

健康まつえ 21 推進隊 活動報告集



健康まつえ島根地区推進隊 島根中学校がん教育

活動のあゆみ 2024

2025 年 3 月

健康まつえ 21 推進隊

松江市

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・健康まつえ21推進隊 代 表 勝部 廣三	2
健康まつえ21推進隊 副代表 安達 久行	3
健康まつえ21推進隊活動について・・・・・・・・・・・・・・・・	4
幹事会及び全体活動	
1) 幹事会会議内容・・・・・・・・・・・・・・・・	8
2) 健康まつえ21推進隊全体活動・・・・・・・・・・・・・・・・	8
3) 推進隊分野別活動回数と参加者数・・・・・・・・・・・・・・・・	17
4) 令和6年度推進隊地区別隊員数・・・・・・・・・・・・・・・・	18
各ブロック及び地区の活動	
松東ブロック（朝酌・川津・島根・本庄・美保関・持田・八束）	19
中央ブロック（朝日・雑賀・白潟・城西・城東・城北）	29
松北ブロック（秋鹿・生馬・大野・古江・法吉・鹿島）	38
松南ブロック（大庭・古志原・竹矢・津田・八雲・東出雲）	47
湖南ブロック（忌部・宍道・玉湯・乃木）	56
※参考資料 松江市地区社会福祉協議会事業補助金交付要綱	63

はじめに

健 康 寿 命

厚生労働省は、2022 年全国の平均健康寿命を男性が 72.57 歳、女性が 75.45 歳で、平均寿命との差は男性が 8.49 歳、女性が 11.63 歳でほぼ横ばいであると発表した。

島根県の平均健康寿命は、男性 72.57 歳、女性 75.82 歳でほとんど同じです。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされている。

自分自身については、70 歳を過ぎてから徐々に体力の衰えを感じてはいるが、あと 10 年は元気で頑張る気持ちで生活をして、いつの間にか後期高齢者になってしまったが、今の健康状態をいつまで続けていけるのかと不安になることもあり徐々にボランティア活動を減らして無理をしないように心がけている。

しかし、医者との付き合いは必要で、最近は生活習慣病療養計画書を書いて、目標を体重・BMI・血圧と設定し、毎日朝と夜に血圧測定を行い記録、体重は入浴時に確認し、定期的に血液検査を行い毎月の受診時に健康指導を受けて薬を調達してもらい「るるくる」の実践をしている。

松江市では、健康まつえ 21 基本計画(令和 6 年度から令和 17 年度の 12 年間)の基本理念「みんなで支え合い健康寿命を延ばそう」目標を「健康寿命の延伸」として、活動を展開している。

私も基本計画に参画をしたので、無理のない範囲で自分に出来ること、そして健康まつえ 21 推進隊で出来ることを行っていこうと思っています。



令和 7 年 3 月

健康まつえ 21 推進隊

代表 勝部 廣三

(玉湯地区健康まつえ 21 推進隊長)

覚えていますか。島根県民のうた。(1952 年制定)

『薄紫の山脈（やまなみ）は はるか希望の雲を呼び 磯風清き六十里』

と歌われ、六十里とは安来から益田までの距離で、一里は 4 km ですから 240 km となります。

そして、『香りゆかしき伝説の』と続き、『こゝろ一つにむつびあう 九十万の県民の平和の歌は

今ぞ涌く あゝやすらけきわが島根』と私たちは教えられて歌ってきました。

しかし、今島根の人口は国勢調査のはじまった 1920 年には 714000 人、1955 年(昭和 30 年)には

929,066 人となり 90 万県民と歌われましたが、2025 年の今年(昭和 100 年)639,576 人になり、

今年 1 年で約 8000 人の減となりました。

人生 100 年時代の今こそ、健康まつえ 21 推進隊は“健康寿命の延伸”をひとつの活動方針として

29 公民館が一体となり、人口減少の諸課題に少しでも寄与できればと願っています。



令和 7 年 3 月

健康まつえ 21 推進隊

副代表 安達 久行

(持田地区健康まつえ 21 推進隊長)

健康まつえ 2 1 推進隊活動 について

健康まつえ 2 1 推進隊活動について

【健康まつえ 21 推進隊の活動目的】

松江市では、健康まつえ 21 基本計画の基本理念である「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」に基づき、健康づくりに関わる様々な活動を行っている。

健康まつえ 21 推進隊（以下、推進隊）は、平成 23 年度に全地区で設置され、地区特性を活かした自主的な健康づくり活動を通じて、仲間づくり、地域づくりを展開し、市全体の健康度を高めることを目的として活動している。

【健康まつえ 21 推進隊の活動経過】

松江市では、健康まつえ 21 プラン作成時（H12）から市民、地域、事業所、行政が連携し『生涯現役』をめざした健康づくりを策定・推進してきた。新健康まつえ 21 計画の策定（H19）の中で『市民と協働で地域単位での健康づくりを進めること』を盛り込み、ブロック毎に「生涯現役 元気なまちづくりに向けてのブロック会議」を開催。その中で、「組織の横の連携を取り、地域主体の健康づくりを積極的に進めよう」という声があがり、H20 年に健康まつえ 21 推進隊が 7 地区でモデルとして発足、段階的に全地区に推進隊を結成された。

「健康都市まつえ」宣言（H22）、「第 2 次健康まつえ 21 基本計画」策定（H25）、そして「第 3 次健康まつえ 21 基本計画」が策定（R5）され、『みんなで支え合い 健康寿命をのばそう』という基本理念に基づき、推進隊を中心とする「地域」、「市民」、「事業所」、「行政」が、それぞれの役割に応じて連携を図りながら積極的に「健康づくり」に取り組んでいる。

【活動の原】

松江市社会福祉協議会に対して松江市が「地区社会福祉協議会活動支援補助金」を交付し、各地区社会福祉協議会が実施する事業（すこやかライフ推進事業）に要する経費の補助を行っている。各地区の推進隊が実施する事業は、このすこやかライフ推進事業の重点事業として位置づけている。

年度	概 況	主な取り組み内容
H20	◆モデル事業開始	OH20 島根・白湯・生馬・法吉・城北・竹矢・乃木（7 地区）をモデル地区に指定し活動スタート イベント型の健康づくりを中心とした活動
H21～ H23	◆段階的にモデル地区指定	OH21 雑賀・古志原・八束・津田・朝酌・秋鹿・持田・玉湯・大野（9 地区） OH22 朝日・城東・城西・大庭・八雲・忌部・宍道・本庄・川津・古江・美保関・鹿島（12 地区） OH23 東出雲（1 地区） 地域の健康課題を見つめ直すことを再優先に活動
H24	◆全地区モデル地区終了	○モデル事業終了後、各地区で地区社協等の活動に位置付けられ活動を継続 ○推進隊長会代表及び、各ブロック幹事を選出し推進隊長会組織を整備
H25	◆ブロック会・隊長会組織の強化	○各地区で健康づくりを継続して実施 ○健康づくりを切り口とした地域の絆づくりの役割を担うことを確認 ○隊長会研修会、隊長会と地区担当保健師交流会等の開催、推進隊長会による情報誌の発行 健康寿命の延伸を目指し、健診受診率向上を共通目標に活動

年度	概 況	主な取り組み内容
H26～	◆幹事会、ブロック会の組織強化	○地域の健康づくり、受診率向上を目的に市の3大けんしんキャンペーンにあわせた受診啓発活動実施 ※公民館・地区社協など地域の協力を得て様々な働きかけを実施 ○健康寿命の延伸を目指し、減塩、歯科保健対策にも取り組む ○幹事会、ブロック会、交流会、研修会の実施、地区情報誌の作成
H28	◆健康まつえ 21 推進隊活動報告集作成・市長報告開始	推進隊が持つ強みである地域の絆を活かした健康づくりの展開 「人と人、団体と団体、団体と人、世代間、地域間をつなぐ」 ○健康まつえ 21 推進隊活動の経緯を振り返ると共に、表彰受賞歴、1年間の全体活動及び地区活動を一冊にまとめ、あわせて市長に活動報告 ○健康まつえ 21 推進隊研修会 「人生二毛作のすすめ：講師 高知大学特任教授 黒笹 慈幾氏」
H29	◆結成 10 周年 10 年の活動を振り返り、成果と課題を確認	○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・松江市健康福祉フェスティバルへの参画 ・推進隊活動掲示（保健福祉総合センター） ○健康まつえ 21 推進隊全体会 ～10 周年の軌跡、そしてこれから～ 活動における 6 つの課題を分科会形式で意見交換 推進隊活動を続けるための 3 つのキーワード ① 楽しんで ② みんなで ③ 継続して・・・取り組む ○活動報告集の作成、市長への活動報告
H30	◆活動の拡充・発展に向け、全体会で目的の確認と共有	○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・松江市健康福祉フェスティバルへの参画 オープニングセレモニーでの「健康都市まつえ宣言」唱和 健康寸劇披露（秋鹿地区推進隊） ・推進隊活動掲示（市役所玄関ロビー） ・市報 8 月号折り込み記事掲載 ・松江圏域健康長寿しまね推進会議主催「活動推進交流会」への参加 松東ブロック活動発表及び活動紹介掲示 ○保健協力員認定講座への協力 ○健康まつえ 21 推進隊全体会（参加者約 250 名） ・健康づくりグループ表彰 ・講演会（長野県小諸市の健康づくり活動） ・全地区活動展示 ・「推進隊 11 年の歩み」勝部代表 ○活動報告集の作成、市長への活動報告

年度	概 況	主な取組み内容
R1	◆活動の方向性を確認するため、健康課題やデータの共有化	○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・松江市健康福祉フェスティバルへの参画 オープニングセレモニーでの「健康都市まつえ宣言」唱和 健診啓発PR劇「いつまでも健康で元気にみんなが暮らせますように」 (健康まつえ21 鹿島地区健康戦隊ケンシンジャー) ・推進隊活動掲示(市役所玄関ロビー R1.8.5～8.19) ・市報10月号折り込み記事掲載 ○保健協力員認定講座への協力(活動紹介 忌部・津田地区) ○健康まつえ21 推進隊全体会(参加者96名) ・健康づくりグループ表彰 ・松江市の健康づくりについて(健康課題の共有、るるくるの啓発協力依頼) ・意見交換 ○活動報告集の作成、市長への活動報告
R2	◆コロナ禍での健康づくり活動のあり方について確認・共有	○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ※新型コロナウイルス感染拡大により、松江市健康福祉フェスティバルや市役所玄関ロビーへの掲示等は中止 ○保健協力員認定講座への協力 ※新型コロナウイルス感染拡大のため、講座中止 ○健康まつえ21 推進隊全体会 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ブロック毎で開催 ・松江市の健康づくりについて(健康課題の共有、るるくる推進への協力依頼) ○活動報告集の作成
R3	◆コロナ禍での健康づくり活動のあり方について確認・共有	○市長への活動報告 ○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・市報10月号への記事掲載 ※新型コロナウイルス完成拡大により、松江市健康福祉フェスティバルや市役所玄関ロビーへの掲示等は中止 ○健康まつえ21 推進隊全体会(書面開催) ※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、書面にて開催 ・松江市の健康づくりについて (健康課題の共有、3つのけんしんとるるくる推進への協力依頼) ・地区活動発表(松東ブロック・湖南ブロック) ○活動報告集の作成
R4	◆コロナ禍での健康づくり活動のあり方について確認・共有	○市長への活動報告 ○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・市報10月号への記事掲載 ・松江市健康福祉フェスティバルにて展示ブース設置 ○健康まつえ21 推進隊全体会 ・松江市の健康づくりについて(健康課題の共有、3つのけんしんとるるくる推進について) ・地区活動発表(白潟地区・八雲地区) ・講評・講話(松江市・島根県共同設置松江保健所 竹内俊介所長) ○活動報告集の作成

年度	概況	主な取り組み内容
R5	◆活動の方向性を確認するため、健康課題やデータの共有化	○市長への活動報告 ○推進隊活動の知名度向上に向けた取り組み ・市報 10 月号への掲載 ・松江市健康福祉フェスティバルへの参画 ○健康まつえ 21 推進隊全体会 ・第 3 次健康まつえ 21 基本計画について(健康推進課) ・地区活動発表(生馬地区) ・講話、講評(医療法人 入澤クリニック 松本和也院長) ○活動報告集の作成

幹事会及び全体活動

令和 6 年度 健康まつえ 21 推進隊幹事会及び全体活動報告

【代表】勝部 廣三（玉湯地区推進隊長）

【副代表】安達 久行（持田地区推進隊長）

【幹事】松東ブロック 安達 久行（持田地区推進隊長）

中央ブロック 泉 典子（城北地区推進隊長）

松北ブロック 安達 眞也（鹿島地区推進隊長）

松南ブロック 坂元 キワ子（津田地区推進隊長）

湖南ブロック 勝部 廣三（玉湯地区推進隊長）

1) 幹事会会議内容

	第 1 回	第 2 回
日程	6 月 7 日（金）14：00～15：30	11 月 15 日（金）14：00～15：15
出席者	代表、副代表、幹事等 5 名、 幹事館事務局 5 名、市事務局 12 名	代表、副代表、幹事等 5 名、 幹事館事務局 4 名、市事務局 11 名
内容	・自己紹介 ・令和 5 年度活動報告 ・令和 6 年度ブロック活動計画 ・第 3 次健康まつえ 21 基本計画、保健協力員について ・令和 6 年度活動計画協議 ・伊藤園と連携した事業について ・すこやかライフ推進事業	・事業報告(健康福祉フェスティバル、市長報告、市報 10 月号への掲載) ・推進隊 PR 動画、チラシについて ・ブロック活動報告 ・推進隊活動報告集作成について ・全体会について

○各種会議出席者

- ◆圏域健康長寿しまね推進会議（勝部代表）
- ◆松江市社会福祉審議会（安達副代表）
- ◆たばこ対策推進会議（安達副代表）
- ◆地域保健医療対策会議（勝部代表）
- ◆スポーツ推進審議会（勝部代表）
- ◆松江市第3次健康まつえ21基本計画推進委員会（勝部代表）

2) 健康まつえ21推進隊全体活動

①市長報告

- ・活動報告集をもとに、上定市長へ活動報告



②推進隊活動PR

- ・健康福祉フェスティバルへの参画



- ・チラシの作成



- ・市報10月号への掲載



- ・PR動画の作成



③令和6年度 健康まつえ21推進隊全体会

- 目 的： ・第3次健康まつえ21基本計画の取組である「運動習慣づくりの推進」に基づき、運動に関する研修を企画。生活機能の維持・向上のため個人並びに推進隊や地域で行える運動づくりについて学び、考える機会とする。
- ・意見交換を行い、個人・推進隊の取組み・活動を振り返り、今後地域での活動に役立ててもらおうものとする。

