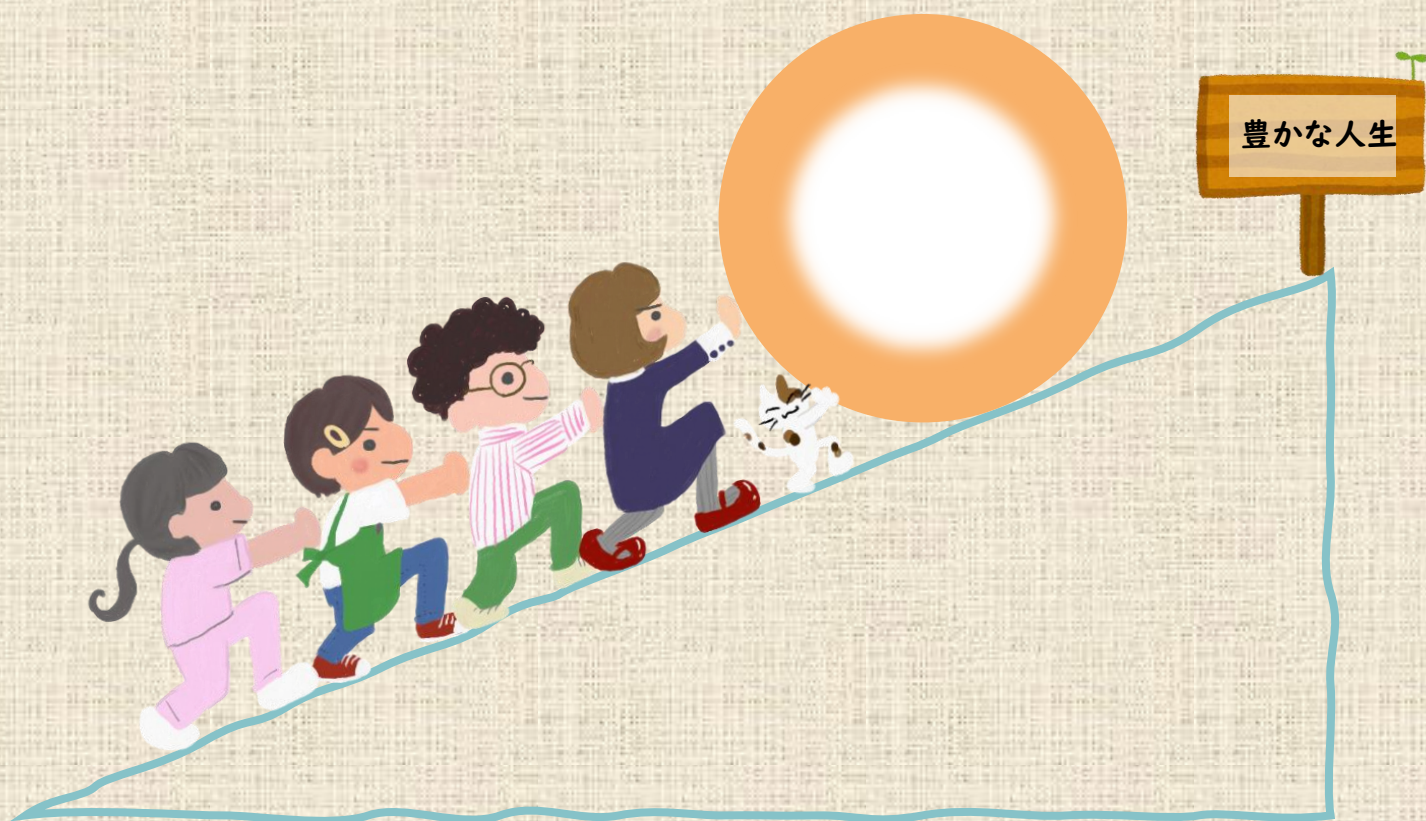




掛川市保健活動推進委員

手引書



令和5年度 掛川市保健活動推進委員会

掛川市保健委員のあゆみ

S56	掛川市保健活動推進委員会が設立。 当初は掛川市連合婦人会の組織下に、各地区に於いて婦人会活動が活発に行われており、婦人会役員が保健委員を兼ねるといった仕組みの中で活動している地区が多かった。
S59	学習会が始まる(この年度は、寝たきり予防と家庭看護法)。
S60	一般健診・結核検診のお手伝いが始まる。保健委員の協力により、現在まで近隣市と比較しても多くの会場での検診実施ができている。
S61	城北地区誕生。22地区の活動が開始される。
S62	日本一健康県づくりを目指し、ふじさん運動が推進され保健委員活動としても参加協力する。 地域保健活動推進研究会がはじまる。
S63	理事区長の推薦により保健委員が選出されることとなる。 各地区で健診結果説明会を開催。
H2	結核予防婦人会の活動が加わる。 静岡県保健委員連絡協議会に加入する。 静岡県中部支部保健委員全体研修会が掛川で開催される。
H4	徳育保健センター完成。 保健活動推進委員会が設立10周年を迎え、記念大会・講演会を開催。 東京都秋川市保健委員会視察実施。
H7	健康増進活動の成果に対し、県知事より表彰を受ける。
H12	保健委員の発案による託児ボランティア「ゆりかごの会」発足。離乳教室の間、親が安心して学べるよう、現在も託児を実施している。
H13	市内37か所のウォーキングマップを保健委員が作成。
H17	旧掛川市、大東町、大須賀町が合併し現在の掛川市となる。
H22	合併5周年記念講演会としてNHK科学・環境番組部専任ディレクター 北折 一 氏による「さよなら三日坊主！これなら続くガッテン流健康法」を開催。
H24	保健師が各地区に出向き健診結果の見方等を伝える3回セットの講座「健康はなまる講座」開始。
H28	健康長寿市民が大勢いるまちづくりを強力に推進するためかけがわ「生涯お達人市民」プロジェクトが発足。保健委員も健康推進団体として協議会に出席。
R2	1月15日、国内で最初の新型コロナウイルス感染者が確認される。その後、対面での活動が困難になる。 中東遠総合医療センター総合内科 伊藤裕司 医師による特別講演会「新型コロナウイルス感染症の今～新しい生活様式の実践～」を開催。密回避のため出席は役員、代表連絡員のみ。
R4	保健活動推進委員会が発足40年を迎える。 長引くコロナ禍での新しい試みとして全体研修会や講演会のWeb配信を行う。

市長あいさつ

保健活動推進委員の皆様には、日頃から健康づくりの推進役として御活躍くださり、誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の影響により、社会全体のあり方も大きく変化しました。健康長寿の3要素は「食事」「運動」「社会参加」と言われています。地域のつながりなどが懸念される中、保健委員の皆様の活動は体の健康づくりをはじめとして、人と人をつなぐコミュニティ形成の役割も担い、心の健康づくりにも大きく寄与しております。

掛川市では、昭和57年2月に保健活動推進委員会が発足し、活動開始から40年を迎えました。これまでに、多くの市民の皆様が保健委員として委嘱され、地域で健康づくりの普及啓発に取り組むとともに、掛川市の健康状況を含む様々な内容を学んでいただきました。

