

委員会 紹介



川越市保健推進員協議会
30周年記念事業について
きいてみたよ

健康づくり委員会



健康体操フェスタに向けて、活動を重ねてまいりました。昨年度から引き継いだ「SHAKE」「みんながみんな英雄」という曲で、その動きを完璧になるまで練習してきました。当日は緊張はしたものの、練習の成果を発揮できたと思います。
今後、保健推進員全員に覚えてもらえるよう、中心となり頑張っていきたいと思っております。

委員長 権田 典子

健康いきいき委員会



「わが町のお元気さん」のポスター制作に取り組み、93枚のポスター展示ができました。当日は天候に恵まれ、ご家族と共に来場された「お元気さん」の笑顔を見ることができ、たくさんの方々にポスターを見ていただけたこと、委員会一同感謝しております。
ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。
委員長 成田 広子

食生活委員会



今期のテーマが「生活習慣病予防」に決まり、定食などの食塩量や食塩3g未満の献立例「1日の食塩摂取の目安」「調味料に含まれる食塩量」に関するポスターの掲示や、血管年齢測定で参加しました。
今後も、食生活に関する情報を発信していきたいと思っております。

委員長 藤原 薫

広報委員会



記念号作成のため、ご来場された皆様や各講座の講師の方へのインタビューをしたり、会場の雰囲気や伝わるような撮影などを行いました。おかげさまで素晴らしい記念号が出来ました。
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。
委員長 大野 志津子

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



☆30周年記念号☆ 保健推進員だより

回
覧

第43号 令和4年度
発行 川越市保健推進員協議会
川越市健康づくり支援課

「30周年を祝して」



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。

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ご尽力いただき、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(第2次)」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おります。

協議会の皆様には、長年にわたり、市民の皆様に近い立場で健康づくり活動にご尽力いただき、着実な成果をあげていただいております。

引き続き、市民の皆様への健康づくりの推進にご協力賜りますようお願い申し上げます。
結びに、川越市保健推進員協議会の更なるご発展と、ご活躍を心から祈念申し上げます。

「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

おかげさまで、川越市保健推進員協議会は30周年を迎えました。そこで、30周年記念事業として、保健推進員協議会の歴史と健康情報を掲載した記念誌「すこやか」の発刊と川越市市制施行100周年記念との共同事業「健康体操フェスタ」を開催し、「楽らくリズム体操2022・ロコモ予防体操2022」を発刊いたしました。これもひとえに、地域の皆様のご理解とご協力のおかげと、心より感謝申し上げます。

保健推進員は、地域の皆様の「健康応援団」でありたいと思い、日々活動しております。年齢を重ねると、体力の低下は否めません。誰も出来る事ならば、ひとの力を借りずに自分の力で生き生きと過ごしたいと願います。しかし、健康で過ごすためには、少しの努力をすることも大切です。

私たち保健推進員は「健康かわごえ推進プラン(第2次)」に基づき健康について学び、地域に広める活動を行っております。

また、保健師や栄養士、歯科衛生士と共に、市民センター、公民館、自治会に於いて開催する健康講座や体操指導等の事業へも、参加や協力を行っております。

私たちの活動が、市民の皆様への健康寿命の延伸に少しでもお役に立てるよう、努めてまいりたいと思っております。

今後とも、よろしくお願いたします。



30周年記念事業健康体操フェスタ



開会式 令和4年11月14日 月曜日 13:00

ラジオ体操
ワンポイントレッスン

健康体操フェスタ



川越市市制施行
100周年記念事業
川越市保健推進員協議会
30周年記念事業
『健康体操フェスタ』
川合市長はじめ多くのご
来賓の皆様ご列席のもと
開会式が行われました。

ロコモ予防体操

埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科
准教授 新井智之氏



NPO法人 高齢者運動器疾患研究所
『いきいきロコモちゃんねる』
皆さん是非ご覧ください
*二次元コードで各種動画が
ご覧になれます。



ロコモ予防体操について 新井 准教授にお聞きしました

ロコモ予防体操を分かりやすく説明すると...

『移動にかかわる運動器の機能低下を防ぐのが目的です。
基本運動としてスクワットと片脚立ちから始めましょう。』

どんな効果が得られますか

『筋、骨、関節の健康が保たれます。
膝・腰の痛みの予防、改善が見込まれます。』

効果を得るにはどこを意識してやるのがいいですか

『足腰の筋力とバランス能力を鍛えるので...
スクワットは膝が前に出ないように注意し、ゆっくり行いましょう。
片脚立ちは、左右60秒ずつ位やってみましょう。』



スクワット



片脚立ち

食生活委員会 塩分に関するポスター掲示

“減塩生活”を始めるヒントに

1日の食塩摂取量の目安

● 1日あたり10g未満を目安にしましょう。
● 食品の表示を確認し、なるべく減塩食品を選びましょう。
● 調味料の塩分量をよそに減らしましょう。

成人男性7g未満 成人女性5g未満
血圧が気になる方の減塩目標 5g未満
(日本人の食生活改善目標2020年度達成より)

日本人の1日食塩摂取量の平均 10.1g
(令和3年度国民生活基礎調査の結果)

小さじ1 (5cc) ≒ 食塩 5g

調味料に含まれる食塩量(目安)	大匙1杯分
醤油	1.5g
味噌	2.5g
しょう油	2.9g
塩	2.1g
かつおだし(無糖)	3.6g
こんぶだし(無糖)	3.6g
鶏がらスープ(無糖)	3.6g
コンソメスープ(無糖)	3.7g
ポン酢(無糖)	1.1g
サウザンレシング	0.5g
ポン酢レシング	0.9g
めんつゆ(無糖)	0.3g
マヨネーズ	0.7g
バター	0.2g
肉のたれ	1.5g
ソース	1.5g
めんつゆ(標準)	1.7g
トマトケチャップ	0.5g
中華ソース	1.1g
マスタード	1.5g

※製品によって異なります。 資料：川越市保健推進員協議会



健康づくり委員会 楽らくリズム体操2022 緊張のなか練習の成果を発揮



音楽に合わせて会場の皆さんも一緒にチャレンジ!!



指導委員
平井孝子さん
“ポイントを意識
して無理せず続
けてください”



アシスタント
館野侘奈さん
“テレビ体操で
私を見つけて
ください”

ラジオ体操ミニ情報を平井さんにお聞きしました

現在第1と第2を普及推進しています。
(第3は動きが難しく普及しませんでした)

第1はどなたでも行えるように考案されています。
第2は青壮年が対象なので運動強度が第1よりも
強くなっています。

動作の一つ一つに目的があり、号令を聞いてど
この部分の運動なのか意識し、全身を大きく気持ち
よく動かしてください。

消費カロリーは、なんとなく動いた場合とダイナ
ミックに動いた場合ではかなり異なります。

ラジオ体操はいつ行っても様々な効果が期待で
きます。自分に合った時間に継続することで、体
操の効果を実感できると思います。

参加者の感想を聞いてみました

広い会場で体を動かして良かった。
ラジオ体操は、ポイントを意識すると
効果が得られる事を実感出来ました。
掲示されているものも工夫されていて
全体的に楽しかった。

健康いきいき委員会 『わが町のお元気さん』ポスター掲示



*ご来場者に元気の秘訣を伺うと...

食事は三食きちんと食べ、
腹八分目でよく噛んで
運動等で体を動かし
歌やおしゃべりで声を出す♪
趣味を持ってストレス解消!!
地域の皆さんとの交流を持つ
...なるほど!



取材協力していただいた皆様に感謝申し上げます。(広報委員会)