

# 函南町保健委員だより

令和6年4月より各区から推薦のあった55人の保健委員が任命され、2年任期で地域の健康づくりを推進しています。令和7年度の活動を報告いたします。



## 令和7年度 保健委員会活動報告

- 保健委員会の開催 5回/年
- 胸部レントゲン検査・がん検診の受付、誘導のお手伝い
- 地区活動（認知症予防、防災、ベジチェック等）
- 研修  
（フレイルについて・防災について・糖尿病について・認知症サポーター養成講座）
- ふれあい広場健康ブースのお手伝い

### ○第1回

#### 保健委員会（4月24日 木曜日）

委嘱状伝達、年間活動計画について、フレイル予防講座

### ○第2回

#### 保健委員会（6月11日 水曜日）

「災害時何が出来る？」をテーマに地域安全課による防災講座を受講し、小学校区毎に意見交換をしました。

改めて、防災について考える機会になりました。



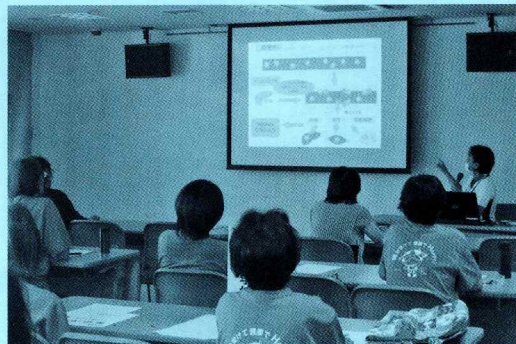
## \* 防災講座を受けて思う事 \*

- ・栄養面を考えた備蓄が大切だと思った。
- ・使用期限が過ぎた水も飲用以外の使用用途があるのでとっておきたいと思った。
- ・避難先や持ち出し品の確認、見直す機会になった。
- ・自分の身は自分で守る、近所の人と助け合えるように日頃から顔の見える関係を大切にしたい。
- ・災害が起きた時に「どうするか」を考える時間を作り、どう備えるかを共有したい。
- ・非常食、防災グッズ、簡易トイレ等の備えを見直すきっかけになり、それを周りの方にも伝えたいと感じた。
- ・自分の住んでいる地区に水害、土砂災害の可能性があるので、避難リュックを準備しなおしたいと思った。
- ・日頃から何が出来るかを考えたい。
- ・自助、共助、公助について再認識できた。
- ・防災マップを見て、自分の住んでいる地区について見直す機会になった。

### 第3回

## 保健委員会 (8月29日 金曜日)

NTT 東日本伊豆病院の糖尿病認定看護師 平野氏より「糖尿病について」わかりやすく教えていただきました。



### \* 「糖尿病について」を受けて思う事 \*

- ・糖尿病は、身近な病気で誰もがなり得るとわかり日常生活に気をつけようと思った。
- ・車を遠くに停めて、なるべく歩くことを心掛けるなど、生活の中で運動することを取り入れていきたい。
- ・野菜から食べるなど食事の順番に気をつけるようになり、栄養のバランスも考えるようになった。
- ・食事・運動・健診を受けて健康チェックが重要だとわかった。
- ・人生100年時代、生き生きと生活するために、健康寿命を延ばしたいと感じるようになった。

### 第4回

## 保健委員会 (10月10日 金曜日)

認知症サポーター養成講座を受講しました。  
接し方や気持ちを理解することの大切さ、認知症サポーターの存在や「どこシル伝言板」があることを知れて良かったという感想が聞かれました。



### 第5回

## 保健委員会 (令和8年2月3日 火曜日)

1年間の活動のまとめ、保健委員だよりの作成等  
他地区の活動を知ることができて参考になったことや、事前に他地区の活動を共有できれば、参加したいという意見がありました。

### \* 町民のみなさんへ \*

- ・保健委員活動は、気軽に活動でき学べることが多いので、声をかけられたら引き受けて欲しいです。
- ・保健委員は、男性も参加しているので是非とも一緒に活動を！
- ・健康診断や各講座を受けて、自分自身の健康に目を向けてみましょう。
- ・保健委員になると、いろいろな知識を得られて勉強になります。
- ・保健委員になる前は保健委員の存在を知らなかったなので、何をしているか興味を持ってもらいたいです。

## 函南小学校区

令和7年12月13日(土曜日) 内容：災害時に役立つ 簡単パッククッキング

**災害時に役立つ  
簡単パッククッキング**

地震や台風などの自然災害が多発しています。「もしも」のために「いつも」から備えることが大切です。

**日時** 12月13日(土)9:00受付

**参加費** 無料 **定員** 15名(事前申し込み制)

**対象** 函南小学区在住者

**会場** 保健センター2階調理室

**申込** QRコードまたは電話

**内容** ●上手な備蓄品の話  
●パックで調理、試食

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから  
函南町健康づくり課  
055-978-7100

函南小学区 保健委員

### ●地区活動を通しての感想

- ・男性や中学生も「自分でもできそう」と言ってくれた。
- ・参加者に「家でも試してみました」と言ってもらい、役に立ったことが嬉しかった。
- ・耐熱袋に材料を入れるのみであったが、調理まで全てできたら良かった。

### ●チラシ・企画作成ポイント

- ・QRコードを申込方法に取り入れたが、人の声掛けの方が集客に役立った。
- ・チラシは、いかに目に留まらせることが大切。



## 西小学校区

令和8年1月18日(日曜日) 内容：みんなで楽しく 簡単！脳トレ体操

### ●地区活動を通しての感想

- ・参加者を集めることが大変だと思った。区の協力をお願いしてみると良い。
- ・地区の放送を入れても良かった。
- ・会場前に、案内役を配置すれば良かった。
- ・脳トレは、参考になり楽しかった。
- ・脳トレの内容が、家でもできるものでとても良かった。