日 時：令和7年1月31日（金）14時00分～15時45分

場 所：松江健康福祉総合センター 3階 大会議室

参加者：各地区推進隊員及び事務局、健康推進課・支所職員等・・・計95人

内 容： 1) 講話

「健康寿命を延ばす～日々の運動習慣にプラスした生活機能向上のヒント～」

講師：株式会社フジイコーポレーション 代表取締役 藤井 寛幸 様



2) 意見交換会

テーマ：「推進隊や地域でできる運動の取組について」



はたらくひととともに



自己紹介

CONFIDENTIAL

働く人とともに

株式会社フジイコーポレーション

代表取締役
ふじい ひろゆき
藤井寛幸

- ・出雲市民リハビリテーション病院 2011.4 -
- ・株式会社Community Care リハビリテーション部 部長 2016.7 -
→ 2019.6 - 起業創業支援プログラム「雲南スペシャルチャレンジ」を活用し、健康経営支援事業を開始
- ・株式会社Canvds 創業者・代表取締役 2021.3 -
→ 健康経営支援事業を、より地域に根ざした形で展開するため、事業部を発展的に分社化
- ・株式会社フジイコーポレーション 2024.9/18 創業

- (一社) 島根県社会福祉士会 理事、地域支援事業委員会 委員 2019 -
- 島根県社会福祉士会 介護保険事業計画推進ワーキング「地域包括ケアシステム推進部会」委員(松江市) 2021 -
- 島根県リハビリテーション専門協議会 (現：しまねリハビリテーションネットワーク) 会長 -2023
- しまねリハビリテーションネットワーク 副会長、健康推進部長、しまね産業リハビリテーション委員会 委員 2024 -



療法士兼
しじみ漁師 (真夏)



健康寿命をのばす！

日々の運動習慣にプラスした生活機能向上のヒント

株式会社フジイコーポレーション
藤井寛幸

FUJII Corporation

働く人とともに

CONFIDENTIAL

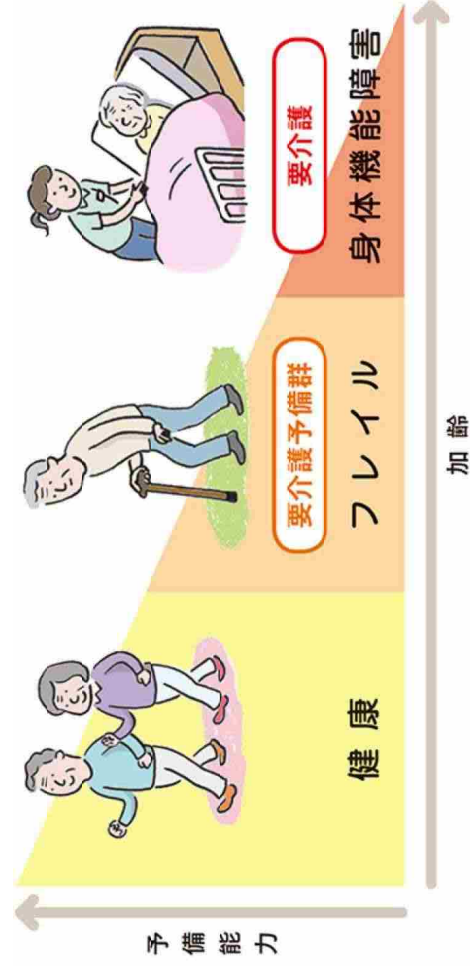


問題

広い砂漠の真ん中で、あなたが最初
に探さなければならぬものは
何でしょう？

ヒント：それがないと、どこへ向かうかわかりません。

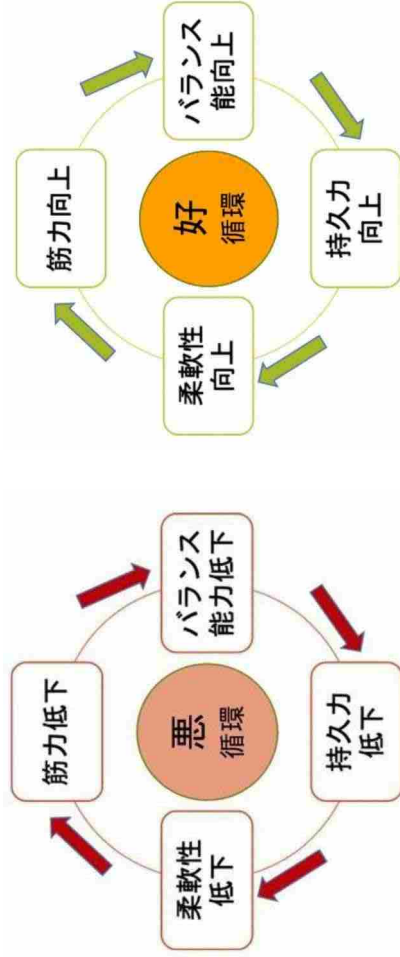
Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



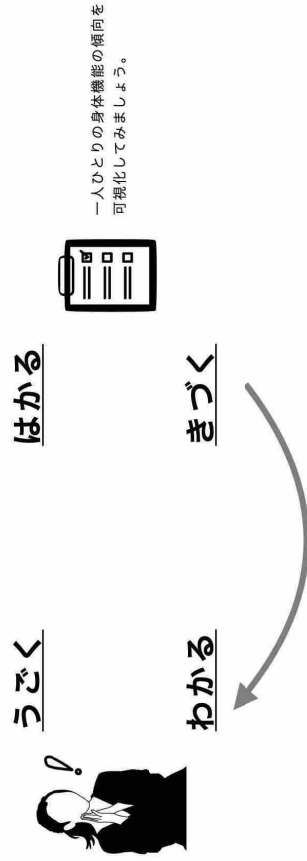
Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



目標達成



Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



① 2ステップテスト (歩行能力・筋力)

あなたの結果は cm / cm (身長) =

右の評価表に当てはめると → 評価



最大2歩幅でどのくらい進みますか。

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	1.24 ~ 1.25	1.38 ~ 1.25	1.39 ~ 1.46	1.47 ~ 1.65	1.66 ~

② 座位ステップテスト (敏捷性)

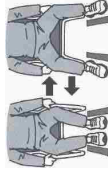
あなたの結果は 回 / 20秒

右の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	24 ~ 25	28 ~ 29	43 ~ 44	47 ~ 48	48 ~

座位ステップテスト (敏捷性)

20秒間で何回開閉できますか。

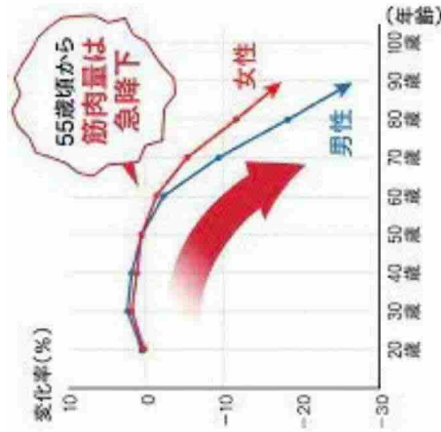


Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



日々の運動習慣にプラスした生活機能向上のヒント

CONFIDENTIAL



※サルコペニア
加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。



いきいき百歳体操をご存知ですか？

CONFIDENTIAL

NHK

NEWS WEB

天気

動画

News Up

特集

スペシャルコンテンツ

NEWS WEB EASY

新着

社会

気象・災害

科学・文化

政治

国際

スポーツ

暮らし

地域

注目ワード

国会

トランプ大統領

医療・健康

ユニ・ゾンニョル (尹錫悦)

大統領

イスラエル・パレスチナ

ウクライナ情勢

フェイク対策

あなたの天気・防災

鉄道運行情報

NHK+

番組をPC・スマホから(同時配信・見逃し配信)

ニュースを検索

検索

ソーシャルランキング

高知市「いきいき百歳体操」動画共有サイト

Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.

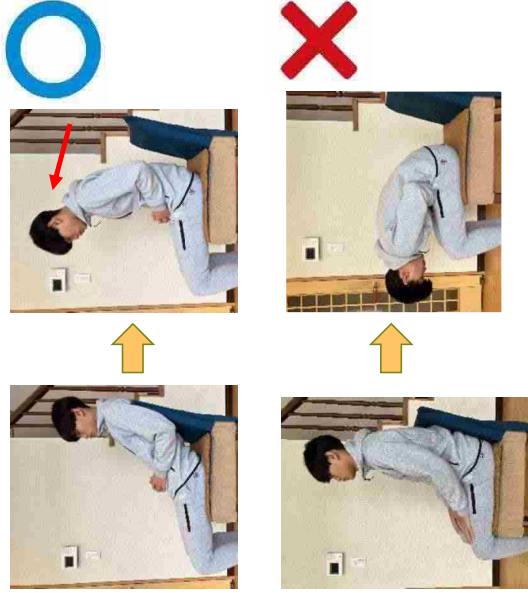
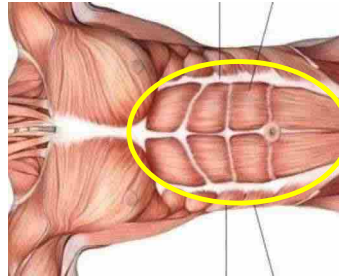


日々の運動習慣にプラスした生活機能向上のヒント

CONFIDENTIAL

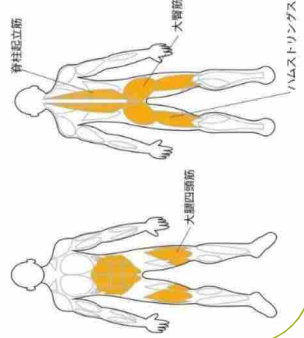
七夕

腹筋を鍛える運動



膝とつま先は一直線になって
いますか？
背中が曲がっていませんか？

立つ・歩く力
を鍛える運動



日々の運動習慣にプラスした生活機能向上のヒント

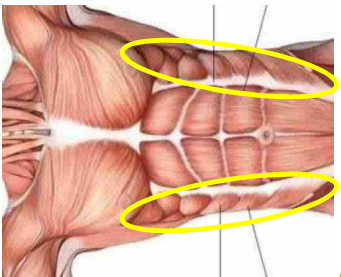
CONFIDENTIAL

Copyright © Fuji Corp. All Rights Reserved.



村祭り

腹筋を鍛える運動



【体操 7】



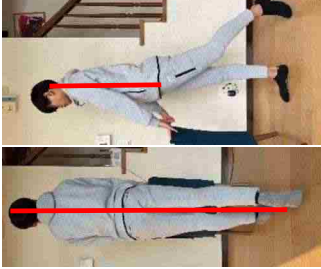
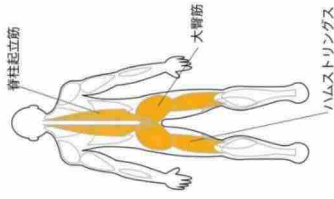
【体操 8】



上半身だけの運動になっていませんか？足もしっかりあげましょう

お正月

立つ・歩く力を鍛える運動

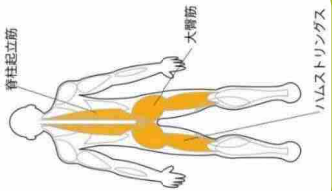


まっすぐ後ろに足を引きましよう。上半身や足は傾いていませんか？



桃太郎

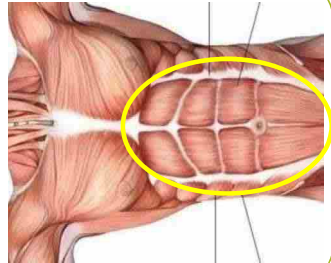
立つ・歩く力を鍛える運動



！ポイント！
つま先は
真っすぐ前を向い
ていますか？

まっすぐ横に足を開きましょう。上半身や足は真っすぐ動かしていますか？

腹筋を鍛える運動



ゆっくり筋トレは

〇筋肉を傷つけにくい安全な運動

〇早い筋トレよりも筋肉が付きやすい

Comparison of once-weekly and twice-weekly strength training in older adults
Br J Sports Med. 2007 Jan; 41(1): 19-22.

また、

血圧を下げる・血糖値を下げる

効果があります

ためしてガッテン
骨と脂肪の増減にも効果が見られるスロースタートのやり方



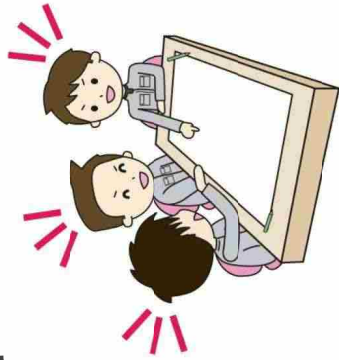
本日の内容

五十分

- ・健康づくりを習慣にするポイント
- ・身体の状態チェック
- ・終わりに

Copyright © Fujii Corp. All Rights Reserved.

「現在地を知る」ための 仕組みについて



Copyright © Fujii Corp. All Rights Reserved.

3) 推進隊分野別活動回数と参加者数

【 令和6年度 】

	会議	講座	運動	食	健診 啓発	推進隊 PR	るるくる 啓発	調査	その他	合計
回数	98	49	223	44	130	64	78	0	23	709
人数	1,041	1,457	5,034	1,530			8,129	0	886	18,077

【参考： 令和5年度 】

	会議	講座	運動	食	健診 啓発	推進隊 PR	るるくる 啓発	調査	その他	合計
回数	107	65	423	48	175	58	325	1	49	1,251
人数	1,091	1,642	7,765	1,537			13,987	127	952	27,101

4) 令和6年度推進隊地区別隊員数

ブロック	幹事	地区	推進隊長	隊員数
松東 ブロック		川 津	三上 昭憲	8
		朝 酌	野津 収三	18
	●	持 田	安達 久行	12
		本 庄	門脇 勉	13
		島 根	高井 正	18
		美保関	野田 恵子	30
		八 束	萩原 治	14
中央 ブロック		城 東	永岡 正人	21
	●	城 北	泉 典子	19
		城 西	竹下 直邦	19
		白 潟	松本 道博	20
		雑 賀	坂本 和子	19
		朝 日	田中 輝彦	17
松北 ブロック		法 吉	品川 重光	24
		生 馬	福井 建己	29
		古 江	上田 隆夫	26
		秋 鹿	松崎 徹	24
		大 野	金坂 隆	25
	●	鹿 島	安達 眞也	15
松南 ブロック	●	津 田	坂元 キワ子	20
		古志原	木村 久美子	19
		大 庭	今井 修	13
		竹 矢	杉村 忠司	120
		八 雲	桑原 公夫	37
		東出雲	金山 恵美子	20
湖南 ブロック		忌 部	倉石 美津子	18
		乃 木	坂本 俊雄	22
	●	玉 湯	勝部 廣三	25
		穴 道	栗原 明弘	17
				682

松東ブロック及び地区の活動

(朝酌・川津・島根・本庄・美保関・持田・八束)

松 東 ブ ロ ッ ク の 活 動

■ブロックの地図（各公民館の位置）



- ①朝酌公民館
- ②川津公民館
- ③島根公民館
- ④本庄公民館
- ⑤美保関公民館
- ⑥持田公民館
- ⑦八束公民館

■2024 年度の活動

日時	活動	内容	参加者
5 月 10 日(金)	松東ウォーキング	持田コース(持田公民館～ ビジネスパーク～持田神 社～持田公民館)	各地区隊員 ・事務局 保健師 地区住民 計 48 名
6 月 20 日(木)	第 1 回松東ブロック隊長 会	・幹事会報告 ・今年度のブロック活動に ついて ・情報交換 等	各地区隊長 事務局 保健師 実習生 計 23 名
11 月 27 日(水)	松東ブロック健康講演会	生活習慣病予防講演会 講演：「目の健康寿命を延 ばして豊かな日常生活を」 講師：かわつ田中クリニッ ク	各地区隊員 ・事務局 保健師 地区住民 計 56 名
3 月 4 日(火)	第 2 回松東ブロック隊長 会	・今年度の活動報告 ・次年度のブロック活動に ついて ・情報交換 等	各地区隊長 事務局 保健師 計 19 名

