

# 秋田市地域保健推進員 活動ガイド

地域保健推進員活動は、地域に住む誰もが健康で、明るくいいきと暮らせるために、連携の輪を広げながら、地域で自主的に健康づくりを推進していく活動です。

※地域保健推進員活動は、平成6年から始まりました。



- 活動は一人で抱え込まず、地域の皆さんと協力して進めましょう
- 活動で知り得た個人のプライバシーは守りましょう

## 【問い合わせ先】

秋田市保健所 保健予防課 健康づくり担当

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-3

電話 018-883-1177～1178 FAX 018-883-1173

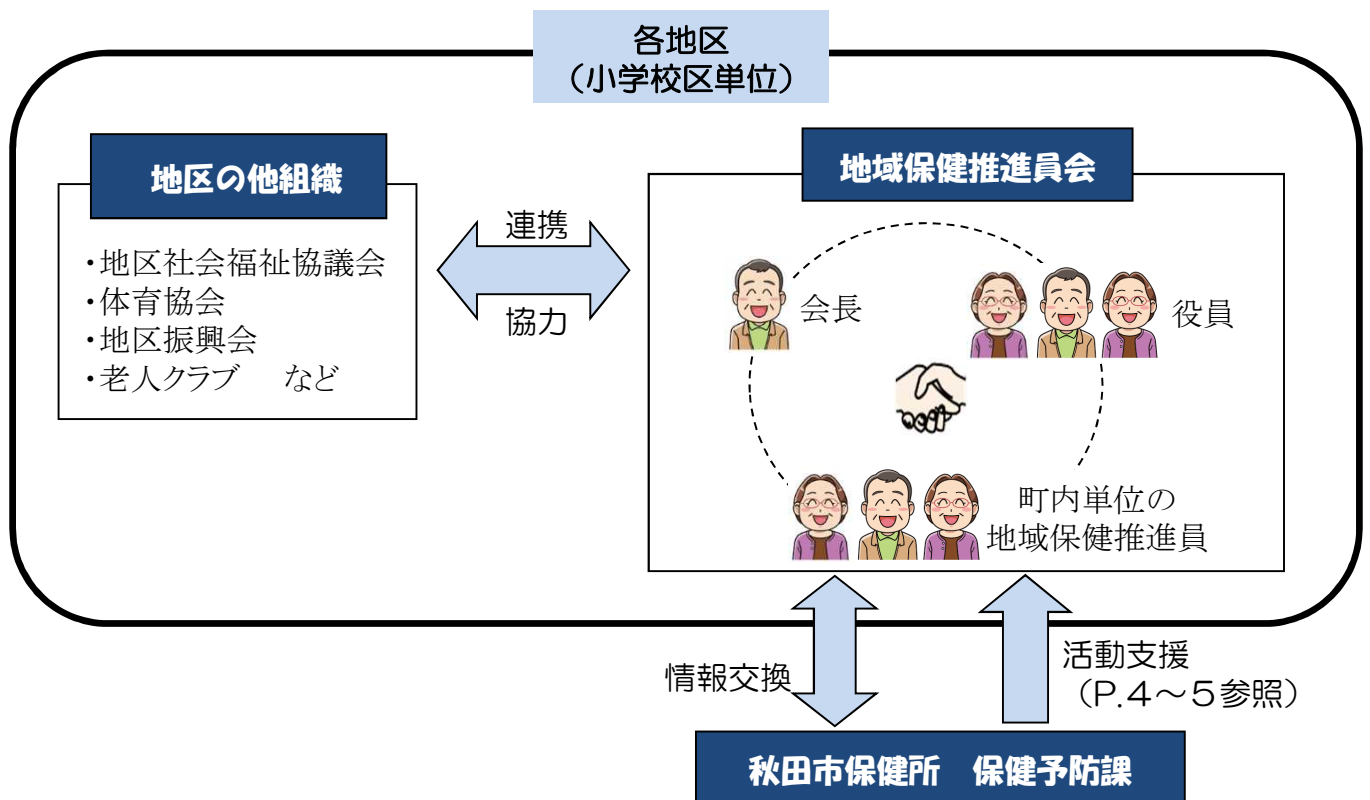
# すべての人が健康を意識し いきいきと暮らせるまちを目指して

秋田市では、誰もが安心して充実した人生を送ることができるよう、市や地域、企業、保健医療機関、ボランティア団体など多くの機関が、それぞれの立場で、補い合い、連携をはかりながら、社会全体で健康づくりを推進しています。

