



保健推進員だより

第41号 令和2年度版
発行 川越市保健推進員協議会
川越市健康づくり支援課

「保健推進員だより」発行にあたって

地域の皆様には、日頃より保健推進員の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。本年4月からの2年間、各支会より新たに選出された第16期95名の保健推進員が活動に取り組む予定でしたが、新型コロナウイルスの流行により、委嘱式や総会を書面で執り行うなど、新たな生活様式の中でのスタートとなりました。

コロナ禍において、感染拡大防止対策による外出の自粛に伴い、自宅で過ごす時間が増えた方も多くいらっしゃるかと存じます。私たちもこれまでと同様の活動は難しく、内容や時間の制限がある中、徐々に始動することができるようになり、この度、広報誌「保健推進員だより」の発行の運びとなりました。

保健推進員の周りにも、市民の健康を守る、多くの医療従事者がおります。全ての医療従事者の方に敬意を払うとともに、一日も早い終息を願ってやみません。



川越市保健推進員協議会
会長 長峰 す美子

保健推進員の役割

川越市保健推進員は、健康に関する正しい知識を学び、保健推進員相互の連携を図るとともに、地域への健康情報の発信、健康増進活動等の推進と、行政をつなぐ役割を担います。

また、本年3月に策定された「健康かわごえ推進プラン(第2次)」(令和2年～6年)に基づき、第1次に引き続き「ぴんぴんきり健康寿命日本一」をスローガンに健康づくりを推進します。

保健推進員の活動内容

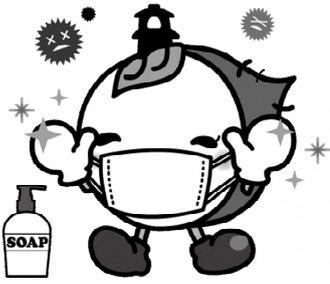
- (1) 健康づくりの推進
 - ①健康について関心を持ち学習する
 - ②家族や地域住民へ健康情報の発信や市事業のPRを行う
 - ③地域で保健推進員の活動を広く周知するよう働きかける
- (2) 研修会や会議への参加

健康に関する知識習得のための「全体研修会」等への参加
- (3) 市の事業への従事

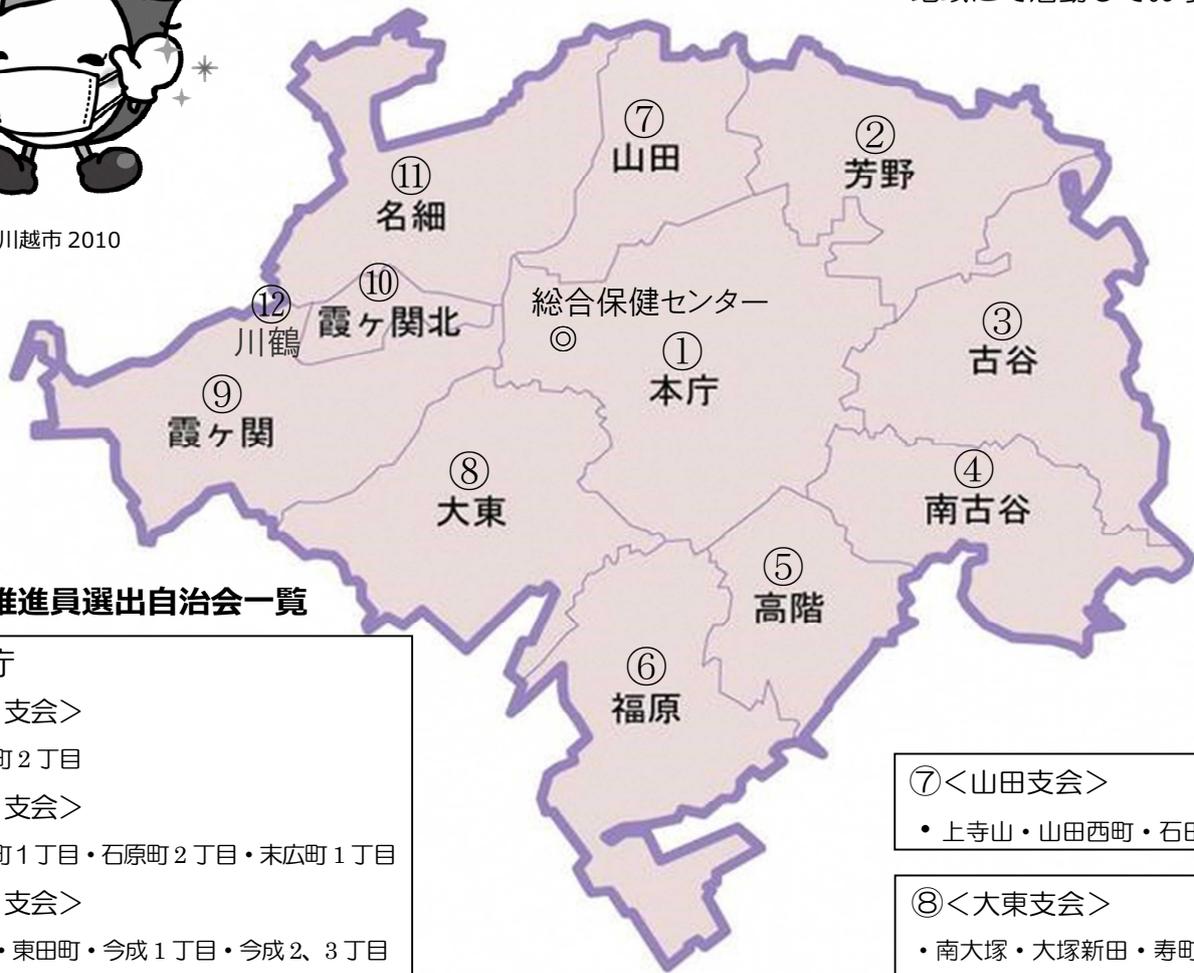
市が主催する健康教室や介護予防事業への従事
- (4) 保健推進員協議会会員としての活動
- (5) 地域での活動