【幹事の総評】

今年度は幹事として隊員の皆さんには大変お世話になりました。隊長としての役目を果たす事が出来るのかと不安な思いもありましたが皆さんのご理解ご協力により無事に務めさせていただくことができました。今後とも生涯現役で頑張っていきたいと思います。

松東ウォーキング

参加人数内訳（朝酌：6名、川津：2名、島根：6名、本庄：6名、美保関：5名、
八束：2名、持田：14名、保健師：7名）



5月10日(金)に開催した松東ウォーキングは晴天に恵まれ、持田公民館からビジネスパークを回り、持田神社を参拝し持田公民館へ戻る約4kmのコースを総勢48名で楽しく歩きました。普段車で通ることはあっても、歩くことはあまり無いので良い機会だったなどの感想をいただきました。

11月27日(水)に開催した松東ブロック健康講演会は、かわつ田中クリニック副院長小山あゆみ先生をお招きし「目の健康寿命を延ばして豊かな日常生活を」と題してお話をさせていただきました。参加者からは「目に関する知識がなかったので、参考になった」「自分で定期的にチェックしようと思う」などの感想をいただきました。

健康まつえ 21 朝酌健康推進隊

1) 隊長 (野津 収三)

2) 隊員数 (16 人)

3) 結成年度 (平成 21 年度)

4) 地区の健康目標『健康長寿を延ばそう、住民・地域が一体で！』

5) 2024年度実施状況



◎推進隊会議等

第1回朝酌健康推進隊打ち合わせ会 (5/29) 13名 (保健師・事務局含む)

スポーツ推進員打ち合わせ会 (7/22)

3名第2回朝酌健康推進隊打ち合わせ会 (8/21) 17名 (保健師・事務局含む)

◎るるくるの啓発状況

広報 あさくみ福祉だより40号・41号

啓発 朝酌文化祭にて展示&ちらし配布、骨密度・血圧・握力測定➡健康相談 (10/27)

◎地区の活動

★朝酌健康講座 (6/26) 「健康で長生きするために」講師：松江赤十字病院 院長 大居慎治様 36名

★朝酌夏祭りオープニングセレモニー (7/27) 「まつえっこ体操」参加者：18名

★ニュースポーツ&レクふれあい交流会 (9/7) 参加者：42名

★検診啓発活動 朝酌小児童による広報録音 (6/4、11/12)

公用車による広報活動 (6/25、11/19) 隊長・保健師・事務局



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

幼稚園と合同の和久羅登山はあいにく雨天のため中止となりましたが、それ以外は、小学生～高齢者を対象とした事業を計画通りに実施することができました。

7) 担当保健師から

子どもから高齢者まで幅広い年齢の方を対象に健康づくりに取り組みられました。打合せ会で隊員の皆さんが一生懸命健康づくりを考えておられるのが印象的でした。来年度も、朝酌健康推進隊一体となって健康づくりに取り組んでいきましょう！

川津地区健康まつえ 21 推進隊

1) 隊長 (三上 昭憲)

2) 隊員数 (8 人)

3) 結成年度 (平成 22 年度)

令和6年度、隊長が交代し新体制でスタート。
引き続き、皆さんと一緒に『健康で明るいまち』を目指して活動していきます。

4) 地区の健康目標『みんなで支え合い健康寿命をのばそう～健康で明るいまちづくり～』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議

6月27日(木)、10月29日(火)、3月22日(土)

◎るるくるの啓発状況

福祉推進員たより「こんにちは、まめなかね。」(2月発行)に啓発記事掲載

◎地区の活動 ※カッコ内は参加人数

5月29日(水) 健康ステップ・アップ講座(43名)

「松江赤十字病院の役割～健康で長生きするために～」

11月18日(月) 月山富田城跡ハイキング(19名)

11月23日(土・祝) 川津健康の日(「川津福祉の集い」)にて、健康チェック(49名)

2月27日(木) 健康ステップ・アップ講座(26名)

「美味しく食べて はつらつ健康生活」



健康ステップ・アップ講座



健康チェックコーナー



月山富田城跡ハイキング

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

例年行っている健康チェックやハイキングに加え、今年度は「健康ステップ・アップ講座」として講演会を2回開催しました。今後も川津地区内の医療機関にご協力いただきながら開催していきたいと考えています。そして、隊員の増員にも力を入れていきたいと思っています。

7) 担当保健師から

今年度は推進隊長の交代があり、新体制でのスタートになりましたね。今年度新規事業として、「健康ステップ・アップ講座」を3回シリーズ(他関係機関が主催のものあり)開催し、みんなで健康について学ぶよい機会をもてたと思います。引き続き隊員のみなさんと一緒に楽しく健康づくりの輪を広げていけたらと思います。

健康まつえ 21 島根地区推進隊

1) 隊長 (高井 正)

2) 隊員数 (18人)

3) 結成年度 (平成20年度)

4) 地区の健康目標『子どもから大人まで「健康で安心・安全なまち」をめざそう。』

5) 2024年度実施状況

健康まつえ 21 島根地区推進隊は皆様とともに「健康づくりに努め地域を健康で安心・安全」をめざして取り組んでいきます。

◎推進隊会議

7/2 第1回全体会、9/6 正副隊長会、10/9 第2回全体会、1/28正副隊長会、3/11 第3回全体会

◎るくるの啓発状況：公民館設置、文化祭などの地域イベント等でチラシ設置

◎地区の活動

・がん検診受診PR活動

啓発チラシ配布 (5月下旬)

地域の役員会やなごやか会で啓発 (5/9・6/1・7/17・7/18・10/8・12/8・12/18)

・ラジオ体操参加促進 (夏休み期間) 小学生にがんばった賞：80名

・健康チェック・レク体験コーナー フレイル・運動指導等 (10/26文化祭に併せて) 参加者：70名

・中学校と協働で行うがん教育 地域での健康づくり、がんの基礎的知識等 (11/20)

・島根地域いきいき健康講座「健康寿命が延びる食事と運動の工夫」松江市立病院 佐々木基史医師
「フレイル・サルコペニア予防の運動について」松江市立病院 森山 修治理学療法士 (11/21) 参加者：51名

・「おとなの食育講座」松江市健康推進課 飯野美也子先生 (12/12) 参加者：19名

・モルックをしよう！ (1/27) モルックとポッチャ 参加者：16名

・小学校と協働で行う地域の保健活動 (2/6) 推進隊活動紹介、健診受診啓発 (劇)

・モルック交流大会 (3/14)：15名

がん検診受診 PR 活動



健康講座



モルックをしよう！



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年もガン検診PR活動を、地区の常会で実施し、住民の皆さんが熱心に聞かれていたり、中学校でもガンの体験を話したりする中、中学生が感想文でガン検診の大切さを理解してくれたことに、この活動の大切さを改めて感じました。

また「さくらウォーキング」や「健康講座」等にたくさんの地域住民も皆様に参加いただき、健康維持に対する皆さんの関心の高さを知ることができました。

今後も保健師さんの協力を得て、隊員全員で地域の皆様の病気予防や健康増進のための活動に努めていきたいと思ひます。

7) 担当保健師から

隊長さんをはじめとして、皆さん熱意をもって活動しておられます。隊員の皆様の力に、日々保健師も助けてもらっています。これからも、隊員の皆さんと一緒に島根町の住民の皆様の健康を守る手助けをさせていただきたいと思ひます。

健康まつえ 21 本庄地区推進隊

1) 隊長 (門脇 勉)

2) 隊員数 (11人)

3) 結成年度(平成19年度)

4) 地区の健康目標『手をたずさえ 心むすぶ本庄 ～人づくり・健康づくり・支えあい～』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 4月9日、6月4日、7月5日、10月11日、3月17日

◎るるくるの啓発状況

- ・本庄地区文化祭にて健康チェックされた方にチラシを配布
- ・民生児童委員・福祉推進員合同研修会において、るるくるの啓発活動
- ・社協だよりでるるくる啓発 (全世帯へ配布)



◎地区の活動

(健診について)

- ・5月24日 がん検診を受けましょう 「令和5年度検診日程」の全戸配布
- ・5月24日 胃・大腸がん健診、乳がん健診広報 (公民館だより)
- ・6月25日 胃・大腸がん検診広報 (公用車でPR) 3名
- ・7月16日 乳がん検診告知放送 (当日)
- ・7月29日 子宮がん検診告知放送 (前日)
- ・8月 8日 結核・肺がん検診の告知放送 (前日)
- ・9月20日 結核・肺がん検診の告知放送 (当日) 健診広報チラシ (掲示板、公民館受付)



(本庄地区事業)

6月 3日 健康ウォーキング 参加者16名

米子城跡、安来清水寺他

7月 5日 「健康講座」転ばない足腰の筋力アップ体操 講師 作業療法士 梶谷明宏さん 参加者39名

9月13日 お出かけウォーキング石橋町 (路線バス活用事業) 参加者14名

田原神社 (春日神社)、桐岳寺、明々庵、石橋町周辺店舗買い物、李白酒造

10月20日 本庄地区文化祭 来場者約400名

(活動紹介、健康チェック、血管年齢、骨密度測定、握力測定、足指力測定

塩分・糖分表示、乳がんモデル展示、救急医療情報展示等) 44名

11月6日 健康講座 食の講座～実食 バランス御膳～

講師 松江市健康推進課 管理栄養士 飯野美也子さん 保健師 織部真帆さん

ベジチェック (明治安田生命職員2名) 参加者19名

12月15日 モルック体験 (健康まつえ21推進隊・あったかスクラム共催) 参加者24名

講師 市スポーツ推進員 安達哲也さん、金塚裕子さん、松本直巳さん

2月15日 ボッチャ体験 (本庄長生会 江角千利さん指導) 参加者17名



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

健康まつえ21本庄地区推進隊は、健康づくり (検診・ウォーキング)、健康講座、運動体験の3本柱に基づき、活動を行ってきましたが、なかなか推進隊の増員には結びつかず、活動の対象者が限られています。今年度の運動体験 (モルック) は、社協の事業を結びつけ、他団体事業とコラボして開催しました。指導は、スポーツ推進委員、参加者は、健康まつえ21本庄地区隊員、長生会、あったかスクラムの親子、関係者などが参加し、大変盛り上がり、地域の方も多様性を受け入れて、お互いが楽しく活動ができました。来年度も他団体とコラボして健康まつえ21推進隊の活動がより地域へ広がっていきけるよう、そして隊員数も増えていくようより一層PRをしていきたいです。食の講座も事前に下ごしらえするなどしておくことでより多くの野菜を食べる事ができ、ベジチェックも参考になり、来年は、文化祭等で取り入れていきたいと思いました。

7) 担当保健師から

ウォーキングを中心に足腰のフレイル予防に取り組んでこられました。今年度は、食改に新しく2人の方になっていただき、食の講座も食改とコラボできました。引き続き、他の団体とコラボして、保健師も一緒に活動を盛り上げていきたいと思っています。

1) 隊長 (野田 恵子)

2) 隊員数 (31 人)

3) 結成年度 (平成 22 年度)

4) 地区の健康目標

- 『 住民ひとり 1 学習 (あたまの健康) ・
1 スポーツ (からだの健康) ・
1 ボランティア (こころの健康) 』



5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 委員会 (5/2)、小委員会 (4/22、8/21、2/19)

◎るるくるの啓発状況

8月を健康月間とし、隊員だけでなくご家族・ご友人と一緒に
『るるくる』の取組依頼

◎地区の活動

◎ラジオ体操講習会『みんなでラジオ体操』 (7/15) 参加者：30名

◎けんしん啓発『マール告知放送で小学生アナウンスによる健診啓発』 (9/9～20)

協力者：松江市立美保関小学校6年生3名

※職場体験実習中学生も一緒に

◎健康福祉講座 (元気あつぷ講座) テーマ：筋力あつぷ

第1回ノルディックウォーキング体験 (9/26) 参加者：12名

第2回理学療法士による筋力あつぷ講座 (11/22) 参加者：14名

第3回食事を通して筋力あつぷ (12/18) 参加者：29名

◎健康ウォーキング

八束町ウォーキング～竜溪洞 (溶岩隧道) を中心に～ (5/29)

参加者：14名

秋のウォーキングin多伎～ノルディックウォーキング体験～

(10/16) 参加者：20名

◎マリンハートフェスタでの健康啓発活動 (11/2) 延べ218名測定

骨密度測定・足趾力測定・握力測定・長座体前屈測定



《みんなでラジオ体操》



《小学生アナウンス
による健診啓発》



《お揃いポロシャツで
研修会に参加》

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年度は、『地域住民の方に今まで以上に「健康まつえ21美保関推進隊」を知ってもらいたい!』という思いで活動を行った。まず、お揃いのポロシャツを作成・試着することで知名度強化に努めた。また、新規事業として、小学生から高齢者まで参加できるラジオ体操講習会『みんなでラジオ体操』を実施。幅広い世代と一緒に活動する中で、隊員から「小学生から元気をもらった」、「地域で行われている夏休みのラジオ体操に参加してみようかな」などの感想があった。

7) 担当保健師から

今年度から隊長が変わり、新体制での活動となりました。お揃いのポロシャツ作成やみんなでラジオ体操など新たな取り組みを行いながら、こどもから高齢者まで幅広い世代を対象に、健康づくり活動ができたと思います。今後も皆さんと楽しみながら健康づくり活動に取り組んでいきたいです!