人生100年時代と言われる今、生活習慣病対策を含めた『健康づくりに関する学習と啓発』が、ますます重要となります。引き続き、御自身の健康を大切にしながら、「生涯お達者市民」を目指し、地域の健康づくりの推進役としてより一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。

掛川市長 久保田 崇



もくじ

保健活動推進委員会について	P.1
保健委員活動におけるそれぞれの役割	P.2
全体活動について	P.3
地区活動の進め方	P.4
保険加入について	P.8
地区活動費使用上の注意と支出項目	P.16
市保健事業へのご協力について	P.18
活動をする上での確認事項	P.19
提出物一覧	P.19

～資料編～

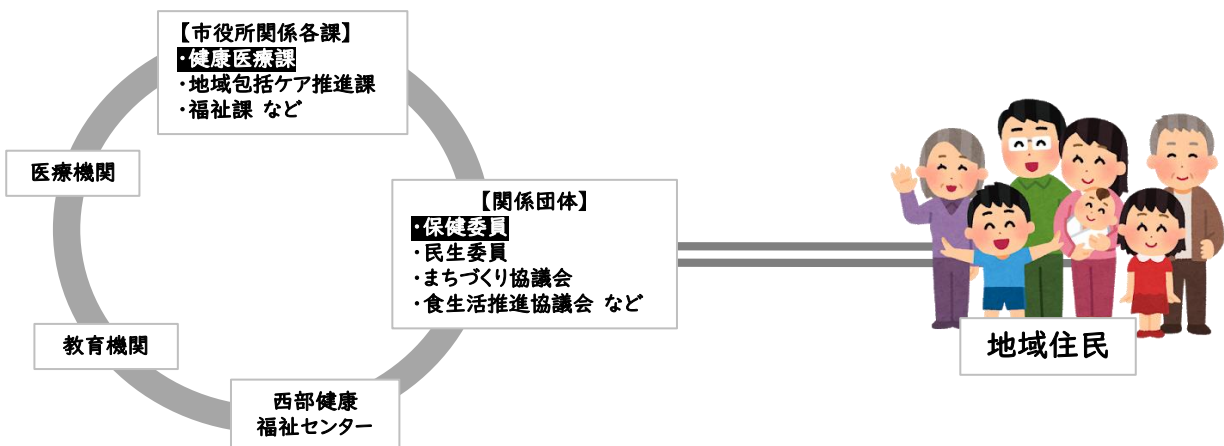
令和5年度がん検診等のお知らせ	P.20
特定健診で自分の体をチェックしよう!	P.25
きんじろう健康アプリ きんトレ	P.26

保健活動推進委員会について

保健活動推進委員会は、市の健康状況を始めとした健康づくりについて学ぶこと、地域住民の保健衛生と健康増進に努めること、また、各種保健事業の円滑な運営をサポートすることで「生涯お達者市民が大勢いるまち」をつくることを目的として設置されています。委員は、各区長・区長会長の選出により、市長が委嘱しており、目的達成のため以下の内容に努める事が定められています。

- (1) 健康づくりに関心を持ち、知識の向上に努めること
- (2) 健康づくりの普及・啓発に取り組み、主体的に計画を立案すること
- (3) 地域の健康課題の発見に努め、地域の意見や要望を行政へ発信すること
- (4) 市の保健事業への協力に関すること
- (5) その他、目的達成のために必要な活動に関すること

保健活動推進委員(通称:保健委員)は地域の健康づくりの担い手として、行政と地域住民とをつなぐ『パイプ役』の役割を担っています。



具体的には、次の3つの柱に沿って活動を行います。

保健委員活動 3つの柱

健康について『学ぶ』 ①全体活動	健康について『広める』 ②地区活動	③市保健事業の PRと協力
<ul style="list-style-type: none"> ・総会への参加 ・全体研修会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・地区担当保健師と協力し、地区健康講座を開催する ・保健だよりの作成 ・活動のまとめポスターの作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・肺がん・結核健診当日のサポートと保健だよりのPR ・健康フェア保健委員ブースの運営
▶P.3	▶P.4~17	▶P.18

保健委員活動における それぞれの役割



役 職	人 数	役 割
会 長	1 名	(1)会議の議長となり、会議の招集、会務を総理する。 (2)地区代表連絡会及び役員会、研修会等の開催を指揮する。
副会長	2 名	会長を補佐する。必要に応じて会長代理となる。
会計監事	2 名	全体会計、会務を監査する。
地区代表	33名 (各地区1名 選出)	(1)地区代表連絡会(年3回程度)に出席し、その内容等について地区保健委員に伝達する。 (2)地区活動の状況(活動費の使用状況を含む)を統括する。必要に応じて地区担当保健師や講師と連絡をとり、活動が円滑に行えるようにする。
地区会計	33名 (各地区1名 選出)	地区会計、会務を監査する。 (1)年度初めに地区預金口座の名義を当該年度の地区会計または代表連絡員に変更し、 通帳表紙・表紙裏のコピーを事務局に提出 する。 (2)地区活動費(5月総会までに地区預金口座に振り込まれる)を管理する(▶P.16『地区活動費使用上の注意と支出項目について』参照)。 (3)【9月 中間報告】(▶P.19『提出物一覧表』参照) (4)委員活動費(12月頃地区預金口座に振り込まれる)の分配 (5)【3月 決算報告】(▶P.19『提出物一覧表』参照)
通常委員		活動に参加する他、必要に応じて地区代表や地区会計を補助する。

【健康医療課】

地区担当保健師 及びブロック長	33地区それぞれに配置される地区担当保健師は、ヘルスプロモーションの理念※に基づき、保健委員の地区活動及び地区健康課題の発見と改善を支援する。 ブロック長は5ブロック(東部、中部、西部、大東、大須賀)別に配置され、ブロック全体を把握、支援する。
事務局	保健委員事業の委託契約、請求等の事務を行う。また、保健委員の意見を取り入れながら活動を企画・運営する。

※ヘルスプロモーション…1986年オタワ憲章の中で初めて提示された考え方。「人々が 自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」と定義されており、「健康的な公共政策づくり」「健康を支援する環境づくり」「地域活動の強化」「ヘルスサービスの方向転換」を柱としている。ヘルスプロモーションの大きな特徴は、住民や当事者の主体性を重視している事、個人がよりよい健康のための行動をとることができるような政策等も含めた環境を整える事に重点が置かれていることである。

健康について『学ぶ』 全体活動について

《総会への参加》

年度初旬に開催される保健活動推進委員会総会では、退任する委員、新規委員が一堂に会し、活動の報告や次年度の計画などについて決議を行います。会の後半では特別講師を招いての講演会を開催します。

《全体研修会への参加》

健康に関する知識・技術の習得を目的に、保健委員対象の「全体研修会」が開催されます(事務局主催)。A~Cに分類した研修会からそれぞれ1回以上、計3回以上の参加をお願いします。

