

川越市保健推進員協議会
30周年記念誌

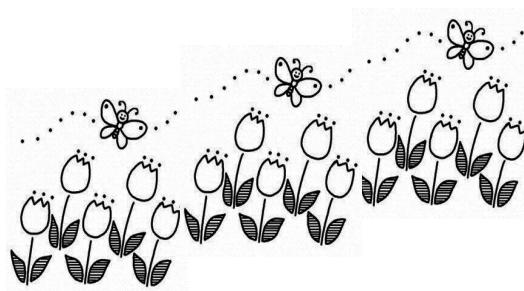
すこやか

「いつまでも健康で元気にすごせる体づくりを目指そう」

川越市保健推進員協議会30周年記念誌

目 次

祝 辞	1
挨拶	2
記念誌に寄せて	3・4
川越市保健推進員協議会30年のあゆみ	
・年代史	5～8
・任期中の活動	9
・研修会内容	10
・地区活動の紹介	11・12
・保健推進員協議会活動の紹介	13・14
・歯ッピーフェスティバル	15
・健康まつり	16
・活動アルバム	17・18
健康情報目次	19
・健康情報	20～56
協賛企業広告	57
16期保健推進員委員会名簿	58
編集後記・実行委員会名簿	59





創立 30 周年記念誌の発刊を祝して

川越市長 川 合 善 明

川越市保健推進員協議会が、創立 30 周年を迎えられましたことを心からお祝い申し上げます。

保健推進員協議会の皆様におかれましては、常に地域住民に寄り添い、地域に根付いた健康づくりや保健事業の推進に御尽力いただき、深く感謝申し上げます。

本市では、「健康かわごえ推進プラン」に基づき、健康寿命の延伸や生きがいをもった毎日を過ごせるよう健康づくり施策を推進しています。施策を受けて協議会では、推進員相互に連携し、市民に近い立場で健康づくり活動に尽くしてこられました。

長年にわたる積極的な協議会活動は、着実な成果をあげ、本市の健康づくりに多大な貢献をいただいております。

多岐にわたる活動の一部といたしましては、「保健推進員だより」の発行や、「健康まつり」で、健康な高齢者の紹介を通して、健康の重要性を伝えてこられました。また、協議会が考案した「楽らくリズム体操」や、委員会活動で作成した掲示物などを活用した地域の健康相談や教室等は、市民の皆様が健康に関心を持つきっかけとなっております。

記念誌の作成にあたっては、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、何度も作業が中断するなど、大変な御苦勞があったことと拝察いたします。この記念誌は、協議会の歴史を振り返るだけでなく、皆様が活動の中で得られた様々な情報が掲載されており、末永く市民の皆様の健康づくりに活用していただけるものと思います。また、記念誌を活かした協議会活動のさらなる飛躍を期待するものでございます。

結びに、川越市保健推進員協議会の益々の発展と、会員の皆様の御健勝、御活躍を心から祈念申し上げまして、お祝いの言葉といたします。



創立 30 周年を迎えて

川越市保健推進員協議会

会長 長 峰 す 美 子

日頃より、川越市保健推進員協議会の活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、川越市保健推進員協議会は 30 周年を迎える運びとなりました。30 年の歴史の中、保健推進員は一期 2 年の任期で川越市内の各支会より選出され、川越市長より委嘱を受け、延べ 1,466 名（平成 26 年より男性も参加）の保健推進員が誕生しこれまで活動してまいりました。

創立 30 周年を記念して、「すこやか」を発刊いたします。

タイトルは、保健推進員協議会の活動目標である“いつまでも健康に元気で過ごせる体づくりを目指そう”の意味を込め「すこやか」と名付けました。

通常の記念誌は歴史を振り返る内容ですが、保健推進員らしく「地域の皆様の健康応援団」でありたいと考え、私達がこれまでに学んだ健康に関する情報にイラスト等を加え、分かりやすい内容となっております。

新型コロナウイルス感染症の蔓延で健康に過ごせる事は当たり前では無く、とても幸せであると考えさせられたこの 2 年間でした。より健康に過ごすには、少しの努力と工夫が必要です。その少しの工夫にお役に立てれば幸いです。健康であればこそ、日々すこやかに笑顔で過ごす事が出来ると思います。

新型コロナウイルス感染症の流行で今期は活動する事はおろか、集まる事も難しい状況でしたが、保健推進員一人ひとりが知恵を出し合い、大勢の皆様にご協力いただき完成させた一冊です。

今後も、川越市の皆様の健康寿命の延伸に少しでもお役に立てるよう、保健推進員一同日々努めていきたいと考えております。

結びに、ご協力下さいました各方面の皆様に感謝を込めましてご挨拶と致します。

創立 30 周年記念誌に寄せて

川越市自治会連合会 会長 本 間 幸 治

本年、川越市保健推進員協議会が創立 30 周年を迎えられ、記念誌を発刊されますことに、お祝い申し上げます。

平素より、保健推進員の皆様は、地域の健康づくりに様々な活動をされています。特に健康寿命日本一を目指し、川越市と協働で活動をされています。川越市自治会連合会といたしましても、保健推進員と共に地域の健康づくり事業を進めています。

活動の一環として、朝のラジオ体操は近くの公園やスーパー、コンビニの駐車場など、会場で自治会が中心となり、保健推進員の皆様と地域の健康づくりに活動をしているところです。

いま、川越市は少子高齢化が進展する中で、保健推進員協議会の活動、情報発信は大きな意味があると感じております。

コロナ禍の中で、自治会連合会といたしましても、引き続き皆様方と新型コロナウイルス感染防止に努めていきたいと思っております。

今後とも、川越市保健推進員協議会の益々のご発展を心よりお祈り申し上げ、お祝いの言葉といたします。

創立 30 周年記念誌に寄せて

埼玉医科大学保健医療学部 准教授 新 井 智 之

川越市保健推進員協議会が、創立 30 周年を迎えられ、記念誌を発刊されること、心からお慶び申し上げます。

私は 2015 年に保健推進員協議会の研修会で、ロコモティブシンドロームの予防に関する講演を行って以来、保健推進員の活動のお手伝いをさせていただいております。また、創立 30 周年を迎えるに当たり、会員の皆様とともに、新たなオリジナル健康体操を作ることができました。体操の作成を共に行う中で、地域の健康づくりに対する保健推進員の仕事の大切さに触れ、皆様の地域における役割の大きさを再認識しました。今後、この活動が川越市の皆様の健康づくりに寄与することを期待しております。

末筆ながら川越市保健推進協議会の今後のご発展と、皆様のご活躍を祈念致しまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

創立 30 周年記念誌に寄せて

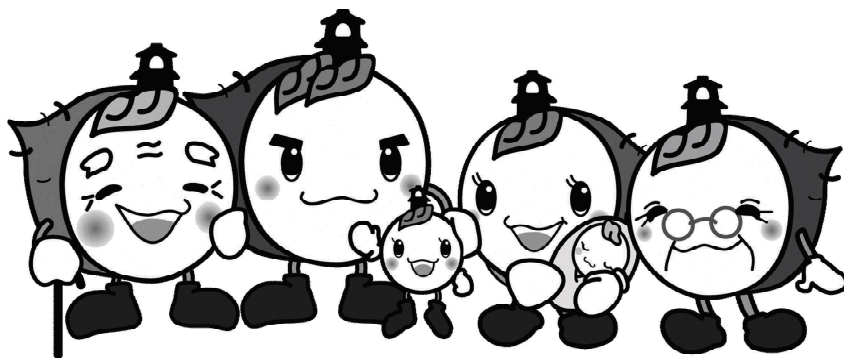
川越市保健所 所長 丸 山 浩

川越市保健推進員協議会創立 30 周年を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。

川越市保健推進員協議会の皆様には、健康づくりを真摯に学んでいただき、様々な健康情報を市民の皆様へ周知していただくなど、本市の保健事業に多大な御尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。

30 周年記念誌として編纂されたこの冊子は、生活の様々な場面で広く役立つ健康情報が、市民目線でわかりやすく綴られています。保健推進員の皆様が心を込めて作成したこの記念誌が、より多くの市民の皆様に健康づくりの手引書として活用されますことを期待しております。

結びに、川越市保健推進員協議会の限りない御発展と皆様の御健勝を祈念いたしましてお祝いの言葉とさせていただきます。

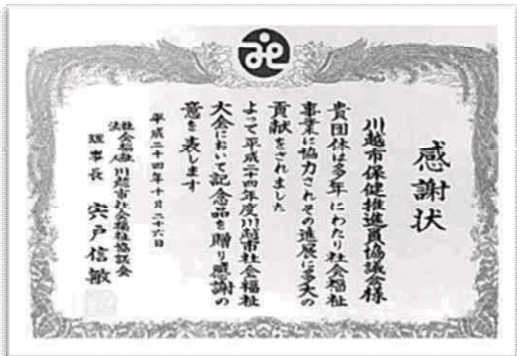


©川越市 2010

川越市保健推進員協議会30年のあゆみ

平成

	年	月	日	
1期	2	8	23	川越市保健推進員誕生
	3			
2期	4	7	3	川越市保健推進員協議会創立・会則制定
			29	保健推進員だより 第1号発行
	5			
3期	6			
	7			
4期	8			
	9	4	15	会則改正
5期	10			
	11	4	1	会則改正
6期	12			
	13			
7期	14	4	9	会則改正
	15	3		川越市保健推進員協議会10周年記念誌「あゆみ」作成・発行
		4	1	会則改正
8期	16			
	17			
9期	18			
	19			
10期	20	4	18	会則改正
	21	4	1	会則改正
11期	22			
	23			
12期	24	3		川越市市制施行90周年・川越市保健推進員協議会20周年記念 「楽らくリズム体操」冊子作成
		10	26	川越市社会福祉協議会理事長から感謝状授与 ※1
		11	1	川越市市制施行90周年記念事業 「健口（けんこう）づくりシンポジウム」参加協力
	12	1	川越市長から感謝状授与 ※2	
	25	6	16	ヘルシークイーン・フェスティバルでヘルシー献立賞を受賞 ※3
	26	3	29	健康相談会「にこにこ健康広場」inベルク南古谷店 開催

年		
2		
3		
4	平成4年 4委員会設立 編集委員会 食生活委員会 健康意識調査分析委員会 健康まつり委員会	
5		
6		
7		
8	平成8年 健康意識調査分析委員会から 調査分析委員会へ名称変更	
9		
10		
11	平成14年 調査分析委員会から 健康づくり委員会へ名称変更 楽らくリズム体操 第1版作成	
12		
13		
14		
15		
16		
17	平成19年 楽らくリズム体操 第2版作成	
18		
19	平成22年 編集委員会から 広報委員会へ名称変更	
20		
21		
22		
23	平成23年 楽らくリズム体操 第3版作成	
24	平成24年 楽らくリズム体操 第4版作成 保健推進員協議会 シンボルマーク・旗作成 赤Tシャツユニフォーム作成 のぼり旗作成	
25		
26		

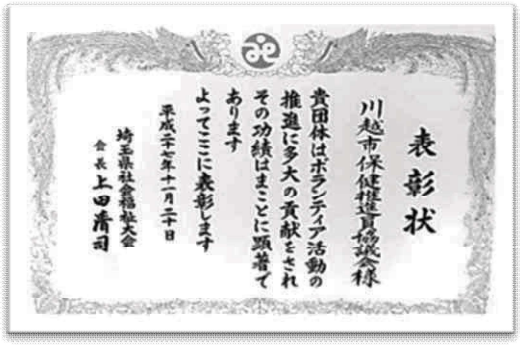
※1 平成24年10月26日

※2 平成24年12月1日

※3 平成25年6月16日

川越市保健推進員協議会30年のあゆみ

平成		年	月	日		
	13期	26	5	16	川越市オリンピック大会準備室より依頼 ダンス動画撮影協力	
			9		健康フェスタinまるひろ川越店 健康相談会開催	
			11	3	川越市社会福祉協議会理事長から表彰状授与 ※4	
		27	3	25	川越市介護予防福祉普及啓発事業 「地域で取り組む！介護予防」参加協力	
					28	川越青年会議所架け橋創造事業 健康から始まる躍動！川越で何かが起こる瞬間 「ラジオ体操フラッシュモブ」参加協力
			4		地区担当制による保健師との活動開始	
			5	20	埼玉県スーパー健康長寿サポーター資格取得	
			9		血管年齢測定器を地区活動にて活用開始	
				29	農業委員会との懇話会	
			11	20	埼玉県社会福祉大会会長から表彰状授与 ※5	
			14期	28	4 ～	
		5 ～			市長・保健推進員協議会会長によるラジオ体操会場への激励訪問	
						「ラジオ体操マップ」作成・掲示
	11	7			川越市市議会人口問題と社会現象に関する特別委員会出席	
	29	1		29	川越市社会福祉協議会主催「親子リフレッシュ事業」参加協力	
		11		10	埼玉県知事から表彰状授与 ※6	
				14	「ラジオ体操フェスタ2017in川越」参加協力	
	30	3		24	川越市女性スポーツ団体連絡協議会研修会への講師派遣	
	15期	31		7	8	ラジオ体操指導者養成講座への参加
～4						
5～						
1		9	28	熱中症対策アドバイザー資格取得		
		10	8	市長とのタウンミーティング「川越市の現状と課題等について」出席		
		2		「健幸(けんこう)ウォーキングマップ」作成・第1号発行		
16期		2	8	20	川越市保健推進員協議会30周年記念誌実行委員会発足	
			3			
	4	3		川越市保健推進員協議会30周年記念誌「すこやか」発行		

年	
26	平成26年 楽しくリズム体操 第5版作成 ロコモ予防体操 第1版作成 保健推進員地区活動手引き 「とらの巻」作成
27	※4 平成26年11月3日  ※5 平成27年11月20日 
28	平成28年 健康まつり委員会から 健康いきいき委員会へ名称変更 ユニフォームをTシャツから ポロシャツへ変更
29	令和元年 広報誌の紙質変更
30	※6 平成29年11月10日 
31	令和3年 川越市市制施行100周年・保健推進員協議会30周年記念 「楽しくリズム体操」5作品 作成
1	「ラジオ体操」市長と一緒に 
2	

保健推進員2年任期中の主な活動(第15期)

保健推進員活動1期2年

1 年 目		2 年 目
月		
4	委嘱式・総会	総会
	理事会	理事会
		保健推進員協議会研修会 ※ 2
5	全体研修会	全体研修会
6	歯ッピーフェスティバル	
	全体研修会	
7		保健推進員協議会研修会 ※ 3
		全体研修会
8	理事会	理事会
9		
	広報誌「保健推進員だより」発行	広報誌「保健推進員だより」発行
	全体研修会	全体研修会
10	全体研修会	
11	川越市健康まつり	
	保健推進員協議会研修会 ※ 1	
12	理事会	理事会
1	新年懇親会	新年懇親会
2		全体研修会
3	理事会	理事会・新旧理事会
市民の皆様の「健康づくり応援団」として 各支会ごとに選出された保健推進員が活動しています		
地区活動	公民館だよりに健康情報掲載	
	健康講座・健康教室の開催	
	健（検）診の啓発、健康情報の発信パンフレット・チラシの配布	
	公民館まつり・文化祭時の保健推進員コーナー活動	
	イベント協力	
	ラジオ体操協力	
	地域会議・自治会会議等に参加及び参加協力	
健康サロン・健康講座協力		

●全体研修会内容

1 年目	2 年目
保健推進員活動について 健康かわごえ推進プランについて 地域での活動について 栄養・食生活について 健（検）診について 熱中症予防について ラジオ体操マスター講習 ウォーキング講習 介護予防について	地域の健康課題について 生活習慣病予防（高血圧対策）について 歯と口の健康について 受動喫煙対策について 健康長寿サポーター養成講座 食育について 特定健診・がん検診について 感染症予防について 2年間の保健推進員活動のまとめ・振り返り

●保健推進員協議会研修会内容

※1 【インフルエンザ予防について】			 ©川越市 2010
【活動報告】			
食生活委員会	良い歯を作ろう	塩分ゲーム	
	歯ブラシの使い方		
健康づくり委員会	ラジオ体操	楽しくリズム体操	
	脳トレ	健口(けんこう)体操	
	歌に合わせた手遊び		
※2 【視察研修】 ウォーキング講習と実践（おくたま路）、櫛かんざし美術館見学 麴とお茶の講習（田村酒造・入間博物館）			
※3 【自宅でできる筋力トレーニング】			
【おなか元気教室】			

●研修会で学んだ主なテーマ

15期以前の講習・・・地区活動ですぐ使えるロコモ予防体操について 現代の子育て事情について、食と健康について 接遇について、認知症サポーター養成講座 など
16期の主な講習・・・保健推進員の役割・新型コロナウイルス感染症対策について 健康かわごえ推進プラン・保健推進員マニュアルについて ラジオ体操講習会、健康長寿サポーター養成講座 高血圧予防・熱中症予防について、災害時の口腔ケア講習 地区担当保健師との意見交換会