## 1 地域保健推進委員会とは

### 【地域保健推進委員会のしくみ】

地域保健推進委員会は秋田市内のおおよそ小学校区単位に設置されています。  
約1,300人が地域の実情や特性を踏まえて、地域ぐるみの健康づくり活動を展開しています。



### 【活動のイメージ】

まずは自分の健康、そして家族の健康、さらには地域の健康へと、健康の輪を広げていきましょう。

**ステップ3** つながる

- ・他組織とつながって健康の輪を広げる
- ・地域の人や仲間とつながり、一緒に考え行動する

**ステップ2** 伝える・広める

自らが得た健康づくりの情報を地域の人に伝える

**ステップ1** 意識する・体験する

- ・自分や家族の健康づくりを考える
- ・研修会等で健康を知る、検診を受診する



## 2 地域保健推進員会の健康づくり活動例

地域保健推進員は、地域の実情に合わせ、様々な健康づくり活動を行います。

### 研修会に参加

地域保健推進員が対象となっている各種研修会に参加します。

<具体例>

- ステップアップ研修会
- 地域保健推進員研修会



### 健康診査等の周知

住民に検診の日程や市の健康づくり事業（市民健康フォーラム、地域健康講話会など）を周知します。

<具体例>

- PR用紙の作成（回覧、全戸配布、掲示）
- 検診受診の呼びかけ



### 健康教室・健康相談の開催

町内会館、コミュニティセンター等を会場とした健康教室を企画、開催します。

<具体例>

- 保健師・栄養士・歯科衛生士との連絡調整
- 住民に参加の呼びかけ
- 会場準備

### 健康づくりに関する活動

健康教室・健康相談以外の、住民の様々な健康づくりに関わる活動を行います。

<具体例>

- 地域保健推進員たよりの作成
- 体力づくり教室
- ウォーキング大会
- 健康教室の内容等を町内に伝達

### 子育て支援活動

子育て学級や講話会など、子どもの健全育成に関する事業の開催や協力をします。

<具体例>

- おやつ作り
- 親子リズム体操
- 子どもと高齢者の世代間交流を図る企画



### 定例会の開催

定例会や総会、役員会を開催します。

<具体例>

- 事業計画の作成や打合せ
- 他の地区や推進員同士の交流、情報交換
- 事業別にリーダーを決める



# 3 秋田市保健所の支援



保健予防課では、みなさんの活動をサポートしています。  
詳しくは、地区担当の保健師にお問い合わせください。

## 1 研修会

地域保健推進員や代表者等を対象とした研修会を企画しています。  
日程が決まり次第、各地区に文書でお知らせします。

【例】

会長懇談会	対象: 地域保健推進員会の代表者等 内容: 地区活動発表、参加者同士の情報交換等
健康フォーラム	対象: 地域保健推進員 内容: 健康づくりに関する講演等

### 令和3年度 会長懇談会実施状況

日時	今年3年8月30日(月) 13:30~15:15
場所	秋田ホテル飛翔の間
内容	講話「地域でのつながりを大切に 地域保健推進員活動につながるポイント」
講師	東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長 村山洋史氏 ※オンライン受講

## 2 講師派遣、日程の調整

地区の皆さんを対象とした健康づくりに関する教室を行っています。  
回覧や会場の確保などは、地域保健推進委員会のご協力をお願いします。



【例】

健康教室	がんの予防や食生活、お口の健康づくりなど、テーマに応じて保健師・ 栄養士・歯科衛生士がお伺いします。
健康講話会	健康に関する講話会の調整をします。講師料はご相談ください。 ※過去の講師例: 医師、健康運動指導士、昔話や笑いヨガ講師
食と健康の お話し会	栄養士が、栄養と食生活に関する講話を行います。
みんなで！ いただきます講座	外部講師が、食に関するミニ講話と調理実習を行います。 希望地区が12地区を上回る場合は、抽選により決定します。 (※令和4年度は実施地区決定済)

