意識できてよかったです」「足マッサージで体がホカホカした」といった声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

小牧南地区保健連絡員の数 23人

- グループ会議・学習会 参加延べ人数 93人
- グループ会議・学習会 開催回数 7回
- 地域への発信
 - ①小牧南地区健康イベントを開催 来場者数:115人
 - ②学習のまとめをふらっとみなみに展示
期間:1/30~2/15
 - ③回覧チラシ(健康イベント開催チラシ裏)および健康イベント参加者へ配付したメッセージカードに学習会での学びを記載
- 初めて取り組んだ活動
上記の②および③

保健連絡員さんの声

- ・小牧南地区健康イベントに参加し、保健連絡員や地域の方々と交流でき、健康への意識の高さを感じながら、楽しく参加させて頂きました。
- ・子育てサロンでの講座では、食の大切さを再認識でき、特に「20歳までの骨量が将来の骨粗しょう症リスクを左右する」という内容は、子育て世代にとっても反響が良かったです。
- ・地区の健康まつりで、「普段知れない血管年齢や握力測定等ができて良かった」と言われたときは嬉しく思いました。
- ・昨年に引き続き救命講習に参加しました。講習のDVDがとてもリアルで毎回ゾツとしながら学習しています。AEDの使い方などは知っていて損はないと思えました。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。



こころの健康について



こころの捉え方

こころを知るのは
いろいろ切り口や捉え方がある
臨床心理学の視点から开いてみて
こころの状態や健康度が
少しわかりやすくなる

ストレス度

ストレス度：「日常に起きる様々な出来事(ライフイベント)」が
人間に与えるストレスの強さを点数化した

過去1年間に経験したライフイベントに
それぞれ点数をつけ、合計点数を算出。
高いほどストレスが高く、病気のリスクが
高いとされる。(150以上で中程度のストレス)

順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点
1	配偶者の死	100	16	経済状態の大きな変化	38	31	労働条件の変化	20
2	離婚	73	17	親友の死	37	32	住居の変更	20
3	夫婦別居生活	65	18	転居・転職	36	33	学校を変わる	20
4	拘留	63	19	自己配偶者との口論の大きな変化	35	34	レクリエーションの変化	19
5	親族の死	63	20	1万ドル(約150万円)以上の借金	31	35	教会(思想)活動の変化	19
6	個人のけがや病気	53	21	担保・貸付金の損失	30	36	社会活動の変化	18
7	結婚	50	22	仕事上の責任の変化	29	37	1万ドル(約150万円)以下の借金	17
8	解雇・失業	47	23	息子や娘が家を離れる	29	38	睡眠習慣の変化	16
9	夫婦の和解・調停	45	24	親戚とのトラブル	29	39	家族の数の変化	15
10	退職	45	25	個人的な光栄が成功	28	40	食習慣の変化	15
11	家族の健康上の大きな変化	44	26	パートナーの就職や離職	26	41	休暇	13
12	妊娠	40	27	就学・卒業	26	42	イベント	12
13	性的障害	39	28	生活条件の変化	25	43	小惑星ルール違反	11
14	新たな家族構成員の増加	39	29	個人的習慣の修正	24			
15	仕事の再調整	39	30	上司とのトラブル	23			

1 家族の健康上の大きな変化(夫の入院・手術) 44点
 19 配偶者との口論の大きな変化 35点
 (+ 退職してからささいな事が口論になる)
 8 睡眠習慣の変化(夜中に目が覚める) 16点
 (+ 15点)
 10 食習慣の変化(時々調理が嫌になる) 15点
 40 食習慣の変化(肉食が少なくなった) 15点
 (50代後半主婦) 合計75点
 (60代後半主婦) 合計50点

機制	実例
抑圧	つらい記憶や思考を思い出す事ができない
反動形成	相手に敵意を抱いているのにその感情を抑圧して非常に親切な態度をとる
現実否認	受けがたい現実の出来事を拒否する事
昇華	受け入れがたい欲求を社会的に受け入れられる経路に向けなおす
知性化	感情で行動するのではなく知識や理屈で対処する
取り消し	相手を攻撃あるいは非難しておきながらその後にはそれを償うために親切にしたり機嫌をとったりすること
置き換え	敵意や不満を弱者に向けていじめること
投射	受け入れがたい願望を相手の思い込みのせいにする
退行	赤ちゃん返り
同一化	あこがれや尊敬する人の真似をする事
合理化	自分がした事へのせいにする

防衛機制について

- ストレスや不安を解消し心を安定しようとして行うこと
- 無意識にあらわれる対処法
- 一時的なものには問題はないが長く続くことは良くない

健康的な防衛機制は

昇華

エリクソンの心理社会的発達段階

段階	心理的課題	危機
老年期	統合性	絶望
壮年期	世代性	停滞
成人期	親密性	孤立
児童期	自我同一性	役割の混乱
児童期(6才から12才頃)	勤勉性	劣等感
幼児期(3才から6才)	積極性	罪悪感
乳児期後期(1才から3才)	自律性	恥と疑惑
乳児期前期(出生から1年未満)	信頼	不信

気づいていなかったけれど心理社会的な成長はずっと続いて行くんだって〜
危機も大人になっても高齢者になってもあるよ!
ライフステージによって危機が訪れるとわかっていれば備える事ができる!