### ●チラシ・企画作成ポイント

- ・チラシ・ポスターをクリニック等、人が集まる所に貼ってもらうと良かった。
- ・早めに回覧板を回してもらえるようお願いして周知した。

**みんなで楽しく  
簡単！脳トレ体操**

令和8年1月18日(日)

**時間** 10時~11時(約1時間)

**会場** 西部コミュニティセンター学習室

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用シューズ

**内容** みんなで身体を動かして脳トレ！  
ペジチェック測定と握力測定

高齢化社会が進むなかで、切り離すことができないテーマが「認知症」です。

みんなで楽しく、脳トレと身体を動かしながら、認知症を予防しましょう！

会場ではペジチェック(特定野菜摂取量)測定と握力測定ができます。

【主催】 函南町西小学区保健委員会  
【お問合せ先】 函南町健康づくり課 (055-978-7100)

## 東小学校区

令和7年12月6日(土曜日) 内容：防災について学ぼう

**「防災について学ぼう」**

心臓マッサージのやり方  
AEDの使い方  
包帯の巻き方

**日時** 令和7年12月6日(土)10時~11時  
(※9時30分より受付開始)

**会場** 函南町保健福祉センター  
1階検診ホール

**持ち物** ●飲み物 ●タオル ●室内履き

**講師** 函南町女性消防団

※当日は、動きやすい服装でご参加ください

申し込みは、必ずしも必要ではありませんが、お申し込みください！  
どなたでも参加できます

函南町 東小学校区 保健委員会

問合せ先 055-978-7100 (受付:9時~11時)

### ●地区活動を通しての感想

- ・とてもわかりやすい講話だった。
- ・今後役に立つ内容だった。
- ・AEDマップを配布してもらったらいと思った。
- ・心臓マッサージの力加減が難しかった。

### ●チラシ・企画作成ポイント

- ・何をやるかわかりやすい様に作成した。
- ・誰でも参加できると書いた。
- ・いざという時に知っておきたいことを一緒に学べる機会を作りたいかった。



## 桑村小学校区

令和7年11月26日(水曜日) 内容：足の健康講座

桑村小学校区保健委員会からのお知らせ

足元から健康と笑顔へ

**足の健康講座**

年齢を重ねても、自分の足で好きな場所に行ける喜びを感じたい。そのためには「足のケア」がとても大切です！

正しい歩行、角質ケア、水虫予防、靴の履き方など、足のトラブルを防ぐポイントをわかりやすく解説！

軽びにくい足を作る体操や、家でできるセルフケア・足のストレッチーションを通して、足のトラブルを防ぎ、快適に歩ける足を育てるコツをお伝えします。

楽しく学んで足から健康に!!

日時 11.26 10:00~11:30

会場 桑村区公民館

持ち物 飲み物

お問い合わせ 西南町役場厚生部健康づくり課 ☎ 055-978-7100 (平日：8:30~17:15)

### ●地区活動を通しての感想

- ・足の耐用年数が50年と知って驚きだった。
- ・フットケアのやり方を知ることができて良かった。
- ・多くの方の参加があり、とても良かった。
- ・スーパースポーツを使った足裏ケアを、これから取り入れていきたい。

### ●チラシ・企画作成ポイント

- ・大勢の人が興味を持ち参加してもらえる内容を考えた。
- ・目を引く色やデザインにこだわって、わくわく感をイメージして作成した。



## 丹那小学校区

令和7年11月30日(日曜日) 内容：ベジチェックしてみませんか？

### ●地区活動を通しての感想

- ・ベジチェックとちよっくらトレーニングの組み合わせが良かった。
- ・他の地域の方の参加もあり良かった。
- ・家で、QRコードを読み取って少しの時間で体操している。



### ●チラシ・企画作成ポイント

- ・雨天時でもできる企画を考えた。
- ・野菜の摂取量がすぐに測れるので、講話の前に自分の数値がわかり、講話がよりわかりやすかった。

みなさん野菜足りていますか？

**ベジチェック** してみませんか？

無料・予約不要

日時 令和7年11月30日(日) 10時~11時

場所 農村環境改善センター 多目的ホール

持ち物 飲み物、タオル、上履き  
動きやすい服装でお越しください

内容 ベジチェック測定  
保健師の講話(食事について)  
ちよっくらトレーニング(軽い運動)

どなたでも参加できます！

ベジチェックとは...  
20秒手をかざすだけで  
野菜摂取量がわかります！

主催 西南町 丹那小学校区 保健委員会  
協賛 西南町役場健康づくり課 (978-7100)

## 保健委員会の活動を通して良かったこと、実感したこと

- ・地域の方とコミュニケーションが取れて良かった。
- ・自分だけでなく、家族や周囲の人の健康を意識することができるようになった。
- ・各専門家の話が聞くことができ、これからの生活に役立つことができた。
- ・地区活動を通して、地域の方と一緒に学ぶことができた。

## もっとこう出来たら良かったなど

- ・地区活動にもっと多くの人に参加してもらえるように、周知できたら良かった。
- ・他地区の保健委員活動を共有して参加できたら良かった。
- ・チラシを配布するなど、近所の人にもっと声をかければ良かった。



令和8年4月より新しい保健委員メンバーで活動します。様々な工夫をして地区活動等実施していきます。町民の皆様のご参加、ご協力あつての保健委員活動なので、今後ともご協力をよろしくお願いたします。