* 第16期は、新型コロナウイルス感染症予防のため活動は縮小

地区活動の紹介

<霞ヶ関北支会>

一人暮らし高齢者食事会 健康相談会協力
自治会健康サロン協力

《本庁》

<第1支会>

北公民館まつり 健康相談会開催
ハピネス健康教室協力
いもっ子体操教室協力
ラジオ体操協力

<第2支会>

いもっ子体操教室協力
折り紙ボランティア

<第3支会>

健康講座協力

<第4支会>

社協世代間交流協力
社協「一人暮らしの高齢者の集い」協力

<第5支会>

世代間交流グラウンドゴルフ大会健康チェック開催
体操サークル協力

<第6支会>

春まつり協力
世代間交流「納涼大会」協力
いもっ子体操教室協力

<第7支会>

健康相談会in小江戸蔵里開催
いもっ子クラブ協力

<第8支会>

岸町1・2・3倶楽部開催
盆踊り大会協力
社協「一人暮らしの高齢者の集い」協力
節分祭協力
ラジオ体操協力

<第9支会>

健康体操講座開催
盆踊り大会協力
文化祭協力
いもっ子体操教室協力

<第10支会>

世代間交流グラウンドゴルフ大会協力
ラジオ体操協力
いもっ子体操教室協力
社協「一人暮らしの高齢者の集い」協力

<第11支会>

運動指導士による健康体操講座開催
地域ふれあい祭協力
社協「一人暮らしの高齢者の集い」協力
いもっ子体操教室協力

<名細支会>

健康講座開催
公民館まつり健康相談会開催
介護予防教室協力
いもっ子体操教室協力
高齢者のつどい協力
自治会ふれあいサロン協力
ラジオ体操協力
防災訓練協力
夏まつり協力
地域会議協力

<川鶴支会>

体操教室開催
地域交流サロン協力
にこにこ子育て教室協力
老人会健康講座協力
子どもサポートフェスティバル協力

名細

川鶴

霞ヶ関北

霞ヶ関

大東

<霞ヶ関支会>

ソフトボール大会時体力測定会開催
霞ヶ関地区文化祭体力測定会協力
自治会体力測定会協力
子どもまつり協力

<大東支会>

大東地区文化祭(春・秋)協力
大東地区納涼祭協力
大東地区体育祭協力
大東ふれあいマラソン&ウォークソン大会協力
ふれあいサロン協力

協力内容

講師依頼(保健師・歯科衛生士等)
各種測定器の準備・測定
(血圧計・血管年齢測定器・体重計
手洗いチェッカー・乳がんモデル
握力・棒反応等)
楽らくリズム体操・ラジオ体操指導
脳トレ・手あそび指導
健康情報のチラシ配布 … など



血管年齢測定

※ 新型コロナウイルス感染症流行以前の活動です。

保健推進員協議会活動の紹介

自治会連合会の各支会長より推薦

市長より委嘱

川越市保健推進員協議会

広報委員会

「保健推進員だより」の発行・配布をすることにより、保健推進員の活動について幅広く周知することを目的とした委員会です。

食生活委員会

健康な体づくりに必要な食や歯に関する展示物やゲームを作成し、情報をわかりやすく発信することを目的とした委員会です。

健康いきいき委員会

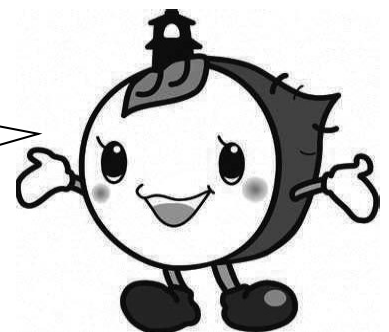
市民の健康寿命延伸の周知啓発することを目的とした委員会です。

- ・健幸ウォーキングマップ
- ・健康じまんポスター依頼（わが町のお元気さん）
- 「健康まつり」にて掲示
- ・ラジオ体操マップ

健康づくり委員会

川越市が推進する「ときも健康プロジェクトいきいき川越大作戦」の「運動」について、幅広く周知することを目的とした委員会です。

各支会から選出された保健推進員は地区活動の他に、保健推進員協議会の4つの委員会のいずれかに所属して活動しています。



©川越市2010

他団体への出席等

- ・ 川越市歯科口腔保健推進連絡会議
- ・ 川越市医療問題協議会
- ・ 川越市介護保険事業計画等審議会
- ・ 川越市健康づくり推進協議会
- ・ 川越市健康まつり実行委員会
- ・ 川越市社会福祉審議会（児童福祉専門分科会に所属）
- ・ 川越市社会福祉協議会評議員会
- ・ 川越市社会福祉協議会ボランティアセンター協力
- ・ 川越市児童館運営委員会
- ・ 歯ッピーフェスティバル実行委員会



©川越市 2010

川越市事業への従事

【体力アップ倶楽部】

いきいきと暮らすため、筋力アップ運動等や食事、口の健康などの講義を行う教室です。



【ハッピーエンジェル(託児ボランティア)】

多胎児を持つ親、小さく生まれた子どもを持つ親の情報交換と、仲間づくりのサロンです。

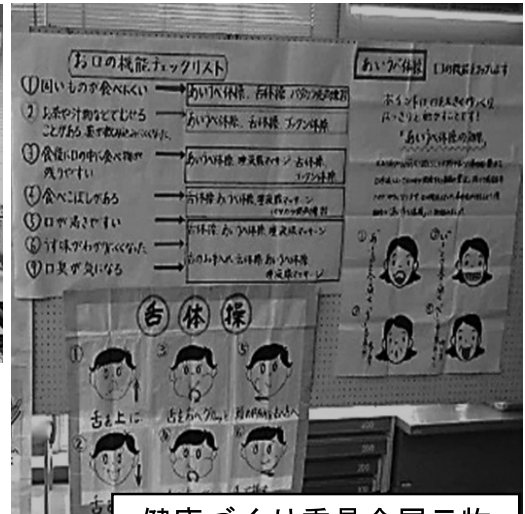


©川越市 2010

歯ッピーフェスティバル

毎年6月に川越市総合保健センターで行われる、川越市歯科医師会と川越市が共催の催しに参加協力しています。

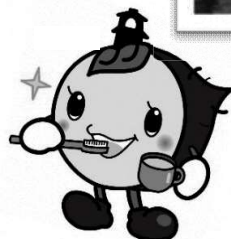
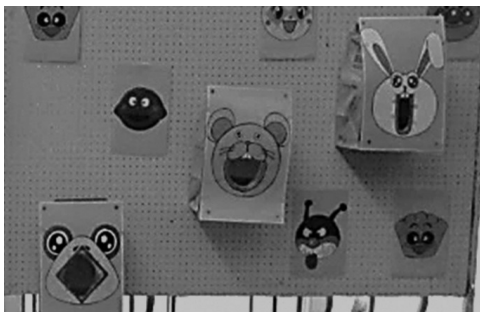
当日は、健康増進室において食生活委員会・健康づくり委員会が中心となり、歯の健康に関する掲示やゲームなどをして、来場者に「^{けんこう}健口」について楽しみながら考えてもらう機会を作っています。



健康づくり委員会展示物

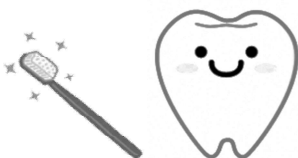


食生活委員会展示物



©川越市2010

吹き矢
(初級・中級・上級)



川越市健康まつり

毎年11月に行われる、川越市健康まつりに参加協力しています。

保健推進員が、地域のお元気さんに健康じまんポスター「わが町のお元気さん」の作成を依頼し、健康いきいき委員会が当日会場内に展示し、紹介しています。

また、食生活委員会は展示・ゲームを通して健康づくりに役立つ情報を提供し、健康づくり委員会はラジオ体操ワンポイントレッスン、音楽に合わせて行う楽しくリズム体操の紹介・指導を行い、楽しみながら学べる健康づくりを提供しています。

以前は川越市総合保健センターで開催されていましたが、平成27年度の第29回健康まつりからは、ウェスタ川越での開催となり、規模も拡大されました。



受付の様子



1日の塩分摂取量の目安

調味料に含まれる塩分量(目安)

調味料	大さじ 1 あたり
減塩 醤油	1.2g
濃口 醤油	2.6g
うす口 醤油	2.9g
味噌	2.1g
かつおだしの素顆粒	4.9g
こんがだしの素顆粒	3.6g
鶏がらスープの素顆粒	3.4g
コンソメスープの素顆粒	0.8g
ソウダレッシング	0.5g
フレンチドレッシング	0.5g
タルタルソース	0.3g
マヨネーズ	0.2g
バター	0.2g
焼き肉のたれ	0.9g
ポンズ	1.5g
めんつゆ(3倍濃縮)	1.7g
トマトケチャップ	0.5g
中濃ソース	1.1g
ウスターソース	1.1g

日本人の1日塩分摂取量の平均 9.9g

小さじ 1 (5cc) ⇨ 食塩 6g

食生活委員会展示物



ポスター展示



楽しくリズム体操



活 動 ア ル バ ム



委嘱式



総会



研修 保健推進員活動について



ラジオ体操講習会



ウォーキング講習会



ロコモ予防教室



高血圧予防講座



災害時の口腔ケア講習



口腔ケア研修



楽しくリズム体操研修



脳トレ研修①



脳トレ研修②



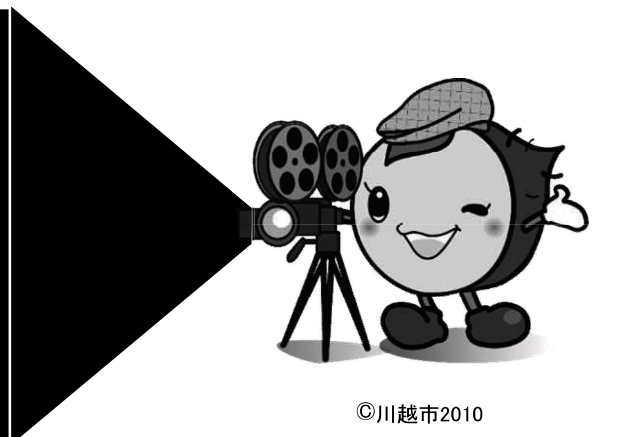
視察研修 防災学習センター



健康体操研修



ラジオ体操フラッシュモブ



©川越市2010

健康情報目次

脳トレ

P41 親指と小指のダンス
P42 できるかな？
P43 グー・パー
P44 きんたろう

生活習慣

P40 マスクの下は
笑顔でいこう！
P54 禁煙は愛

情報

P45 運動を安全に行うための注意
P46～P48
いつでもどこでも
だれでもできる
「ラジオ体操」
P53 災害時に健康を守る
ためには
P55・P56
ここが変わった
子育ての今と昔

口腔ケア

P29 健口（けんこう）で健康に
P30 健康な歯で生涯いきいき
P31 口腔ケアのポイント
「セルフケア」
P32 コロナ禍のマスク生活による弊害
P35 舌のお手入れ方法
P36 実はすごい！唾液の働き

感染予防

P33・P34
あなたのマスクの着用・
手洗い方法は大丈夫？

食生活

P20 健康はバランスのよい食事から
P21・P22
糖質の上手な摂取方法
P23～P25
無理なくおいしく減塩生活を
始めましょう
P26 「料理のさしすせそ」その理由は？
P27・P28
油の上手な摂取方法

トレーニング

P37・P38
小江戸の春体操
～健口（けんこう）体操～
P39 顔面体操
P49～P52
リズム体操～翼をください～

健康はバランスのよい食事から

食事から栄養をとることは、人が生きていくうえで欠かせません。しかし、体によいとされるものでも、そればかりを食べていたのでは栄養が偏ってしまいます。特定の栄養素を多くとったり、反対に極端に少なくしたりするのは体によいとは言えません。

食生活で大切なことは、栄養のバランスです。適切な摂取量を知り、バランスのよい食事を心がけましょう。

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせるとバランスよく！



副菜を2品にすると野菜類がたくさん摂取でき、さらにバランスがよくなります。
今よりプラス1皿の野菜料理を心がけましょう。

※野菜がとれる料理の例については、25 ページ（小鉢一皿の例）をご覧ください。

糖質の上手な摂取方法

糖質は体や脳のエネルギー源であり、人が健康的に生きていくために重要な栄養素です。しかし、エネルギーのとり過ぎは、肥満、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞などの生活習慣病の原因になることもあります。

適正な摂取量を知り、とり過ぎはもちろん、減らし過ぎにも注意しましょう。

糖質を上手にとるコツは？

糖は食物繊維と一緒にとることで、吸収を緩やかにすることができます。糖の吸収を緩やかにすることは、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。

さらに、よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ作用があるともいわれているため、かみ応えのある食物繊維を先にとることもおすすめです。

食物繊維が多く含まれる食品

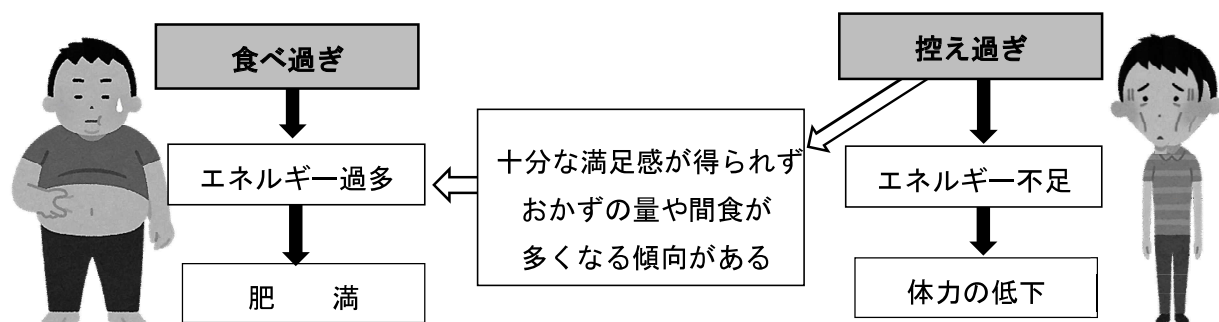


野菜類、きのこ類、いも類、海藻類

主食と糖質

食事での糖質源といえば、主食である「ご飯」「パン」「めん類」などです。

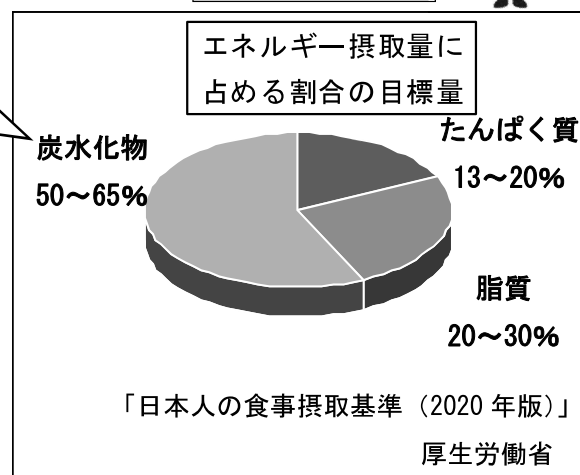
主食を食べ過ぎたり、控え過ぎたりすると、どうなるのでしょうか。



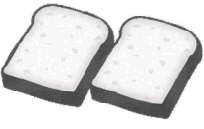
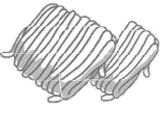
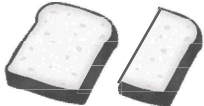
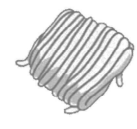
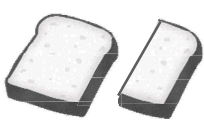
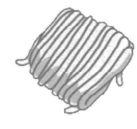
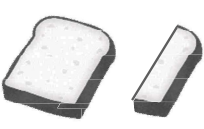
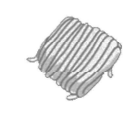
厚生労働省の基準では、どの年代も、1日の摂取エネルギーの50～60%を炭水化物からとることを目標としています。

1日3回の食事、適量の主食をとることが大切です。

では、具体的に、主食は1食あたり、どのくらいとるとよいのでしょうか。



1 食分の主食の目安量

年代	性別	1日に必要なエネルギー量	1食分の目安量		
			ごはん	食パン	ゆでうどん
18～69 歳	男性 	2400～ 2800kcal 程度	茶碗大盛り 1 杯分 200 g 	6 枚切り 2 枚 	1 ～1.5 玉 
	女性 	2000～ 2400kcal 程度	茶碗 1 杯分 170 g 	6 枚切り 1 と 2/3 枚 	1 玉 
70 歳以上	男性 	2000～ 2400kcal 程度	茶碗 1 杯分 170 g 	6 枚切り 1 と 2/3 枚 	1 玉 
	女性 	1600～ 2000kcal 程度	女性用茶碗 1 杯分 130 g 	6 枚切り 1 と 1/3 枚 	1 玉弱 

「食事バランスガイド」「日本人の食事摂取基準（2010 年版）」の改定を踏まえた食事バランスガイドの変更点について
（厚生労働省・農林水産省）

表は身体活動レベル「ふつう以上（座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合）」の目安量です。身体活動量が特に多い方は、ご自身の状況に合わせて増量しましょう。