※下記は過去に開催したテーマの一例です。内容は毎年異なります。



A

ブロック別研修
私の地区の健康状況は？



B

食生活推進協議会合同研修
免疫力アップの食事



B

運動研修
健康長寿リーダー研修



C

普通救命講習
AEDの使い方、心肺蘇生法

全体研修会に関しては、開催日が近づいてきたころ、その都度通知します。その他に県主催の県西部保健委員リーダー研修会や、臨時の研修会等が開催されます。

健康について『広める』 地区活動の進め方

《地区健康講座の開催》

健康に関する知識・技術の伝達と意識啓発を目的に、地区住民対象の健康講座を保健委員が企画・開催します。

住んでいる地区はどんな地区？地区にとってどんな講座が必要か、どんな事を伝えたいか話し合います。地域の健康状況など、地区担当保健師と一緒に考えましょう。

実際には、下記のながれを参考に進めていただきます。



日程、会場を
決める

- ・他の地区行事と被っていないかなどに注意。
- ・参加見込み人数(過年度を参考に決定)、内容を踏まえて会場を決める。

講師/講座内容を
選ぶ

- ・どのような講座が地区に適しているかを地区担当保健師と話し合い、講師一覧(別紙)から講師と講座内容を選択する。

地区活動計画書を
記入

- 【▶記入例 P.7】
- ・【▶P.16支出項目】にあてはめ、必要経費を計上する。
- ・運動講座では、**1週間前までに適宜ボランティア行事用保険(1口28円)の加入**をする。【▶P.8参照】
- ・まち協など他団体との共催や地区まつり等で開催する場合も、保健委員が講師の選出や物品借用、費用の支出などをする場合は計画書に記入する。



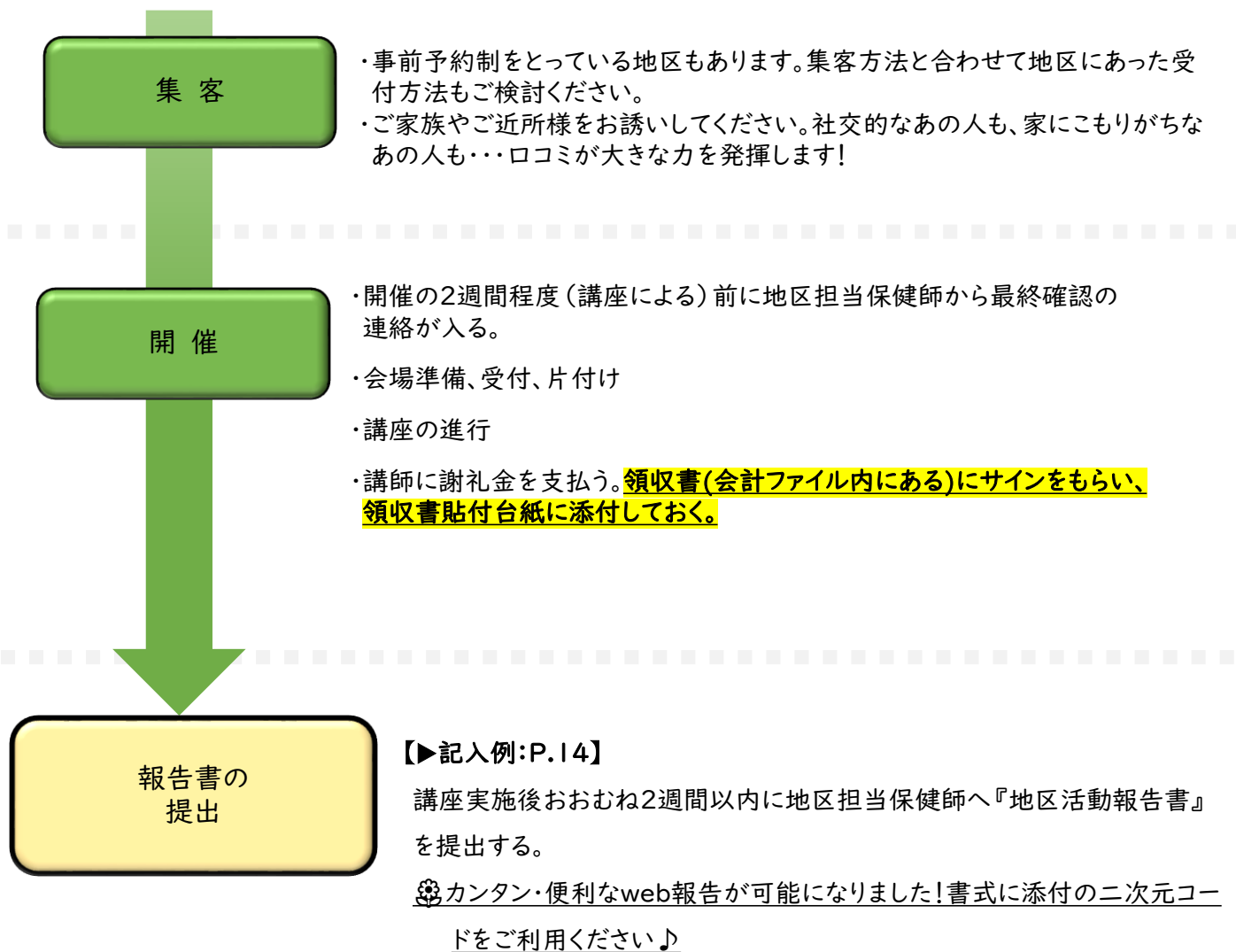
講座の確定/
会場予約

- ・講師への依頼は事務局が行う。
- ・講座確定後、地区担当保健師から地区代表に連絡が入る。地区代表は地区保健委員に伝達する。
- ・**早めに会場を予約しておく。その後の流れは会場に確認。**

保健だよりの発行
(回覧または配布)

- 【▶作成例 P.10~13】
- ア 年間計画の発行(6~7月頃)
- イ 集客チラシの発行(各健康講座の1か月程度前)
- ・発行する2週間程度前に地区担当保健師へ必要部数の報告と原本(データ推奨)を提出する。健康医療課で決裁、印刷した物を使用する。
- ・毎月1日発行の広報かけがわ配布時期に合わせ、地区長さんへ届ける(何日前に必要なかを地区長さんに確認しておく)。





《貸し出し可能物品》

地区健康講座や地区まつりで体力測定をする際など、必要に応じて物品の貸し出しを行っています。要予約制ですので、地区担当保健師または事務局へお知らせください。

下記以外に講座で必要な物品(歯ブラシ、アロマオイル等)がある場合は、事務局で購入可能なものもありますのでご相談ください。

エクササイズ用品等	トランポリン	測定器具	握力計
	ミニボール		足指力計
	ヨガマット		体脂肪計
	エクササイズバンド		片足立ち測定器
	ひめトレ		血圧計
	ノルディックポール		★インボディ(体成分測定)
模 型	乳がんモデル		★血管年齢測定

★は精密機器につき保健師出勤時のみ貸し出し可能

《地区健康講座中止(延期)時の対応について》

新型コロナウイルス感染拡大や台風などの影響により開催が危ぶまれる場合は、開催日の2日前までには地区担当保健師と方向性について(中止または延期)相談してください。緊急事態宣言が発令された場合には全面中止となりますが、その他にも開催にあたり心配のある際には、ご自身、ご家族、地区の方々の安全を考え判断をお願いします。