- 1) 隊長 (安達久行)
- 2) 隊員数 (12人)
- 3) 結成年度 (平成21年度)
- 4) 地区の健康目標『 健康で明るい持田のまちづくり 』
- 5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 7/2、9/25、10/7、3/17

◎るるくるの啓発状況

ふるさと祭り(文化祭)で「るるくる」について展示をして啓発した。

◎地区の活動

5月25日 北山林道ウォーキング 23名参加

6月27日 健康講座「健康食品とサプリメントについて」 27名参加

7月18日、9月19日、3月4日 健康講座「ボッチャ交流会」 63名参加

7月23日、7月29日、11月28日 検診前日広報車にてPR 9名参加

9月 5日 健康講座「毎日続けるストレッチ」 23名参加

9月30日 健康ウォーキング～江島大橋コース～ 22名参加

10月20日 ふるさと祭り活動PR展示

11月12日 健康講座「フレイル講座」 29名参加

11月27日 生活習慣病予防講演会「目の健康寿命を延ばして豊かな日常生活を」 56名参加

2月26日 福祉講座「脳トレで頭を活性化」 26名参加

<健康ウォーキング>



<健康講座>



<生活習慣病予防講演会>



- 6) 今年度の活動を振り返って～隊員からの声～

地域住民の皆さんが健康に関する講座や運動に大変関心を持っていただいております、ふるさと祭りではたくさんの方に骨密度や握力測定などの健康チェックをしていただき、隊員もやりがいを感じながら、自らも楽しみながら活動をしていくことができた。

- 7) 担当保健師から

今年度は松東ブロックの幹事館として、講演会やウォーキングの運営でも活躍されていました。来年度も、引き続き健康づくりを地域に広げていけるよう一緒に楽しみながら活動していきましょう！

- 1) 隊長 (萩原 治)
- 2) 隊員数 (15人)
- 3) 結成年度 (平成 21 年度)
- 4) 地区の健康目標『 地域いきいき 元気な八束 』



〈奥出雲ウォーキング〉

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議・・・部会 (1回) 正副部会 (2回)

◎るるくるの啓発状況・・・なごやか寄り合い、健康福祉まつりなどで健康相談を行いPRした。

◎健康講座

- ・早めに対策！知っておきたい認知症予防 (10/23) 福寿苑 新谷有希子氏 参加者：10名
- ・全身疾患と歯周病の関連について (11/14) 八束歯科クリニック足立健次氏 参加者：14名
- ・正しいラジオ体操～元気で長生きできる体をめざして～ (11/27) 栢野和美氏 参加者：12名

◎健康づくり活動

- ・奥出雲ウォーキング (11/10) 参加者：34名
- ・ノルディックウォーキング (週1回)
- ・けんしんPR活動・・・広報車による地区巡回の実施、お知らせ君を活用したPR (八束学園生)
- ・学校と協働で行う地域の保健活動 (7/11) 参加者：八束学園9年生 37名

◎健康福祉まつり (10/26) 参加者：約200名

- ・健康チェック (肺機能チェック・骨密度測定・虫歯菌チェック)、体力チェック (握力測定・片足立ち・長座体前屈・6分間歩行)、食生活改善推進員 (減塩啓発展示・野菜摂取啓発)、母子保健推進員・推進隊活動紹介、地区内福祉事業所活動紹介



〈八束学園 保健授業〉



〈健康福祉まつり 健康チェック〉



〈健康講座 正しいラジオ体操〉

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年度初めて八束学園の保健授業を行ったところ、学園から是非来年度も実施してほしいとのお声をいただきました。実施事業について、今後も新たな試みを取り入れていきたいと思います。また、健康講座の参加者が少ないことが課題なので、多くの方に参加いただけるような働き掛けが必要だと感じました。

7) 担当保健師から

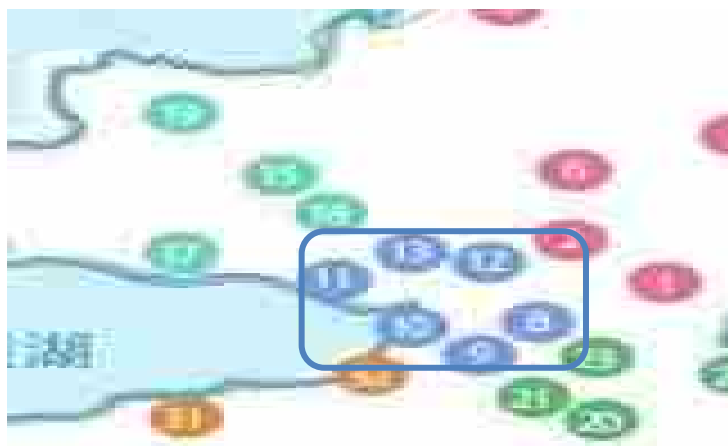
昨秋、萩原隊長がご逝去されました。八束学園や地域とのつながりを大切に、健康づくりを積極的に進められていた矢先の出来事で大変残念です。思いを引継ぎ、推進隊みんなで楽しい活動ができたと思っています。八束地区の健康目標である「地域いきいき、げんきな八束」を目指していきましょう！

中央ブロック及び地区の活動

(朝日・雑賀・白潟・城西・城東・城北)

中 央 ブ ロ ッ ク の 活 動

■ブロックの地図（各公民館の位置）



- ⑧朝日公民館
- ⑨雑賀公民館
- ⑩白潟公民館
- ⑪城西公民館
- ⑫城東公民館
- ⑬城北公民館

■2024 年度の活動

日時	活動	内容	参加者
6月20日 10:00～11:30	第1回 中央ブロック 隊長会	・自己紹介 ・第1回幹事会の報告 ・各地区の令和5年度、6年度の活動について ・幹事館の順番確認 ・中央ブロック交流会について ・その他	隊長 事務局 保健師 計15名
11月28日 10:00～11:40	中央ブロック 交流会	・健康講座『健康寿命を延ばそう お茶セミナー』 ・お茶の入れ方セミナー ・ブロック交流会	隊長 隊員 事務局 保健師 計43名
3月17日 10:00～11:00	第2回 中央ブロック 隊長会	・中央ブロック交流会の振り返り ・来年度の活動について ・来年度の幹事館について	隊長 事務局 保健師等 計18名

【幹事の総評】今年度のブロック交流会は松江市からのご提案で伊藤園と連携した事業を行いました。健康とお茶をテーマとした健康講座とお茶の入れ方のレクチャー、そのあと参加者全員でお茶を入れ、美味しいお茶を楽しむことができました。お茶の効用を知り心身の健康づくりに役立つ会となり、お茶所ならではの取り組みでした。また、グループに分かれて情報交換や意見交換を行いました。推進隊の活動の問題点として後継者不足、参加者の固定化などが上がりました。今後について、他の団体や医療機関などとの連携が必要との意見がありました。ご多忙の中参加いただき感謝します。今回の交流会が他地域の活動に役立てば幸いです。

（活動）中央ブロック健康まつえ 21 推進隊交流会

参加人数内訳（城東：3人、朝日：7名、雑賀：3名、白潟：7名、城西：7名、
城北：8名、市・保健師：8名）

内 容 ①お茶と健康講座

『健康寿命を延ばそう お茶セミナー』

講師：伊藤園中央研究所 瀧原 孝宣 氏

②お茶の入れ方セミナー

『おいしいお茶の入れ方講座』

講師：伊藤園ティーテイスター 難波 亨 氏

③ブロック交流会（情報交換会）



参加者の感想（アンケート、参加者の声から）

（健康講座について）

- ・大変いい会でした。私は長い年月お茶との付き合いは長いですが今日講演を聞くことで改めて“茶”の良さを再確認しました。（煎茶、抹茶、番茶）いい企画でした。

（交流会について）

- ・推進隊の仕事がよくわからなかったのが少しわかった気がした。
- ・どれも困っていることは同じだと確認できた。
- ・異なる地区の方々との交流により、自分の地区の活動の評価につながりました。

朝日地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊 長 (田中 輝彦)
- 2) 隊 員 数 (14 人)
- 3) 結成年度 (平成 22 年度)
- 4) 地区の健康目標『 めざそう 元気で 医者いらず 』
- 5) 2024年度実施状況

ヘルシーぐーんとアップ講座



◎推進隊会議

- | | |
|------------------------------|---------|
| 第1回 朝日地区健康まつえ21推進隊会議 (6/4) | 参加者：11名 |
| 第2回 朝日地区健康まつえ21推進隊会議 (10/16) | 参加者：10名 |

◎るるくるの啓発状況

◆全3回の健康ウォーキングに全て参加された方へ完歩賞を贈呈

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 第1回 いざ実践！学んで歩くウォーキング講座 (6/17) | 参加者：19名 |
| 第2回 气象台へ行こう！ (12/9) | 参加者：18名 |
| 第3回 雑賀・乃木へお出かけ♪神社仏閣めぐりウォーキング (1/20) | 参加者：19名 |

◎地区の活動

◆ヘルシーぐーんとアップ講座（「脳」をテーマに食・心・運動の3つの分野で講座を実施）

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 第1回 回想法 (10/9) | 参加者：18名 |
| 第2回 食改！ローリングストック (10/21) | 参加者：6名 |
| 第3回 未来の脳をまもる！糖尿病と認知症の関係 (12/17) | 参加者：29名 |
| 第4回 新春脳トレ！かるた&トランプ大会 (1/8) | 参加者：21名 |

2月・3月にも実施予定

◆健（検）診受診啓発活動

朝日地区ならびに周辺地区の集団検診日をまとめたチラシの作成・回覧

◆自分の体力・健康を知る会 (3/13) 参加者：25名

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年も「元気に自分らしい毎日を過ごしたい！」という気持ちで、主として屋外運動に協力参加して来ました。今後はこれまでの経験・知識を活かして、屋内外を問わず健康づくり活動に協力し、地域の健康寿命を高めたいと思います。

第1回 健康ウォーキング



7) 担当保健師から

ウォーキングや糖尿病と認知症の健康講座など推進隊員自身も楽しんだり、真剣に学ぶ姿がとても印象的でした。今後も皆さまとともに朝日地区の健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

雑賀地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (坂本 和子)
- 2) 隊員数 (20 人)
- 3) 結成年度 (平成21年度)
- 4) 地区の健康目標 『人と人との交わりで元気な私をつくろう』
- 5) 2024年度実施状況

【推進隊会議】

6月：雑賀地区健康まつえ21全体会

【るくるの啓発状況】

・ボランティア喫茶、地区開催の社協事業等で啓発 ・公民館だより啓発記事掲載

【食部会】

8月：さいかキッズクラブ “キッズカフェ” (サポート)

12月：メンズキッチン「楽しく作ろう美味しいご飯」

【学び部会】

11月：さいか健康まつり

2月：健康講座「睡眠について」

【ウォーキング部会】

ウォーキング：4月、5月、6月、9月、10月、11月、12月、3月

雑賀地区健康まつえ21推進隊は福祉だより、公民館だより、公民館のホームページを活用して事業のお知らせや活動報告など情報を発信しています。

活動の様子



健康ウォーキング



さいか健康まつり



メンズキッチン



健康講座 ～睡眠について～

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

毎日の生活を楽しく、健康について情報の体験を目的に、「さいか健康まつり」は、健康測定、なんでも相談、介護美容体験、喫茶(公民館喫茶：いこい館コラボ企画)、企業参加と企画盛りだくさん。昨年からのリピーター・他地域からの参加者も(100人)。来場記念品・健康カードと、健康まつり参加継続につなげる仕組みを実施しました。新しい視点で「睡眠について」の健康講座を実施。来年度は、子どもから全世代に健康体験や、フレイル講座を取り組めます。

7) 担当保健師から

健康まつりでは健康測定を推進隊の皆さんに手伝っていただきました。活動に意欲的で、隊員さん自身も楽しんでおられる姿が印象的でした。そのため、保健師も楽しく活動に参加することができました。来年度は幅広い世代に啓発できるよう推進隊の皆さんと取り組んでいきたいと思います。これからも、楽しみながら健康づくり活動を行っていきましょう。

白潟地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (松本道博)
- 2) 隊員数 (21名)
- 3) 結成年度 (平成20年度)
- 4) 地区の健康目標『元気で 長生き そして 楽しく』
～みんな一緒に 思いやりをもって～
- 5) 2024年度実施状況



元気に楽しく活動しています。
あなたも一緒に活動してみませんか？

◎推進隊会議 白潟地区健康まつえ 21 推進隊地区会議 (5/30) 参加者：18名

◎るるくるの啓発状況

しらかたしじみサロン、健康づくり講演会、ニュースポーツ交流会、公民館まつりなどの事業にて「るるくる」のチラシを配布し、保健師から啓発・呼びかけを行った。

◎地区の活動

○運 動 部：5/23 ウォーキング (楽しく歩く会) ～荒神谷史跡公園～ 参加者：21名
9/12 ニュースポーツ交流会 共催：白潟地区人権教育推進協議会 参加者：40名
2/27 ウォーキング (楽しく歩く会) ～白潟地区内～ 参加者：20名
共催：白潟公民館 成人学習部

○けんしん部：6月 けんしん啓発ポスター・ポケットティッシュ (2000個) の作成

6/27なごやか世話人研修会でポスター2枚、ポケットティッシュ100個を各地区 (9地区) なごやか寄り合いへ配布した。ポケットティッシュは10/27 公民館まつり、その他公民館事業でも配布した。

6/3～12/1 (計7回) 公用車による「がん検診PR」活動 参加者：各回 2名

○健康講座部：7/30 健康づくり講演会 (講師：奥名保健師) 共催：地区社協 参加者：25名
9/12 食育講座 (講師：地区食改) ※ニュースポーツ交流会後開催。参加者：22名



ニュースポーツ交流会



公用車による検診 PR 活動



食改さんによる食育講座

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年度運動部は、白潟保育所の子どもたちと一緒にボッチャを楽しみました。いつものボッチャなのに子どもの歓声に私たちの気分も高揚、笑いに満ちた一時を過ごしました。老若男女混ざった活動は大成功でした。次は、夏休みにラジオ体操後の小学生と一緒にグランドゴルフをするのはいかがでしょうかと考えています。

7) 担当保健師から

健康まつりや食育講座・ニュースポーツ交流会と推進隊の皆さんと一緒に活動ができ、楽しかったです。白潟保育所園児との交流も含め、幅広い世代と交流が次年度もできるといいと思います。これからも楽しく健康づくり活動をしていきましょう。

城西地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (竹下 直邦)
- 2) 隊員数 (20人)
- 3) 結成年度 (平成22年度)
- 4) 地区の健康目標『～夢をもち、心も身体もすこやかに～』
- 5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 2回 (7/10・10/16)

◎るるくるの啓発状況 ポスター掲示

◎地区の活動

- ・ がん検診啓発オリジナルポスターラミネート作業 (7/17) 参加者：4名
- ・ がん集団検診日程表 公民館だより7月、10月、12月号に掲載
- ・ がん検診広報活動 (7/24・8/2・8/28・10/30・11/29) 参加者：各回2名
- ・ 健康ウォーキング (11/7) 参加者：20名
- ・ 健康広場 (講座・測定会) (11/22) 参加者：50名

令和6年度 城西地区 がん集団検診

夢をもち 心も身体も すこやかに！

検診日	受付時間	検診会場
10月31日	8:30～9:20 9:50～11:50	島根県立武蔵院 城西公民館
12月2日	9:00～9:20 9:50～10:20 10:40～11:10	黒田町 千鳥産婦人科2号検付室 内子町 内子町小学校西側入口 南 町 会 ロータリー (飯沼2番目付近) 飯沼 町 カラードラフト製菓場 (飯沼地区会館近く)

胃がん・大腸がん

検診日	検診会場
7月25日	13:00～14:30 城西公民館
大腸がん検診日時・8月1日(木) 9:00～9:30 城西公民館	

乳がん

検診日	検診会場
8月5日	13:30～15:30 城西公民館
8月14日	13:30～15:30 城西公民館
8月14日	13:30～15:30 城西公民館

子宮がん

検診日	検診会場
8月29日	9:00～9:45 城西公民館

城西地区健康まつえ 21 推進隊

60-8174



推進隊会議



健康ウォーキング



健康講座

「人生 100 年時代 フレイル予防のためのアクションを考えよう！」

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

がん検診啓発ポスターのラミネート作業は少人数で行ったが、その分効率よくできた。
健康広場 (測定会) は、参加人数がもう少し多くなると良い。隊員の声掛けが必要だと思った。
今年度は社協と共催で、バスで飯南町ふるさとの森へウォーキングに出掛け、気分も変わり参加者にも好評だった。

7) 担当保健師から

がん検診の広報活動や健康広場等での隊員さん達の積極的な様子が印象的でした。健康広場は測定や食改さんのコーナーなど内容が充実しており、とても良い活動ですので、次年度はさらに多くの人に参加してもらえよう、一緒に活動を盛り上げていけたらと思います。これからも隊長さんを中心に一緒に楽しく活動していきましょう！

1) 隊長 (永岡 正人)

2) 隊員数 (8 人)

3) 結成年度 (平成 22 年度)



推進隊会議の様子

4) 地区の健康目標『高齢になっても元気で過ごせるまちをつくろう』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議…4/16、7/3、1/16

◎るるくるの啓発状況…公民館だよりへ掲載、公民館ロビー掲示

◎城東健康ミニ農園…年間 (会員12名で作ったたまねぎ・さつまいもを子ども食堂、公民館事業等参加者に配布)

◎ものづくり教室…8/17(竹行灯づくりで三世代交流と技術伝承、高齢者の生きがいづくり)26名

◎男性の料理教室…7/26、7/27 (夏まつりに出店し「さざえ飯」を販売) 10名

◎茶臼山登山…11/23 (低山めぐり第2弾! 史跡巡りウォーキング 参加者23名)

◎健康講座…11/28「松江赤十字病院の役割～健康で長生きするために」参加者22名
12/14 親子で作ろう「おにぎらず」バランス御膳に挑戦!」参加者28名

◎けんしん啓発…イベントで啓発ティッシュを配布

親子で作ろう「おにぎらず」バランス御膳に挑戦!