- 砂糖（調味料、甘い菓子等）は、とらなければいけないものではありませんが、砂糖をとる場合は、**成人 1 日あたり 10 g** が目安です。

※ 4 つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（参考表）より抜粋

（女子栄養大学出版部「七訂食品成分表 2020」）

無理なくおいしく減塩生活を始めましょう

減塩したいけれども、味が物足りない、手間がかかる、長続きしないと思っていませんか？食生活に負担なく減塩生活を始めるコツやポイントを紹介します。

1 日の食塩摂取量の目安

成人	食塩摂取量の平均 ※1	食塩摂取の目標量 ※2	高血圧予防のための 目標値 ※2	WHO の推奨値 ※3
男性	10.9 g	7.5 g 未満	6.0 g 未満	5.0 g 未満
女性	9.3 g	6.5 g 未満	6.0 g 未満	5.0 g 未満

※1「令和元年国民健康・栄養調査の概要」※2「日本人の食事摂取基準（2020年版）」※3「2012年WHOガイドライン」

食塩の過剰摂取は、なぜ高血圧になるの？

塩分をとり過ぎると血液中の塩分濃度が高くなり、濃度を下げるために水分を体の中にため込みます。その結果、血液量が増えて血圧が上がります。高血圧の状態が続くと血管の内壁が傷つき、脳血管疾患や心筋梗塞等さまざまな合併症を招きます。

減塩のコツ① 調味料を工夫しましょう

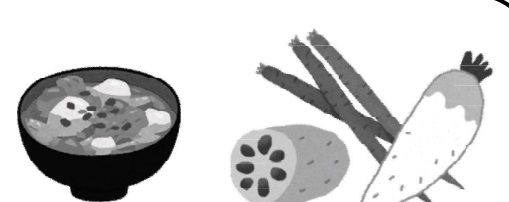
だしのうま味や酸味、香味や辛味をうまく活用しましょう。



うま味

うま味の多い食材（カツオ節・煮干し・昆布・トマト・干し椎茸等のきのこ類）を活用し、だしをしっかりきかせると減塩でもおいしく食べることができます。

➡



汁物はだしを効かせて具たくさんにすると、汁の量が少なくなり減塩になります。根菜類を入れると野菜のうま味も加わり、おいしく食べることができます。

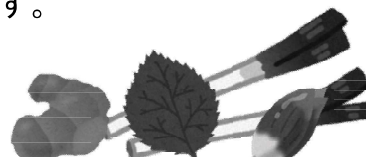
酸 味

酸味は減塩の強い味方です。酢や柑橘類（レモン、すだち等）の酸味の爽やかさで味がしまったり、味の薄さを感じにくくなり、おいしく食べることができます。



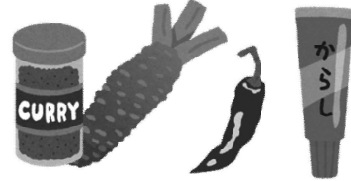
香 味

香味野菜のしょうが、しそ、ねぎ、みつば、みょうが等、香りの強い野菜やスパイスを使うと風味が豊かになります。



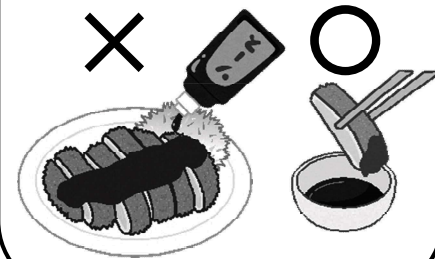
辛 味

唐辛子、胡椒、カレー粉、わさび、からしを適量使うと味が引き立ちます。



減塩のコツ② 調味料を使うときのポイント

「かける」より「つける」



表面に味付け

塩味は最初に舌に触れたときに感じるため、下味をつけるより、食べるときに表面に味付けをしましょう。

メリハリをつける

普通の味と薄味を組み合わせましょう。



減塩のコツ③ 調理方法や食べ方を工夫し

素材本来の味を楽しみましょう

- 和 食** ・味噌汁は、だしのうま味を効かせて具たくさん、あおさの味噌汁も美味
・煮物は、だしで味をしみ込ませ、最後に醤油をちょい足し
・魚料理は、ホイル包み焼きで、きのこや野菜と一緒に簡単調理でまるごとうま味
- 洋 食** ・スープは、野菜ときのこでうま味たっぷり、クラムチャウダーやトマトベースで
・肉料理は、ニンニク、ハーブを効かせて美味に
- サラダ** ・ドレッシングは、ハーブやスパイス、香味野菜とオイルでうす味でもおいしく
- もう一品** ・海藻類で酢の物、カブのマリネ、紫玉ねぎマリネで酸味を生かす
- めん類** ・ラーメン、うどん、そば等のスープは残す

減塩のコツ④ 隠れた塩分を気にしてみましょう

加工食品には栄養成分表示がされています。隠れた塩分を栄養成分表示で確認し、上手に食品を選びましょう。

※高血圧の予防や管理のため、
食塩相当量をチェック！

また加工食品（練りもの、ハム、ソーセージ等）や惣菜などは塩分が多く含まれているものも多いため、食べる頻度や味つけにも注意しましょう。

栄養成分表示

1袋（100g）当たり

エネルギー	370kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	0.9g
炭水化物	82.1g
食塩相当量	1.8g

（例）しょうゆせんべい

高血圧を防ぐ食事方法

カリウムは塩分（ナトリウム）の吸収を防ぎ、尿への排出を働きかけます。カリウムは野菜や果物に多く含まれます。高血圧を予防するためには、塩分を控えるとともに、カリウムを積極的にとることも大切です。

カリウムを多く含む食品

ほうれん草、かぼちゃ、大根、アボカド、いも類、バナナ、もも、りんご、牛乳など



カリウムは水溶性で、煮たり茹でたりすると水に溶けだすため、汁ごと食べたり、生で食べたりすることで、より効率よく摂取できます。

※医師から腎臓病と言われている方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください。

野菜摂取は、高血圧等の循環器疾患だけでなく、体重コントロールや、2型糖尿病※の予防にも効果があると言われています。

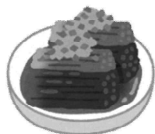
健康日本21※では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、1日当たりの野菜摂取の目標を350g以上（小鉢5皿分）としています。

今よりプラス1皿、野菜料理を食べるよう心がけてみませんか？

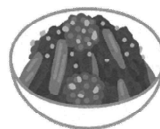
小鉢1皿の例



ひじきの煮物



ほうれん草のおひたし



和え物



きゅうりとわかめの酢の物



野菜サラダ



具だくさん味噌汁



筑前煮



野菜炒め

※2型糖尿病

主に生活習慣病が原因で、糖の代謝を調節する働きのあるインスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりすることで血糖値が上がる病気。（糖尿病情報センターホームページより）

※健康日本21

健康増進法に基づき策定された国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や目標に関する事項等を定めたもの。（健康日本21ホームページより）

「料理のさしすせそ」その理由は？

調味料には、それぞれの役割や特徴があり、それを効果的に生かすことのできる順番が「さしすせそ」です。

「さ」 砂糖

効果：食材を甘くする、やわらかくする、乾燥を防ぐ

理由：分子が大きく浸透性が低いいため
先に入れて、味をしみ込ませる

種類：上白糖、三温糖、粉砂糖、氷砂糖

「し」 塩

効果：食材の旨みを引き出す、水分を吸い取り保存性を高める、色を良くする

理由：砂糖より分子が小さく、しみ込みが早いいため、砂糖の後に入れる

種類：食塩、岩塩、あら塩、焼塩

「す」 酢

効果：菌の繁殖を抑え、食材を長もちさせる、色を鮮やかにする

理由：酸味がとんでしまうので後から入れる

種類：米酢、黒酢、果実酢、穀物酢
バルサミコ酢



「せ」 醤油（せうゆ）

効果：風味をよくしコクを出す、生臭さを消す、保存を助ける

理由：長時間加熱すると風味が損なわれるので風味づけは仕上げ直前に

種類：濃口醤油、淡口醤油、たまり醤油
白醤油

「そ」 味噌

効果：食材の生臭さをおさえ、保存性を高める、まろやかさ・コクを出す

理由：加熱し過ぎると風味がとんでしまうので、後から入れる

味噌汁は仕上げに加え沸騰させない
種類：米味噌、麦味噌、豆味噌、調合味噌

知っておきたいこと

◆「本みりん」は、酒の仲間です。アルコールの働きで、味がしみ込みやすくなり臭みを消し、煮崩れを防止します。また、加熱することでアルコール分をとばすことができるので、酒と同様に初めに入れます。

◆「みりん風調味料」はアルコール成分よりも糖分が多いので、化学的には「本みりん」とは別物です。

アルコールをほとんど含まないため、料理の仕上げや加熱しない料理にも使用できます。照りやつやを出すために最後に入れるのがポイントです。開封後は冷蔵保存しましょう。

油の上手な摂取方法

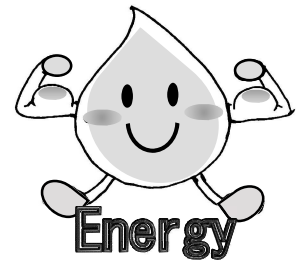
「油（脂質）」は、人間の身体活動や生命維持に欠かせないエネルギー産生栄養素※（炭水化物・タンパク質・脂質）のひとつですが、とり過ぎると体重増加や脂質異常症などの原因となってしまいます。

「あぶら」を知って、とり過ぎを防ぎましょう。

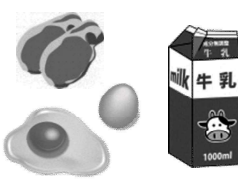
※「エネルギー産生栄養素」とは、以前は「三大栄養素」と呼ばれていたものです。

油のはたらき

- ☆皮膚のうるおいを保つ
- ☆臓器を保護するクッションの役割
- ☆細胞膜やホルモンや胆汁の材料となる
- ☆脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）の吸収を助ける



油の種類

脂肪酸の種類	特徴	体内での働き	多く含まれる食品
飽和脂肪酸	常温で固体 酸化しにくい	・重要なエネルギー源 ・とり過ぎると、悪玉コレステロール値が上がるリスクとなる	肉の脂 卵 牛乳・バター・ラード 
不飽和脂肪酸	常温で液体 酸化しやすい	・体の各種細胞膜の重要な構成成分	植物油・オリーブオイル ナッツ 青魚類 

油には「見える油」と「見えない油」がある

【見える油】

植物油やバターなど普段調理で使う油



植物油（オリーブオイル・サラダ油など）
バター・マーガリン・牛脂・ラード
マヨネーズ・ドレッシングなど

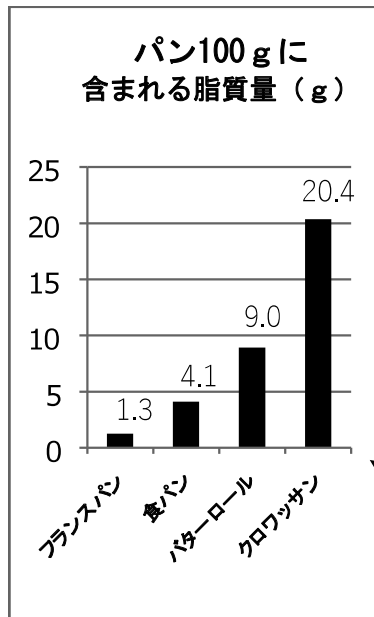
【見えない油】

食品に含まれている油のこと
食べるときには見えない油



肉や魚、乳製品など食品に含まれる油
揚げ物や食材が吸う油、菓子類やパン、
カレーやラーメンなど加工食品に含まれる油

「見えない油」ってどのくらい入っているの？



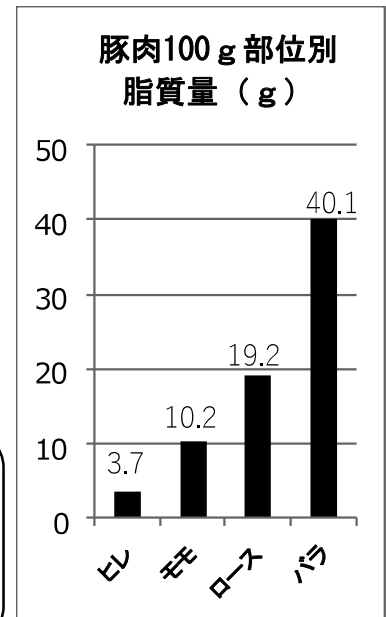
目安として
フランスパン1切は約25g

食パン6枚切1枚は約60g

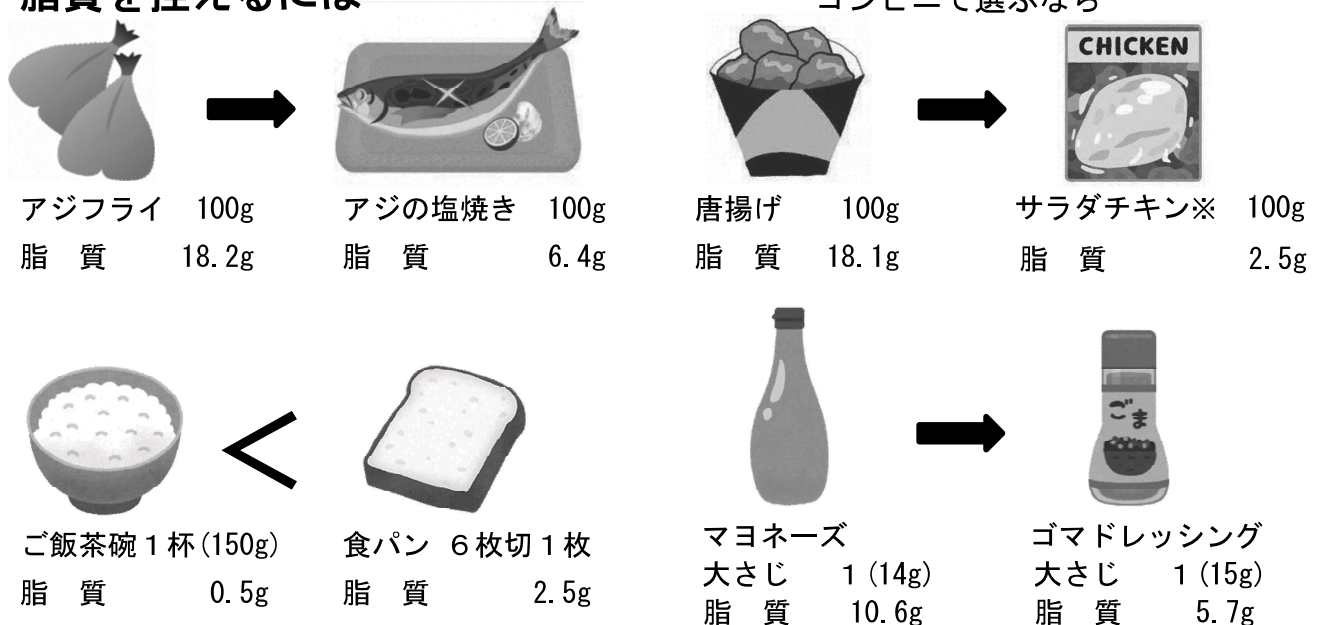
バターロール1個は約30g

クロワッサン1個は約40g
として参考にしてください。

クロワッサンのようなサクサクとした食感は、生地にバターが折り込まれているため、見えない油をとり過ぎてしまいます。



脂質を控えるには…



油を上手にとるポイント

どの種類の油をとっても、1g 9kcal 大さじ1杯あたり約110kcal

- ・1日大さじ1杯(12g) 1食あたり小さじ1杯(4g)が目安です。
- ・1つの献立に油を使った同じ調理法(炒め物・揚げ物)が重ならないようにしましょう。
- ・食材の部位を選ぶことで脂質のとり過ぎ防止になります。
- ・「茹でる」「蒸す」などの調理法を取り入れるなどして、無理なく続けていきましょう。

成分値は「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」より引用

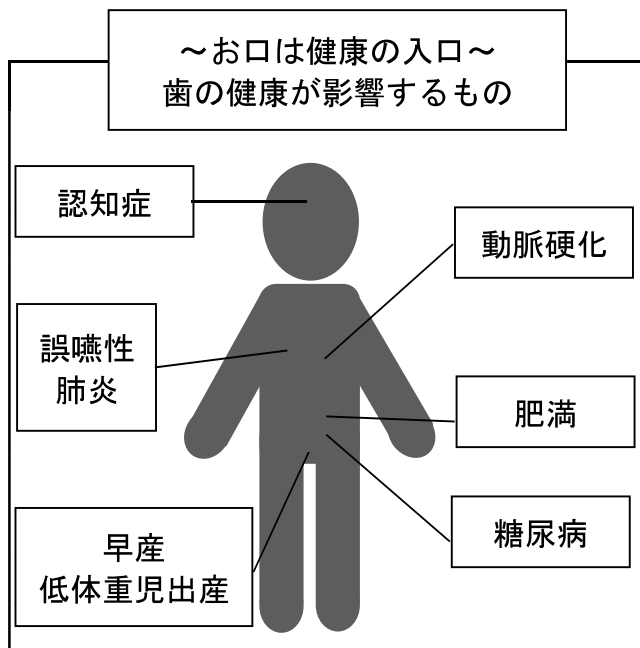
※サラダチキンの脂質量は、コンビニ製品の表示値より引用

けんこう 健口で健康に

～ 手に入れよう！口から体の健康を ～

みなさん、自分の歯が何本あるか知っていますか？ 成人で28～32本です。

「痛みがないから」「毎日歯みがきしているから」大丈夫！と思っていないですか？



一般的にはまだ、自分の口の中に関心がない人や健診を受けていない人は多いようです。口の病気にはむし歯だけでなく歯周病やがんなど様々な病気があります。気づいた時にはすでに手遅れなんてことにならないように、口の健康を保つことで体の健康を手に入れましょう。

かかりつけ歯科医を持ち
定期的に健診を受けましょう

ひみこの歯がいーぜ（かむ8大効用）

<かむ8大効用>

- ひ・・・肥満を予防する
- み・・・味覚の発達を促す
- こ・・・言葉の発音がはっきりする
- の・・・脳の発達をたすける
- 歯・・・歯の病気を予防する
- が・・・がんを予防する
- い・・・胃腸の働きを促進する
- ぜ・・・全身の体力を向上させる

かむ回数を自然と増やす方法

- ・食材を大きく切り
歯ごたえが残るように調理する
- ・かみ応えのある
硬めの食材を使うように心掛ける

目指せ！
ひと口30回!!