昇華によって心身の特性、生活環境が変化する時に危機があるみたい。どう乗り越えられるかがとても大切なんだって。(乗り越えないと精神的な発達がおぼつかず問題や困難が起きないことが健康なのではなく、それを乗り越えようと立ち向かう姿勢が健康!!)少しでもポジティブに「私」の成長につなぐと捉えると良いよ!!

小牧 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・小牧地区の人口 27,869人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 20.90%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,770人
- ・出生数 (令和5年度)798人

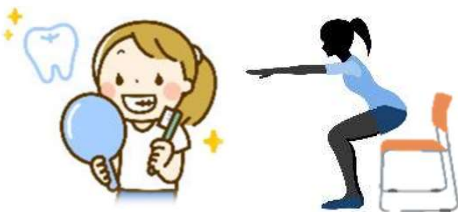
暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進む地区と若い世代が増える地区が混在している。
- ・マンション・アパートが増え、住民同士のつながりが薄れがちな地区がある。
- ・一方で、サロンや伝統行事が続き交流が活発な地区も多い。
- ・一人暮らし高齢者の増加や見守りの必要性が課題となっている。
- ・今後は、世代を超えた交流づくりの取り組みが求められている。

活動テーマ

『すべての年代に通じる健康づくり』

～若いうちからの筋肉貯金/食生活からのカラダづくり/かめる歯をつくろう～



【お口の健康・栄養・運動に関する学習会】

6月7月10月に「若いうちからの筋肉貯金」「食生活からのカラダづくり」「かめる歯をつくろう」3つのテーマについて学習会を実施。栄養については、ヘルスラボ・こまきにて実施。それぞれ保健師、管理栄養士や歯科衛生士より、大人も子どもも日常生活に取り入れやすい健康づくりについて、実践を交えたお話を聞いた。「いろいろな面から健康に気を付けたいね。自分の区でもやってみたいね。」という声があがった。

【小牧小学校区・小牧原小学校区地域協議会主催の三世代交流会に出展】

11月30日(日)小牧小学校 / 2月15日(日)小牧原小学校の体育館において、保健連絡員による健康フェアを出展。学習会で学んだまとめの展示をクイズにしたり、握力測定、ゲーム、吹きゴマ作成コーナーを設けたりして、三世代で楽しめる工夫をした。来場者の方から、「健康フェアのクイズは勉強になった。」「子どもから高齢の方まで楽しめて良かった。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

小牧地区保健連絡員の数 42人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 197人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・小牧小学校区三世代交流会(ハッピーフェスタ)に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 250人
- ・小牧原小学校三世代交流会に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 192人
- ・他団体との連携 小牧小学校区地域協議会
小牧原小学校地域協議会

初めて取り組んだ活動

- ・小牧原小学校地域協議会と連携によるイベント出展

保健連絡員さんの声

- ・外国人の方が増えており、自分から挨拶したり声掛けしたりした。区で主催したイベントに外国人の方が参加して下さり、それをきっかけに地域のつながりができたことを喜んでもらった。ちょっとした声掛けがつながりの一歩になると感じた。
- ・栄養や生活習慣病予防、歯の健康について学び、家族で共有したり、生活の中でも意識して取り入れるようになった。学んだことを周りに伝えることができて良かった。
- ・区のイベント運営のお手伝いを通して、普段お話をしたことがない地域の方と会話ができた。
- ・三世代交流会では、保健連絡員として幅広い年代の方に楽しんでいただくことができ、さらに感謝の言葉もいただき、とても嬉しく感じた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

令和7年度 Bグループ
保健連絡員
活動報告

4月 保健連絡員総会
5月 地区懇談会
ヘルスラボ・ウォーキング
6月 「すべての年代に通じる健康づくり」
① 筋肉貯金について学習
7月 ② 食生活からのカダづくりについて学習
10月 ③ かめる歯をつくるについて学習
11月 小牧小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
2月 小牧原小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
今年度のまとめとホリガえり
展示物作成

ハッピーフェスタ
11月30日(日) 小牧小学校体育館

食生活について
健康と体操
ゲーム
歯の健康について
ゲームコーナー
かがみ
どんぐりつかみ
いよよけ
5本で
なんてん

小牧原小学校区地域協議会
三世代交流会
2月15日(日) 13:00~12:50(閉会) 小牧原小学校体育館

展示コーナー
吹奏楽体験コーナー

「すべての年代に通じる健康づくり ～若いうちからの筋肉貯金～」

①ストレートネックについて

人間の首の骨(頸椎)は、横から見ると、首の骨は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブしている。

パソコン・ゲーム スマホのしすぎ?
注意しよう

筋肉の貯金体操

1. 肩と首の筋のストレッチ
2. 猫背をリセットするストレッチ
3. スクワット
4. つまさき立ち
5. がかと上げ
6. もものストレッチ

1日1回はストレッチしよう!

①首の曲がる角度60度の場合
首の骨にかかる負担は成人の場合
(頭約5kg)
27kg がかかります

②ストレートネックになりやすい人

- ・1時間に1回首の曲げ伸ばし 背のび算(まじゆ)
- ・スマホ・ゲームは時々休ませよう

②スクワットのすすめ

ポイント かがんだ時につま先よりも膝が前に出ないようにする。

呼吸をしながら

食生活からのカラダづくり

ま

まめ類



ご

ごま・ナッツ



わ

海藻類



や



野菜類

さ

魚介類



し

きのこ類



い

いも類

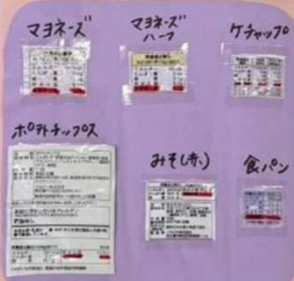


しるは
ぐ"だくさん

かけるまえに
まず"あじみ

めんるいの
しるは
のこそう

げんえん
ちゅうみりょうを
つかおう



しおと上手に
なかよくなろうよ



1日 6~7g をめざそう!
しお 塩 1g = しゅうゆ 小さじ1

塩分7g以上は高血圧のリスクを高める。塩分を減らすことで、高血圧のリスクを減らすことができます。塩分を減らすことで、高血圧のリスクを減らすことができます。

かめる歯をつくろう

お口の役割

食べる・飲む 話す・歌う 表情を作る

セルフケアのポイント5つ

①歯ブラシはえんぴつ持ちで!



