

竜王町 1日保健師体験者募集



募集対象：保健師（公務員）を目指す学生等

開催日：裏面

時間：各日程 9：30～16：30

場所：竜王町役場、保健センター

※希望する体験日の1週間前までに申込みをしてください。

※日程・実施時間の変更は要相談



↑
申込はこちら

問合せ・申込先
滋賀県竜王町役場健康推進課
〒520-2592
滋賀県蒲生郡竜王町大字小口3番地
☎：0748-58-1006
Mail：kenko@town.ryuoh.shiga.jp

月	日	曜日	内容
8	8	金	赤ちゃんサロン
	19	火	3歳6か月児健診
	22	金	赤ちゃんサロン
	28	木	4か月児・10か月児健診
9	12	金	赤ちゃんサロン
	18	木	1歳6か月・2歳6か月児健診
	25	木	4か月児・10か月児健診
	26	金	赤ちゃんサロン
10	10	金	赤ちゃんサロン
	21	火	3歳6か月児健診
	24	金	赤ちゃんサロン
	31	金	4か月児・10か月児健診
11	11	火	1歳6か月・2歳6か月児健診
	14	金	赤ちゃんサロン
	27	木	4か月児・10か月児健診
	28	金	赤ちゃんサロン
12	9	火	3歳6か月児健診
	12	金	赤ちゃんサロン
	16	火	健診結果説明会
	17	水	健診結果説明会
	22	月	4か月児・10か月児健診
	23	火	赤ちゃんサロン



竜王町
保健師活動の
ご紹介
～健康づくり・
介護予防～

滋賀県
瀬田郡
竜王町

竜王町の概要

人口:11,165人(R7.5月末)
高齢化率:31.3%(R7.5月末)
出生数:54人(R6年度)
地区数:32地区
保健師数:4名
(健康推進員2名、福祉課2名)

りゅうおう健康ベジ7チャレンジ

健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、りゅうおう健康プランに基づいた健康づくりを『りゅうおう健康ベジ7チャレンジ(通称:ベジチャレ)』と総称してH30年度から取り組んでいます。

ベジチャレの主要な推進役である健康推進員さんたちと地区担当保健師が話し合いながら、地域に根差した活動を展開しています。

ベジチャレ7つの分野の健康づくり

1 暮らし
2 食生活
3 運動・身体活動
4 歯と口
5 たばこ
6 アルコール
7 休養・こころ

ベジチャレチェックリスト

地区担当保健師のアドバイス参考に、素晴らしい活動を実践されたので紹介します！

地区内全戸を訪問し、ベジチャレチェックリストを家族全員配布して記入を呼び掛け、後日回収

チェックリスト集計結果から、毎日を動かしていないなど「運動・身体活動」が課題と把握

①50歳以上を対象に、健康運動指導士による高齢になっても毎日続けられる体操の出前講座を開催

②体操日めくりカレンダーを全戸に配布し、家での実践に加え、コミュニティカフェや寺の行事など地区の集まりでも取り入れてもらうよう働きかけ

チェックリストで把握した年代別の課題解決に役立つ資料を、1件ずつ家族構成に合わせてファイルにはごみ込み各戸へ配布

★町内A地区の健康推進員活動★

地区担当保健師のアドバイス参考に、素晴らしい活動を実践されたので紹介します！

地区内全戸を訪問し、ベジチャレチェックリストを家族全員配布して記入を呼び掛け、後日回収

チェックリスト集計結果から、毎日を動かしていないなど「運動・身体活動」が課題と把握

①50歳以上を対象に、健康運動指導士による高齢になっても毎日続けられる体操の出前講座を開催

②体操日めくりカレンダーを全戸に配布し、家での実践に加え、コミュニティカフェや寺の行事など地区の集まりでも取り入れてもらうよう働きかけ

チェックリストで把握した年代別の課題解決に役立つ資料を、1件ずつ家族構成に合わせてファイルにはごみ込み各戸へ配布

電ウォーク

「80歳代になっても元気に歩けるからだづくり」をめざして、QOL(生活の質)の要である「歩くこと」をメインテーマとする足腰の痛み予防や転倒予防も含めた取組を『電ウォーク』として行っています。

町内医療機関のリハビリ職の協力を得て、フレイル予防も含め、町民や通いの場サポーター、健康推進員に対し、研修会や出前講座、リーフレットの作成・配布等、周知啓発を行っています。

健康づくりの取組紹介