決定のタイミング	地区住民への周知方法	講師への連絡
年間計画回覧後～集客チラシ回覧前	集客チラシに変更内容を記載し回覧する。	地区担当保健師が行う。
集客チラシ回覧後～開催2日前	新たに中止チラシを回覧する時間があれば作成する。難しい場合は会場に張り紙し、当日は保健委員が会場に待機する。	地区担当保健師が行う。
前日～当日(平日)	会場に張り紙、保健委員は当日会場に待機する。	地区担当保健師が行う。当日決定の場合のみ保健委員が行い、その後すぐに地区担当保健師に報告する。
前日～当日(土日祝)	//	保健委員が行う。週明けに地区担当保健師へ報告する。

講師への中止、延期連絡は基本的には地区担当保健師が行いますが、緊急時には保健委員と講師で直接やり取りしていただく場合もあります。

《活動のまとめポスターの作成》

保健委員活動周知のため、年に1度、活動をまとめたポスターを作成していただきます。作成したポスターは徳育保健センターホールに1年間掲示します。活動で撮影した写真を貼り付けたり、色紙でデコレーションしたりと、毎年個性が光るポスターをご提出いただいています。

細かいレイアウトは自由ですが、「年度」「地区名」を入れてください。

台紙の配布や提出時期については、地区代表連絡会でご案内します。



《打合せ・行事参加 報告書について》

【▶記入例 P.15】

地区健康講座以外にも、地区によって様々な活動に参加しています。まちづくり協議会への参加、敬老会のお手伝い、防災訓練など…。それら地区健康講座以外の活動(保健委員が企画・費用支出をしていない活動)や打ち合わせは『打合せ・行事参加 報告書』に記入し、引継ぎ会の際に提出してください。

自治区ごとの活動も、地区で1部にまとめて提出をお願いします。

地区活動計画書

(000) 地区

スローガン 『みんなでのばそう 健康寿命』

- 目 標 ① 健診を受け 自分の体を知ろう ② しっかり動いて ぐっすり眠ろう
 ③ 野菜を食べて おいしく減塩 ④ 社会参加で 心を豊かに



【支出項目(手引き書P.7参照)】

- ① 講師謝礼 ⑤ 会場借用料
 ② 保険料 ⑥ 調理実習材料費
 ③ 印刷費 ⑦ お茶代
 ④ 文具費

- * 1 講師には地区代表の連絡先を通知します。その他の方の連絡先を希望する場合はお知らせください。
 * 2 保健だよりは、年間計画(年1回)と集客チラシ(地区健康講座毎)を発行します。
 * 3 全体活動等の詳細については、その都度お知らせ通知をお送りします。

月	希望 順位	目標 該当	月/日(曜) 時間	事業名称	講師	共催先	支出項目(円)	会場	見込 人数	担当者	保健だより	ライン配信	保健師参加	全体活動等 ★は全員対象
4	記入 例	②	○/△(月) 19:00~ 20:30	ストレッチ体操	○○○○	なし	① 5,000 円 ③ 1,000 円 ⑤ 300 円	○○地域 生涯学習セン ター	20	進行等 ・田中 ・鈴木 チラシ ・山田	有・無 6月30日 までに必要	有・無	有・無	★引継会 4/6 大東 4/7 中部 4/10 西部 4/11 大須賀 4/13 東部 4/20 役員会 4/28 代連会
5	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	★地区検討会 5/9 東部 5/11 中部 5/15 大東 5/16 西部 5/18 大須賀
5	2													
6	1			保健だより(年間計画)							有・無 6月11日 までに必要	有・無	有・無	★総会 6/13
6	2													
7	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	★全体研修A (総合) 7/5、7/13 (運動) 7/25、7/27
7	2													
8	1	④	8/4(金) 19:00~20: 30	カラーセラピー	○○○○	敬老会	① 5,000 円 ③ 300 円	○○地域 生涯学習セン ター	20	千らし ・山田	有・無 7月1日 までに必要	有・無	有・無	★全体研修B (こころ) 8/24 8/25 役員会 8/31 代連会
8	2	"	8/18(金) 19:00~ 20:30	"	"	"	"	"	"	司会 ・鈴木				
9	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	(食事) 9/5、9/7 ★全体研修C (防災) 9/21
9	2													
10	1	②	10/8(日) 9:00~10: 30	ながら体操	○○○○	なし	① 5,000 円 ② 560 円 ③ 300 円	○○地域 生涯学習セン ター	20	千らし ・田中	有・無 9月1日 までに必要	有・無	有・無	
10	2	②	"	ヨガ講座	△△△△	"	"	"	"	司会 ・鈴木				
11	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	(AED) 11/2、11/16 11/30 11/10役員会
11	2													
12	1			ポスターづくり			④ 500 円				有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	
12	2													
1	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	1/17 役員会
1	2													
2	1										有・無 月 日 までに必要	有・無	有・無	2/2 代連会
2	2													

日程は第二希望まで記入してください。
 日程が動かせない場合は講師を第二希望まで
 あげてください。

合計 円 ←※講座確定後、事務局が記入します。

保険加入について


(1) ボランティア行事用保険

地区健康講座で運動をする場合は、**実施の1週間前まで**にボランティア行事用保険に適宜加入してください。保険は一口28円、最低保険料は560円(20人)です。保健委員を含めた当日の参加見込み人数で加入します。保険に加入した際は当日の参加者及び連絡先を出席簿に控えておきます。

ボランティア行事用保険 申込先：掛川市社会福祉協議会

本所	掛川市掛川910-1 総合福祉センター2階 ☎22-1294
大東支所	掛川市三保620 掛川市役所大東支所内 ☎72-1135
大須賀支所	掛川市西大淵100 掛川市役所大須賀支所内 ☎48-5531

ボランティア行事用保険の資料はこちらから(社協窓口でももらえます)



(2) ボランティア活動保険

保健委員は、事前に年間の活動をフォローするボランティア活動保険に一括加入しています。活動を行う中で事故等があった場合は、速やかに下記の事項を健康医療課に報告してください。

- ① 保健委員の氏名、住所、連絡先
- ② 事故発生の日時、場所
- ③ 事故の原因、状況
- ④ ケガの程度、病院名(傷害事故)
- ⑤ 相手の氏名、住所、連絡先、ケガまたは損害の程度(賠償事故)

また、事故が発生した場合、社会福祉協議会を通じて30日以内に損保ジャパンにご連絡ください。連絡がない場合、保険金の支払いがされない場合があります。また、賠償事故の場合、示談に際して損保ジャパンの承認が必要となります。損保ジャパンの承認なりに示談された場合には、保険金が支払われない場合があります。

ボランティア活動保険の資料はこちらから(社協窓口でももらえます)



掛川市保健委員 地区健康講座 出席簿

事業名

今日の地区活動は、ボランティア行事用保険に加入をしています。
 参加者の皆様の名簿が必要なため、氏名(フルネーム)と連絡先をご記入ください。
 *記載いただいた個人情報は、保険請求以外には使用しません。

	氏名(フルネーム)	連絡先		氏名(フルネーム)	連絡先
1			21		
2			22		
3			23		
4			24		
5			25		
6			26		
7			27		
8			28		
9			29		
10			30		
11			31		
12			32		
13			33		
14			34		
15			35		
16			36		
17			37		
18			38		
19			39		
20			40		