②磨く 喉巻をさめる

③鏡を見てビタコチョコ磨き



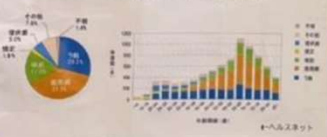
お家でのセルフケア

+

歯科医院での定期健診
& クリーニング

歯を失う原因

- 第1位 歯周病 (37%)
- 第2位 むし歯 (29%)



定期的な歯科健診&クリーニング

歯くなる前に行く!
3か月~半年に一回が目安



自分では、歯ブラシでは落とせない汚れを専用の機械で落としてもらってスッキリ!セルフケアをしやすいお口にしてもらう!

④フロス・歯間ブラシで歯と歯の間をしっかりとケア

⑤歯ブラシは日一回交換を!



巾下 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・巾下地区の人口 13,684人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 25.94%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 954人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

暮らしからみる地区のようす

- ・昔から住んでいる高齢者が多く、交流があり絆が強い。
- ・昔は、子どもの活気の声が聞こえたが、今は子どもの声が聞こえなくなった。
- ・田畑を持っている人が多い。
- ・交通の便が悪いため、車が一家に1台ある家がほとんど。

活動テーマ

楽しい食事から考える長寿のヒミツ

【食事に関する学習会】



食事をおいしくバランスよく

人生100年時代を元気に生き抜くために今のうちからできること



西之島健康センター

ご自身が学びたいことや、ご家族・地域の方へ伝えたいことについて意見を出し合い、その中で特に関心の高かった「食事」に焦点を当て、以下の3つの内容について学習しました。

- ・歯科衛生士による「お口の健康」のお話
- ・管理栄養士による「栄養」のお話
- ・塩分濃度の測定体験

日常で取り組める食事に関する健康づくりを学ぶことができました。

【巾下地区保健連絡員による健康フェアを開催！】



学習会で得た知識を地域の皆様に伝えるため、2月11日に西部コミュニティセンターで「巾下地区健康フェア」を開催しました。食事に関する情報発信、お口の体操、各種測定(塩分濃度・骨密度・AGEs・血管年齢)、さらに名古屋経済大学の先生と学生による講演会など、さまざまなコーナーを設けました。また、同日に西之島サロンが開催されていたため、サロン参加者の方々にも健康フェアのに参加していただきました。

(参加者の声)

- ・各コーナの工夫があり大変良かったです。
- ・心配していることをくわしく説明があり聞いて勉強になりました。
- ・地域の役員さんの協力に感謝です。

など

数字で見る地区の活動状況

巾下地区保健連絡員の数 22人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 163人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・巾下地区健康フェアを開催 来場者数 合計129人
- ・各地区におけるイベントでの学んだことの発信
ex) 三ツ瀨学区健康フェア、ふれあいのつどい、入鹿半寿会
- ・他団体との連携協力 三ツ瀨学区コミュニティ推進協議会
小牧西部地区ボランティア連絡会
西之島ふれあいサロン

初めて取り組んだ活動

巾下地区健康フェアと西之島区サロンが同日開催のため、サロン参加者に健康フェアに参加していただいた。

保健連絡員さんの声

- ・みんな楽しんでやってくれてよかった。手ばかり栄養を知って、一日で摂取しなければいけない量や、夜のアイスが7倍太ることを知った。
- ・健康フェアの手作り感がいい。お手伝いではなく自分達で作り上げた。保健連絡員になって、今まで行かなかった講習に行こうかな、という気になった。
- ・活動に参加して、自分ができていなかったことやみんなが健康に気をつけていることに気づいた。健康フェアでは、参加者が大きな口を開けて口腔体操を行ってくれて嬉しかった。
- ・保健連絡員みんな協力してできることで、楽しく出会いもできて良い体験となった。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

巾下地区健康フェアを開催！

学んだ内容を地域の人楽しくお伝えしました！

食事と栄養

食事は、日々の生活の中で最も大切なこと。健康を維持するために、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

測定

健康診断や生活習慣病の予防のために、定期的に血圧やコレステロール値を測定することが重要です。

ゲーム

楽しみながら健康に関する知識を身につけるゲームを開催しました。

お口の体操

口の体操は、口の機能を維持し、歯周病の予防に効果的です。

講演会

健康に関する最新の情報を提供するための講演会を開催しました。

参加者の声

「健康フェアに参加して、とても勉強になりました。特に食事のバランスについて学びました。」

「ゲームが面白くて、楽しみながら知識が身につきました。」

「お口の体操を毎日やるように決めました。」

「講演会での講話が、とても参考になりました。」

「健康フェアに参加して、生活が豊かになりました。」

「保健スタッフさんに感謝です！」

楽しい食事から考える長寿の秘訣

栄養について

5大栄養素とは

食べ物にはそれぞれ栄養があり、タンパク質、脂質、炭水化物が3大栄養素。これらを助けるビタミンとミネラルを合わせて5大栄養素と言います。

～5大栄養素～
 ・タンパク質: 筋肉などの体の材料
 ・脂質: エネルギー源、細胞やホルモンの材料
 ・炭水化物: エネルギー源となる
 ・ビタミン: 3大栄養素の働きを助ける
 ・ミネラル: 体調を整え、食事からしか取れない