©川越市2010

よくかむことは、食べ物をかみ砕いて体に入れるだけではなく
全身の健康を維持するために、とても大切な働きをしています。

健康な歯で生涯いきいき

歯や口の健康は、口腔内だけでなく、全身の健康状態にも大きく影響します。

生涯にわたりいきいきと暮らすために、歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を心がけ8020（ハチマルニイマル）を目指しましょう。

8020・6024とは

8020とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上自分の歯があれば、食生活にはほぼ満足できると言われているため「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

また、6024は「60歳になっても24本以上自分の歯を保とう」という運動です。

8020を達成するためには6024を達成することが重要であり、どの年代においても歯と口の健康に気をつけることが大切です。

丈夫な歯のためにとりたい栄養素

歯の主な成分「カルシウム」を多く含む食品

<魚介類>

煮干し、干しエビ、いわし等
魚の骨まで食べて更なる効果！

<乳製品>

牛乳、ヨーグルト、チーズ等
吸収率も高く、一回で
たくさんとれて効率的！

<海藻類>

ひじき、わかめ、
昆布、海苔等

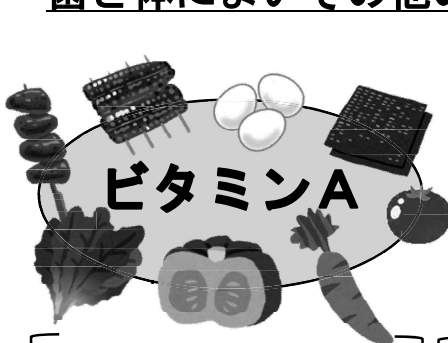
<その他>

小松菜等の野菜や
大豆製品も◎



歯と体によいその他の栄養素と食品

基本はバランスの
良い食事です



ほうれん草、かぼちゃ
にんじん、トマト、海苔
ウナギ、豚レバー等



ブロッコリー、キウイ、レモン
レタス、オレンジ、アセロラ
パプリカ、パイナップル等

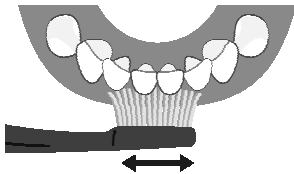


玉子、きくらげ、しめじ
干しいたけ、サンマ
サケ等

口腔ケアのポイント「セルフケア」

毎日の歯みがきや正しい食生活、規則正しい生活等といった、自分自身や家庭内で行う歯や口の健康管理を「セルフケア」と言います。自分自身で行う「セルフケア」と歯科医師等の歯科専門職が行う「プロフェッショナルケア」を組み合わせることで歯と口の管理を適切に行うことができます。歯と口の健康を維持するため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けることが大切です。

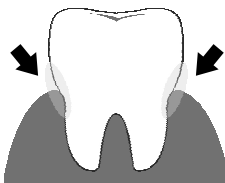
歯のみがき方



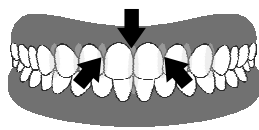
- 小刻みに横方向に動かしましょう。
- 歯の「裏側」「表側」「かみ合わせの面」と分けてみがきましょう。
- みがき残しがないように、順番を決めてみがきましょう。

3つのポイントに注意してみがきましょう

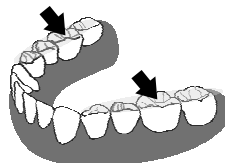
①歯と歯肉の境目



②歯と歯の間



③奥歯の溝



歯ブラシの持ち方



歯みがきの力加減はどのくらい？

適切なブラッシング圧は150～200gとされています。歯ブラシの毛先がひらかない程度の力でみがきましょう。歯ブラシは、3本の指で持つ「エンピツ持ち」をすることで余分な力が入りにくく、適度な力でみがけます。

※正しい力加減でみがいていると毛先はひらきません。歯ブラシを使っているうちに毛先がひらいてしまう人は、力のいれ過ぎに気をつけましょう。

歯ブラシはいつ替えるの？

衛生面からも、安全面からも歯ブラシは適切に交換したいものですね。ブラシの背面から見て、毛先がはみ出ていたら交換時期です。

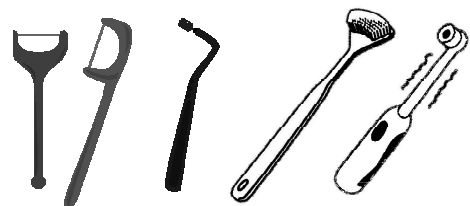
※毛先がはみ出ていなくても1か月を目安に交換しましょう。



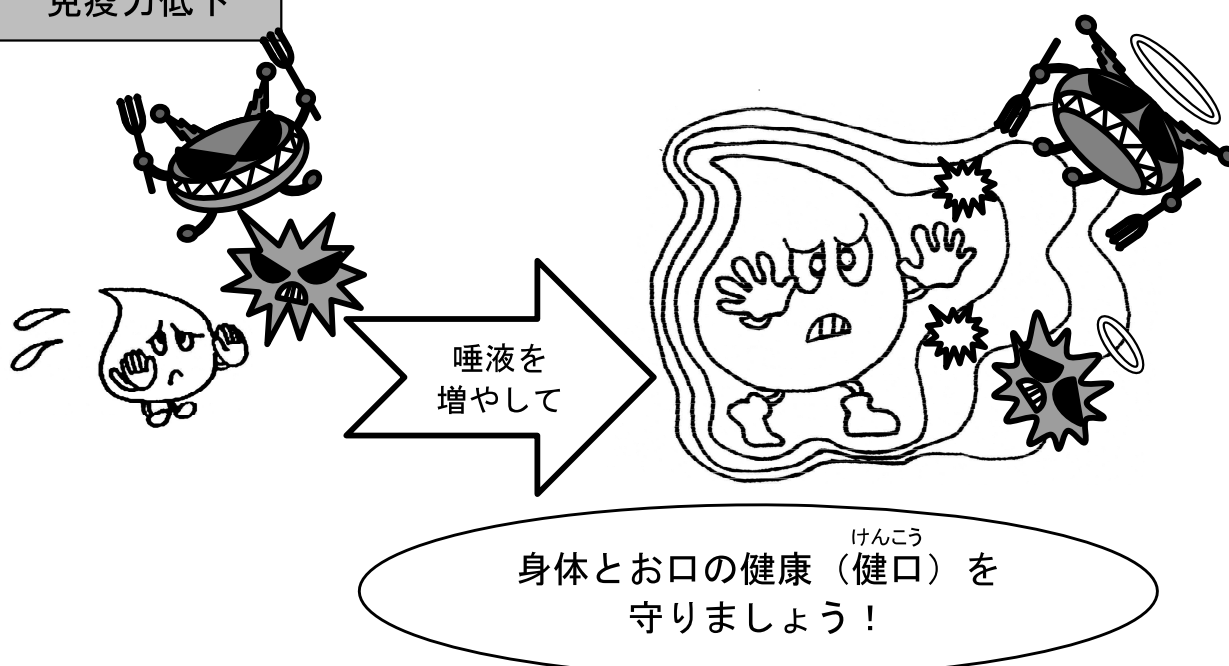
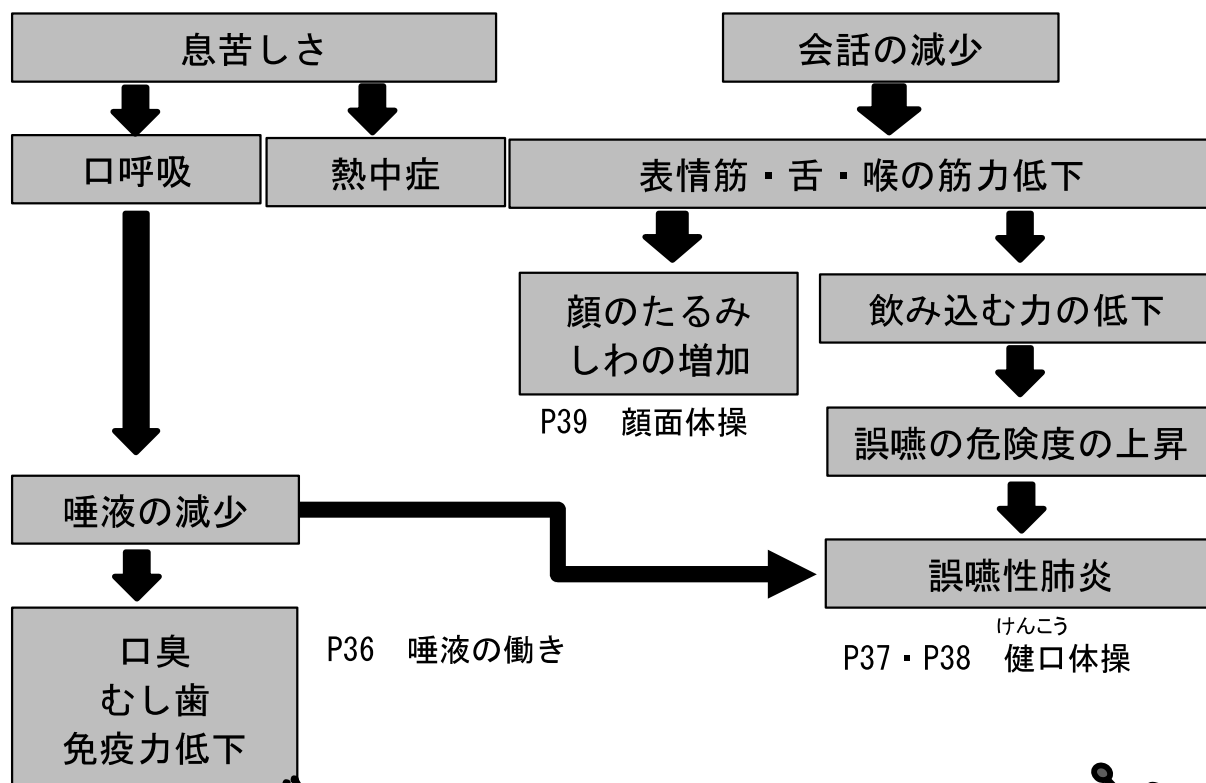
補助清掃用具を使いましょう

人によって口や歯の大きさや形はさまざまです。歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃用具を上手に利用しましょう。いろいろな口腔ケア用品の特徴を知り、自分に合ったものを使いましょう。かかりつけ歯科医に相談するのもおすすめです。

さまざまな口腔ケア用品



コロナ禍のマスク生活による 弊害

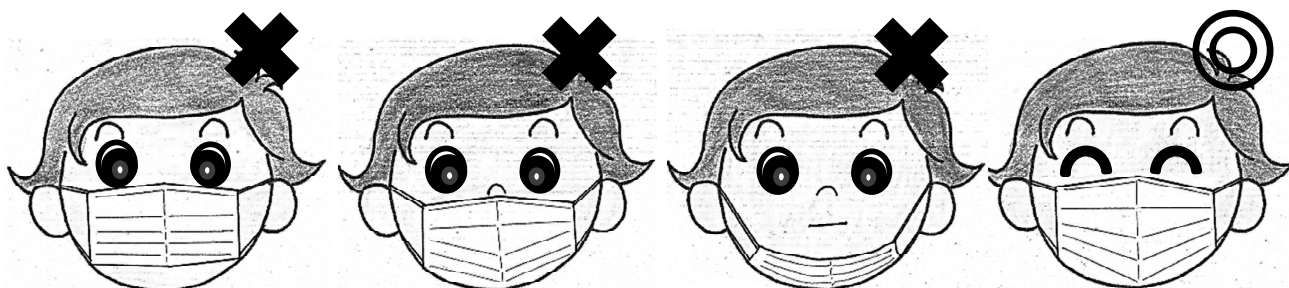


あなたのマスクの着用・手洗い方法は大丈夫？

ウイルスの侵入を防ぐためには、マスクの着用と手洗いが必須となります。

しかし、正しいやり方でないと十分な効果は期待できません。今現在のご自分のやり方を見直し、正しい方法を身につけて、ご自身や周囲の方の健康を守りましょう。

あなたのマスクの状態は？



アゴが出た状態

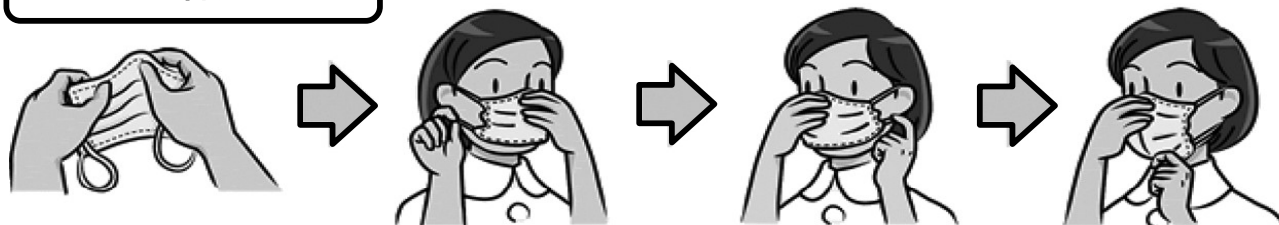
鼻が出た状態

アゴマスク

正しい状態

アゴや鼻が出た状態では、ウイルスの侵入を完全には防げません。
マスクは、正しい着用を心がけましょう。

正しい着用方法



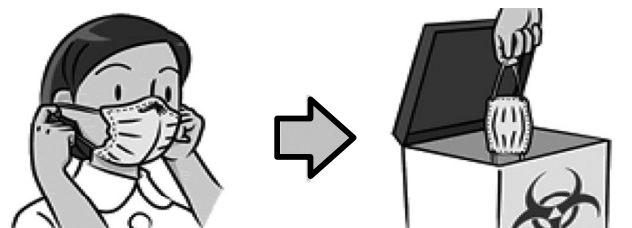
ノーズピースに
折り目をつける

ゴムひもを
耳にかける

ノーズピースを
顔の形に合わせる

蛇腹を延ばし
鼻と口を覆う

正しく脱ぐ方法



ゴムひもを持って
外す

マスクを廃棄し
手指衛生を行う

POINT!!

