

# 地域の健康応援団として

～地域のお祭りなどでの地区活動と保健推進員主催の地区活動～

## 第1支会

3月に『北公民館まつり』が開催されました。

保健推進員コーナーでは、健康相談・血圧・血管年齢測定・胸モデルを使った乳がんチェックを行いました。

日曜日の午前のみという短い時間でしたが、多くの方が血管年齢測定をされました。



## 第10支会

6月に月越小学校校庭にて『世代間交流レクリエーションランドゴルフ大会』が開催され、300名近い方が汗を流しました。

保健推進員コーナーでは、体力測定（握力・棒反応・長座体前屈）を行い、今年から豆うつしも加えました。大人から小さなお子さんまでとても好評で楽しんでいただきました。



## 大東支会

5月に行われた『地区文化祭』で、健康相談会を開催しました。

保健推進員による簡単な体力測定（棒反応・握力など）・大好評の血管年齢測定・保健師による健康チェック・健康相談を行いました。

また、川越市で行っているイベントの紹介や健康診断の受診を促しました。



## 霞ヶ関北支会

主な活動として、霞ヶ関北公民館での一人暮らし高齢者食事会前の健康相談コーナーで、握力測定・棒反応等を行っています。

また、昨年は御伊勢塚公園で行われた霞ヶ関北支会創立50周年記念行事において、塩分ゲーム・棒反応・握力測定を行いました。健康について皆さまと考えるとともに、保健推進員の活動を知ってもらおうきっかけになったと思います。



各地域で保健推進員による有意義な活動が行われています。

## 第8支会

岸町<sup>いちにさん</sup>1・2・3倶楽部 発足 10 年目



岸町1・2・3倶楽部は、平成20年に保健推進員の自主活動として発足し、今年で10年目を迎えます。岸町1丁目、2丁目、3丁目の町内会員の親睦を図りながら、楽しく心身をリフレッシュし、地域の方々の健康維持・増進を目標に活動しています。

私たちは保健センターで健康に関する研修を受け、その内容を速やかに地域の方々にお伝えしています。

また、保健師、歯科衛生士、栄養士などに健康講座を依頼しながら、楽しく質の高い内容を目指しています。

参加者の方々にもアンケートやご意見をいただき、活動に反映させながら続けてきました。4・5年前からは参加者の希望で、楽しくリズム体操・体カアップ運動・脳トレを主としたプログラムを行っています。

町内会の老人会から、岸町1・2・3倶楽部のメニューの依頼もあり、さらに活動の幅が広がっています。



## 山田支会

毎年11月『山田地区文化祭』が開催されています。保健推進員コーナーでは血管年齢・握力測定、糖分ゲームとともに1日に必要な野菜摂取量の展示をしました。その中でも、血管年齢は大人気でした。

胸モデルを使った乳がんチェックで、「日頃から早期発見に心掛けたい」という声も聞かれました。



## 高階支会

5月に南文化会館（ジョイフル）で、初めて『ロビー健康相談会』を開催しました。

主な体力測定のために、手洗いチェック・長座体前屈・豆うつしを行いました。手洗いチェックでは、「こんなに洗えていないのか!？」と、ショックを受ける方もいました。

「毎年行って欲しい」との声もあり、開催して良かったと思えました。



今回御紹介した以外の地区でも、保健推進員は活動しています。