心身に健康に過ごすためには、バランスの良い食事を規則正しく摂ることが大切です。

食事バランスガイド

○コマの輪=水・お茶
水は健康に欠かせないのでコマの中心にある。
 ○座っている人=運動
運動をすることでコマ(健康)が安定して保てる
 ○コマの輪=お菓子や甘い飲み物
楽しみとして適量に
 ○主食を取りすぎると脂でっかちに、副食の取りすぎは下が太くなって倒れちゃう
偏った食べ方ではコマは回らない

バランスよく食べましょう！

食べる順番は?

最初に食べると良いものは、サラダです。サラダがない場合はみそ汁など野菜の入ったものを先に食べてください。野菜に多く含まれる食物繊維を先に食べることで、血糖値の上昇を遅やかにします。また、よく噛んでゆっくり食べることも、血糖値の急上昇を防ぎます。

【食物繊維の多い食べ物】
 ・ほうれん草 ・ごぼう
 ・ブロッコリー
 ・海藻 ・きのこ類

お口について

口の体操はじめよう

口の体操は、口の機能を維持し、歯周病の予防に効果的です。

【オーラルフレイル】
 (お口の機能の喪失)
 ・上手く噛めない、飲み込めない
 ・舌で上手く送り込めない
 ・口の中に食べ物が残る、こぼれる
 ・ムセたり嚥下がかる etc

歯は生涯現役

朝起きたら
ハミガキスほうがい
 食後
ハミガキスほうがい
 舌の掃除
歯と歯茎のついでに
定期検診
早期発見 早期治療
8020

塩分について

食塩は体に必要なものですが、とりすぎると体に負担がかかります。血圧が高くなりやすくなります。高血圧の状態が続くと、心臓や脳の病気を起こしやすくなるため、食塩のとりすぎには、注意が必要です。

【日本人(成人)の塩分摂取の1日の目標量】
 男性: 7.5g未満
 女性: 6.5g未満

日本人の平均値は、**9.8g**

巾下地区保健連絡員が教える減塩の工夫!!

- ① 汁物は具沢山にして、汁を少なくする!
- ② ラーメンやうどんといった麺類の汁は減らす!
- ③ 汁物や漬物は1日1回にする!
- ④ 干物や練り物などの塩分の多い加工食品は控えめに!
- ⑤ だしや調味、香りや香辛料をちょい足し!

味岡 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・味岡地区の人口 33,544人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 24.66%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,261人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢の方が多地域と、新しい住宅が増えて若い世代が増えている地域がある。
- ・行事や自治会活動を続ける人が減ってきており、地域づくりをどう続けていくかが課題になっている。
- ・自然が多い場所や買い物がしやすい場所、地域のつながりが活発な場所がある。

活動テーマ

みんなで取り組む健康習慣!



【学習会】

味岡市民センターにて、学習会を3回実施。第1回学習会では、お口の健康に関する学習を行った。歯を失う原因やお口を健康に保つためのポイントを聞き、「定期的に歯科健診をうけたい」「歯の磨き方を見直したい」といった声が聞かれた。第2回学習会では、健康体操を行った。歌いながら手足の運動をしたり、名古屋弁のラジオ体操、カスタネットを使ったリズム遊びなどを実施。「リフレッシュできて楽しかった」「子どもから大人まで楽しめそう!」といった声が聞かれた。第3回学習会では、栄養に関する講座を行った。栄養成分表示を見ながら、年齢や健康状態に応じた食品の選び方について学んだ。「今後栄養成分表示を見て食品を選ぼうと思った」「添加物は安全に食べるために必要なものだとわかった」といった声が聞かれた。

【味岡地区健康イベントを開催】

11月15日味岡市民センターで「みんなで楽しむ健康ラリー」を開催。学習会で学んだことを地域へ発信しつつ、参加者が楽しみながら自身の健康と向き合うことができるイベントとなった。会場には、ポッチャ・体操・ゲーム・脳トレ・口腔・測定などの6つのコーナーを設け、参加者はさまざまな体験を通して健康について学んだ。イベントに参加した方からは「健康に対する意識が高まった」「楽しく健康について学ぶことができた」といった感想が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

味岡地区保健連絡員の数 49人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 248人

グループ会議・学習会 開催回数 10回

地域への発信

・味岡地区健康イベントを開催 来場者数 79人

初めて取り組んだ活動

・参加者が自身の健康を主体的に考えられるよう、体験型の健康イベントを実施。

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員として、地区の違う方ともお知り合いになれて、違う活動でも声を掛け合ったりつながりができて良かった。
- ・健康イベントの準備ではたくさんの意見が出て、皆さんがとても熱心に活動されており驚いた。こういう機会は大切だと実感しました。
- ・地区の行事に参加するたびに、健康についての話をする機会に恵まれよく話をするようになりました。
- ・食に関する学習会をきっかけに、栄養や添加物について自分なりに改め直した。
- ・保健連絡員をして、地区の3あい事業に協力するようになり、自分の健康にも気をつけるようになった。