- ・マスクの表面に触れないように捨てる
- ・マスクをはずした後、手指衛生を行う
- ・衛生的に使用するために適時交換する

~~~~~

## 手 指 衛 生

~~~~~

正しい手の洗い方

※手洗いの前に、爪を切っておきましょう。

時計や、指輪を外しておきましょう。

厚生労働省ホームページを参考に作成



正しい手指の消毒の仕方

キラキラ星などを歌いながら、**20秒以上**かけて洗いましょう。



©川越市 2010



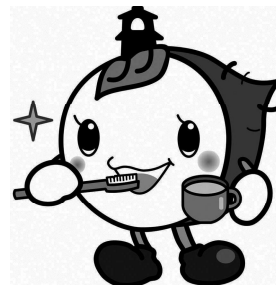
広報委員会

舌のお手入れ方法

～舌をきれいにして口の中を清潔に～

歯みがきなどで歯や口を清潔にしている方は多いと思いますが、口の中の汚れは歯だけに付着しているわけではありません。口の中の粘膜、特に舌の上に多くの汚れが付いており、お口のトラブルの原因となることがあります。

普段からの口腔ケアでは、歯だけでなく舌のケアも一緒に行うようにし、口の中を清潔にするようにしましょう。



©川越市 2010

ぜったい

●舌の汚れである「舌苔」に注意！

口臭が気になる方は多いと思いますが、主な原因となるのは、舌についた汚れである「舌苔」が原因と言われています。

「舌苔」は、汚れやはがれた粘膜等が舌の表面に付着してできた白い苔状のかたまりで、細菌の住み家になっています。舌苔の付き方は人によって様々で、付着する範囲や量は人によって異なり、体調によっても変化をします。

舌苔が付く原因としては、清掃不良、口呼吸、唾液の分泌の減少などがありますが、清潔にすることは他の病気を予防するためにも重要であるため、下記のポイントを実践してみましょう。

●舌のお手入れポイント

歯ブラシや舌ブラシを使用する

舌の清掃をするためには、普段使用している歯ブラシや専用の舌ブラシを使うようにしましょう。

ブラシを使う場合は、「奥から手前」に動かして汚れを落とします。

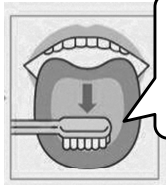


舌ブラシ

○舌ブラシ



○歯ブラシ



横向き

かがみを見ながら行う

舌苔の付いている部分にブラシがあたるように、かがみを見ながら行いましょう。ブラシを口の奥に入れ過ぎると嘔吐しそうになることもありますので、舌を前に出すようにして、入れ過ぎないように注意しましょう。

無理に手入れし過ぎない

舌はとてもデリケートな組織です。舌の表面にある「味蕾」を傷つけないよう、軽い力でみがきましょう。

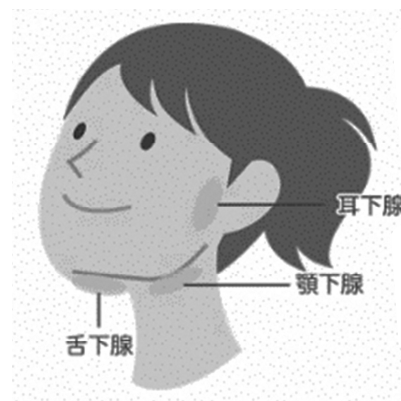
歯をみがく時は、一緒に舌もみがくようにして、口の中を清潔に保ちましょう。

実はすごい！唾液の働き

○一人何役も？「唾液の働き」

唾液は、主に「耳下腺・顎下腺・舌下腺」という3つの大きな唾液腺から分泌されています。普段は無意識に飲み込んでいるため気が付きにくいですが、会話や食事等の刺激により、1日に1～1.5ℓ程度分泌されています。

しかし、加齢やストレスなどによって分泌量は低下してしまうことがあります。



○自浄作用

唾液は、お口の中の汚れを洗い流す作用があります。唾液が少なくなると、細菌が繁殖してむし歯や歯周病等になりやすく、口臭がきつくなることもあります。

○再石灰化作用

歯の表面が溶けてしまった場合でも、唾液の中にあるイオンなどが、再度石灰化を促すことでむし歯の進行をおさえます。

○食塊形成作用

食べ物は、かむことによって唾液と混ざり、塊になることで飲み込みやすくなります。

○溶媒作用

味は、物質が唾液に溶けて舌の上にある「味蕾^{みらい}」という器官で感じます。そのため、唾液が十分に分泌されていないと、しっかりと味を感じることができません。

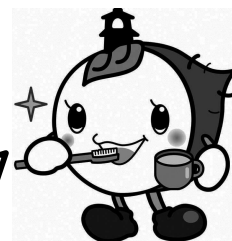
○緩衝作用

食事等によって口の中は酸性になり、歯が溶けはじめます。しかし、唾液中のイオンなどによって中性に保つことができ、むし歯菌により歯が溶けることを防ぎます。

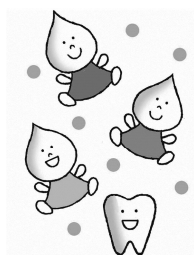
○殺菌・抗菌作用

唾液には、ペルオキシターゼなどの殺菌成分があります。また、リゾチームなどの抗菌物質が病原菌の侵入を抑え、繁殖を防ぎます。

よくかんで食べることや話しをする、歌をうたう事でもたくさん唾液が出てきます♪



©川越市 2010



唾液には様々な効用がありますが、「口の中が乾燥する」、「食べにくい」等の気になる症状がある時は、唾液腺をマッサージするなど、意識的に唾液を出すようにしましょう。

唾液腺マッサージ P37

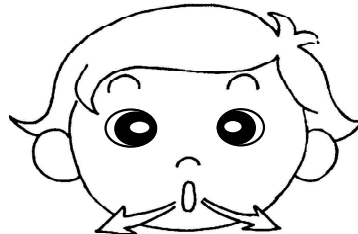
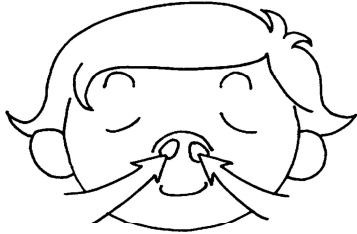
小江戸の春体操～健口体操～^{けんこう}

(北国の春の曲に合わせて行います)

動かす部分を意識して
行くと、より効果的です

1 深呼吸

ゆっくり鼻から吸いましょう ゆっくり口から吐きましょう



(前 奏)

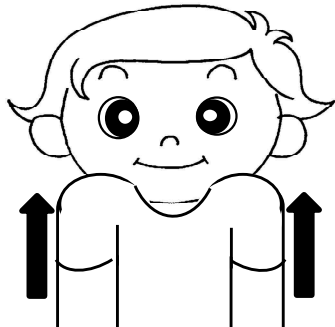


©川越市 2010

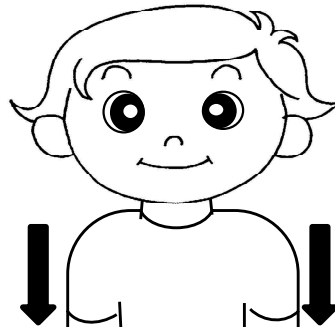
2 肩の上げ下げ

両肩を耳に近づける様に上げ

力を抜いてストンと下げる



1・2 上げ



3・4 下げ
× 4回

3 唾液腺マッサージ

①耳下腺 (じかせん)

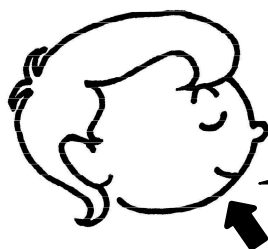
ほほを手のひらで
ゆっくりとマッサージ



1・2でひと回し × 8回

③舌下腺 (ぜっかせん)

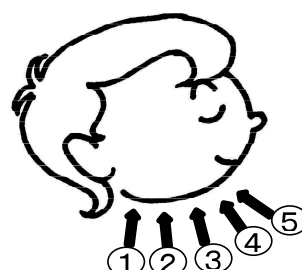
あごの下から舌を突き上げるように



⑤を1・2・3・4でひと押し × 2回

②顎下腺 (がっかせん)

耳の下からあごの先まで
5ヶ所程度を親指で押す



①から④を1・2でひと押しつつ

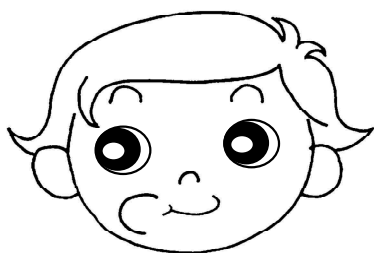
ゆっくりと押す



4、舌の運動

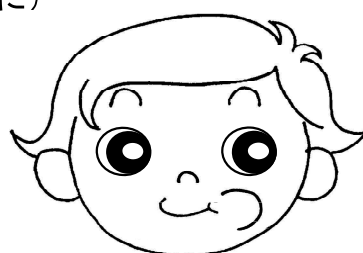
舌を右へ

(ほほの内側を押すように)

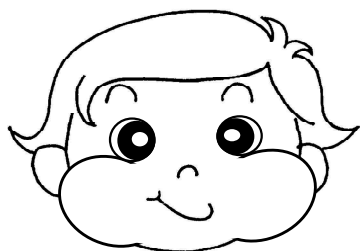


1・2・3・4で右ひと押し

舌を左へ



1・2・3・4で左ひと押し



舌を右回転・左回転させる
(口の中で行う)

1・2・3・4で右回し

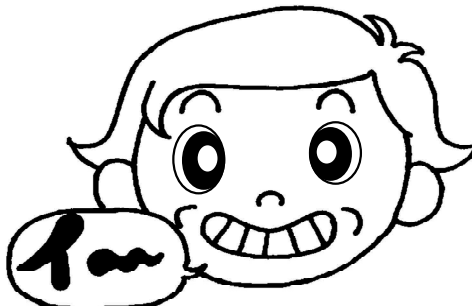


1・2・3・4で左回し

5、ウイウイ運動

声を出しながら

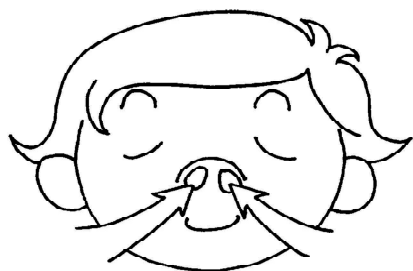
「ウ」は顔全体を真ん中に寄せて 「イ」は口の端を思い切り左右に引っ張る



ウを1・2・3・4の間発声し続ける
イを1・2・3・4の間発声し続ける } × 2回

6、深呼吸

ゆっくり鼻から吸いましょう



ゆっくり口から吐きましょう



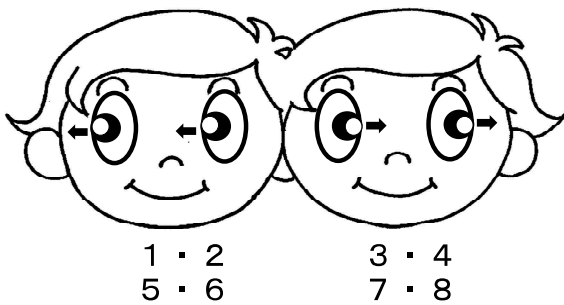
～ 顔 面 体 操 ～



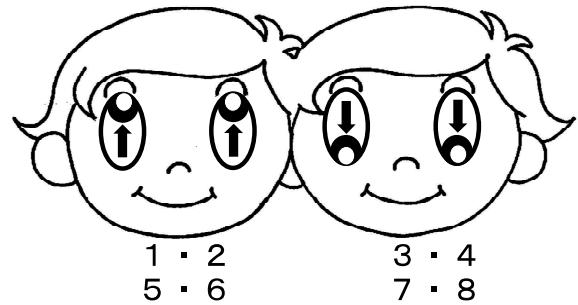
表情筋を動かして、顔のたるみを予防しましょう

©川越市 2010

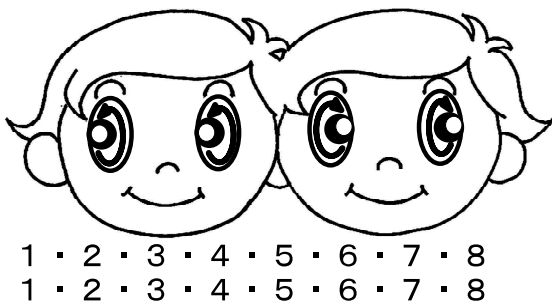
- ① 目を大きく見開いて、
黒目を左右に動かす



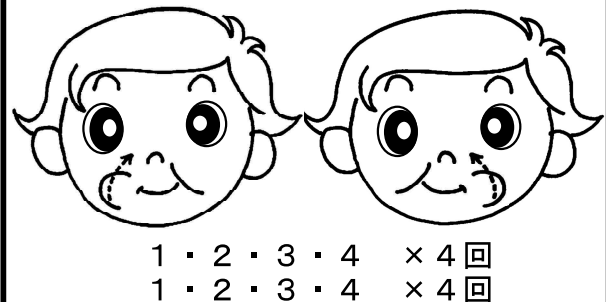
- ② 目を大きく見開いて、
黒目を上下に動かす



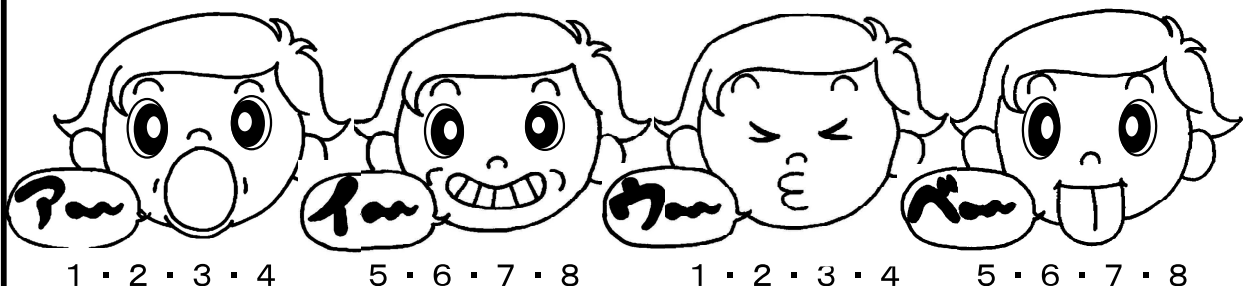
- ③ 右から一回転させる・
左から一回転させる



- ④ 口の中で舌をほうれい線に沿って
押し上げる



- ⑤ 大きな口を
開けて
「アー」と言う 口の端を
左右に引っ張り
「イー」と言う 顔全体を
真ん中に寄せて
「ウー」と言う 舌を限界まで
出して
「べー」と言う



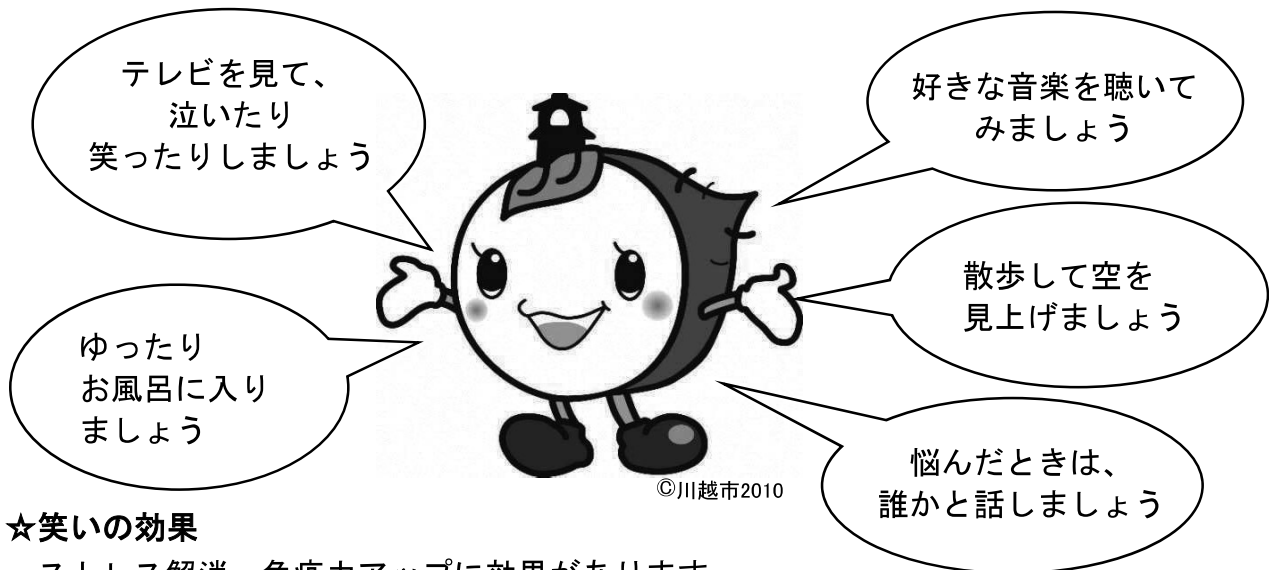
北国の春の曲に合わせて

① → ② → ③ → ④ → ⑤

パプリカの曲に合わせて

① → ② → ③ → ④ → ⑤ × 2回

マスクの下は笑顔でいこう！



☆笑いの効果

ストレス解消・免疫力アップに効果があります。
面白いときは、思い切り声を出して笑ってみましょう。
笑うふりや、口角を上げるだけでも、脳は笑っていると勘違いしてくれます。

☆入浴の効果

副交感神経を刺激してくれるので、リラックス効果があります。
「ゆっくりぬるめ」がポイント。風呂の温度は38℃～40℃で、10分～15分が目安。
好きな音楽を聴きながら、入浴剤やアロマオイルで好きな香りを楽しみながら、
リラックス効果を高める工夫もよいでしょう。

☆音楽の効果

アップテンポの曲は活力を与えてくれます。
優しくスローな曲は、不安や緊張を和らげてくれます。

☆運動の効果

心の健康は「規則正しい生活」から。体内時計が正確に働き、気分を安定させます。
体内時計の時刻合わせには、日の光を浴びることが大事です。
特に「朝の光」がおすすめです。天気の良い日は、散歩にでかけてみましょう。

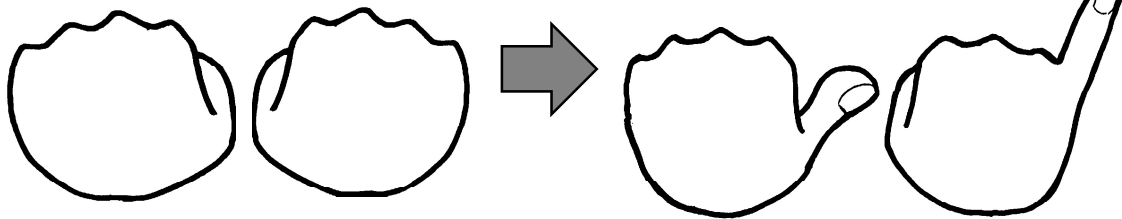
☆直接会えなくても「つながり」を持ちましょう

誰かとのつながりを感じることができると、不安は解消されます。
電話・テレビ電話・メールで家族や友人との交流の時間を持ちましょう。
人とのコミュニケーションによって気持ちが和らぎ、安心感を得ることができます。
三密を避けて、コミュニケーションをとりましょう。