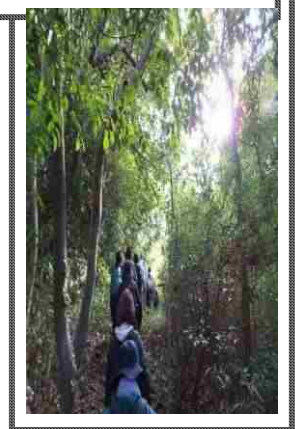
茶臼山登山



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

隊員が楽しいと思える活動が地域の健康づくりになることが嬉しく、乳幼児から高齢者まで幅広い年代の参加があり充実した活動を行うことができました。健康講座「おにぎらず」では、自分の身体の状態を数値で見ることによって食生活の改善につながることを実感しました。

隊員確保に課題もありますが、活動の情報発信方法について検討しながら、来年度はミニ健康祭を工夫することや熱中症対策にも取り組んでみたい。その中で、啓発活動が地域に浸透するにはどうすれば良いかを考えながら活動していきたいです。



7) 担当保健師から

乳幼児から高齢者までみんなで一緒に楽しむ視点を持ち、アイデアを出し合いながら工夫して健康づくりに取り組まれる姿が素晴らしいです。今後も皆様とともに考えながら楽しく健康づくりを行っていくことができればと思っております。

1) 隊長 (泉 典 子)

2) 隊員数 (20 人)

3) 結成年度 (平成 20 年度)

4) 地区の健康目標『 みんなで声をかけ合い、健康づくりの輪をひろげよう 』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 6月27日(木) 10:00～ 参加13名

◎るるくるの啓発状況

推進隊会議、福祉推進員研修会、各班会、各ヘルスプラン開催時にPRと啓発のお願い。

◎地区の活動

○お出かけ健康教室 (5/24、6/28、7/26、9/27、10/11、11/12、12/13、1/24、2/28、3/21 各10名程度)

○がん検診広報活動 (8/28、9/2、9/13、9/18 各2名)

○ヘルスプラン (福祉推進員各班での健康づくり推進事業)

(1班 9/21 20名、2班 10/28 20名、3班 10/25 30名、4班 10/20 29名、5班 10/16 33名、

6班 11/24 32名、7班 1/26 15名、8班 10/20 17名)

○健康づくり講座 (12/16 19名)

・健康維持についてのお話し (講師 橋本柚希保健師)

・懐かしの歌謡曲等にに合わせて身体を動かそう! (講師 健康体操インストラクター 田中久美子先生)



お出かけ健康教室



健康づくり講座



ヘルスプラン

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

健康づくり講座は、昔懐かしい曲に合わせてしっかり身体を動かす内容でとても良かった。
ブロック交流会は、伊藤園さんの協力を得て、普段体験できない研修で楽しく参加できた。
その後の交流会は隣のグループとの距離が近く、話が聞き取りにくく反省すべき点だった。

7) 担当保健師から

健康づくり講座やフレイル測定会など推進隊員自身も学びながら活動に取り組まれている姿が印象的でした。今後も皆さまとともに城北地区の健康づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

みんなで
たのしく
健康寿命を
延ばそう～!!



松北ブロック及び地区の活動

(秋鹿・生馬・大野・古江・法吉・鹿島)

松 北 ブ ロ ッ ク の 活 動

■ブロックの地図（各公民館の位置）



- ⑭秋鹿公民館
- ⑮生馬公民館
- ⑯大野公民館
- ⑰古江公民館
- ⑱法吉公民館
- ⑲鹿島公民館

■2024 年度の活動

日時	活動	内容	参加者
R6.5.23（金） 14:00～15:10	第 1 回 松北ブロック隊長会	・第 3 次健康まつえ 21 基本計画について ・令和 6 年度各地区活動計画について ・松北ブロック健康まつえ 21 推進隊交流会についての協議	推進隊長 公民館事務局 保健師 計 19 名
R6.9.11（水） 14:00～15:50	松北ブロック交流研修会	・ニュースポーツ大会 ポッチャ・カローリング・輪投げ・スカットボールの団体戦 ・情報交換会	推進隊長 推進隊員 公民館事務局 保健師 計 39 名
R7.2.26（水） 14:00～15:00	第 2 回 松北ブロック隊長会	・R6 年度ブロック活動報告（交流会振り返り） ・各地区活動報告	推進隊長 公民館事務局 保健師 計 18 名

【幹事の総評】

今年度、松北ブロック（秋鹿・生馬・大野・古江・法吉・鹿島）健康まつえ 21 推進隊では、それぞれウォーキングをはじめ地域に密着したすばらしい活動が展開されました。それを踏まえてブロックの交流研修会では、39 名の参加で地域を越えたチーム編成をし、カローリング・ポッチャなどの 4 種のニュースポーツを行いました。和やかな雰囲気の中に笑いあり、応援ありの賑やかな交流会ができました。その後、活動報告にあわせ、情報交換を行い、今後もお互いが連携をとりながら、健康づくりのための活動がますます発展することを確認し、交流会を終えました。

松北ブロック健康まつえ 21 推進隊「ブロック交流研修会」～ニュースポーツ大会～
 参加者 39 名 内訳（生馬 4 名 古江 5 名 秋鹿 6 名 法吉 3 名 大野 5 名
 鹿島 9 名 保健師 7 名 合計 39 名）



カローリング



ボッチャ



グループで情報交換



抜群のチームワーク



- 1) 隊長 (松崎 徹)
- 2) 隊員数 (24 人)
- 3) 結成年度 (平成 21 年度)
- 4) 地区の健康目標 『健康長寿はみんなの願い!』
- 5) 2024年度実施状況

みんな、笑顔で、つながろう!



◎【推進隊会議】

全体会議3回 5/28・11/25・2/21 部会長会5/1・部会長会1/15 部会適時

◎るるくるの啓発状況

○公民館ホールコーナー常設 (体重計、血圧計、るるくる記録用紙、るるくる啓発チラシ)

◎地区の活動

- (1) 【秋鹿ごぼう座寸劇】①「みんなでフレイル予防」7/10「第1回なごやか世話人会」鹿島で出演
②「認知症になっても安心なまち」○なごやか寄り合い 町10/23・山中10/24・名原1/24・中組1/25・下岡2/19・本谷3/4○松北ブロック学習発表会出演 11/23
- (2) 【運動部会】①あいか健康ウォーキング6回
4/22下岡7人・5/21境港大根島40人・6/22秋鹿地区内6人・10/17高野宮(生馬と合同)15人
11/29古墳の丘古曾志公園15人・3/22十膳山10人
②健康体操教室 3回 8/22 27人・12/10 23人・2/21 32人③まつりでPRポスター掲示
- (3) 【食部会】10/4減塩料理教室14人・2/21健康食の試食会 29人
- (4) 【けんしん部会】①まつりでPRポスター掲示・保健師さんの健康相談コーナー
②12/4 健康講座：講師 松江赤十字病院 大居 慎治 様 50人
③広報活動 (胃がん・大腸がん検診、結核・肺がん検診、子宮がん検診)
広報車にて地区内3人ずつ・告知放送端末お知らせ君にて (小学生3人も参加) 1～3人
- (5) 【ほっと♡部会】
①あったかスクラム 6/15・17人、7/13・13人、8/24・15人、11/16・19人、12/14・26人、2/22・15人
②認知症の理解を深めるための寸劇の作成

活動の様子 (写真)

ごぼう座寸劇の様子



あいか健康ウォーキング



健康講座「健康で長生きするために」



6) 今年度の活動を振り返って～隊員からの声～

運動部…ウォーキングは他地区と合同開催をしたり、健康体操教室で幼稚園園児や小学校児童も参加したりしました。けんしん部…他館の取り組みの見学に行ったり、小学校児童に検診のPR活動をしてもらったりしました。食部会…料理教室が再開しました。ほっと♡部会…立ち上げを支援した「あったかスクラム」では、子どもたちとの交流で、隊員とともに楽しく活動する機会が増えました。全体として交流の幅が広がりました。さらに、新しい隊員を増やして活動の輪を広げましょう!

7) 担当保健師から

今年度は新たな部会も立ち上がり、新しい健康目標のもと、各部会で工夫をこらした活動を展開されていましたね。秋鹿地区推進隊の目玉活動の一つである「秋鹿ごぼう座」の寸劇やウォーキングなど楽しみながら元気になる企画がたくさんできたと思います。これからも秋鹿らしさを大切に、健康づくり活動をしていきましょう!

生馬地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (福井 建己)
- 2) 隊員数 (26 人)
- 3) 結成年度 (平成20年度)
- 4) 地区の健康目標



←ふれあい健康ポイントキャラクター



『生涯現役を目指し、正しい生活習慣と健康管理を身につけよう!』

- 5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議

- (1) 生馬地区推進隊全体会 (4/30 : 22 名)
- (2) 部会[運動・食部会 けんしん啓発部会 7/4 : 11 名 研修部会 5/16 : 7 名・9/27 : 7 名]

◎るるくるの啓発状況

- (1) “るるくる” について会議にて説明
- (2) “るるくる” について広報紙にて情報提供
- (3) “るるくる” について体操教室・いきいきウォーキングにて啓発

◎地区の活動

- (1) 「生馬地区がん集団検診日程表」(5/25 : 全戸配布)
- (2) 広報活動 (社協だより、社協ほのぼの通信、公民館だより、公民館 HP にて情報提供)
- (3) 転ばぬ先の体操教室に合わせて「出雲弁ラジオ体操・体力測定等合同開催」「ワンポイントラジオ体操 DVD」「日めくり脳トレ体操 DVD」年 11 回
4/23 : 8 名 5/14 : 10 名 6/11 : 10 名 7/16 : 12 名 9/10 : 12 名 10/22 : 9 名
11/18 : 8 名 12/10 : 8 名 1/14 : 10 名 2/4 : 9 名 3/11 : 6 名
- (4) 元気で長生き道場「いきいきウォーキング」年 8 回実施
5/8 : 12 名 6/19 : 7 名 10/17 : 7 名 11/27 : 7 名 12/3 : 12 名
1/10 : 11 名 2/7 : 11 名 3/12 : 11 名
- (5) 検診広報活動 (公用車 6/11 : 3 名・8/29 : 3 名、名尾が丘まつり 11/3 : 8 名)
- (6) まるごと元気研修会「認知症の方への接し方について」(7/1 : 33 名)
- (7) 第 30 回名尾が丘まつり「健康コーナー」(11/3 : 約 50 名)
- (8) ふれあい健康ポイントカード制度開始



推進隊会議



まるごと元気研修会



名尾が丘まつり健康コーナー



転ばぬ先の体操教室

- 6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

各事業はほぼ計画通り実施でき、参加者の健康維持の一助となったのではないのでしょうか。
今年度からポイント制度を開始することとしました。ささやかな景品ですが、参加者増につながることを期待しています。

- 7) 担当保健師から

イオン店内でのウォーキング、住民の声を反映した研修会、様々な測定ができる健康コーナー等、楽しく健康づくりができるように工夫して活動に取り組まれていました。何より参加者や活動中の推進隊皆様の笑顔が印象的でした。これからも楽しく地域の健康づくりをしていきましょう!

大野地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (金坂 隆)
- 2) 隊員数 (25 人)
- 3) 結成年度 (平成 21 年度)
- 4) 地区の健康目標

声かけあって、
健康寿命を延ばそう！！

『健診(検)受診率・受診者数をアップさせ生涯現役を目指そう』

5) 2024 年度実施

◎るるくるの啓発状況

- ・推進隊に実践のよびかけ。(5/9, 6/6) 広報活動 (チラシ配布)
- ・まめなかサロンに「るるくる記録表」持参でプレゼント！(4 月～3 月)

◎地区の活動

○全体活動

- ・役員会 (5/9 6 名, 1/22 7 名) 推進隊会議 (6/6 16 名 3/24)
- ・健康講座 終末期医療・ケアと人生会議 [ACP(アドバンス・ケア・プランニング)]
講師：泉胃腸科医院 泉 明夫 先生(7/25) 31 名
- ・大野ふれあい健康まつり「フレイル測定会」協力 (10/27) 60 名
松江総合医療専門学校・松江市健康推進課・社協協力のもとフレイル測定会実施

○けんしん部会 < 3 大健(検)診キャンペーンの取り組み >

- ・大野地区 3 大健診日程チラシ作成 全戸配布。(5/24)
- ・お知らせ君での告知放送 (6/10, 7/19 (小学生), 8/16 (保健師), 9/27, 11/26)
- ・小学生児童によるお知らせ君での告知放送 (7/19) 2 名
- ・ごみステーションにがん検診日程ポスターを作成し、掲示 (6/6～)

○食部会

- ・料理教室「野菜を食べよう！ゆで置き野菜のアレンジレシピ」
講師：松江市健康推進課 管理栄養士 飯野美也子 氏 (2/27) 5 名 (食改+3)

○運動部会

- ・おおの輪・和・ワークラブ共催ウォーキング参加 (石見銀山) (10/8) 28 名
- ・おおの輪・和・ワークラブフェスティバル参加 (3/2) 33 名

活動の様子

【フレイル測定】

【ウォーキング】

【健康講座】



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

猛威をふるった新型コロナ感染症対応もようやく落ち着いて、今年度は全体活動、部会活動ともにより積極的に活動できた。特に、「終末期医療・ケアと人生会議 (ACP)」というテーマで開催した健康講座では、最後まで自分らしく暮らすためにどうしたらよいか専門の医師からお話を聴くことができ、有意義であった。共催活動促進により運動を通した健康づくりを推進するほか、負担なく野菜を取り入れる方法としてゆで置き野菜を活用する料理教室を実施し、食生活改善推進員のサポートもあり負担なく楽しみながら学べた。

また引き続き、松江総合医療専門学校、松江市と連携して行った「大野ふれあい健康まつり」でのフレイル測定会や各種健(検)診の啓発等を行い、地域住民の健康づくりを進めていきたい。

7) 担当保健師から

今年度も各部会で熱心に活動されていました。引き続き健康づくりの輪を広げていきましょう！

古江地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (上田 隆夫)
- 2) 隊員数 (28 人)
- 3) 結成年度 (平成 22 年度)
- 4) 地区の健康目標『医者いらずの古江』『食と運動と交流』
- 5) 2024年度実施状況