東部 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・東部地区の人口 30,343人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 34.99%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,159人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・地区によっては半数が高齢者など、少子高齢化を強く感じる。
- ・公園で遊ぶ子どもを見ることは減ったが、新しい戸建てには若い世帯も入居している印象。
- ・坂も多く、車がないと困ることが多い。
- ・緑道や整備された公園も多く、環境が良いところ。散歩中に挨拶をするなど、温かいイメージがある。

活動テーマ

生き生きとした毎日を送るための体づくり



【学習会の実施】

8月26日に運動編(東部市民センター)、9月18日に栄養編(東部市民センター)、12月2日に野口の郷見学(野口の郷)の学習会を実施。

運動編では、体の正しい使い方・姿勢の学習とウォーキング、栄養編では、おばあちゃんの知恵袋への知識を深めることで、フレイル・生活習慣病予防に関する学びを深めた。また、野口の郷を実際に見学することで施設の特徴や活用方法について学びを深めた。

「ウォーキングアプリを入れたり、料理に関する工夫を実践している。」「友人をウォーキングに誘って一緒に歩いている。」「野口の郷を初めて知った。周囲の人に紹介して、活用しているよ。」という声が聞かれた。

【東部いきいきウォーキングを開催】

11月8日桃花台緑道でいきいきウォーキングを開催。開会式にてラジオ体操の実施とウォーキングのポイントを紹介。

保健連絡員より、「多くの参加者があり、有意義なイベントだと感じた。地域の方との関わりが嬉しかった。」という意見が出た。

参加者より、「良い天気で気持ち良く歩くことができ、迷わず、楽しくウォーキングができた。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

東部地区保健連絡員の数 60人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 317人

グループ会議・学習会 開催回数 11回

地域への発信

- ・東部いきいきウォーキングを開催 来場者数 258人
- ・活動のまとめを東部市民センターにて展示
期間3月6日～13日

▶ 初めて取り組んだ活動

- ・活動のまとめを野口の郷にて展示
期間3月13日～19日

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員活動を通して、地域や人との関わりを持つことができた。
- ・高齢者の方の送迎や、サロン活動を行うようになり、近所の方と話す機会が増えた。
- ・活動を通して、他の区の保健連絡員の方と様々なことを話すことができて楽しかった。
- ・緑道やウォーキングなど、東部地区の素晴らしさを改めて感じた。
- ・食事や運動について、生活に取り入れている。
- ・周囲の人に学んだことを紹介し、興味を持ってもらえた。
- ・学習会の内容がサロン活動の内容を考える時に役立った。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

みんなで楽しもう！健康体操 ～継続は力なり～

室内でできる手軽な運動



しゃがんだまま
左右で足踏み



挑戦！
そのまま足踏みを
素早く30秒

腰を低く保ちながら
左右で足踏み



椅子に座る直前で10秒キープ！
立ち上がる直前もキープ！



ポイント
後ろ足の踵も
しっかりつけよう

足を前後に開き、前の足
に体重をかける

ウォーキングのポイント



日常生活でもこまめに！

- 食後に歩く
- 電車やバスでは立つ
- 積極的に家事をする
- 階段を使う など…

小牧市独自の体操にもチャレンジ！

- こまき山体操
- ズンドコ体操
- 運転タオル体操

相撲の型を
取り入れた
介護予防体操



きよしの
ズンドコ節
に合わせた
体操



リズムに
合わせて
脳トレも
挑戦



運動しようよ！！～青空とさわやかな風を感じながらウォーキング～



緑道がきれいに
管理されていて
感動しました！



258名の方に参加していただきました



ハナミズキの色
がきれいで秋を
感じました



桃花台の魅力
再発見！



準備運動として
ラジオ体操を
しました



こんな運動も！

参加してみませんか？

こまき山体操



ズンドコ体操



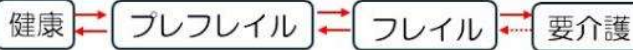
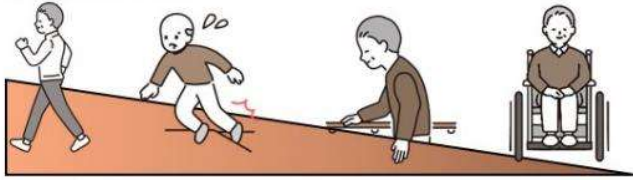
自分の体も
知ろう！

詳しくはこちら

フレイル予防のための食事のポイント

フレイルとは…

加齢に伴って、体や心の働きや、社会的な繋がりが弱くなった状態のこと



健康な状態と、日常生活にサポートが必要な状態の中間地点！そのまま放置すると、要介護状態になる危険性も…

フレイル状態になると…

- ・身体能力の低下
- ・死亡率の上昇
- ・何らかの病気にかかりやすくなる
- ・ストレスに弱くなる など…

！**要注意！**
フレイルを招きやすくなる
「低栄養」になっていませんか？



料理ひと工夫

食事のポイント…

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ 色々な食品をとる
- ④ たんぱく質を含む食品を積極的にとる
肉、魚、大豆、卵など
- ⑤ カルシウム、ビタミンDの摂取も心がける