親指と小指のダンス

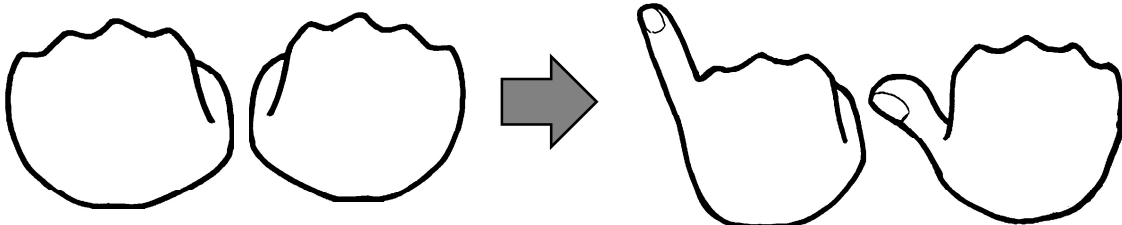
① 両手を軽く握って

② 左手は親指・右手は小指を立てます



③ 親指と小指を引っ込めます

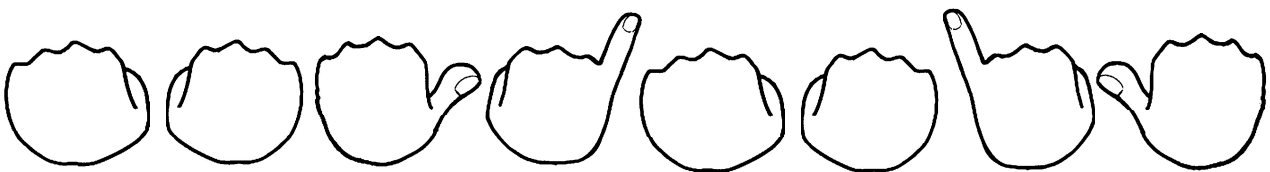
④ 左手は小指・右手は親指を立てます



※ お好きな曲に合わせて、①から④を繰り返してみましょう

応用編

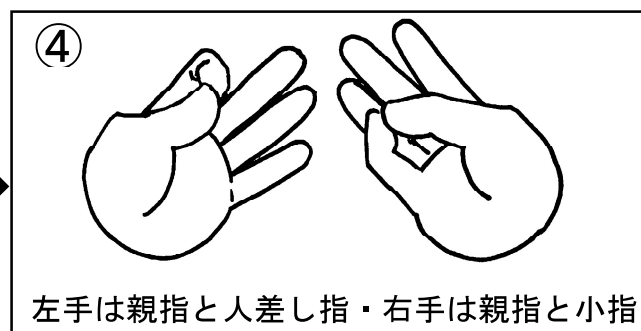
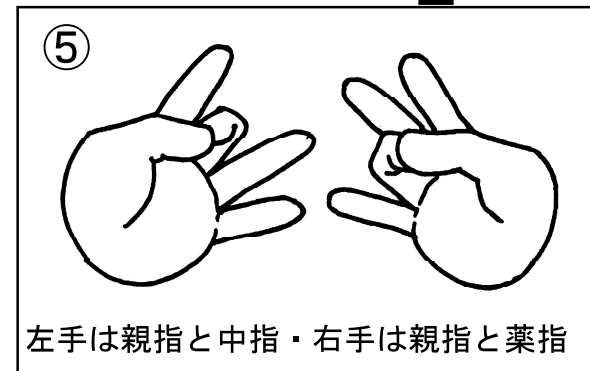
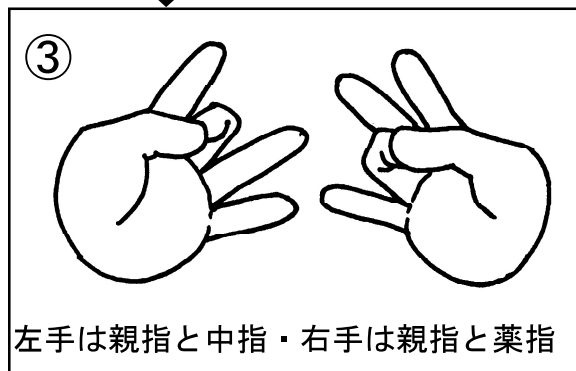
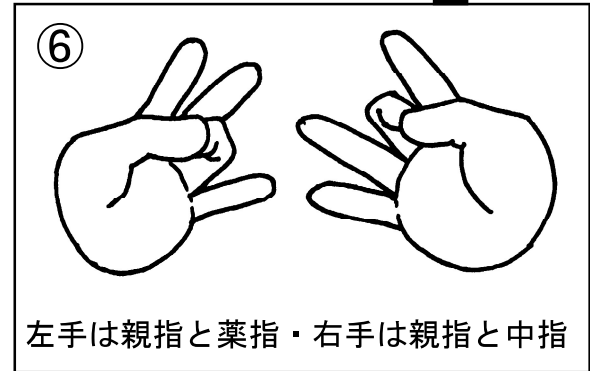
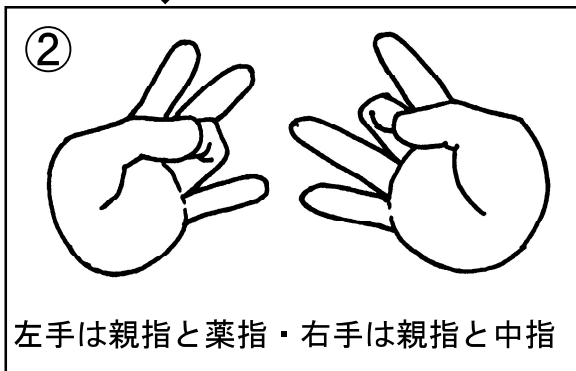
♪うさぎとかめ♪



もし	もし	かめ	よ
かめ	さん	よ	～
せか	いの	うち	で
おま	え	ほど	～
あゆ	みの	のろ	い
もの	は	ない	～
どう	して	そん	なに
のろ	いの	か	～

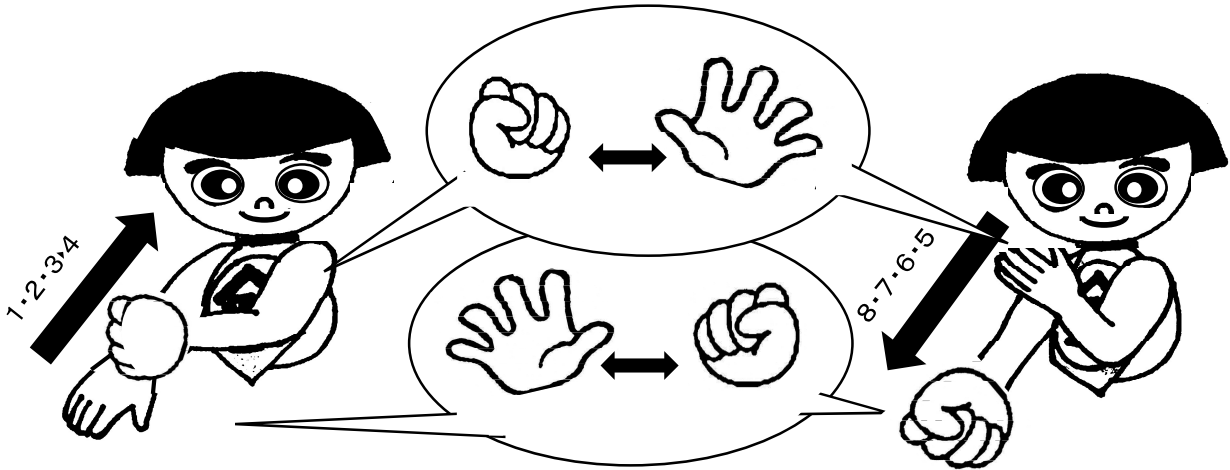
★Lesson 2★

できるかな？

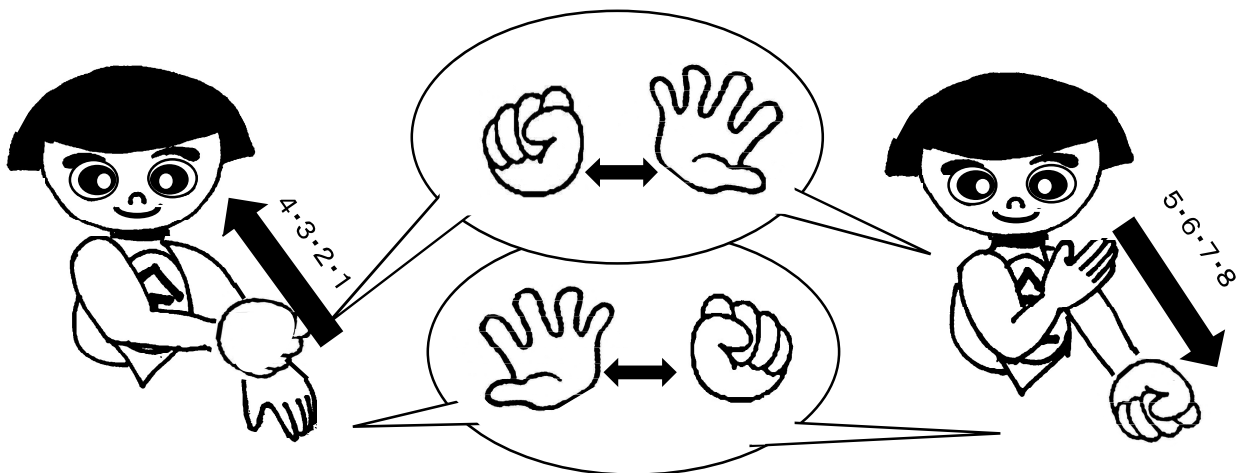


★Lesson 3 ★

グー・パー



左手で右手の手首から上へ・肩から下へ4回づつたたきながら
伸ばした腕がパーの時はたたく手をグーでグーパーを繰り返す

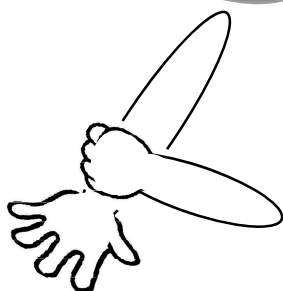


右手で左手の手首から上へ・肩から下へ4回づつたたきながら
伸ばした腕がグーの時はたたく手をパーでグーパーを繰り返す

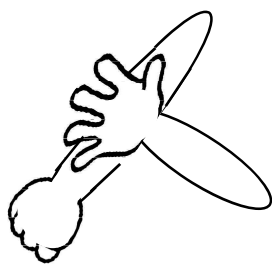
左右の手の動きを違う動きにしたり、手と足の動きをバラバラに動かす事など
日常的で無い動きを行う事で、認知機能の低下を予防する事ができます。
出来ないからと言ってすぐに諦めずに、少しずつレベルアップを目指して
頑張りましょう。

応用編

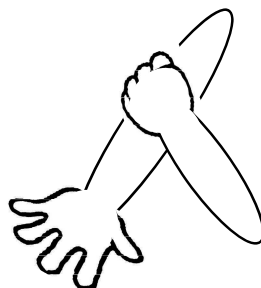
♪きんたろう♪



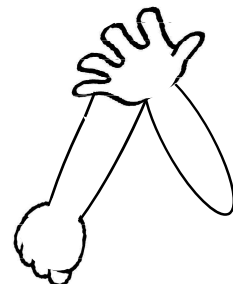
① まさ



かり



かつ



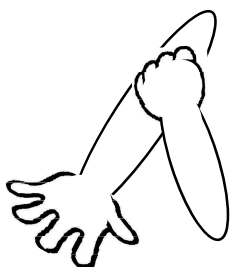
いで

⑤ はいし

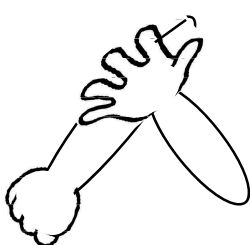
どうどう

はい

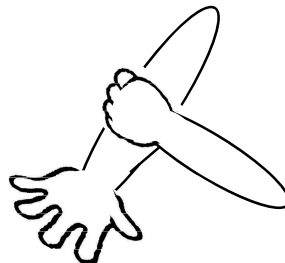
どうどう



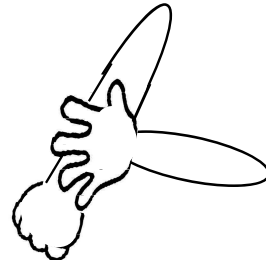
② きん



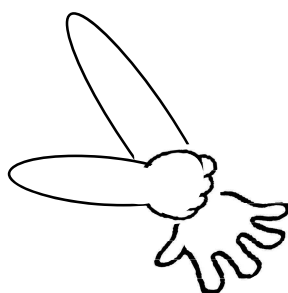
たろ



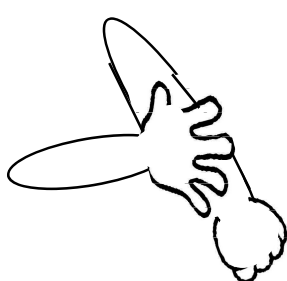
う



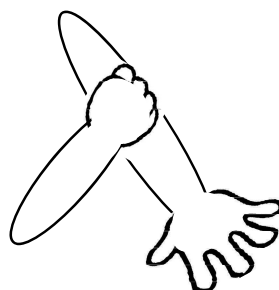
～



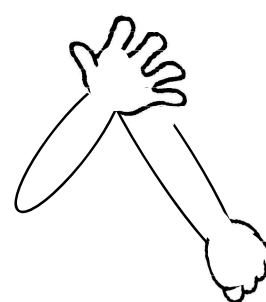
③ く



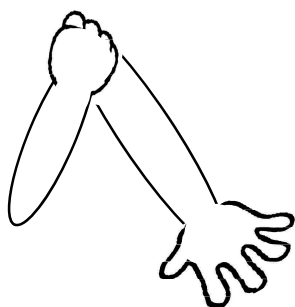
まに



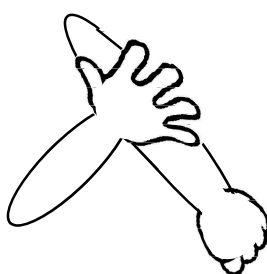
また



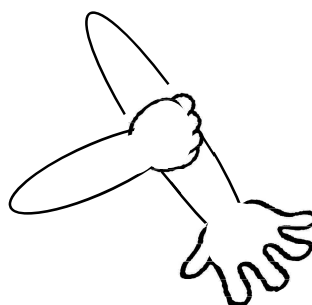
がり



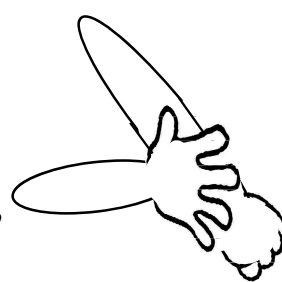
④ おう



まの



けい



こ

⑥ はいし

どうどう

はい

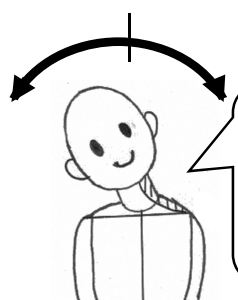
どうどう

運動を安全に行うための注意

- 1 準備体操・整理体操を必ず行いましょう
 - ・ 準備体操は「けがの予防」につながります。
 - ・ 整理体操で体の疲れを癒しましょう。
- 2 体調に合わせて、無理は絶対に禁物です
 - ・ 体調の悪い時・天候の悪い時・気分がのらないときは、無理せず運動は休みましょう。「気軽に楽しくマイペースで」
- 3 最初はゆっくり、だんだんと
 - ・ 体に負担がかからないように少しずつ行いましょう。
 - ・ 慣れてきたら「だんだん」と量や時間を増やしていくようにしましょう。
- 4 水分補給を行いましょう
 - ・ 運動をすると体内の水分が失われます。運動中はもちろん運動前も水分補給をしましょう。

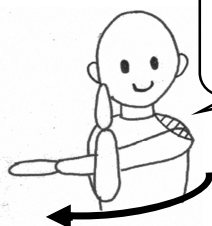
ストレッチ体操

- ・ 反動をつけずにゆっくりと伸ばしていきましょう
- ・ 「心地よい痛み」を感じるところでキープしましょう
- ・ 伸ばしているときも、自然な呼吸を続けましょう
- ・ 伸ばしているところ（)を意識しましょう



