

【まち人☆キラリ】 コロナ禍だからこそ、 地域の皆さんに健康づくりを

～竜王町健康推進員が
工夫を凝らして健康づくり活動を実施～

（発表者：竜王町健康推進協議会）



竜王町は健康推進員の多いまち

人口に対する健康推進員の割合が県下トップクラス

- ・ 竜王町の健康推進員数
令和元年度 109名（参考） 人口：11,994人^(H31.3.31)
令和2年度 123名（参考） 人口：11,888人^(R2.3.31)

- ・ 健康推進員のいる自治会
32自治会中 27自治会
地域に根差した活動を実施

- ・ 令和2年度 会長：竹内喜美子



食生活改善推進員シンボルマーク



健康推進員になったきっかけ

友だちが健康推進員をされているのを見て、「わたしも地域の皆さんのために活動したい!」と思いました。

活動してきた「婦人会」の組織がなくなって、地域のために役立つことはないかと考えました。



私たちの健康は 私たちの手で（スローガン）

- ・ 竜王町が進める「りゅうおう健康ベジ7（セブン）チャレンジ」を地域へ普及啓発させるのが、わたしたちの役割
- ・ 「めざましON野菜～de減塩～（へるしお）」レシピで料理教室などを開催し、**減塩**を啓発
- ・ **血圧測定習慣**を身に付けてもらおうと毎回の「おたっしや教室」で測定を実施
- ・ 地域の皆さんの健康づくりのきっかけになるよう、**寸劇や歌でおもしろ楽しく啓発**



コロナ禍での活動

人との接触はできない！
料理教室で飲食ができない！
これまで行ってきた活動が
できない！
どうしたらいいの??

コロナに感染しないためにも、
免疫力を上げること、
健康づくりはとても大切！
できることを工夫して取り
組もう！

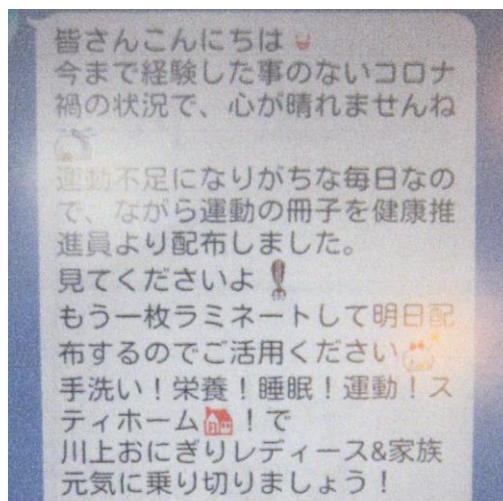


コロナ禍での活動

令和2年4～5月 緊急事態宣言発令時

- ・ 集まらない→訪問形式、LINE活用、自治会費徴収日を活用

コロナ対策パンフレット、消毒液の作り方とハイター、運動啓発チラシなどを配布



コロナ禍での活動

令和2年4～5月

緊急事態宣言発令時

・マスクが売ってない！→手作りマスクを配布

マスクやマスクケースの型紙といっしょに健康推進員
手作りのマスクを配布

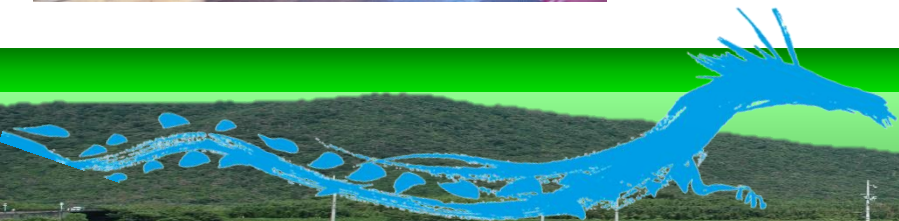


コロナ禍での活動

緊急事態宣言解除～コロナとのつきあい方
滋賀プラン 注意ステージ

- ・ **閉じこもりがち→教室など再開withコロナ対策**

マスク着用、手指消毒、体温測定、換気、ソーシャルディスタンスなどを徹底し、運動や高齢者サロン、子ども会でのベジチャレ啓発などを実施



コロナ禍での活動

緊急事態宣言解除～コロナとのつきあい方
滋賀プラン 注意ステージ

- ・ **会場の狭さ→屋外での運動や活動を実施**

ラジオ体操やノルディックウォーキング、屋外活動、グラウンドゴルフなど



コロナ禍での活動

コロナとのつきあい方滋賀プラン 警戒ステージ

・集まらない→訪問形式、レシピ配布

コロナ対策パンフレットとマスク配布、各自家で作った伝承料理を持ち寄り写真を撮りレシピを作成・配布、密にならない啓発（自治会館に健推コーナーを設置）



コロナ禍でも 健康づくり活動はできる！

- ・工夫をすれば、いろいろな健康づくり活動が行えることを実感。
- ・地域の皆さんも、それを求めていた。喜んでくれた！
- ・感染症対策としても健康づくりは欠かせない。
- ・今後も、健康推進員がいろいろなアイデアを出し合って、地域での健康づくり活動を積み重ねていきたい。



健康推進員の活動に関する
お問い合わせは

竜王町健康推進課まで
(保健センター)

電話：0748-58-1006