★一度に栄養をとり込むことはできないため、分けてとりましょう

- ・豆腐＋鯉節…カルシウムの吸収率UP！
チーズ入りおかかおにぎりもおすすめ！
- ・納豆＋ねぎ…ビタミンB1の吸収を助ける
血液サラサラ、美肌効果も！

あなたが輝いて日々を過ごすために

Q1. あなたの食事は何をとり過ぎていて、何が足りないのでしょうか？

～生活習慣病予防のために～



生活習慣病予防に繋がる！

Q2. おばあちゃんの知恵袋って？

- ・暴飲暴食に対する戒め
- ・安い食材や旬の食材の取り入れ方
- ・日本文化の伝承
- ・節約や環境を守るエコな暮らし など…

ポイント

体調や生活スタイルに合わせて知識をアップデートすることも大切！

→ コマが安定して回るように食事を見直してみよう！

Q3. 生活習慣病を予防するポイントは？

- 食事**
 - 塩分・脂質の意識、腹八分目を意識（間食や糖分のとりすぎ注意）
 - 同じものを続けて食べない、色々な食材をとる
- 運動**
 - 運動をする・継続する（ラジオ体操など、自分に合った体操・ストレッチを見つける）
 - 意図的に自然に増やす工夫（家の中でできるつま先上げなど）・楽しく続けられること

ミニ知識！（★）食材の選び方 ※例外あり

体を温める食材	冬が旬 色が赤・黒・黄色
体を冷やす食材	夏が旬 色が青・白・緑色
	硬い（水分が少ない）
	柔らかい（水分が多い）

北里 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・北里地区の人口 19,231人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 27.37%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,412人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進んできているが、サロンや近所のおしゃべりは盛ん。
- ・昔からある家が壊され、新しい家に若い世代が入居してきている。子どもの数は増えてきているように感じる。
- ・スーパー・コンビニがない地区があれば、お店が密集しているため生活に不便しない地区もあり様々。

活動テーマ

地域で支える健康づくりを考える!



【小牧市シルバースポーツ大会に参加】

11月18日パークアリーナで行われ、出場者として参加した。グループの親睦を深めることができ、「こういった催しがあることを知らなかったため、ぜひ今後も参加していきたい」と前向きな意見が出た。



【小木小学校区健康まつりに参加】

11月15日小木小学校で地域協議会と協働して行った。30分ごとのズンドコ体操やクイズコーナーを設け、イベントを盛り上げた。アンケートで、「地域で毎年こうした催しがあることは、健康意識向上のためにとても素晴らしいことだと思います。」と回答があった。



【北里Festivalに出展】

1月18日北里市民センターの1階ロビーでクイズコーナーを行った。振り返りでは、「クイズを行うことで、学習会を通して作成した展示物をしっかり見てもらうことができ良かった。」という意見が出た。

数字で見る地区の活動状況

北里地区保健連絡員の数 37人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 252人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・小木小学校区健康まつりに参加 来場者数 94人
- ・北里Festivalに保健連絡員ブースを出展
ブース利用者数 115人
- ・他団体との連携 小木小学校区地域協議会
北里小学校区地域協議会

初めて取り組んだ活動

- ・小牧市シルバースポーツ大会に出場
保健連絡員の参加者数 18人

保健連絡員さんの声

- ・一人暮らしの方、病院通いの方から「いつも声をかけてくださり、ありがとうね」と言われ、とてもうれしかった。
- ・週1回の体操やサロンで保健センターで学んだことを伝えたりして、みんなに話を聞いてもらっている。
- ・シルバースポーツ大会に参加して、楽しい時間を過ごせた。高齢者の方々が地域活動に参加する機会があることやこの大会が長く続いていることを知り、驚いた。
- ・健康イベントで掲示した制作物を読みながら、来てくれた人が「へえー、知らなかったー」と言いながらクイズを楽しそうにやってくれた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

予防接種を受けましょう!

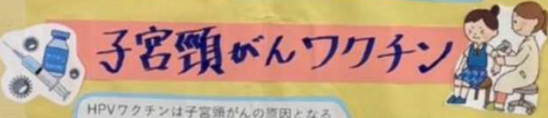
乳幼児の予防接種



親子手帳を参考にして

接種できなかった時は、保健センターまたは医師に相談しましょう。

子宮頸がんワクチン



HPVワクチンは子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を防ぐワクチン
女子限定で中学1年生の間に接種するのが最適（小学6年生～高校1年生）

定期予防接種 令和四年度成人保健より

種別	名称	接種期間	対象者
定期接種	インフルエンザワクチン	10月1日～1月31日 (接種期間が異なります)	20歳以上の市内在住者で心臓病、腎臓病、糖尿病、慢性呼吸器疾患、高齢者、免疫不全状態、高齢者ケア施設に入院している者、介護施設に入院している者、高齢者施設に入院している者、高齢者施設に入院している者、高齢者施設に入院している者
定期接種	肺炎球菌ワクチン	10月1日～1月31日 (接種期間が異なります)	20歳以上の市内在住者で心臓病、腎臓病、糖尿病、慢性呼吸器疾患、高齢者、免疫不全状態、高齢者ケア施設に入院している者、介護施設に入院している者、高齢者施設に入院している者
定期接種	破傷風・百日咳・ジフテリアワクチン	※	10歳以上の市内在住者で破傷風、百日咳、ジフテリアの既往歴がない者、破傷風、百日咳、ジフテリアの既往歴があるが、破傷風、百日咳、ジフテリアの既往歴がない者、破傷風、百日咳、ジフテリアの既往歴があるが、破傷風、百日咳、ジフテリアの既往歴がない者
定期接種	HPVワクチン	※	10歳以上の市内在住者で子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を防ぐワクチン

わすれていませんか?!