## 3 地域保健推進員の表彰

### (1) 地域保健推進員活動表彰

対象となる団体および個人に対して申請により表彰し、感謝状を贈呈しています。

【団体表彰】対象: 活動継続15年以上

【個人表彰】対象: 活動継続10年以上

### (2) 市の記念日表彰（一般表彰）

地域保健推進員会の会長職を10年以上務められたかたが推薦の対象となります。

## 4 活動への補助金を交付

地域保健推進員活動に対して、補助金を交付しています。補助金の交付を受けるためには、申請書や実績報告書の提出が必要です。なお、補助金は概算払でお支払いするため、実績が申請を下回った場合、返還していただくことがあります。

※各地区の連合町内会や社会福祉協議会等からの助成金を活用している地区もあります。  
 ※市が講師料をお支払いしているものに関しては、補助金の実績対象外となります。

保健予防課のホームページでは、地域保健推進員活動や補助金に関する要綱、様式等のダウンロードができます。

申請書類等をパソコンで作成される場合は、様式をダウンロードしてご活用ください。

### 【ホームページ】

秋田市 地域保健推進員

検索

<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/kenko/1005379/1005849.html>

## 5 地域保健推進員活動と補助金に関する年間の流れ

	地域保健推進員活動(例)	補助金の流れ	
		地域保健推進委員会	保健予防課
4月	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">総会</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <input type="radio"/> 申請書類の提出                      ・申請書 ・活動計画書                      ・予算書抄本 ・名簿                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">● 申請書類提出依頼</div>
5月	<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px;">                     &lt; 通年 &gt;                      ・研修会に参加                      ・健康診査等の周知                      ・健康教室・健康相談の開催                      ・健康づくりに関する活動                      ・子育て支援活動                      ・定例会の開催                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <input type="radio"/> 請求書の提出                 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">● 補助金交付額決定</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">● 補助金請求書提出依頼</div>
6月			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">● 補助金振込</div>
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;">● 実績報告書提出依頼</div>
1月			
2月			
3月	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">活動の振り返り</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <input type="radio"/> 実績書類の提出                      ・実績報告書                      ・決算書抄本                      ・領収書の写し                      ・監査報告書                 </div>	

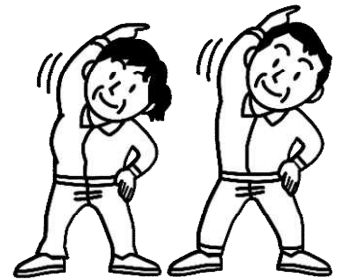


# 4 令和4年度の地区活動について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止につとめながら  
地区の保健推進員活動を再開（または継続）できるよう、  
活動方法を検討してみましょう！

外出の機会が減り、家に閉じこもりがちになると、フレイル（※高齢期の虚弱）につながる可能性があります。ご自身と、お住まいの地域住民の方々の“心と身体の健康”のためにも、町内での健康相談の開催や、健康講話会の開催、健康情報のチラシの回覧を行うなど、保健推進員活動が再開（または継続）できないか、検討してみましょう。

（※「フレイル」…筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態をいう）



## ◆集会などを行う場合は、以下のことに注意して開催しましょう◆

- 1 参加者同士の間隔は、最低1m空けて座ることが出来る会場を確保しましょう。
- 2 会場はこまめに換気しましょう
- 3 参加者の検温や体調確認を行いましょ。
- 4 うがい、手洗い、手指消毒、マスクの着用を徹底してください。
- 5 当日参加した人を把握しておきましょう（参加者の名前、電話番号などの名簿の作成）。  
名簿を作成した際は、個人情報の取扱いに注意してください。
- 6 会食を行う場合は、以下のことに注意し、工夫して行いましょう。
  - (1) 少人数、短時間で終わるようにしましょう。
  - (2) 箸やコップ等は使い回さず、各個人で使用しましょう。
  - (3) 座る席は、正面に向かい合わないよう注意して配置しましょう（講義形式や、斜め向かいなど）。
  - (4) 飲食する際は、マスクを外し静かに食べましょう。  
会話をする際は、マスクを着用するようにしましょう。