- ・ 5月25日 (土) 22名参加、2月22日 (土) 18名参加、古江地区全体会

◎るるくるの啓発状況

- ・ 会議や交流行事における「るるくる」の説明。
- ・ 推進隊員や参加者の血圧測定。
- ・ 公民館の玄関に「るるくる」のチラシの掲示。

◎地区の活動

- ・ 7月27日 (土) 世代間交流モルック 23名 参加
- ・ 11月2日 (土) 「地域を学びながら歩く健康ウォーキング」
保健師による「健康クイズ」
- ・ がん検診広報活動 【チラシ配布および広報車でがん検診日を地域へおしらせした】
7月24日 (水) 4名参加、9月4日 (水) 2名参加、11月6日 (水) 2名参加
- ・ 文化祭における過去の古江地区推進隊活動内容の展示10月26日 (土)

荒天により中止



5月25日
推進隊全体会
介護予防体操



5月25日
保健師による
「るるくる」の説明



7月24日
がん検診広報活動



7月27日
世代間交流モルック

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

令和6年度のウォーキングが悪天候で中止になったので、代わりに室内でできる内容「ボッチャ」なども考えておくべきだった。来年度は健康チェックができる研修を行っていききたい。

7) 担当保健師から

今年度は、小学校へ参加を呼びかけ、モルックでは幅広い年代で楽しく交流することができました。こどもから大人までが楽しく健康になれる活動をこれからも一緒に地域の中で広げていきましょう。

法吉地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (品川 重光)
- 2) 隊員数 (20 人)
- 3) 結成年度 (平成 20 年度)
- 4) 地区の健康目標
『法吉地区のみんなが健診を受ける、
食・運動に気を付ける、心が健康になれる』



(法吉地区全体会議)

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議

- ・推進隊全体会議 (6/14 20名、3/7 17名)
- ・推進隊部長会 (8/9 10名)

◎るるくるの啓発状況

- ・‘るるくる’啓発チラシ全戸配布 (6/25)
- ・第7回ほっき健康福祉フェスタにて啓発活動 (10/12 2名)
- ・法吉地区‘るるくる’記録表配布 (随時)



(ほっき健康福祉フェスタ)

◎地区の活動

- 【けんしん部会】・法吉地区がん集団健診日程表全戸配布 (6/25)
- ・がん検診ポスター12か所設置 (7/19～12/18)
 - ・がん検診広報活動 (8/5 4名)
- 【うんどう部会】・健康ウォーキング (4/10 4名、5/8 2名、5/22 5名、6/26 7名、9/25 4名、11/13 7名、12/11 4名、3/12 8名、3/26 予定)
- ・須佐神社参拝と里山ウォーキング (10/23 23名)
 - ・ほっきまめなか体操 (4/23 5名、5/28 5名、6/25 7名、7/23 7名、9/24 6名、10/22 9名、11/26 8名、1/28 7名、2/25 6名、3/25 予定)
 - ・室内ニュースポーツ体験 (8/21 3名、11/27 4名、1/15 4名、2/12 4名)
- 【食部会】・ひよこ学級「食と歯のおはなし」
親子のおやつ、ランチメニューチラシ配布 (6月18日(火) 32名参加)
- 【こころ部会】・健康講座・松江赤十字病院院長 (4月24日(水) 55名参加)
- ・心の健康講座・浄土真宗 目次知浄 (1月31日(金) 29名参加)
- 【全 体】・第7回ほっき健康福祉フェスタ (10月12日(土) 65名参加)
- わたしのるるくる紹介(4名) 記録表配布 食改コーナー
 - ・保健師「健康チェック&相談」
 - ウォーキング開催時(3回) まめなか体操開催時 (1回) ふれあい喫茶開設時(12回)



(けんしん部会)



(うんどう部会)



(食部会)



(こころ部会)

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年も「健康まつえ 21 推進隊」についての全体活動、部会活動とも積極的に行うことができた。特に 地区社協、公民館と共催で開催した「ほっき健康福祉フェスタ」では、松江総合医療専門学校に応援に来ていただいて、一緒にフェスタの健康コーナーの測定や「健康まつえ 21 推進隊」受付などを一緒にしました。多くの方が来場され、住民の方々が健康に対する意識が高くなったように感じた。今後も隊員、保健師、公民館職員と協力しあって法吉地区の健康づくり推進に努めていきたい。

❀寒い時期はウォーキング参加者が少ないので、基本的な歩き方の指導や広報活動を拡大したい

❀子どものおやつは、嗜好品ではなく食事だけでは足りない栄養を補う役割があることを学びました。

7) 担当保健師から

今年度も各部会ごとに工夫しながら健康づくりの活動を地域全体へと広げておられました。来年度も法吉地区の特徴を活かした活動を一緒に考えていきましょう！

- 1) 隊長 (安達 真也)
- 2) 隊員数 (15 人)
- 3) 結成年度 (平成 22 年度)
- 4) 地区の健康目標
『みんなで支え合い 健康寿命を 延ばそう』
- 5) 2024 年度実施状況

◎るるくるの啓発状況

- ・恵曇小学校福祉教育にて「るるくる」の啓発

恵曇小児童考案「るるくる」をなごやかにて発表

- ・『鹿島版るるくるチェックチャレンジ』実施中：

測定セット（万歩計・塩分測定器・チェックバインダー）を無料で貸し出し、一ヶ月間実施できた方に粗品をプレゼント。

- ・検（健）診啓発活動時の配布チラシに PR を記載し呼びかけた。
- ・各研修会開催時、文化祭などイベントでチラシを配り、呼びかけを行った。

◎鹿島地区健康まつえ 21 推進隊の取り組み

- ・計画や企画実施内容の打合せなど、全体会議を随時開催（4 回）5/8 9/25 12/18 3/5
- ・集団健診時に託児室開設（7/8, 9）、検診啓発活動（5/21）
- ・かしま♡みんなのカフェ健康チェックコーナー（8/1, 12/7）
- ・夏休みニュースポーツ教室開催（8/4）25 名参加、秋の健康ウォーキング（11/8）23 名参加、歴史探索ウォーキング（3/2）雨天のためニュースポーツ大会に変更 23 名参加
- ・健康寿命アップ講座開催：第一回「テーマ：お口の健康と身体の健康」（6/19）71 名参加、第二回「テーマ：睡眠について」（1/31）59 名参加
- ・鹿島公民館文化祭健康コーナー開催
（体力チェック・かしま汁配布による減塩啓発・健康相談）（10/26）90 名参加
- ・食部会が講師やサポートとなり「男の料理教室」（11/14）22 名参加
- ・乳幼児学級の「食育講座」開催（1/21）21 名参加



【秋のおでかけウォーキング】
さわやかな秋の大山を冒険ウォーキングで健康づくりしました！！



6) 今年度の活動を振り返って

今年度を振り返って、鹿島地区推進隊では、「ウォーキング」・「健康寿命アップ講座」・公民館文化祭時の「健康チェックコーナー」を三つの柱としてさまざまな活動を展開することができました。どの活動も市民の皆さんが多数参加され、楽しくやりがいのある活動となりました。特に今年度は「るるくる」の啓発に恵曇小学校の福祉教育に参加したところ、後日、子どもたちがいろいろな「るるくる」を提案し、「るるくるで学校を明るくしよう」と発表の会があり、有意義な 1 年となりました。

7) 担当保健師から

鹿島地区推進隊の皆さまには、今年度も様々な場で活躍していただきました。子ども達にも「るるくる」を啓発していただく等、住民の皆さまへ「るるくる」が徐々に浸透していていることを嬉しく思います。来年度も一緒に楽しく活動していきましょう！

松南ブロック及び地区の活動
(大庭・古志原・竹矢・津田・八雲・東出雲)

松 南 ブ ロ ッ ク の 活 動

■ブロックの地図（各公民館の位置）



- ⑳大庭公民館
- ㉑古志原公民館
- ㉒竹矢公民館
- ㉓津田公民館
- ㉔八雲公民館
- ㉕東出雲公民館

■2024 年度の活動

日時	活動	内容	参加者
7. 4(木)	第1回健康まつえ21 推進隊松南ブロック隊長・事務局会	・第1回幹事会報告 ・各地区の活動計画報告 ・松南ブロック交流会について検討	隊長 事務局 保健師 計 19 名
12. 9(月)	松南ブロック健康まつえ21 推進隊交流会	・健康つだ推進隊活動紹介 ・「大津田音頭・キンニャモニャ」の体験 ・健康チェック体験 「ベジチェック・血管年齢・老化チェック・自律神経チェック」 ・情報交換会(グループワーク)	推進隊員 事務局 保健師 計 41 名
2. 28(金)	第2回健康まつえ21 推進隊松南ブロック隊長・事務局会	・ブロック交流会の振り返り ・健康まつえ21 推進隊全体会の振り返り ・来年度のブロック活動について検討	隊長 事務局 保健師 計 20 名

【幹事の総評】

健康つだ推進隊 隊長 坂元 キワ子

12 月にはブロック交流会を開催しました。津田地区の活動紹介を行い、その中で全員に踊りの体験をしていただきました。和気あいあいとした雰囲気となり、皆さんに好評でした。コロナも終わりが見えず、加えてインフルエンザも流行の兆し。そんな中でも皆さんが体操をして歌ったり、踊ったり身体を動かしてくださり、何よりの健康、元気の源になっていると思います。

松南ブロック活動交流会(津田公民館にて) R6.12.9(月)

参加者数 20 名

(古志原:3名、大庭:2名、八雲:1名、東出雲:2名、竹矢2名、津田:2名、保健師8名)

《キンニャモニャ体験中》



《大津田音頭体験中》



《健康チェック》



もっと野菜を
食べるように
するわ！

実年齢より若いわ！



《情報交換会（グループワーク）》



《参加者の感想》

- ・ いろいろなチェックをしてみて年齢にあったチェックが出来たらいいと思う。
- ・ 津田の推進隊の方がとても楽しそうに活動しておられるのが分かりました。踊りも教わりパワーをもらいました。
- ・ いろいろな方とお話しが出来て良かったです。情報収集できました。

大庭地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (今井 修)
- 2) 隊員数 (11人) 大庭地区保健協力隊員 (22名) (推進隊員 4名含む)
- 3) 結成年度 (平成 22年度)
- 4) 地区の健康目標『みんなで支えあう健康と福祉のまちづくり』
- 5) 2024年度実施状況



**みんなで支えあう
健康と福祉のまちづくり
おおば**

◎推進隊会議：2回 (6 / 26・2～3月予定)

◎るるくるの啓発状況：各種、健康講座・測定会・文化祭等で周知し、記録用紙を配布・回収をした。

◎健康講座・測定会：3回

- ・言語聴覚士による講座【口腔ケア・嚥下について】 6 / 25 : 23名 ★かなび健幸教室
- ・こども・子育て世代健康づくりの健康測定【①カルシウムチェック②塩分・野菜アンケート実施③骨密度測定】 7 / 14 : 180名 ★地区伝統行事そうめん流しとタイアップ
- ・フレイル測定・相談会≪理学療法士による講座【運動実践】 9/12:74名 ★寿会と共催

◎健康づくり活動

- ・グラウンドゴルフすまいる 毎週日曜日・水曜日
- ・子育て世代への健康づくり啓発【子育て応援情報チラシ配布】そうめん流し等のイベント機会
- ・高齢者への健康づくり啓発【①るるくるキャンペーン②家庭内血圧の測定習慣 (塩分・野菜アンケートも併せて実施) ④けんしん受診⑤るるくる5周年記念だより】
- ・大腸がんの啓発活動【パネル展示と大腸クイズラリー】 10 / 27 : 80名 ★文化祭
- ・医療機関訪問【けんしん啓発の依頼】 10 / 29 ★はまもとクリニック
- ・モルック大会 11 / 13 : 60名 ★ふれあいレクリエーション大会



かなび
健幸教室



そうめん
流し【骨】



フレイル
測定・相談会



文化祭
【がん啓発】



医療機関
訪問



ふれあい
レクリエーション

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年度も地区社協との共催で「かなび健幸教室」「フレイル測定会」「ふれあいレクリエーション大会」を開催。年々、認知度もあがり、たくさんの方に参加してもらうことができました。また地域での交流も広がり、毎年楽しみという声もいただき嬉しく思います。これからは一人一人が健康を意識し、地域全体が健幸（けんこう）で楽しく過ごせるように盛り上げていきたいと思っています。

7) 担当保健師から

今年は活動の幅を広げ、今までは出会えなかった地区の方々と健康+楽しさを共有する機会が増えましたね。湖東中学校の生徒ボランティアさんとの健康づくりの取り組みや文化祭等、世代を超えた活動やフレイル測定・相談会の熱気はとても頼もしかったです。これからは笑顔あふれる健康づくりを、一緒に楽しみながら進めていきましょう！

- 1) 隊長 (木村 久美子)
- 2) 隊員数 (13人)
- 3) 結成年度 (平成21年度)
- 4) 地区の健康目標

今年度は、健康測定会を公民館まつりだけでなくスポーツフェスティバルでも開催しました。その結果、若い世代の方々が積極的に参加し、真剣に保健師相談を受ける様子が印象的でした。また、メンズクッキングやウォーキングなどを通じて、地域全体の健康意識の向上に貢献できたと感じています。

『みんなが安心して暮らせるまちづくり～健康長寿をめざして～』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議：6月25日

◎るるくるの啓発状況：健康測定コーナーや隊員が参加する会議・事業等の際に周知

◎地区の活動

① 講演「松江赤十字病院の役割～健康で長生きするために～」7月31日

講師：日本赤十字社 松江赤十字病院 大居 慎治 院長

② メンズクッキング「ヘルシーとんかつをつくろう」9月10日 講師：食生活改善推進員

③ スポーツフェスティバル 健康測定コーナー 9月22日 測定105名、スタッフ10名

④ 公民館まつり 健康測定コーナー 10月27日 測定50名 スタッフ10名

⑤ 白潟まちあるきウォーキング（古志原公民館共催）講師：岡田 泉 氏 11月6日



5) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

地域の皆さんの健康推進のため、今年もさまざまな活動を実施しました。地域の皆さんの健康推進事業の一環として、日赤の大居慎治院長から健康に関するご講演をいただき、また、健康測定を行って啓発活動を実施しました。恒例となったメンズクッキングでは、料理が初めてという方々もご参加いただきました。中には、「もっと料理をしてみたい」と、家で料理をするようになった方もおられたとのことで、参加者のご家族から喜びの声をいただきました。今後もさらに多くの方が楽しみながら参加できる活動を目指し、地域の健康づくりに貢献してまいります。

6) 担当保健師から

今年度は、古志原地区体育協会の主催するスポーツフェスティバルにおいて健康まつえ21推進隊が健康測定コーナーを設ける事ができ、子育て世代の方々にも健康づくりに向けた発信ができました。今後も推進隊の活動が他組織と連携して幅広く実施されていけるよう一緒に取り組んでいけたらと思います

竹矢地区健康まつえ 21 推進隊

1) 隊長 (杵村忠司)

2) 隊員数 (80 人)

3) 結成年度 (平成 21 年度)