全戸配布

令和〇年〇月
〇〇地区保健委員

〇〇地区 ほけんだより



〇〇地区の皆様、こんにちは。

日頃は保健委員活動に御協力いただき、ありがとうございます。今年度は

『みんなでのばそう 健康寿命』

をスローガンに、地域の皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

御支援、御協力をお願いいたします。

令和4年度 健康講座の予定

参加無料、どなたでも大歓迎！詳細はその都度回覧いたします。

日時・会場	内容	講師
8月7日(土) 00:00~00:00 〇〇地域生涯学習センター	ヨガ&ピラティス	運動指導士 〇〇〇〇先生
10月5日(火) 00:00~00:00 〇〇地域生涯学習センター	おかって劇団公演	おかって劇団の 皆様
〇月〇日(〇) 00:00~00:00 〇〇小体育館	健康！吹き矢教室	〇〇〇〇先生

- 新型コロナウイルス感染拡大の影響等により、急遽講座が中止となる可能性がありますのでご了承ください。そのような場合には、回覧等でお知らせ致します。
- 風邪の症状、37.5℃以上の発熱、咳、その他体調の優れない場合には参加をお控えください。当日はマスクを着用してのご来場をお願い致します。

裏面もご覧ください▶▶▶

R4年度はコロナに関する
注意書きを掲載しました

【保健だより作成例 年間計画(裏)】

令和4年度は私たちが保健委員をつとめます

〇〇区 掛川 一郎	〇〇区 徳育 花子	〇〇区 掛川 二郎
〇〇区 掛川 三郎	〇〇区 掛川 太郎	〇〇区 掛川 四郎

氏名の掲載は任意です。

肺がん結核検診・胃がん検診のご案内

市の検診は申込制です。受診票をお持ちの方のみ受けられます。
申込みは7月末までです。まだの方はお早めに！

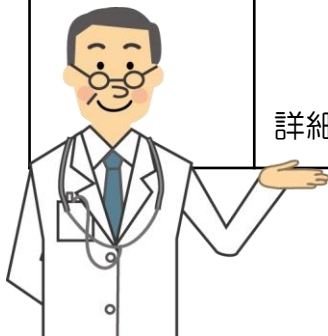
地区ごとのがん検診日程

	肺がん結核検診	胃がん検診
日程	〇月〇日(〇) 受付：9:00~10:30	〇月〇日(〇) 受付：8:30~9:30
会場	〇〇地域生涯学習センター	
対象	40歳以上	
料金	100円	1,100円
申込方法	<p>①~④のいずれかの方法でお申し込みいただけます。</p> <p>① 電話申込 ② 申込書を窓口に提出 ③ 申込書を郵送 ④ 掛川市ホームページから申込</p> <p>🌸 申込・問い合わせはこちらまで 🌸 掛川市健康医療課(徳育保健センター) 〒436-0068 掛川市御所原9-28 電話：0537-23-8111</p> <p>詳細は広報かけがわ5月号に掲載しています。</p>	

当日は私たちがも出勤します！

お知らせ

R3年度より、大腸がん検診も事前申込制となります。ご希望の方はそちらも忘れずにお申し込みください。



回覧

令和〇年〇月
〇〇地区保健委員

ヨガ&ピラティス

日頃、保健委員活動にご協力をいただきありがとうございます。

今回は「ヨガ&ピラティス講座」を企画しました。

ゆったりとした運動で気分転換しませんか？

参加無料
申込不要

開催日

令和〇年

8/7

土



時間

00:00~00:00

R4年度は申込制や先着制で
人数制限をした地区も
ありました。

会場

〇〇地域
生涯学習センター

講師

ヨガ/ピラティスベーシックコーチ
〇〇 〇〇 先生

持ち物・服装

- ・バスタオル(またはヨガマット)
- ・体育館シューズ(上履き)
- ・飲み物(水分補給用)
- ・汗ふきタオル
- ・動きやすい服装でお越しください。

【ご注意】

- 新型コロナウイルス感染拡大等の影響により、急遽講座が中止となる可能性や、人数制限を設ける可能性がありますのでご了承ください。中止の場合、回覧や会場への張り紙等でお知らせします。
- 風邪の症状、37.5℃以上の発熱、咳、その他体調のすぐれない場合には参加をお控えください。当日はマスクを着用してのご来場をお願いします。

回覧

令和〇年〇月
〇〇地区保健委員

おかって劇団 演劇鑑賞

10月の健康講座は他地区でも大人気の「おかって劇団」の公演です。
昔話などを明るくコミカルにアレンジした劇は見どころたくさん！
掛川市のご近所さん同士で立ち上げた劇団さんの劇を
是非お楽しみください！



参加無料・申込不要

- 日 時 10月5日(火)
00:00~00:00
- 会 場 〇〇地域生涯学習センター
- 持ち物 飲み物

【ご注意】

- 新型コロナウイルス感染拡大等の影響により、急遽講座が中止となる可能性や、人数制限を設ける可能性がありますのでご了承ください。中止の場合には、回覧や会場への張り紙等でお知らせします。
- 風邪の症状、37.5℃以上の発熱、咳、その他体調のすぐれない場合には参加をお控えください。当日はマスクを着用してのご来場をお願いします。

【記載例】

打合せ・行事参加 報告書

●保健委員が、保健だよりや講座等の打合せ、地区の会議や高齢者サロン・敬老会・体育祭等の行事に出席した場合、下記の表に記入し、年度末に提出してください。

●代表者が取りまとめの上記入し、報告書は地区で1部にまとめて提出してください。

記入しない事項

- ・保健委員全体研修(普通救命講習会、引き継ぎ交流会など)への出席
- ・肺がん結核検診当番、健康フェアへの協力
- ・その他、地区健康講座 報告書で提出したもの

(○○○)地区 **1 / 3** 枚目

月	日	会場	事業名	保健委員出席人数	内容	
1	4	15	○○地区公会堂	保健委員打ち合わせ	6	保健だよりについて
2	5	25	○○地域 生涯学習センター	地区福祉会議	2	
3	6	14	”	高齢者サロン	3	会場準備・片付け
4	9	15	○○小学校	敬老会	5	輪投げ大会
5	9	28	”	地区運動会	4	救護
6	10	2	○○公会堂	保健委員打ち合わせ	6	健康講座について
7	11	6	”	地区センターまつり 打合せ	6	
8	12	10	”	保健委員打ち合わせ	6	ポスター作り
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

※地区で1部にまとめて提出してください。

地区活動費使用上の注意と 支出項目について



《地区活動費使用上の注意点》

- ・適正な使用、計画的な使用をお願いします。
- ・地区活動計画立案時に年度内の必要額を算出していただきます。予定変更等により年度末の時点で地区預金口座に残金がある場合、1,000円単位で引き出し全体会計(事務局)に戻入となります。戻入金は3月決算報告の際に現金でお持ち下さい。なお、1,000円未満の端数は地区口座に残し次年度へ繰り越しとなります。
- ・地区活動費を使用した際に発生した領収書は必ず保管し、領収書貼付台紙(地区会計ファイル内)に添付の上、3月決算報告で提出してください。自販機での購入、講師謝礼金など、支出先で領収書がもらえない場合は、地区会計ファイル内の領収書を代用してください。