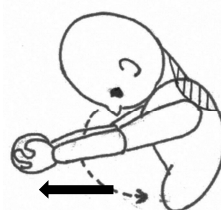
首を左右に倒す
《首》

肩が傾かないように注意しましょう



肩を伸ばす(左右)
《肩》

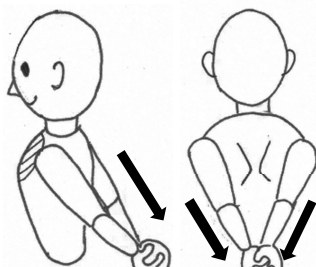
上体は正面をキープしましょう



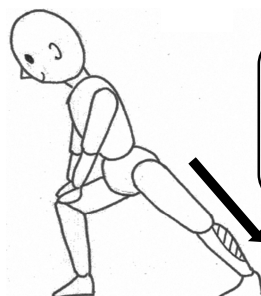
両手を組み、腕を前に伸ばして頭を下げる
《背中》

自分のおへそを見るようにして、腕は肩の高さにキープしましょう

あごを上げないようにして、胸を張りましょう



両手を後ろで組み、ひじを伸ばす
《胸・肩》



片足を大きく前へ出し、ひざを曲げる(左右)
《ふくらはぎ》

かかとが床から離れないように注意しましょう

いつでもどこでもだれでもできる「ラジオ体操」

ラジオ体操の 効果は？

- 肩こり予防
- 正しい姿勢づくり
- 血行促進
- 柔軟性・瞬発力アップ
- 腰痛予防
- リフレッシュ効果
- 筋力アップ
- 骨を強くする など

続けると

健康

※ラジオ体操は、たった**3分**の運動ですが、**効率のよい全身運動**

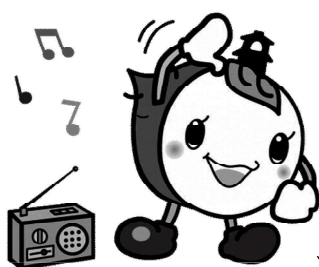
※日常生活ではあまり使わない、**筋肉・関節・骨をバランスよく動かすことができる**

～ 体操の前後は、水分補給を忘れずに ～

もう少し強度の高いラジオ体操第二やみんなの体操にチャレンジしたい方は、
全国ラジオ体操連盟のホームページ等で配信している動画をご活用ください。



やってみよう！ラジオ体操第一



©川越市2010

ラジオ体操第一の13の正しい動きの
効果とポイントを知り、正しい効果的
なラジオ体操を行きましょう。

※体のどこを動かしているのか、
意識をしながら行くと効果的です。

絵でおぼえる ラジオ体操

協力：NPO法人 全国ラジオ体操連盟
発行：有限会社富士プランニング

1

せのびの運動

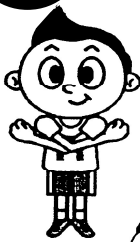
背すじを十分伸ばして、気持ちよく
体操を始める気分をつくります。



背すじが伸びていますか？
※手は軽く握り、腕をしっかり引き上げ、
背すじをピンとのばします。

2

腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動



腕の横振り、脚の曲げ伸ばし、かかとの上げ下ろしをタイミングよく行います。腕と脚の筋肉を刺激して、全身の血行をよくします。



かかとの上下運動で、ふくらはぎを使っていますか？

※かかとの離れないように注意！

3

腕を回す運動



腕を大きく回すことによって、肩関節の柔軟性を高め、肩こりや首すじの疲れをとります。

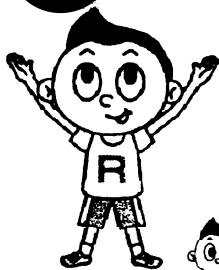


ひじを伸ばし、大きな円を描き、肩の筋肉を伸ばしていますか？

※かかとの上がらないように注意！

4

胸を反らす運動



胸を大きく斜め上に振り上げて、胸の圧迫を取り除きます。胸部が大きく広がり、姿勢を正します。



かたちよく全身が伸び、胸が大きく開いていますか？

※腕を上げたときに上体が反りすぎないようにしよう！

5

体を横に曲げる運動



体を真横に曲げて胸・脇腹の筋肉を伸ばすことによって、背骨を柔軟にします。内臓を刺激して、消化器官の働きを促進させます。

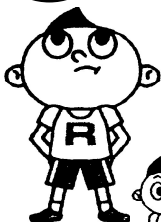


腕の振り上げによって、胸・脇腹の筋肉がよく伸び縮みしていますか？

※腕を耳の横に上げて、体を真横に曲げよう！

6

体を前後に曲げる運動



背中とお腹の筋肉をよく伸ばし、腰全体の柔軟性を高めます。また、腹部の筋肉を刺激して内臓の働きを促進します。



背中とお腹の筋肉がよく伸びるようにしていますか？

※始めは両手を土・床につけるように前に曲げ 後半は体をゆっくり反らし、真後ろを見るようにします。

7

体をねじる運動



胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にします。また、体をねじることで内臓の諸器官の働きを促進します。



両脚をしっかりふん張って動かないようにして、よい姿勢で体をねじっていますか？

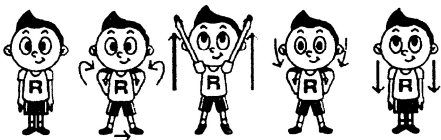
※視線は手の先に！

8

腕を上下に伸ばす運動



腕を上下に伸ばして、かかと
も上げて下ろします。全身を
緊張させて、すばやさで力強さ
を身につけます。



全身に力を入れ、一つ一つきびきび、よ
く動いていますか？
※腕から脚まで力を入れます。

9

体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動



おしりから脚の後ろ側の筋肉
を伸ばし、腰の圧迫をとり除き
ます。あわせて、胸も広げて
よい姿勢をつくります。



あごが上がったり、お腹が出て、上体が反
り返ってたりしていませんか？
※斜め下に曲げた後は、一度正面を向き
ゆっくり息を吸います。

10

体を回す運動



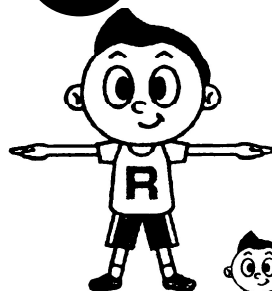
腰のまわりの筋肉を伸ばし、
背骨を柔軟にします。
腰の悪いくせや圧迫をとり
除く効果があります。



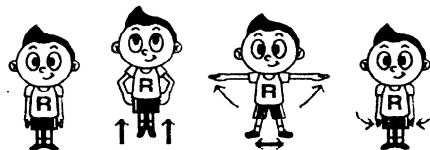
両足をしっかりふん張って、腰から上で大
きな円を描いていますか？
※ひじを伸ばすと、上手にできます。

11

両脚でとぶ運動



両足をそろえて4回とび、
次に開いて閉じてを繰り
返しリズムカルにとびます。
全身の血行をよくし、脚力
を強くします。



リズムに合わせてとんでいますか？
※初めは軽く、開閉とびは大きくリズムよく
とびます。

12

腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動



腕の横振り、脚の曲げ伸ばし
に合わせて、呼吸を整えます。
あらゆる機能をできるだけ元
に戻していく整理運動です。



かかとの上下運動で、ふくらはぎを使って
いますか？
※ゆったりと、おしりが出ないように！

13

深呼吸



深く呼吸をすることによって、で
きるだけ疲労を残さないよう
に行います。また、呼吸をゆっく
り行うことで、体を平常時の状態
に戻します。



動作は止めないようゆったりと行い、息は
鼻から大きく吸っていますか？
※深くゆっくり呼吸を整え、疲れを残さな
いようにしよう！

リズム体操

翼をください

上半身のストレッチ

《前奏》

ゆっくりと頭を傾け、首筋を伸ばす動作(左右)を繰り返し 1・2 3・4 5・6 7・8

あごを引いて戻す動作を繰り返す 1・2 3・4 5・6 7・8

①

手の平は下向きで肩の位置まで上げる
《呼吸》 1・2・3・4 吸って

手の平を上向きに変え頭上へ伸ばす
5・6・7・8 吐く

上げた腕は耳より前にならないように上げる

肩の位置まで降ろし
《呼吸》 1・2・3・4 吸って

手の平を下向きに変え 下まで降ろす
5・6・7・8 吐く

②

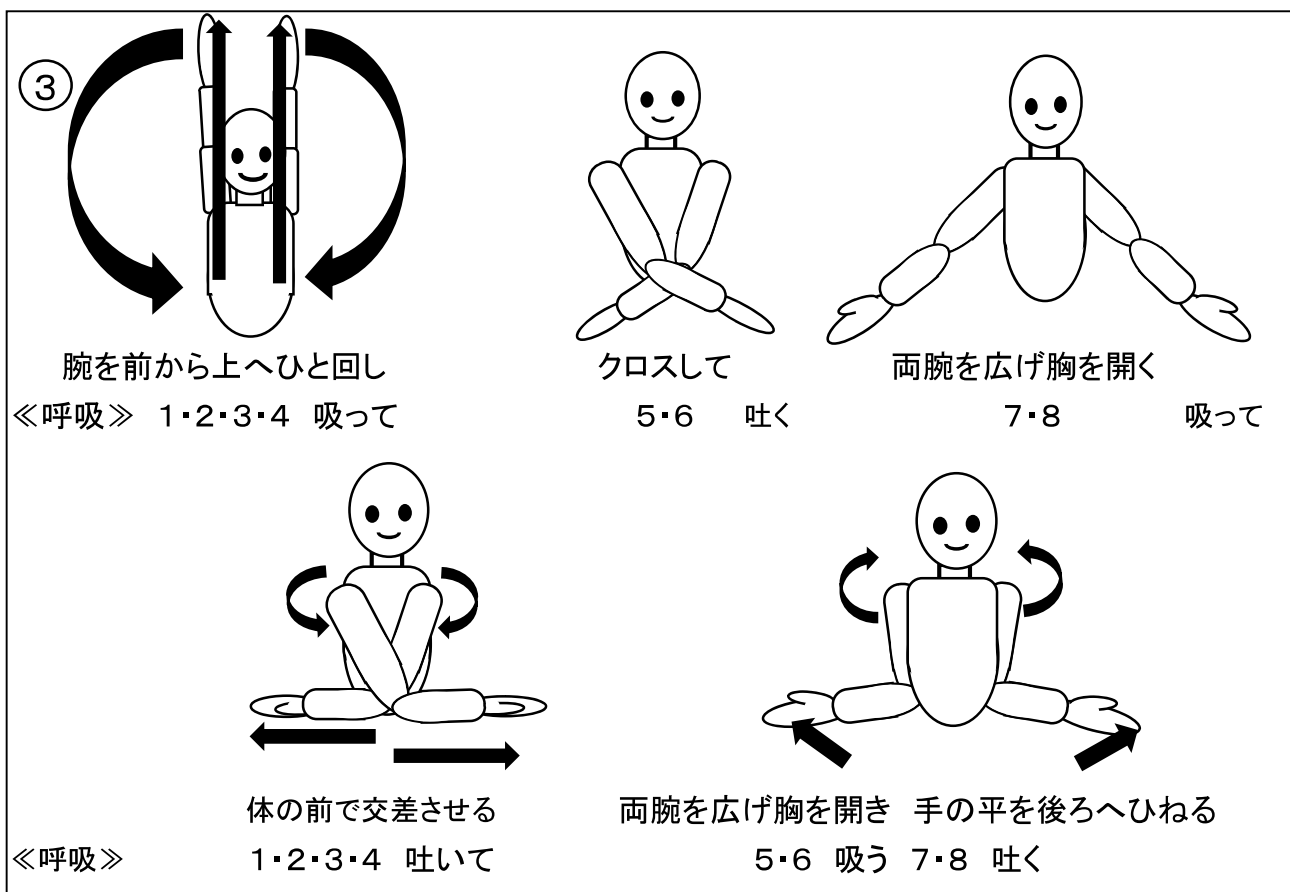
手の平は上向きで ひじを後ろで近づけ
《呼吸》 1・2・3・4 吸って

肩甲骨を寄せる

腕を抱えて背中を丸める
5・6・7・8 吐く

できるだけ両手が体の後ろへいくようにする

両腕を広げ胸を開き 手の平を後ろへひねる
《呼吸》 1・2・3・4 吸って 5・6・7・8 吐く



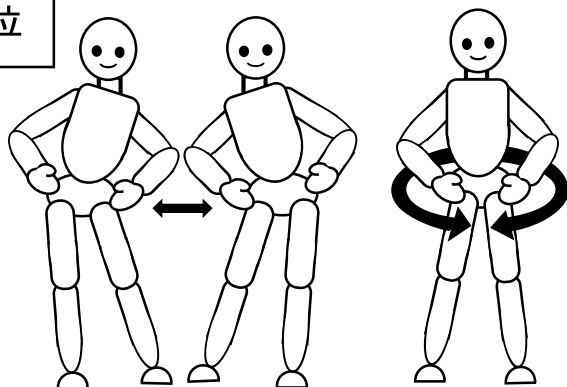
《前奏》 → ①×2回 → ②×2回 → ③×2回 → ④×4回

リズム体操

翼をください

《目的》 骨盤回りと骨盤底筋を鍛えて尿漏れ防止
股関節周りの柔軟性を高めて転倒・骨折予防

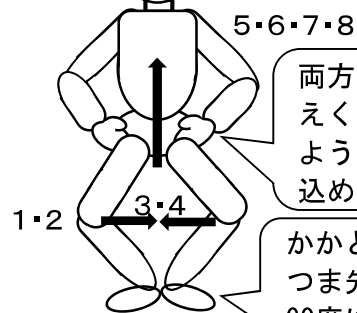
立位



《前奏・間奏》

左右に腰を横に揺らす 1・2 3・4 5・6 7・8
右回し 1・2・3・4・左回し 5・6・7・8

①



両方のお尻に
えくぼを作る
ように、力を
込める

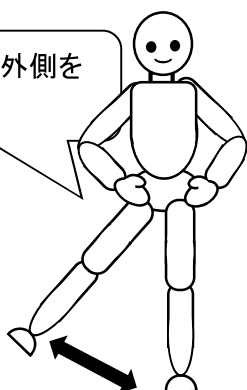
かかとを付けて
つま先を
90度に開く

ひざを曲げ 1・2 戻し 3・4

両足をしっかり閉じる 5・6・7・8

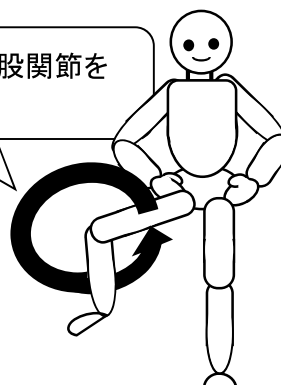
②

右足付け根の外側を
意識する



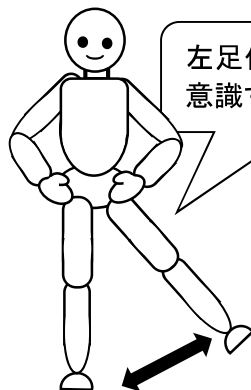
右足を真横に上げ 戻し
1・2 3・4

右足の股関節を
広げる



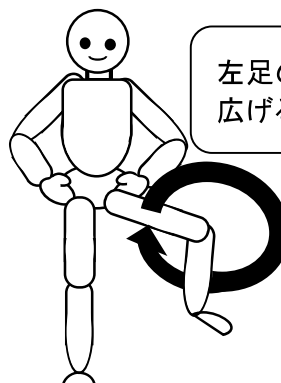
大きく回す
5・6・7・8

左足付け根の外側を
意識する

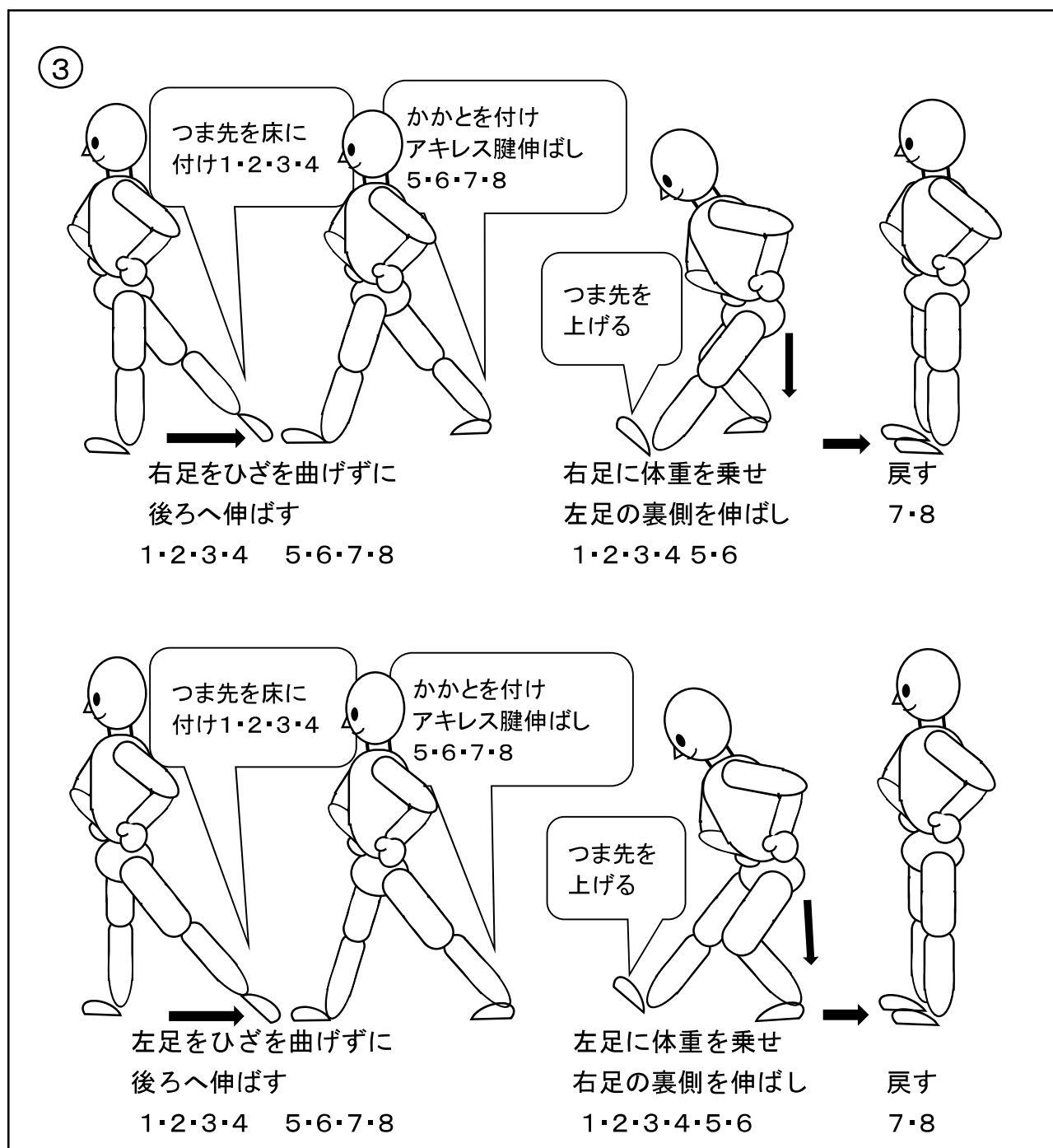


左足を真横に上げ 戻し
1・2 3・4

左足の股関節を
広げる



大きく回す
5・6・7・8



バランスに不安がある方は、
安定した椅子やテーブルに
手を添えて行いましょう。



©川越市2010

《前奏》 → ①×4回 → ②×2回 → ③

《間奏》 → ①×4回 → ②×2回 → ③

災害時に健康を守るためには

生活・身の回りのこと

① 暑さへの対策

- ・脱水や熱中症で体調を崩さないよう、こまめに水分補給をする
- ・めまいや頭痛、吐き気等の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診する