消毒
をしましょう。

マスク
を着用しましょう。
Put on a Mask

手洗い
をしましょう。

生活習慣と検診・健診

生活習慣病とは、不健康な生活習慣が積み重なることで発症
見直す事で健康につながる



高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患
脳血管疾患・がん・肝疾患・腎疾患・歯周病
予防方法は早期発見 早期治療が重要!
参考: 小牧市ウォーキングアプリ
alko こまき健康いきいきポイント

健康診断を受けよう

「フレイル」とは

高齢期になり身体・心・社会的な衰えが虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

栄養

栄養…たんぱく質が大事!
ハム、チーズ、ヨーグルト、枝豆、納豆、豚肉、豆乳を積極的にとる
フレイル予防のための「もう一歩」
噛みごたえのある食品を食べよう。家族や友人と共食をしよう。
オーラルフレイル…お口の湯気が冷くなる。むせやくくなった。滑舌が悪くなった…と思ったら……

噛む・飲み込む力をアップ
パタカラ体操



首下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ



栄養

食・口腔機能

- ① 食事(たんぱく質を取る。バランスよく食べる。水分も十分に取る)
- ② 噛む力を維持(定期的な歯科受診。オーラルフレイル予防)

身体活動

貯筋のすすめ

骨が弱いと2割以上は筋力が落ちる。寝込むと、お上の力もなくなるかも……



身体活動

運動、社会活動など

- ① たっぷり歩く。なるべく階段を使う。
- ② ちょっとがんばって筋トレ

社会参加

就労支援、余暇活動、ボランティアなど

- ① 前向きに社会参加を!(出かける回数を増やす)
- ② お友達といっしょにご飯を!

社会参加

趣味サークル

ボランティア活動

自分に合った社会参加の方法を見つけて、積極的に他者との関わりをもちましょう。



認知症

について

運動と心の

満足度、孤独感、孤立感を

軽減する

予防と改善

グーパー体操



ズンドコ体操



昔の思い出の歌

保健連絡員全体の活動

1. 総会

昨年度の活動報告と今年度の活動計画を確認しました。新しい役員の紹介も行われ、保健連絡員活動のスタートを切りました。

月日	内容	参加者数
4月24日(木)	1 議題 ① 令和6年度 保健連絡員活動報告について ② 令和7年度 保健連絡員活動計画について 2 新役員紹介	179人

2. 学習会

行事名	月日	内容	参加者数
第1回学習会	令和7年 4月24日(木) 総会后	保健連絡員として活動を始めるとして大切な心構えについて学び、地域の健康づくりに向けた視点を深めました。 【講演】 「身近なところから始める健康づくり～半歩踏み出そう!～」 【講師】 愛知医科大学大学院看護学研究科特命教育教授 坂本真理子氏 【場所】 市民会館 【実施内容】 ・保健連絡員として活動を始めるとしての心構えについて	179人
第2回学習会	5月28日(水) 5月30日(金)	正しい歩き方の指導とレクリエーションを行い、楽しく体を動かすことができました。また、令和7年1月にオープンしたヘルスラボ・こまきの見学を実施し、健康づくりのきっかけとなる身体の測定や食事のバランスチェックなどの体験を行いました。 【講座】 「健康づくりウォーキング&ヘルスラボ・こまき見学」 【講師】 小牧市体操連盟健康体操部 体操指導員 宮崎加代 氏 【場所】 まなび創造館 アリーナ1/ヘルスラボ・こまき 【実施内容】 ・ウォーキング指導、体操など実技 ・レクリエーション(親睦を深めるゲーム) ・ヘルスラボ・こまきの見学	71人
グループ学習	各地区で設定	各グループの活動テーマにあわせて学習会を実施し、地域の健康づくりについて理解を深めました	—

ウォーキング指導の様子



3. 地区懇談会

地区ごとに、健康づくりについて意見交換を行う「地区懇談会」を実施しました。全地区あわせて**176人**が参加し、地域の健康課題や保健連絡員の役割、保健センターの事業などについて、活発に意見を交わしました。

4. 保健連絡員養成講座

新しく活動を始める方を対象に、保健連絡員の役割やコミュニケーション、がん検診などを学ぶ講座を実施しました。



月日	内容	参加者数
4月 9日 (水) 4月11日 (金) 4月14日 (月) 4月18日 (金)	講話 「保健連絡員について」	84人
6月30日 (月)	コミュニケーションに関する講座 【初級編】 講師：特定非営利活動法人 ゲートキープ-TONARINO GKT理事 保健師・公認心理師 児玉裕子氏	39人
9月 2日 (火)	コミュニケーションに関する講座 【ステップアップ編】 講師：特定非営利活動法人 ゲートキープ-TONARINO GKT理事 保健師・公認心理師 児玉裕子氏	25人
随時	乳がん検診 プレスト・アウェアネス ミニ講座	41人※
随時	大腸がん検診	31人※

(※養成講座として申込みし、受診した者)

5. 体験講座

1年目の保健連絡員を中心に、普通救命講習や介護予防講座などを受講し、生活に役立つ手技等を学びました。

9月7日 (日) 9月8日 (月) 9月9日 (火)	普通救命講習「心肺蘇生法」 「AEDを用いた応急手当」 講師：小牧市消防署 職員	23人
----------------------------------	--	-----



6. 保健連絡員活動の周知及び情報の発信

9/1(月)～9/8(月)