《支出項目》

地区活動における必要経費を下記支出項目①～⑦にあてはめ、地区活動計画書に記載してください。ポスター作成に必要な写真印刷費など、地区健康講座以外の経費も記載し、どこにあてはまるかわからないものに関しては地区担当保健師にご相談ください。

支出項目	内容例・備考
① 講師謝礼	地区健康講座講師への謝礼金(金額は講師一覧参照)
② 保険料	運動講座等実施時に加入するボランティア行事用保険【▶P.8参照】の代金。 1口28円×参加見込人数(保健委員含む)で計上。当日参加者が見込人数を上回った場合、後日追加加入可能。
③ 印刷費	写真現像代、コピー代
④ 文具費	色紙、ペン、講師謝礼用封筒等 ※過年度購入品(はさみ、色紙の残り等)がある場合はそちらを使用する。
⑤ 会場借用料	体育館、公会堂等の使用料(クーラー代、照明代等もこちらで計上)
⑥ 調理実習材料費	調理実習をする際は、実習材料費の半額程度を参加者から徴収。
⑦ お茶代	基本的に保健委員、健康講座参加者ともに各自で持参する。運動講座での熱中症対策等で最低限用意することは可能。1人にペットボトル1本用意ではなく、20ペットボトルと紙コップ等で対応する。

【記入例】

地区活動費報告書

(〇〇〇〇) 地区

【留意点】

- ・中間報告（9月末）…コピーを提出。
- ・決算報告（3月）…原本を提出。
- ・内訳の項目…手引書7ページの項目を参考に記入。

地区活動費
入金日を記入

領収書の日付を記入

講座・事業の実施日を記入

前期（5月～
9月）の収支は
ここに記入

17
利子がある場合
は入金日を記入

後期（10月～
翌3月）の収支
はここに記入

※委員活動費(12月に振り込まれる)、戻入金はこちらには記入しない。

事業日 (実施した 日付)	講座名・事業名	収入	支出日 (領収書の 日付)	支出合計	内訳							差し引き残金	
					1講師謝礼	2保険料	3印刷費	4文具費	5会場 借用料	6調理実習 材料費	7お茶代		
	前年度繰越金	580											580
	地区活動費	25,000											25,580
	令和4年度活動費 合計	25,580											25,580
6/20	カラーセラピー		5/18	5,000	5,000								20,580
8/1	ながら体操		7/20	570		480					90		20,010
			8/1	7,000	5,000				2,000				13,010
	9月末 中間報告【項目合計】	a. 25,580		b. 12,570	10,000	480			2,000		90		c. 13,010
9/25	ヨガ講座		9/15	570		480					90		12,440
			9/25	7,000	5,000				2,000				5,440
12/2	利子	2											5,442
	3月 決算報告【項目合計】	d. 25,582		e. 20,140	15,000	960			4,000		180		5,442

9月末 中間報告 令和〇年9月〇日

	金額(円)
a. 前期収入計(R4年5月～9月)	25,580 円
b. 前期支出計(R4年5月～9月)	12,570 円
a. - b. = c. 残金	13,010 円

3月 決算報告 令和〇年3月〇日

	金額(円)
d. 総収入(R4年5月～R5年3月)	25,582 円
e. 総支出(R4年5月～R5年3月)	20,140 円
f. 全体会計への戻入(1,000円単位)	5,000 円
d. - e. - f. = 口座残金	442円

地区会計委員の
署名

会計署名 〇〇 〇〇

会計署名 〇〇 〇〇

3月決算報告
では原本を提出

市保健事業へのご協力について

《肺がん・結核検診》

6月～11月にかけて、検診バスで各地区の会場を回る肺がん・結核検診(以下肺がん検診と記載)が行われます(日によって胃がん検診も同時実施)。保健委員の皆様には、検診と会場で実施される健康啓発事業へのご協力をいただいています。

受診の啓発には皆様の声掛けが大きな力になります。ぜひ、ご家族やご近所様への受診勧奨をお願いします(申し込み:7月末日迄)。申し込みいただいた保健委員は、当番日に受診することも可能です。

日程：【P.21】『肺がん・結核検診、胃がん検診』参照

当番：各日2名従事。『肺がん・結核検診当番表』を記入し提出。

※健康医療課からの事前通知はありませんのでご注意ください。都合が悪くなった場合は地区内で交代し、無断欠席のないようにしてください。

持ち物：名札、保健委員エプロン、帽子、水分補給用の飲み物、マスク

保健委員は下記①～⑧を実施。



時期	時間	実施内容
～1か月前		①会場の鍵を管理者に確認(鍵開け不要の会場は当番表「 <u>開錠時間</u> 」の項目に不要と記載あり)。
当日	胃がん検診あり▶8:15 肺がん検診のみ▶8:45 ※下記3会場は時間が異なるので注意。受付開始の15分前に開錠。 ・西之谷公民館 ・大野中上公会堂 ・沢上町公民館	②会場の鍵開け ・管理者に鍵を借り、開ける。 ・会場には掛川医療センター職員が待機している。 健康医療課職員は胃がん検診ありの日は8:30、肺がん検診のみの日は8:45に到着。 ③健康相談準備 ・健康医療課職員到着後、会場準備を行う。
	受付開始 ▶9:00	④受診者の誘導 ⑤保健事業への協力 ※⑤の詳細は後日ご説明します。
	受付終了 ▶10:30	⑥片付け ⑦会場の鍵閉め、鍵の返却

《健康フェア》

10月に行われる健康フェアでは、インボディ測定(筋肉・体脂肪量測定)、血管年齢測定など、各種測定ができる保健委員ブースを運営します。

楽しみながら自分の身体を見直すことができると毎年大盛況!

※令和4年度はコロナの影響から大東図書館での活動紹介展示のみを行いました。



活動をする上での確認事項

- (1) 保健委員の研修会には積極的に参加し、知識と経験を増やす。
- (2) 各種検診(健診)は保健委員自ら率先して受診し、健康の維持に努める。
- (3) 検診等への協力は責任をもって行い、無断欠席のないようにする。
- (4) 保健委員活動を行う上で知り得た個人の秘密は他言しない。
- (5) 保健委員活動を行う際には、保健委員エプロン、名札を着用する。



提出物一覧表

地区活動報告書は様式に添付の二次元コードからweb提出ができます。その他の書類も市ホームページから様式がダウンロードでき、メール提出が可能です(提出先は裏表紙参照)。

提出物	担当者	提出時期	例
連絡網	全員	引継会当日	
肺がん・結核検診 当番表	全員	引継会当日	
地区活動計画書	全員	地区検討会当日	P.7
地区活動報告書	地区健康講座 当日担当者	地区健康講座実施後おおむね2週間以内	P.14
地区活動費報告書	地区会計	【中間報告(9月)】 コピーを提出 【決算報告(翌3月)】 原本を提出	P.17
通帳コピー(画像可)		【年度当初】 地区預金口座の名義を当該年度の地区代表 または地区会計に変更し、通帳表紙・表紙裏 部分を事務局に提出。 【中間報告(9月)】 表紙、9月末日までの使用部分を提出 【決算報告(翌3月)】 表紙、1年間の使用部分を提出	
領収書貼付台紙		全地区活動終了後～翌3月	
委員活動費受領書		// (用紙は12月頃郵送)	
戻入金		//	
打合せ・行事参加 報告書	地区代表	//	P.15