② 水分の確保

- ・災害時は水分をとる量が減りやすく、特に高齢者は脱水に気が付きにくいので、心筋梗塞等を防ぐためにもしっかり水分をとる



©川越市 2010

③ お薬

- ・災害時は普段飲んでいる薬が手に入りにくくなるため、かかりつけ医以外に薬の正確な情報を伝えるため、「おくすり手帳」を持つようにする

病気を予防する

① 感染症の流行を防ぐ

- ・避難所等での集団生活では、感染性胃腸炎等の消化器系感染症等が流行しやすいので、こまめに手洗いをするよう心がける
- ・発熱、咳等の症状がある場合は、軽い症状であってもマスクを着用する
- ・けがをした場合、破傷風に感染する恐れがあるため、医療機関で手当てを受ける



©川越市 2010

② 心身の機能の低下予防

- ・体を動かす機会が減るため、身の回りのことをするなど、積極的に体を動かす

③ エコノミークラス症候群

- ・食事や水分を十分に取らない状態で、車等の狭い座席に長時間座り、足を動かさない場合等に起こる（血行不良により血液が固まり、血流に乗って肺に到達すると、肺塞栓を引き起こす）
- ・ラジオ体操等で定期的に体を動かし、十分に水分をとるよう心がける



④ 口腔ケア

- ・口腔内の環境は、口の中だけではなく身体の健康にも影響するため、口腔ケアが重要（口腔内の汚れは、誤嚥性肺炎等の命に関わる病気を引き起こすことがある）
- ・歯ブラシが無い場合は、食後にペットボトルキャップ一杯程度のお水やお茶等でうがいをするか、ハンカチやティッシュなどを指に巻き、歯の汚れをふき取る

こころのケア

- ・災害時は、程度の差はあっても誰でも不安や心配などの反応が表れるため、休息や睡眠をできるだけとるようにする
- ・不安や心配を和らげる呼吸法「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う」を朝夕5分
- ・心配でイライラする、眠れない、動機や息切れで苦しい場合は、専門家へ相談を



©川越市 2010

普段から互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取り、こころのケアを

禁煙は愛

『いくつになっても、禁煙が遅すぎるということはありません。』

先送りせず、禁煙する気になった時がやめ時です。』

(日本医師会「禁煙は愛」より)

◆タバコ代 こんなにかかっています

1箱 540円 1日1箱吸ったとして

1年間で 19万円

10年間で 199万円

貯金したとしたら

豪華旅行に行けます

車を買えます



◆ご存じですか？ 受動喫煙によるリスク

タバコは、吸っている本人だけでなく、周囲の人にも同様の害を与えています。

煙に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が、がんなどの一因となっています。

脳卒中 1.3倍

肺がん 1.3倍

虚血性心疾患 1.2倍

乳幼児突然死 4.7倍

出典：埼玉県 STOP!望まない受動喫煙

◆怖いですよ COPD（慢性閉そく性肺疾患）

タバコを吸い続けていると、**寿命が短くなる**確率が高くなります。

- ・呼吸時「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」する
- ・咳やタンが長く続く
- ・黄色い粘り気のあるタンが出る
- ・息切れしたり、疲れやすい

思い当たる方は、
早期に
医師に相談しましょう

COPDは、完治しませんが、**禁煙で進行を遅らせる**ことができます。

禁煙と新型コロナウイルス感染症

WHO（世界保健機関）は、

『喫煙者は、非喫煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症に感染した際重症化する可能性が高い』と警告しています。

自分のため、愛する家族のため、禁煙を始めてみませんか？

ここが変わった 子育ての今と昔

子育ても昔と今では、だいぶ変わってきているようです。昔の常識にとらわれず、今の子育てを理解してみましょう。

昔

30年位前



抱っこ

抱っこをし過ぎると、抱き癖がつくと言われていました。



授乳

3時間おきに授乳するのがよいとされていました。



離乳食

離乳食の準備として果汁をスプーンで与えることがよいとされていました。



食事とむし歯予防

離乳食は大人がかみ砕いた食べ物を与えたり、大人が使った箸やスプーンで食べ物を与えていました。

今

泣いたときに抱っこしてもらうことで赤ちゃんは安心や信頼を覚え、ホルモンバランスや胃腸の働きも良くなります。抱き癖は気にせず、たくさん抱っこしてあげましょう。ただし、泣くことは赤ちゃんのエクササイズでもあります。

赤ちゃんは母乳を少しずつ頻回に飲むことが大好きです。母乳育児の場合は時間や回数は気にせず、赤ちゃんが欲しがったら与えてください。

赤ちゃんにとって大切なことは必要な栄養をとることです。

離乳の開始前の乳幼児にとって最適な栄養源は乳汁であり、あえて果汁を与える必要はありません。

離乳の開始時期は、生後5～6か月頃が適当です。個々の子どもの状態にあわせ、焦らずに無理なく進めていきましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。大人の口からうつることがわかってきました。大人が使った箸やスプーンで食べ物を与えないようにしましょう。

また、周りの大人も毎日の歯みがきを丁寧に、定期的に歯科健診を受けて口の中をチェックしておくことも大切です。

昔



卒乳

母子健康手帳に1歳までに断乳の完了と記載がされていました。



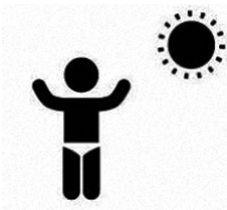
うつぶせ寝

寝つきや頭の形がよくなると言われていました。



トイレトレーニング

おむつは、早めに外した方がよいとされていました。



日光浴

日光浴を充分にしないと「くる病」になる可能性もあると言われていました。

今

赤ちゃんがおっぱいから離れることを今は「卒乳」といい、その時期も決められていません。

WHO（世界保健機関）は2歳を過ぎても母乳育児を続けることを勧めています。

うつぶせで赤ちゃんが熟睡すると乳幼児突然死症候群や窒息の危険が高まると言われています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

トイレトレーニングには個人差があります。おしっこの間隔が空き、トイレに行きたいタイミングを知らせることができるようになったら始めるようにしましょう。周りの子と比べず、焦らず慌てず進めましょう。

オゾン層破壊により、紫外線量が増加していることから、今は赤ちゃんへの過度の日光浴は勧められていません。しかし、新鮮な空気に触れたり、温度の変化を感じることは赤ちゃんの身体に必要です。外気の刺激を与える外気浴は母子健康手帳でも推奨されています。

※くる病とは、子どものときにカルシウム・リンが骨基質に十分沈着せず、不十分な弱い骨ができてしまう状態です。大人では、同じ病気を骨軟化症と呼びます。

※近年、以前はほとんどなかった「くる病」が増えているという報告があります。

アレルギー対策としての食事制限や偏食、極端な紫外線対策によるビタミンD不足によるものと思われます。

夏は日差しの強い時間帯を避けて10分程度、冬は1時間程度の日光浴でビタミンDを補いましょう。

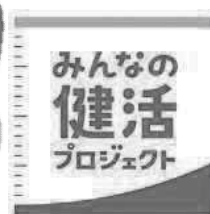
日光浴をすると脳内に「セロトニン」という物質が分泌され、ストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなどの良い効果も期待できるそうです。

ひとに健康を、まちに元気を。

地方自治体との **協働**

スポーツ支援の **実績**

全国の営業 **ネットワーク**



明治安田生命は、地元の一員としてみなさんとともに地元を盛り上げます



①



②

①川越市との包括連携協定 締結式（2020年9月30日）

②地元の元気応援募金 贈呈式（2021年9月28日）



明 治安田生命は、地域に密着した最も身近な生命保険会社をめざして、地域のみなさまの暮らしや、健康を豊かにする「**地元の元気プロジェクト**」を全国で展開しています。

川越市と2020年9月に「地域の健康づくり、感染症対策、健康増進」など、5つの分野で「包括連携協定」を締結し、緊密な相互連携と協働により、市民サービスの向上・地域の活性化に取り組んでいます。

明治安田生命

ブランドサイトを公開しました

ひとに健康を、まちに元気を。
明治安田生命の取組みを
ご紹介するサイトです。



■ 明治安田生命保険相互会社

川越支社

川越営業部

川越中央営業部

〒 350-1123
川越市脇田本町24-19
明治安田生命川越ビル2階
☎ 049-245-4311（代）

〒 350-1124
川越市新宿町3-3-2
ダイゴビル3階
☎ 049-245-4318（代）

〒 350-1123
川越市脇田本町30-3
明治安田生命川越第二ビル3階
☎ 049-245-0131（代）

<http://www.meijiyasuda.co.jp/brand/>

本記念誌作成費用の一部を明治安田生命保険相互会社からご寄付いただきました。

16期 保健推進員委員会名簿

健康づくり委員会

委員長
熊耳 美香 (第8) 書記
副委員長 田中有紀 (霞ヶ関北)
権田 典子 (高階) 会計
中村 珠紀 (名細) 藤原 薫 (南古谷)

栗原 保代 (第1) 帶津 久美子 (山田)
高嶋 晶子 (第3) 田代 まさ江 (大東)
上村 早苗 (第7) 上野 悦子 (大東)
富山 智美 (第11) 金松 和子 (霞ヶ関)
佐野 熱子 (高階) 西根 千秋 (霞ヶ関)
瀬戸 安江 (高階) 小嶋 清恵 (名細)
平井 美弥子 (福原) 野村 順子 (福原)



©川越市 2010



©川越市 2010

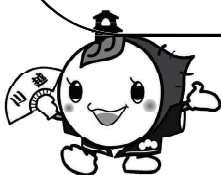


©川越市 2010

健康いきいき委員会

委員長
北沢 江梨子 (南古谷) 書記
副委員長 渡邊 いづみ (南古谷)
大澤 しのぶ (第3) 会計
相川 則江 (第8) 山口 ゆかり (川鶴)

丸山 真利子 (第2) 和田 里恵子 (高階)
矢部和 美 (第3) 石黒 妙子 (高階)
麻生 結花 (第4) 久保木 奈々恵 (高階)
中村 勝子 (第5) 谷沢 真理 (福原)
大野 志津子 (第6) 飯田 愛子 (山田)
山下 ひとみ (第7) 石井 史恵 (大東)
藤田 富貴枝 (第9) 豊田 円 (大東)
鳥居 麻理子 (第10) 片桐 恵子 (霞ヶ関)
吉田 則子 (第11) 増岡 勝子 (霞ヶ関)
波田野 恵 (芳野) 栗原 路子 (霞ヶ関北)
原田 百合子 (古谷) 木下 彰 (名細)
中島 光子 (名細)



©川越市 2010



©川越市 2010

食生活委員会

委員長
松井 明子 (大東) 書記
副委員長 矢嶋 京子 (第10)
足立 千明 (南古谷) 会計
内田 祐子 (大東) 西城 順子 (高階)

渡辺 美智子 (第2) 小川 久美子 (高階)
岩間 和美 (第3) 木村 智美 (高階)
竹村 順子 (第7) 花田 京子 (福原)
宮寺 ひろ子 (第9) 小平 小百合 (霞ヶ関)
粕谷 眞由美 (第11) 吉岡 正美 (霞ヶ関)
新井 野々美 (古谷) 富永 和子 (霞ヶ関北)
安田 秀子 (南古谷) 山下 美恵子 (名細)
武山 あゆみ (名細)

広報委員会

委員長
田中 弘美 (南古谷) 書記
副委員長 忍田 篤子 (第7)
齋藤 裕子 (第4) 会計
根岸 章子 (南古谷) 町田 洋子 (名細)

荒幡 直子 (第2) 江口 幸子 (高階)
黒沢 彩子 (第3) 勝間 慎孝 (高階)
金子 康子 (第5) 西野 真理子 (福原)
多胡 なほみ (第6) 竹中 英昭 (山田)
上南 陽子 (第8) 中村 早苗 (大東)
小柏 幸子 (第11) 江口 ゆきえ (大東)
宇津木 明美 (芳野) 窪田 ひさ子 (霞ヶ関)
渋谷 しず子 (古谷) 伊藤 純子 (霞ヶ関)
矢島 かおる (高階) 國府田 和恵 (霞ヶ関北)
金築 真理子 (高階) 佐藤 愛子 (名細)
山本 直子 (高階) 鈴木 勝美 (川鶴)



©川越市 2010

監 修

埼玉医科大学保健医療学部

准教授 新 井 智 之
助 教 森 田 泰 裕

川越市保健所

所 長 丸 山 浩
川越市健康づくり支援課

編 集 後 記

川越市保健推進員協議会設立30周年を迎えるにあたり、記念誌「すこやか」を発行する事になり、川越市保健推進員協議会活動30年の実績や、4委員会活動の成果の一部をまとめました。本誌をご覧になった方の「心と体の健康」に役立つものにしたい気持ちを込めて作成いたしました。

コロナ禍での作成作業は、思うように会議を持てなかったり、スケジュールが大幅に変更になるなど編集作業も困難な中、関係各所のご協力により内容の充実した記念誌を作り上げる事が出来たと思っております。

記念誌の発行に際しましては、川合市長をはじめ、川越市健康づくり支援課、関係各位の皆様のご協力を賜り、無事発行する事が出来たことを心から感謝申し上げます。

実行委員会一同



川越市保健推進員協議会30周年記念誌実行委員会

長 峰 す美子	栗 原 保 代	田 中 弘 美	熊 耳 美 香	北 沢 江梨子
根 岸 章 子	帯 津 久美子	松 井 明 子	権 田 典 子	大 澤 しのぶ
矢 島 かおる	鳥 居 麻理子	足 立 千 明	中 村 珠 紀	相 川 則 江
宮 寺 ひろ子	谷 沢 真 理	内 田 祐 子		

川越市健康づくり支援課
有馬・小高・掛川

イラスト（P19、32、33、37-39、41-45、49-52）：矢島 かおる

明治安田生命保険相互会社の地域への健康づくり等の連携と協働による活動と併せて、川越市保健推進員協議会活動への協力を感謝申し上げます。



シンボルマークは以下を表しています

- 囲み(緑色) : 緑ゆたかな川越
- 人(緑色)右下 : ゆるぎない大地(行政)と
- 人(赤色)左下 : 情熱・真心あふれる保健推進員が
- 人(青色)上 : 市民の健康を応援します

市民の皆様の健康づくり応援団！ 川越市保健推進員協議会

川越市保健推進員協議会30周年記念誌「すこやか」

令和4年3月発行

川越市保健推進員協議会30周年記念誌実行委員会

明治安田生命保険相互会社

川越市健康づくり支援課

〒350-1104 川越市大字小ヶ谷817番地1

電話 049-229-4121

FAX 049-225-1291

E-mail kenkoshien@city.kawagoe.lg.jp

<http://www.city.kawagoe.saitama.jp>

※この冊子は川越市保健推進員協議会著作物のため、無断転載を禁止します

