

荘原地区健康福祉班長の役割と活動内容について

○健康福祉班長の「役割」について

斐川地域には、地区コミュニティセンター単位で健康づくりの会があり、それぞれの会には各自治会単位での健康福祉班長が選出されています。主な役割は以下の2点です。

①出雲市の健康づくりに関する取組について知ること。

②地区健康づくりの会の活動へ協力すること。

○健康福祉班長の「活動内容」について

どんなことをすれば
いいの？

自治会の健康づくりの実施

★自治会、地区の皆さんが健康に関心を持ってもらうきっかけづくりをする。

たとえば…

- ・市から配布された健康に関するチラシの情報を自治会の皆さんに回覧でお知らせする。
- ・自治会で定期的な健康診断やがん検診、歯の健康チェックの受診を勧める。
- ・塩分濃度測定器などの健康教育の教材貸出を利用する。

地区の健康づくりイベントへの協力

★健康づくりを通して、自治会での多世代交流のきっかけづくりをする。

たとえば…

- ・地区の健康ウォーク、登山、健康まつりや、健康講演会、文化祭での健康チェックなどに参加する。
- ・夏休みのラジオ体操に、家族で声をかけあって参加する。

令和6年度、荘原地区では特に、

周りに健康づくりの声かけをすることに力を入れましょう♪

令和5年度 荘原地区各自治会での取組(一部)

- ・塩分計（斐川行政センターで借りられます）の説明、回覧や塩分チェック表の実施（4自治会）
- ・健康づくりチラシの配付・説明、または回覧（27自治会）
（R5年度に2回、健康福祉班長さまへチラシを郵送しました）
- ・ウォーキングの実施（3自治会）
- ・体操の実施（3自治会）

活動は1つでも、
できることからOKです♪



裏面に健康づくり活動の参考を載せています



参考 健康づくり活動メニュー(例)

栄養・食生活

- ① 食べ物や飲み物に含まれる塩分や糖分の測定をし、家庭の食事に生かす。
 - ・塩分測定器や糖分測定器を各戸回覧し、みそ汁やジュース等の塩分や糖分について、自宅で測定してみてもらう。
- ② フードモデルの展示（塩分、お菓子の糖分・カロリー等）を集会時に行う。
- ③ DVD やパンフレットを用いて、食生活に関する学習をする。
 - ・常会後にDVDを上映する。 ・パンフレットの配布、回覧
 - ・塩分チェックの実施等

運動

- ① 自治会でウォーキングやラジオ体操（CD 貸出し可）等の運動をする。
- ② 地区の運動イベント等への参加、また参加の呼びかけをする。
- ③ 握力測定、ロコモティブシンドロームチェック等をする。
- ④ 運動に関するDVDやパンフレットの、配布や回覧をする。

タバコ・お酒

- ① 自治会集会所の禁煙を継続する。
- ② タバコやお酒についてパンフレットやパネルで学習をする。

こころ

- ① チェック表を用いてストレス、うつ病のチェックやクイズをする。
- ② 心の健康についてパンフレットの配布や回覧をする。

生活習慣病

- ① 血圧測定器や体脂肪測定器を借りて、常会時に測定をする。
- ② 生活習慣病（高血圧・脳卒中・糖尿病・高脂血症等）についてパンフレットの配布や回覧をする。

介護予防

- ① 認知症予防、寝たきり予防、ロコモティブシンドローム予防、筋力アップ体操等についてパンフレットの配布や回覧をする。
- ② 筋力など運動機能の状況を知るためにロコモティブシンドロームチェック等をする。

貸出可能な物品は、昨年度の健康づくり活動報告書に掲載しています♪