令和5年度 がん検診等のお知らせ



- 令和5年4月1日現在の年齢です。
- 検診期間は6月～12月です。
- 初めて受診される方は申込みが必要です。

無料対象について

- 75歳以上の方の検診は、無料。
大腸がん検診(450円)は有料。
- 肝炎ウイルス検診は、40、45、50、55、60、65、70歳の方は無料。

検診は申し込み制です。

7月31日までに
お申し込みをお願いします。

胃がん

40歳以上

掛川医療センター
または
地域巡回

1,100円

■検査内容

胃部レントゲン検査(バリウム検査)

肺がん・結核

40歳以上

地域巡回

100円

■検査内容

胸部レントゲン検査

肝炎ウイルス

生涯に1回

39～70歳

掛川医療センター
または
大東支所
大須賀支所

500円

■検査内容

血液検査(B型・C型肝炎ウイルス感染の有無)

前立腺がん

50歳以上

掛川医療センター
または
大東支所
大須賀支所

1,000円

■検査内容

血液検査(PSA検査)

乳がん

2年に1回

40歳以上

中東遠総合医療センター
または
徳育保健センター
大東保健センター
大須賀支所 等

1,300円

40歳無料クーポンあり
※6月郵送

■検査内容

マンモグラフィ

子宮頸がん

20歳以上

指定医療機関
または
徳育保健センター
大東保健センター
大須賀支所 等

1,200円

20歳無料クーポンあり
※6月郵送

■検査内容

内診、子宮頸部細胞診

大腸がん

40歳以上

掛川医療センター
または
地域巡回

容器・受診券・450円を併せて提出

■検査内容

便潜血検査二日法

骨粗しょう症

50・55・60歳

掛川医療センター

1,000円

■検査内容

レントゲンによる手首の骨密度測定

歯周疾患

40・50・60・70歳

指定歯科医院

1,000円

■検査内容

歯と歯ぐきの検診



肺がん・結核検診、胃がん検診 <掛川区域>

肺がん・結核検診				胃がん検診					
受付時間=9:00~10:30 会場数=28か所 日数=47日+予備日1日				受付時間=8:30~9:30 会場数=14か所 日数=42日+予備日1日(医療センター31日)					
月	日	曜	会場	対象地区	月	日	曜	会場	対象地区
6	14	水	桜木ホール(西部ふくしあ)	桜木	6	14	水	桜木ホール(西部ふくしあ)	桜木
						16	金	掛川医療センター	西郷
	20	火	和田岡地域生涯学習センター	和田岡		20	火	和田岡地域生涯学習センター	和田岡
								掛川医療センター	西郷
					27	火	掛川医療センター	西山口	
7	4	火	各和公民館	和田岡	7	4	火	各和公民館	和田岡
						7	金	掛川医療センター	西山口
	11	火	徳育保健センター	城北		11	火	掛川医療センター	城北
	13	木	東側公会堂(上垂木)	桜木		13	木	東側公会堂(上垂木)	桜木
	14	金	徳育保健センター	掛川第五		14	金	掛川医療センター	掛川第五
						18	火	掛川医療センター	南郷・西南郷
						25	火	掛川医療センター	南郷
				28	金	掛川医療センター	南郷		
8	1	火	徳育保健センター	掛川第五	8	1	火	掛川医療センター	掛川第五
	2	水	日坂地域生涯学習センター(9:00~9:50) 大野中上公会堂(10:10~11:00)	日坂		2	水	日坂地域生涯学習センター	日坂
	4	金	徳育保健センター	掛川第三		4	金	掛川医療センター	掛川第三
	7	月	原田地域生涯学習センター(9:00~10:00) 西之谷公民館(10:20~11:00)	原田		7	月	原田地域生涯学習センター	原田
	8	火	倉真地域生涯学習センター	倉真		8	火	倉真地域生涯学習センター	倉真
	9	水	孕丹公民館	原泉		9	水	孕丹公民館	原泉
	10	木	西山口地域生涯学習センター	西山口					
	17	木	東山地域生涯学習センター	東山		17	木	東山地域生涯学習センター	東山
	18	金	原野谷中学校	原田					
	21	月	東山口地域生涯学習センター	東山口					
	22	火	徳育保健センター	掛川第一		22	火	掛川医療センター	掛川第一
	25	金	徳育保健センター	栗本		25	金	掛川医療センター	栗本
31	木	徳育保健センター	城北	31	木	掛川医療センター	城北		
9	4	月	居尻公民館	原泉	9	4	月	居尻公民館	原泉
	8	金	原谷地域生涯学習センター	原谷		8	金	原谷地域生涯学習センター	原谷
								掛川医療センター	曾我
	12	火	西郷地域生涯学習センター	西郷					
	15	金	桜木ホール(西部ふくしあ)	桜木		15	金	桜木ホール(西部ふくしあ)	桜木
						掛川医療センター	東山口		
19	火	上内田地域生涯学習センター	上内田	19	火	上内田地域生涯学習センター	上内田		
						掛川医療センター	曾我		

肺がん・結核検診 受付時間＝9:00～10:30					胃がん検診 受付時間＝8:30～9:30					
月	日	曜	会場	対象地区	月	日	曜	会場	対象地区	
9	22	金	徳育保健センター	掛川第二・第三	9	22	金	掛川医療センター	掛川第二・第三	
	26	火	徳育保健センター	掛川第三		26	火	掛川医療センター	掛川第三	
	27	水	家代南公会堂	桜木		27	水	家代南公会堂	桜木	
	28	木	西郷地域生涯学習センター	西郷						
10	3	火	原谷地域生涯学習センター	原谷	10	3	火	原谷地域生涯学習センター 掛川医療センター	原谷 西南郷	
	4	水	家代南公会堂	桜木		4	水	家代南公会堂	桜木	
	5	木	和田岡地域生涯学習センター	和田岡		5	木	和田岡地域生涯学習センター	和田岡	
	6	金	桜木ホール(西部ふくしあ)	桜木		6	金	桜木ホール(西部ふくしあ) 掛川医療センター	桜木 西南郷	
	10	火	上内田地域生涯学習センター	上内田		10	火	上内田地域生涯学習センター 掛川医療センター	上内田 東山口	
	13	金	曾我小学童保育所(旧曾我幼稚園)	曾我						
	16	月	徳育保健センター	掛川第五		16	月	掛川医療センター	掛川第五	
	17	火	西南郷地域生涯学習センター	西南郷						
	18	水	葛川区公会堂	西山口						
	20	金	徳育保健センター	掛川第一・葛ヶ丘		20	金	掛川医療センター	掛川第一・葛ヶ丘	
	24	火	徳育保健センター	葛ヶ丘		24	火	掛川医療センター	葛ヶ丘	
	25	水	宮脇公民館	西山口						
	27	金	南郷地域生涯学習センター	南郷		27	金	掛川医療センター	西郷	
	30	月	初馬会館	粟本						
31	火	西南郷地域生涯学習センター	西南郷							
11	1	水	南郷地域生涯学習センター	南郷	11	1	水	掛川医療センター	西郷	
	10	金	方の橋公民館	西郷		10	金	掛川医療センター	西山口	
	14	火	細谷公民館	原谷		14	火	掛川医療センター	西山口	
	17	金	徳育保健センター	掛川第四・城北		17	金	掛川医療センター	掛川第四・城北	
	21	火	徳育保健センター	予備日		21	火	掛川医療センター	予備日	