4) 地区の健康目標『みんなが安心して暮らせるまちづくり～健康長寿をめざして～』

5) 2024 年度実施状況

食と運動を通して、健康なカラダづくり！
食生活を振り返り、良いところは継続、悪いところは見直し、セルフチェックを習慣づける！



◎推進隊会議

毎月行われる社協スタッフ会にて、健康まつえの事業の打ち合わせや報告などを行っている。

◎るるくるの啓発状況

「けんしんカレンダー竹矢版」を発行し、全戸配布。けんしん受診促進を図った。また、「健康チェック会」を開催し、自分の現状と計測する大切さを周知した。

◎地区の活動

- ・『運動の部』⇒運動を通して、健康なカラダづくりと介護予防
- ・まめなか健康教室 (年間12回開催。ラジオ体操、フィットネスフラ、救急蘇生法など)
- ・歴史ウォーキング (歴史学習+運動)

◎『食の部』⇒食生活から健康なカラダづくりを増進

- ・ちくやキッチン (年間6回実施。料理教室と担当保健師のよる健康まめ知識)
- ・わいわいサロンにて、離乳食の試食を調理。レシピ配布。(食生活改善推進員)



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

年度初めは集う事が鈍かったが、「食・運動・啓発」を重点に元気なまちづくりに取り組みました。なかでも、12月に開催した「ちくやキッチン」では、クリスマスバージョンで予定者以上の参加があり、大盛況でした。また、今年度新たな試みで、継続的に自分の身体を計測し、数値化することで現状を知ることができたと思います。今後も地域の皆様方と、こころ豊かで安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。

7) 担当保健師から

隊長の一声で今年度から新たに「健康チェック会」を開催し、健康づくりへの意識がさらに高まった1年でした。竹矢の皆さんは各団体間のつながりが強く、1人が声を上げると皆で一緒に取り組む連携力が魅力だと感じています。次年度以降も楽しみながら、健康づくりの輪を広げていきましょう。

健康つだ推進隊

- 1) 隊長 (坂元 キワ子)
- 2) 隊員数 (18 人)
- 3) 結成年度 (平成 21 年度)
- 4) 地区の健康目標『 健康づくりのまち 津田 』
- 5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議

第1回健康つだ推進隊会議 6月24日

◎るるくるの啓発、実施

- ①「踊って歌って楽しいかい」での取り組み 記録表を配布し、チャレンジ
- ② 健康つだ推進隊 隊員での取り組み 2月に記録表を配布し、チャレンジ
- ③ 地区住民を対象とした取り組み 2月に記録表を全戸配布し、チャレンジ

◎地区の活動

- ①健康体力チェックの開催

ミニ健康体力チェック	年12回/延べ288名
がん検診日に合わせた健康チェック	7月12日/17名 9月27日/20名
- ②広報活動

出前健康体力チェック	9月25日、9月29日、10月9日実施
がん検診受診啓発活動	} 7月11日、8月7日、9月26日実施
健康診査受診啓発活動	
- ③地区住民対象の健康福祉講座や健康啓発コーナーの開設

生活習慣病予防講演会の開催	11月4日開催/40名
文化祭において健康啓発コーナーの開設	10月26日～27日
- ④食生活改善推進員による活動

離乳食講座	11月7日実施/35名
男の料理教室	7月18日実施/13名
高齢者向けの啓発講座	11月12日実施/54名
- ⑤隊員対象の研修会の開催 「るるくる」の実施
- ⑥健康ウォーキング教室の開催 毎週土曜日開催、年1回お出かけウォーキングを企画
- ⑦広報紙の発行

津田地区「健康診査・がん検診カレンダー」	5月末発行
健康だより「笑顔でタッチ！」	1月末発行
つだ福祉だより「検診内容及の掲載	7月末発行
子育て応援パンフレットの作成	5月発行



健康体力チェック出前講座



健康ウォーキング教室



生活習慣病予防講演会



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

楽しく健康づくりを基本に、隊員同士協力しながら無理なく楽しく活動することができました。今後も隊員同士の気持ちを一つに健康づくりに取り組んでいきたい。

7) 担当保健師から

ブロック幹事館でもあった一年。隊員の皆様が仲良く事務局との協働が上手で、積極的かつ自主的に活動できる「強み」をもつ津田地区の担当ができたことは誇りです。今後とも楽しく一緒に健康づくりの輪をひろげていきましょう！

八雲地区健康まつえ 21 推進隊

- 1) 隊長 (栗原 公夫)
- 2) 隊員数 (38 人)
- 3) 結成年度 (平成 22 年度)
- 4) 地区の健康目標『家族・地域ぐるみで健診を受けよう』
- 5) 2024年度実施状況



認知症予防講座～鳥取大学 浦上克哉先生～

◎推進隊会議

- ・推進隊員会議開催 (5月, 12月)

◎るるくるの啓発状況

- ・6月:ゴーヤの苗配布時に来た地域住民へ「るるくる 2週間チャレンジ」呼びかける
- ・10月:八雲ふれあい文化祭でるるくるをPR
- ・随時:ボランティア喫茶・公民館事業やなごやか会などでるるくるをPR

◎健(検)診PR事業

- ・八雲町健(検)診カレンダーの作成(前期5月・後期10月)全戸配布、ポスター制作・掲示
6月のゴーヤ苗配布時、八雲ふれあい文化祭や各種事業等で広報活動やチラシ等啓発物を配布

- ◎出張測定会…町内の集会(なごやか会など)に推進隊員が出向き、握力測定や脳トレゲームなどで健康への関心を高める活動を実施。(令和6年度は5回実施)

◎ウォーキング事業【毎月第4木曜日】

- ・健康ノルディックウォーキング…今年度も主に“八雲まち歩きマップ”のコースを巡る
- ・おでかけ健康ノルディックウォーキング…11月に鳥取県大山町へ

- ◎健康講座:第1回テーマ…認知症予防,第2回テーマ…低栄養とお口のフレイル&予防策

- ◎ミニ健康まつり…健康チェックを3月の公民館喫茶にて同時開催

◎子育てネットワーク会議

- ・「ママフリマ」とのコラボ企画で『のんびりカフェ&託児』スペース、握力測定コーナー設置。
- ・情報交換、子育て冊子「子育てちやくも」の発行と活用について

◎その他

- ・「集団健診結果報告会」で塩分チェック&握力測定コーナー開設
- ・推進隊だよりの作成、全戸配布



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

「継続して続けているノルディックウォーキングは、回を重ねるごとに新メンバーも増え、運動のあとの茶話会で交流も深まり毎回楽しみにしている。」「認知症予防講座を受けて、フレイル(口腔や視力)への関心も高まり、推進隊員の声で第2回健康講座を実施する計画を立てることができた。」

7) 担当保健師から

会に参加するといつも隊員さん同士が和気あいあいと話をしておられるのが印象的です。一人一人が少しずつできることをやり、結果としていろいろな活動につながっていていると感じています。健康講座や出張測定会など、隊員さんの活動を知っていただく良い機会になっていると思います。今後も、楽しみながら健康づくりの輪を広げていきましょう。

東出雲地区健康まつえ 21 推進隊

1) 隊長 (金山 恵美子)

2) 隊員数 (17 人)

3) 結成年度 (平成23年度)

4) 地区の健康目標

「一人ひとりが隊員としての意識をもって、健康づくり活動に参加する人を増やしていこう！」

5) 2024 年度実施状況

◎るるくるの啓発状況

・東出雲地区健康まつえ 21 推進隊の会において、隊員に配布し、所属団体員への周知・普及を図った。実践された方へ粗品をお渡しした。

◎地区の活動

- ・推進隊の会「令和6年度活動計画・予算計画」について (5/16) 参加者12名
- ・「令和6年度 健康診査・がん検診カレンダー」発行、全戸配布 (5月末)
- ・自治会へ「肺がん検診ポスター」の掲示を依頼 (6/6・6/10・6/11) 9集会所
- ・結核・肺がん検診会場に「のぼり旗」を設置しPR (6/6・6/10・6/11) 12会場
- ・集団健診啓発街頭活動 (スーパー等でチラシ配布) (7/17) 7名 (7/21) 8名
- ・SPORTIVOひがしいずもスポレク広場でベジチェック・食改レシピ配布 (10/20) 約42名
- ・東出雲体協揖屋支部主催、推進隊協賛の「揖屋歩こう会」に参加 (11/3) 30名
- ・スローエアロビック体験会 (12/5) 5名
- ・東出雲いきいきフェスティバル会場に於いて「骨密度測定」実施 (54名参加)
同ブースで食改による骨を強くするレシピ配布 (12/14)
- ・乳がん・子宮がん検診日程を公民館だよりでお知らせ (12月末)



6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

- ・地区内で全戸配布している検診カレンダーは定着してきたと思う。その他検診会場での推進隊のぼり旗やポスター掲示も効果があったと思う。
- ・いきいきフェスティバルでの骨密度測定には多くの参加者があり、啓発につながったと思う。
- ・課題として、隊員の事業協力・参加数を増やす。新規隊員の獲得などが挙げられた。

7) 担当保健師から

隊員が所属する団体が実施するイベントで活動することで幅広い年代に啓発することができました。また、隊員が感じる課題に対しても様々な取り組みを行いました。なかなか早期の課題解決は難しいかもしれませんが、まずは今後も一緒に楽しみながら活動に取り組んでいきましょう。

湖南ブロック及び地区の活動

(忌部・宍道・玉湯・乃木)

湖 南 ブ ロ ッ ク の 活 動

■ブロックの地図（各公民館の位置）



②⑥忌部公民館

②⑦穴道公民館

②⑧玉湯公民館

②⑨乃木公民館

■2024 年度の活動

日時	活動	内容	参加者
11 月 22 日（金） 10：00～12：15	湖南ブロック交流会	・ まつえっこ体操 ・ 健康講座 ・ 軽運動 ・ 交流意見交換会	各地区隊長、 隊員、事務局、保 健師、講師 計 38 名

【幹事の総評】

11 月にブロック交流会を開催しました。玉造病院から講師をお招きし、これからも元気で過ごせるための運動について学びました。会では、地域が元気であるためにはまずは隊員自身が元気で過ごすことの大切さを再確認しました。そして、今後でもできることをコツコツ無理なく楽しく健康づくりに取り組んでいこうと思いを高める機会となりました。

「せっかくみんなで集まるから食事しながらおしゃべりしたい！」という意見をもとに、弁当を囲みながら健康づくりをテーマに意見交換もしました。公民館活動や孫の話、若かりしころの武勇伝など健康づくりを超えた（？）楽しい話題で盛り上がりました！動いて、食べて、しゃべって、笑って…。みんな 3 歳若返って閉会しました！

玉湯は来年度も幹事。なにか楽しいことを企画します。ご期待あれ！

湖南ブロック健康まつえ21推進隊交流会

参加人数 38 人（忌部：5 人、宍道：5 人、玉湯：12 人、乃木：7 人、保健師：7 人、講師：2 人）

日時：令和6年11月22日（金）10：00～12：15

場所：玉湯公民館 大ホール

内容：

1. 開会あいさつ（幹事：玉湯地区 勝部隊長）
2. まつえっこ体操



3. 健康講座「5年後も足腰元気で過ごすために～リハビリ専門職から学ぶ続けやすい運動～」

講師：JCHO 玉造病院 理学療法士 森山友貴 様
作業療法士 内藤泰子 様



4. 軽運動「365 歩のマーチ」に合わせた歩行運動

5. 交流・意見交換会

テーマ：「今日習ったことを活かすには～自分にできること～」



6. 閉会あいさつ（次年度幹事：玉湯地区 勝部隊長）

交流会での参加者の感想

- ・ 日頃やっていることに意味があると確認できて良かった。
- ・ 自治会の健康教室で今日の体操をしたい。まずは自分自身が身につけ、他の人に伝えられるようにしよう。
- ・ イベントや行事には元気な方しか参加されないことは課題だと感じる。
- ・ 推進隊の組織はあるが、各団体でやっていることを共催でやったりしないと推進隊単独での活動は難しい。

- 1) 隊長 (倉石美津子)
- 2) 隊員数 (16 人)
- 3) 結成年度 (平成22年度)
- 4) 地区の健康目標『呼びかけよう！みんなでつくる健康な心と体～世代間交流で健康づくり～』
- 5) 2024年度実施状況



◎推進隊会議

- ・年 2 回開催(6月、3月)、活動計画、事業報告等
- ◎るるくるの啓発状況

忌部版「るるくる健康クリアファイル」の活用。文化祭「けんこう広場」、がん検診会場で健康づくり資料と併せて配布・啓発を行った。セルフチェック表を見直し、今年度も食のるるくるを行った。

◎地区の活動

- ・健康忌部 2 1 推進隊の取り組み
文化祭「けんこう広場」で健康チェックを開催(11/3(日) 86 名)
身長、体組成、足指力、骨密度、血圧、握力、総合判定・健康相談、大腸がんクイズ、乳がんチェック啓発、片足立ち、食生活改善推進員展示等を実施。
- ・ラジオ体操ウォーキングー忌部小学校 P T A とのコラボ企画 (7/21 (日) 58 名参加)
- ・小学校との夏休み企画ー忌部のまちで夏を楽しもう、子育て世代健康づくり応援情報誌。
- ・公民館保健体育部の取り組み
健康ウォーキングの開催(毎月 1 回)の実施、健康教室 (各自治会で実施の呼びかけ)
健康標語看板、救急救命法講習会(3 月)
- ・食生活改善推進員の取り組み
ウォーキング朝食提供(減塩味噌汁)、糖分モデルを文化祭「けんこう広場」展示・啓発
- ・保健協力員の取り組み
広報車等でがん検診の受診呼びかけ (7 月町内広報車で巡回、7、12 月公民館たより)、研修会 (3/9)



ラジオ体操ウォーキング



検診広報活動



文化祭「けんこう広場」

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

多世代を有する忌部地区の特色を生かし、「世代間交流での健康づくり」に取り組んできました。けんこう広場での中学生スタッフ参加、こうみんかん喫茶への子ども参加とイベント、ラジオ体操ウォーキングなどを通し、笑顔あふれる様子から、まさに、健康づくりの原点ではないかと感じています。今後も、町ぐるみでの健康づくりの推進役として、健康忌部 2 1 推進隊の活動を続けていきたいと思っています。

7) 担当保健師から

健康忌部21推進隊員の皆さんを中心に、健康づくりの輪が他組織へ、世代を超えて忌部地区全体へ広がっていることを実感した1年間でした。引き続き、隊員の皆さんと一緒に楽しく活動をしなが、忌部地区の皆さんの健康づくりをさらに推進していければと思います。

健康まつえ 21 しんじ推進隊

1) 隊長 (栗原 明弘)

2) 隊員数 (17人)

3) 結成年度 (平成22年度)

4) 地区の健康目標『～絆を深めこころがふれあうやさしい町に～』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 ・ 5/24 令和5年度事業報告と令和6年度の活動計画について