健康増進普及月間に合わせて、保健連絡員の皆さんが学んだ健康知識や、日頃取り組んでいる活動の紹介展示を中央図書館で行いました。



10/11(土)

保健センター主催の『健康フェアinこまき』では、保健連絡員の皆さんが地域で学んだことや取組を展示し、来場した市民の皆さんに紹介しました。また、クイズラリーも実施し、楽しみながら健康への関心を深めてもらえる場となりました。

健康フェアinこまき クイズラリー

- 健康豆知識
- 第1問 掲示の中にセントがたくさん！小牧市には健康に関するボランティアさんがいます。その名前は？
- ①健康推進員
②保健推進員
③保健連絡員
- 第2問 様々な種類のスタッフがおり、「みんなで子育てを応援し合う会」として早期療育の拠点となっている施設の名前は何でしょう。
- ①あひさ学園
②あひさま学園
③たいよう学園
- 第3問 小牧市には、楽しく日常生活に取り入れられるウォーキングアプリがあります。名称は何でしょう。
- ①alko(アイコ)
②asobo(アソボ)
③alko(アルコ)
- 第4問 高齢者が安心して暮らすための地域の総合相談窓口はどこでしょう。
- ①保健所
②地域包括支援センター
③子育て世代包括支援センター
- 第5問 食事をする時に一口あたり何回噛むと良いでしょう。
- ①10回
②20回
③30回
- 第6問 1日に摂ると良いとされる野菜の量はどのくらいでしょう。
- ①350g
②500g
③150g
- 第7問 認知症の方への対応の心得ではないものは何でしょう。
- ①驚かせない
②急がせない
③走らせない
- 完成したら答え合わせブースへGO!



保健連絡員OBの活動

～保健連絡員の経験を活かして地域を支えるOBの皆さん～

ももの会

閉じこもりがちの方々、1人では外出できない方々が集まれる場を作り、地域で暖かく見守る環境を作りたい、またそのような方の外出への意欲を盛り上げ、いきいきとした生活を支援したいとの思いから、平成8年発足した。

活動内容は参加者と共に考え、様々な活動に取り組んでいる。

活動状況

📅 定例の活動 開催回数 22回(2月末)

👥 会員の参加延べ人数 235人

👥 市民の参加延べ人数 128人

🌱 活動内容

- ・運動会やクリスマス会を開催
- ・絵手紙やリース作成など季節に合った催し
- ・脳トレや体操を実施

など



牧連体操クラブ

「子どもから高齢者の方まで簡単で親しみやすく健康に役立つ体操を小牧に作りたい！！」という思いから、平成18年発足、「きよしのズンドコ節（氷川きよし）」の曲にあわせた体操を作った。現在は立ってでも座ってでもできる、みんなが楽しめる元気になる体操を地域に広め、自分たちの健康、地域の健康につなげていきたいという思いで活動している。月2回保健センターで体操を実施している。

活動状況

📅 定例の体操 開催回数 20回(2月末)

👥 クラブ員の参加延べ人数 144人

👥 市民の参加延べ人数 316人

📍 地域への出張・イベントの参加

- ・保健連絡員総会にて体操を実施
 - ・市民まつりに参加
 - ・地域のイベント(陶小学校区、河内屋区、光ヶ丘区、大輪区等)に出張
 - ・オーネスト小牧台(毎月第3木曜)、ラピオでわかかな
- に出張
など



小牧市健康チャンネルと検索していただくと、
～牧連体操ズンドコ～のYouTubeが
ご覧になれます。

QRコードからも動画
がご覧になれます。



小牧市保健連絡員設置要綱

(設置)

第1条 時代の流れを踏まえ、生涯を通じた地域の健康課題を的確に把握し、地域住民の健康づくりを身近な場で支援するために、保健センターに保健連絡員（以下「連絡員」という。）を置く。

(活動内容)

第2条 連絡員の活動内容は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 地域の状況に応じ、健康教育等の健康づくりに関する行事を企画し、及び実施すること。
- (2) 様々な健康問題を抱えた家庭に対して、安心して生活できるよう支援すること。
- (3) 各種健診・検診及び健康に関する講座の対象者への参加を勧奨すること。
- (4) 訪問指導、相談その他の保健センターの事業を適宜紹介すること。
- (5) 健康づくりに関する学習に取り組むこと。
- (6) その他市長が必要と認めること。

(設置基準等)

第3条 連絡員は、原則として次の各号に掲げる世帯数の区分に応じ、当該各号に掲げる人数を配置する。

- (1) 世帯数が200戸未満の区 1人
- (2) 世帯数が200戸以上500戸未満の区 2人
- (3) 世帯数が500戸以上の区 2人又は3人

2 連絡員は、次の各号のいずれにも該当する者とする。

- (1) 本市に居住する者
- (2) 区長の推薦を受けた者

(任期)

第4条 連絡員の任期は、1年とする。

2 連絡員は、再任されることができる。

(庶務)

第5条 連絡員に関する事務は、保健センターにおいて処理する。

(雑則)

第6条 この要綱に定めるもののほか、連絡員に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、令和7年10月10日から施行する。

おわりに

今後も、各地区の実情や住民の声を大切にしながら、無理のない形で健康づくりの取り組みを続けていきます。

地域の皆さんとともに、地域に根ざした活動を積み重ねていくことで、住民一人ひとりが健康を意識し、支え合える地域づくりを目指します。保健連絡員の皆さまをはじめ、日頃より活動を支えてくださる皆さまに、心より感謝申し上げます。

保健センター