市民の皆さまの健康づくり応援団！

令和2～3年度、各支会ごとに各地区より選出された保健推進員が地域にて活動しております。



©川越市 2010



●保健推進員選出自治会一覧

①本庁

<第1支会>

・宮下町2丁目

<第2支会>

・石原町1丁目・石原町2丁目・末広町1丁目

<第3支会>

・田町・東田町・今成1丁目・今成2、3丁目

・小ヶ谷

<第4支会>

・大手町・久保町

<第5支会>

・小仙波町4丁目・西小仙波町1丁目

<第6支会>

・脇田町

<第7支会>

・仙波町1丁目・仙波町2丁目

・仙波町3丁目・菅原町

<第8支会>

・岸町1丁目・岸町2丁目・岸町3丁目

<第9支会>

・旭町3丁目・脇田本町

<第10支会>

・三光町・六軒町2丁目

<第11支会>

・新宿町1丁目・新宿町3丁目

・新宿町5丁目・新宿町6丁目

⑦<山田支会>

・上寺山・山田西町・石田

⑧<大東支会>

・南大塚・大塚新田・寿町2丁目

・日東町・池辺・大袋新田

・かし野台・南台2丁目

⑨<霞ヶ関支会>

・的場上組・的場下組・芳地戸

・西部・川越グリーンタウン

・かずみ野・的場2丁目

・笠幡グリーンパーク

⑩<霞ヶ関北支会>

・霞ヶ関北・霞ヶ関西

・霞ヶ関東急ニュータウン

・リバーサイド壱番街

⑪<名細支会>

・鯨井・吉田・天沼新田・小堤

・下広谷北・下広谷南・平塚

・鯨井新田・みどり会

⑫<川鶴支会>

・かわつる初雁団地・吉田新町

②<芳野支会>

・菅間上・中老袋

③<古谷支会>

・沼端・蔵根

④<南古谷支会>

・南田島・木野目・並木・下久下戸

・川越ハイツ・わかば台

・レーバンスクエアコンセルティエ

⑤<高階支会>

・藤間東・富士ヶ丘・藤間南・稲荷町

・寺尾第1・寺尾第2・砂新田南

・五ツ又・砂新田1丁目・砂第2

・砂第3・高砂・新河岸

⑥<福原支会>

・武蔵町・中福北・中台元町・砂久保

・田園ハイツ

委員会活動を通して、市民の皆さまの健康寿命を延ばす応援をします



健康づくり委員会

「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します。

楽しくリズム体操・ロコモ予防体操・ラジオ体操や脳トレ等を普及するため、体操の練習や冊子の作成等を行います。(20名)



健康いきいき委員会

健康寿命を延ばすために、健康づくり情報をわかりやすく紹介します。また、元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん」ポスターを募集し、健康まつりで紹介します。(28名)



食生活委員会

「食」の観点から健康を考え、望ましい食生活や歯と口の大切さについて周知します。

塩分・糖分・脂肪分の摂り方のポイントや、歯の健康に関する展示物を作成し、イベント等でわかりやすく発信します。(20名)



広報委員会

保健師・栄養士・歯科衛生士と協力しながら、健康や食生活等の情報を「保健推進員だより」として年1回発行しています。(26名)



保健推進員協議会のシンボルマークの紹介



【キャッチフレーズ】

躍動!! 健やかな明日への元気

【シンボルマークの意味】

- ①周りの囲み（緑色） 緑ゆたかな川越
- ②右下の人（緑色） ゆるぎない大地（行政）と
- ③左下の人（赤色） 情熱・真心あふれる 保健推進員が
- ④上の人（青色） 市民の健康を応援します

市民が主役の健康づくりを推進する、ときも健康プロジェクト「いきいき川越大作戦」を展開しています。

川越市ときも健康プロジェクト

いきいき川越大作戦

～バランスよく食べ、よく動き、健康チェック～

食事

運動

健診

- 野菜を今より意識して食べましょう
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう
- うす味を心がけましょう

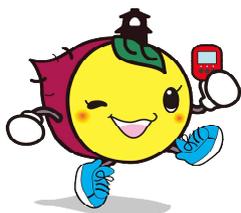
- 車やエレベーターを使わず歩くなど、意識的に身体を動かしましょう
- ラジオ体操やウォーキングなど、運動を継続しましょう
- スポーツを楽しみましょう

- 年に1度、健康診査と歯科健診を受けましょう
- 定期的ながん検診を受けましょう

新型コロナウイルスに負けない体力づくり

ソーシャルディスタンスを守って

ラジオ体操やウォーキング!



©川越市2010



ウォーキングマップの
二次元バーコード

健幸ウォーキングマップ

川越市保健推進員協議会健康いきいき委員会が作成しました。

皆さまの健康づくりに、ご活用ください。



©川越市2010

問い合わせ先：川越市保健所健康づくり支援課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4121 FAX：049-225-1291