※内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室「マスク会食」で守ってほしいこと 参照

# 5 地域保健推進員活動は自身の健康の秘訣！

皆さんは、どのような理由で保健推進員になりましたか？健康に興味があるから？町内の順番だから？お願いされたから？・・・理由は様々かもしれません。

保健推進員活動は、地域住民の健康づくりを担っていることはもちろん、「自身の健康の秘訣」になっていると言えます。

今回は「保健推進員活動にはこんないいことがある」ということをお伝えします。

## ◆最も死亡リスクの高いライフスタイルはどれでしょう？

①喫煙 ②過度の飲酒 ③肥満 ④社会とのつながりが少ない

→正解は・・・「④社会とのつながりが少ない」という研究結果が出ています。

保健推進員活動をしていることで、社会とのつながりが「ある」と言えます！

## ◆ボランティア活動をしている高齢者の方が、生活自立度が高い

→ボランティア活動は、自身の健康寿命の延伸につながります！

(趣味やサークル活動も同様の効果があると言われています。)



## ◆無目的なつながりが重要

→無目的なつながりとは「道端で会うから喋る」というような関係性のこと。コロナ禍では、なかなかこの無目的なつながりが減ってきていますが、コロナが収束したあとは、特にこの「無目的なつながり」が大切です。

## ◆住民に対する介入方法については、地域保健推進員が介入すると、専門職が介入するのと同程度もしくはそれ以上の効果が得られる

→保健師や栄養士のような専門職が住民の皆さんにお話をするより、保健推進員のように住民の皆さんに近い存在の方がお話をすることが、より効果的という研究結果が得られています。

例えば、地域住民に対して健診を受けるよう促すとき、保健師が言うよりも、保健推進員の皆さんが言う方が説得力があり、「健診を受けようかな」という気持ちが芽生えやすいと言えます。

～R3.8.30会長懇談会内容より抜粋～

保健推進員活動を行うことで、地域住民の健康とともに、自身の健康にもつながります！これからもぜひ保健推進員として地域の健康づくりにご協力よろしくお願ひいたします！

# 第2次健康あきた市21



平成25年度から令和4年度までの10年間における計画です。市民のみなさんが健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人ひとりの日頃からの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するため、7つの重点分野があります。

## 1 栄養・食生活



- (1) 朝・昼・夕の3食を食べ、食習慣を整えましょう。
- (2) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう。
- (3) 食塩の摂取量を減らしましょう。
- (4) 野菜と果物の摂取量を増やしましょう。
- (5) 子どもと一緒に食事をしましょう。

## 2 身体活動

- (1) 1日の歩数を増やしましょう。
- (2) からだを動かす時間をもちましょう。
- (3) 生活体力を維持し、自立した生活を送りましょう。
- (4) からだを動かす楽しさを知り、運動の大切さを実感しましょう。



## 3 こころの健康づくり

- (1) 睡眠による休養を十分にとりましょう。
- (2) 自分に合ったストレス解消法で、こころの休養をとりましょう。
- (3) 悩みや不安を一人で抱え込まず、誰かに話してみましょう。



## 4 たばこ

- (1) 未成年者の喫煙をなくしましょう。
- (2) 成人の喫煙率を減少させましょう。
- (3) COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、理解を深めましょう。
- (4) 妊娠中の喫煙をなくしましょう。



## 5 アルコール

- (1) 未成年者の飲酒をなくしましょう。
- (2) 飲酒が体に及ぼす影響を知って、1日の適量を心がけましょう。
- (3) 妊娠中の飲酒をなくしましょう。



## 6 歯・口腔の健康

- (1) むし歯を予防しましょう。
- (2) 歯肉炎・歯周病を予防しましょう。
- (3) 口腔機能の維持・向上につとめましょう。
- (4) 歯科医院で定期検診・保健指導を受けましょう。



## 7 健診(検診)

- (1) 健診(検診)を受けましょう。
- (2) 健診(検診)の必要性と方法を学びましょう。
- (3) 特定保健指導を受けましょう。



## 社会全体でめざそう

- 健康寿命の延伸
- 社会生活機能の維持向上による生活の質の向上
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防