・ 9/10 振り返りと後期活動計画について

◎るるくるの啓発状況 ・ 文化祭 (11/2～11/4) において、“るるくるで健康づくりに取り組もう”と啓発チラシを設置した。

◎宍道町民体育祭 (9/29) において、4名の隊員が町内医療機関の医師の顔写真入りチラシとポケットティッシュを配布し健診、がん検診の啓発を行った。

◎肺がん検診広報活動 ・ 6/16～18、6/20、6/23～24に公民館車と告知放送を使用して実施した。

◎文化祭 (11/2～11/4) において、推進隊活動紹介ポスターと宍道地区食生活改善推進協議会の“野菜をもう一皿食べよう”のポスターを出展した。11/3 (文化祭屋台村) には9名の隊員が健康チェックコーナーの中で骨密度測定や握力測定、野菜350gの計測を行った。

◎健康ウォーキング ・ 7/13、7/27、9/7、9/21、10/12に町内で行い延べ68名の参加があった。

◎きまち健康の里フェスティバル (11/10) において、ベジチェックによる野菜摂取の啓発や「来待診療所お仕事体験コーナー (胃カメラやレントゲン体験)」で受付や案内を担当した。

健康まつえ 21 しんじ推進隊は、宍道町に住む人がいつまでも健康に暮らせるまちを目指して活動しています。



町民体育祭



活動紹介ポスター作成



文化祭



健康ウォーキング



きまち健康の里
フェスティバル

6) 今年度の活動を振り返って～隊員からの声～

今年度は従来の活動を着実に実施しながらやり方を工夫して、より充実したものにしていくことになりました。早朝ウォーキングも少しずつ参加者が増え、健康測定等のイベントでも明るい笑顔が増えてきています。今は新事業を模索するより、これまで積み上げてきたものを大切に仲間を増やしながら、楽しく活動を継続していきたいと考えています。

7) 担当保健師から

活動に宍道地区の状況や住民の声を取り入れる等工夫がみられました。町民体育祭やフェスティバル等、直接住民へ啓発する活動も増え、やりがいを感じている場面が多くみられました。今後も楽しみながら宍道地区らしい健康づくりが出来るよう一緒に考えていけたらと思います。

健康まつえ 21 たまゆ推進隊

- 1) 隊長 (勝部廣三)
- 2) 隊員数 (24人)
- 3) 結成年度(平成 21年度)
- 4) 地区の健康目標『 めざせ 元気で100歳! 』
- 5) 2024年度実施状況



みんなの健康ウォーキングの様子

実施日	事業名/参加人数	内容
4 月	集団健診広報	「集団健診のお知らせ(7月)」全戸配布
4 月 27 日	しろとこ高原ウォーキング大会/ 46 名	公民館体レク部共催 ウォーキングを通した健康増進啓発と住民交流
5 月、6 月	集団健診広報	告知放送による集団健診受診促進広報 公民館だよりによる集団健診受診促進広報 「集団健診のお知らせ(9月)」全戸配布
6 月 13 日	推進隊会議/18 名	今年度の活動計画について協議
7 月	集団健診広報	告知放送による集団健診受診促進広報
7 月 20 日	親子ラジオ体操教室/65 名	公民館体レク部共催 ラジオ体操を通した健康増進啓発と住民交流
10 月、11 月	集団がん検診広報	公民館だよりによるがん集団検診受診促進広報 告知放送によるがん集団検診受診促進広報
10 月 3 日	推進隊会議/20 名	後期事業について協議
10 月 26 日 ～27 日	たまゆ文化祭/約 4,000 名 活動紹介等展示と測定	① 推進隊 PR ② けん診啓発&るるくる啓発 ③ JCHO 玉造病院による各種測定
11 月 4 日	みんなの健康ウォーキング/52 名	ウォーキングを通した健康増進啓発と住民交流
11 月 22 日	湖南ブロック交流会/38 名	交流会への参加
1 月 31 日	推進隊会議/14 名	2/5 健康相談～ミニ測定会～についての協議
3 月	たまゆ推進隊だよりの発行	推進隊活動報告

※2月5日 健康相談～ミニ測定会～は悪天候のため中止



推進隊会議



しろとこ高原ウォーキング



親子ラジオ体操教室

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

今年度も充実した地域の健康づくりに取り組むことができました。

推進隊員をはじめ、公民館や食生活改善推進員の皆さん、地域の医療機関等、連携した活動が玉湯町の健康づくりを支えているのだと実感しています。

今後も地域一体となって健康づくりを支え、「楽しく・無理なく」活動していきたいと思えます。

7) 担当保健師から

こどもから高齢者まで多くの方が健康づくりに取り組むきっかけを作りました。

隊員間でアイディアを出し合い、楽しみながら活動している点が玉湯の強みですね。

これからも無理なく少しずつ健康づくりを進めていきましょう！

乃木地区健康まつえ 21 推進隊

1) 隊長 (坂本 俊雄)

2) 隊員数 (23人)

3) 結成年度 (平成20年度)

4) 地区の健康目標『生涯現役 健康 No.1 のぎ 』

5) 2024年度実施状況

◎推進隊会議 各団体の日常活動の中で、取り組んでおり特に推進隊会議は行っていない。

◎るるくるの啓発状況

乃木文化祭時に、食生活改善推進員、保健師の協力を得て、骨密度・血管年齢・握力検査・ベジチェック等の測定を実施し、「はかる・つける・気づく・かわる」を実践中。

◎地区の活動

- ・健康教室「遺伝性腫瘍について」 (10/22) 参加者：33名
松江市立病院 医師 大石徹郎 氏
- ・文化祭にて健康チェック 食生活改善推進員 (11/3) 参加者：約100人
- ・健康教室「健康で長生きするために ～フレイルを予防しよう～」 (11/11) 参加者：22名
さんびる健康運動指導士 木村早希 氏
- ・健康教室「バランス御膳で食べよう」 ミールキットのおみやげ付き (12/17) 参加者：44名
松江市管理栄養士 飯野美也子 氏 乃木地区食生活改善推進員



PRコメント

乃木地区内の他団体（健康福祉部、スポレク、高齢者連合会を中心に）との連携により、より多くの住民に気づきや自分事として取り組み、運動の輪が広がりつつあると思う。



遺伝性腫瘍について



しなやかなからだづくり



文化祭での健康チェック



バランス御前で食べよう

6) 今年度の活動を振り返って ～隊員からの声～

野菜摂取量チェックなど新たな取り組みを体験し、気づきの新発見や楽しみが増えている。

7) 担当保健師から

今年は、参加者の幅が更に広がる取組み、乃木地区発祥のミールキットが他地区へ波及する様子もみられました。引き続き、地区のよさを活かしながら、共に楽しく健康づくりの輪を広げていけたらと思います。

松江市地区社会福祉協議会事業補助金交付要綱

（目的）

第1条 この要綱は、市民の誰もが住み慣れた地域において、健康でいきいきと安心して暮らせる社会を構築するため、住民が主体となって、保健・福祉活動の推進とコミュニティの形成を図り、子どもから高齢者まで日常的に援助を必要とする市民の生活を支えることを目的に、松江市の地区社会福祉協議会（以下「地区社協」という。）が実施する事業に要する経費の一部について、補助するものとする。

（補助の対象）

第2条 この要綱による補助の対象は、次のとおりとする。

（１）すこやかライフ推進事業

- ① 【別表】 1. 必須事業、2. 重点事業、3. 選択事業とする。
- ② 重点事業、選択事業全体において、高齢者・障がい者・子ども・生活困窮者・その他日常的に援助を必要とする者などのいずれかの参加があること。ただし、高齢者のみが参加する事業とならないこと。
- ③ 別表4（例1）で示すように、1つの活動ごとに複数の分野の住民が参加する事業の実施に努めること。

（２）地域住民を対象とした福祉活動

（交付の率又は金額）

第3条 本要綱による補助金交付は次の通りとし、予算の範囲内で交付するものとする。

（１）すこやかライフ推進事業

事業名	交付の率又は金額
必須事業	100,000 円
重点事業 選択事業	地区社協ごとに重点事業及び選択事業の総事業費（利用料等の収入を伴う場合は、それを差し引いた額）に4分の3を乗じて得た額と、各事業の限度額（重点事業は150,000円、選択事業は150,000円）を比較して少ない方の額を合計した額を補助額とする。（千円未満切切り捨て）。

（２）地域住民を対象とした福祉活動

共同募金助成金を財源とし、交付については松江市社会福祉協議会（以下「市社協」という。）会長が別に定める。

（補助事業の申請）

第4条 補助事業に関する申請は、「地区社会福祉協議会事業補助金申請書（様式1）」「すこやかライフ推進事業計画・予算書（様式2-1、2-2）」に必要事項を記入し、添付書類とともに市社協会長に提出する。

（財源の周知）

第5条 （１）すこやかライフ推進事業補助（必須事業）及び（２）地域住民を対象とした福祉活動の補助を受けた事業の実施にあたっては、共同募金助成金を財源とし、共同募金の助成を受けている旨を参加者に周知しなければならない。

（補助金の対象外経費）

第6条 本補助事業では、地区社協の経常的な運営費（人件費（講師謝金は除く）、物件費（維持修繕費等）、食料費、事務用備品の購入等）は補助対象としない。

（事業実施報告）

第7条 補助事業を完了した地区社協は、「地区社会福祉協議会事業補助金実施報告書（様式3）」「すこやかライフ推進事業報告・決算書（様式4-1、4-2）」「重点事業・選択事業から1事業ずつの報告書（様式5-1、5-2）」に必要事項を記入し、添付書類とともに市社協会長に提出する。

（補助金の返還）

第8条 すこやかライフ推進事業の重点事業及び選択事業において補助事業完了後に余剰金が発生した場合は、市社協に余剰分を返還しなければならない。

（会計年度）

第9条 この補助事業に関する会計は、4月1日に始まり、翌年3月31日に終わるものとする。

（その他）

第10条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市社協会長が別に定める。

附 則 この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

附 則 この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

附 則 この要綱は、令和3年4月1日から施行する。

【別表】

I 要綱第 2 条に規定する補助金交付の対象である事務又は事業の内容は、以下のとおりである。

1. 必須事業

地域の要配慮者に対する見守り活動に取り組む。

2. 重点事業

事業名		内容
1	社会的孤立の予防・居場所づくりの推進	孤立のないまち、ネットワークでつながっているまちを目指し社会的孤立の予防・居場所づくりを推進する取り組みを行う。 (例) - 社会的孤立予防の研修 (おせっかいの輪を広げよう) - 居場所づくり事業 介護予防教室及び認知症予防教室の開催 子ども食堂 等
2	健康づくり活動の推進	地域の特性と絆を活かした健康づくりに取り組む。取り組みにあたっては、健康まつえ 21 推進隊をはじめ地域の人材(保健協力員・ヘルスボランティア等)や社会資源を活かしながら個人及び地域の健康意識の高揚に資する活動を行う。 (例) - 健診、がん検診受診向上の取り組み - 若い世代を巻き込んだ健康づくりの取組 等
3	住民実態調査、アンケート調査の実施	潜在的な地域ニーズを掘り起こし、明らかになった問題を解決し、住民による主体的な福祉活動に結びつけるための取り組みを行う。 (例)・住民実態調査 ・アンケート調査 等
4	人材育成の推進	人生 100 年時代に向けた生きがいづくりや住民互助による助け合い活動のための人材育成を行う。 (例) - 地区独自のボランティア養成講座の開催 - ボランティア人材バンクの設置 等

3. 選択事業

事業名		内容
1	ふれあい会食サービス・ミニデイサービスの開催	家庭に閉じこもりがちな高齢者等の、仲間づくりや趣味活動を通じて生き甲斐と社会参加の促進、孤立感の解消を図ることで、高齢者の健康保持増進を図ることを目的に、地域ボランティアが中心となり定期的に公民館や集会所を会場として、レクリエーション、会食、地域交流、健康相談を行う。
2	配食・会食サービスの実施	高齢者や障がい者等の安否確認や健康状態の把握、近隣住民と対象者との交流促進、閉じこもり予防を図ることを目的に、昼食あるいは夕食等を月1回程度定期的に配食・会食を行う。
3	障がい児（者）の社会参加をすすめる活動	ともに住みよい地域づくりを目的に、障がい児（者）が居住する地域において社会参加促進と介護者の地域住民との交流を深める活動を行う。 （例） ・あったかスクラム ・仕事チャレンジ 等
4	子育て支援活動	民生児童委員、母子保健推進員、主任児童委員、母子協力員等関係者が連携を図って子育て支援のためのネットワークを構築し、地域の児童に対して必要な支援活動を行う。 （例） ・子育て乳幼児教室事業 ・安心・安全パトロール事業 等
5	保健福祉マップ、ガイドマップの作成	地域内外の保健福祉サービスや関連施設、育児支援サービス等について、パンフレット等を作成し、住民への情報提供を行う。
6	移動支援に関する活動	移動手段に苦慮している住民に対し、閉じこもりを予防し日常生活の一助となる外出支援活動を行う。 （例） ・買い物、サロンへ外出するためのタクシー移送の一部費用助成 ・ボランティア運送の実施のためのコーディネートに係る経費 ・上記に伴うボランティアの講習費 等
7	地区地域福祉活動計画に基づいた福祉活動	地区地域福祉活動計画に基づいた福祉活動への支援を行う。 （例） ・勉強会等への講師謝金 ・先進地への視察研修費用 等
8	その他事業	その他、松江市社会福祉協議会会長が必要と認める事業。 （例） ・ボランティアによる情報誌の発行 ・その他自主企画による活動 等

4. 事業の参加者（例）

分野：高齢者・障がい者・子ども・生活困窮者・その他日常的に援助を必要とする者など

（例1）一つの活動に複数の分野からの参加があるため「可」

重点事業：社会的孤立の予防・居場所づくりの推進-子ども食堂の実施（子ども・障がい者・高齢者がボランティアとして参加）

（例2）重点事業及び選択事業全体で複数の分野の活動となっているため「可」

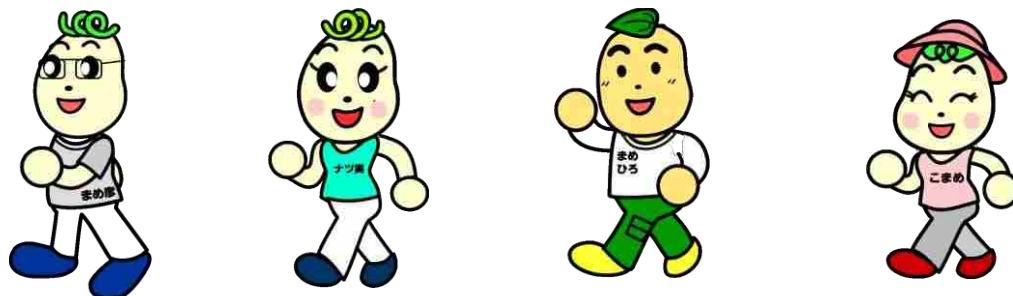
重点事業：社会的孤立の予防・居場所づくりの推進-介護予防教室（参加者：高齢者のみ）

選択事業：子育て支援活動（参加者：子ども、民生児童委員、母子保健推進員）

（例3）重点事業及び選択事業全体で高齢者のみの活動となっているため「不可」

重点事業：社会的孤立の予防・居場所づくりの推進-介護予防教室（参加者：高齢者のみ）

選択事業：配食・会食サービスの実施（参加者：高齢者のみ）



健康まつえ21推進隊活動報告集 ～活動のあゆみ 2024～

2025 年3月発行

松江市健康福祉部 健康推進課 (0852-60-8162)

690-0045 松江市乃白町 32 番地2 松江市保健福祉総合センター