肺がん・結核検診、胃がん検診 <大東区域>

肺がん・結核検診					胃がん検診					
受付時間=9:00~10:30					受付時間=8:30~9:30					
日数=18日+予備日1日 会場数=13か所					日数=23日+予備日2日 会場数=2か所					
月	日	曜	会場	対象地区	月	日	曜	会場	対象地区	
6					6	19	月	大東保健センター	大坂	
	21	水	国浜コミュニティ防災センター	千浜						
	28	水	大坂コミュニティ防災センター	大坂		26	月	大東保健センター	睦浜	
	29	木	佐東公民館	佐東						
	30	金	大坂コミュニティ防災センター	大坂		30	金	大東北公民館	佐東	
7	3	月	三井コミュニティ防災センター	大坂						
	10	月	大東保健センター	睦浜	10	月	大東保健センター	睦浜		
					11	火	大東保健センター	中		
	12	水	東大坂研修センター	大坂	12	水	大東保健センター	千浜		
					14	金	大東北公民館	土方・中		
	19	水	浜野コミュニティ防災センター	睦浜	19	水	大東北公民館	佐東		
	20	木	大東北公民館	土方	20	木	大東北公民館	土方		
	21	金	大東北公民館	土方	21	金	大東北公民館	土方		
	24	月	睦三会館	中	24	月	大東保健センター	大坂		
	25	火	大東保健センター	睦浜	25	火	大東保健センター	睦浜		
28	金	千浜東コミュニティ防災センター	千浜	28	金	大東保健センター	大坂			
31	月	上土方コミュニティセンター	土方	31	月	大東保健センター	睦浜			
8					8	1	火	大東保健センター	千浜	
						4	金	大東北公民館	佐東	
						22	火	大東保健センター	大坂	
						25	金	大東保健センター	大坂	
						29	火	大東保健センター	千浜	
9					9	1	金	大東北公民館	土方	
						5	火	大東北公民館	土方	
						21	木	大東保健センター	千浜	
						22	金	大東保健センター	大坂	
	25	月	佐東公民館	佐東		25	月	大東保健センター	予備日	
10	2	月	大東保健センター	予備日	10	2	月	大東保健センター	予備日	
	19	木	中地区コミュニティ防災センター	中						
	23	月	千浜西コミュニティ防災センター	千浜						
	26	木	佐東公民館	佐東						

肺がん・結核検診、胃がん検診 <大須賀区域>

肺がん・結核検診 受付時間=9:00~10:30 日数=11日+予備日1日 会場数=7か所				胃がん検診 受付時間=8:30~9:30 日数=10日+予備日1日 会場数=5か所						
月	日	曜	会場	対象地区	月	日	曜	会場	対象地区	
6	12	月	新井公会堂	大湊	6	12	月	新井公会堂	大湊	
	13	火	沖之須コミュニティセンターいこい	大須賀第三		13	火	沖之須コミュニティセンターいこい	大須賀第三	
	15	木	大湊農村環境改善センター	大湊		15	木	大湊農村環境改善センター	大湊	
	16	金	山崎農村環境改善センター	大須賀第二		16	金	山崎農村環境改善センター	大須賀第二	
	22	木	今沢公民館(9:00~9:50)			大須賀第三				
			沢上町公民館(10:20~11:00)			大須賀第二				
	23	金	大湊農村環境改善センター	大湊		23	金	大湊農村環境改善センター	大湊	
27	火	大須賀中央公民館	大須賀第一	27	火	大須賀中央公民館	大須賀第一			
7	7	金	大須賀中央公民館	大須賀第三	7	7	金	大須賀中央公民館	大須賀第三	
	18	火	大須賀中央公民館	大須賀第一		18	火	大須賀中央公民館	大須賀第一	
	26	水	大須賀中央公民館	大須賀第一		26	水	大須賀中央公民館	大須賀第一	
	27	木	大須賀中央公民館	大須賀第二		27	木	大須賀中央公民館	大須賀第二	
9	29	金	大須賀中央公民館	予備日	9	29	金	大須賀中央公民館	予備日	

※昨年度と会場が異なる地区がありますのでご注意ください。

特定健診で 自分の体をチェックしよう！

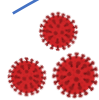


特定健診を受けると、 どんな良いことがあるの？

- ◎生活習慣病のサインを発見できる
- ◎生活習慣を見直すチャンス



- ◎新型コロナウイルス感染症の重症化予防にもなる

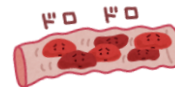


特定健診で、 何がわかるの？

- 高血圧症
- 脂質異常症
- 慢性腎臓病（CKD）、腎不全
- 肝炎、肝硬変
- 糖尿病
- 動脈硬化
- など



血圧や血糖・脂質のコントロールが
とても大切です！



お得って聞いたけど、本当？

掛川市国保に加入されている方は、通常は約1万円の健診が、自己負担 **1,200円** です！

今年度 **40.50.60.70歳**の方は、なんと**タダ**！

※後期高齢者健診は500円です。

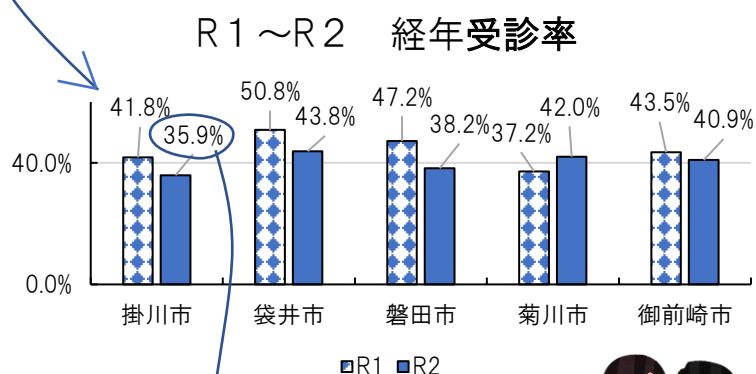


職場で健診を受けていれば、 それでいい？

掛川市国保に加入されている方で、勤務先やかかりつけ医などで健康診断を受けた場合は、結果の提供にご協力をお願いします。

特定健診を受診したことになります。

掛川市の現状は…？



見逃していませんか？



健診を受けていますか？

コロナウイルスが蔓延している今だからこそ、健診を受けて自分の現状を把握できる
といいですね！

感染症対策を行いながら実施しています。
最新情報は、掛川市ホームページをご確認ください。

掛川市国保特定健診・後期高齢者健診に関するお問い合わせは

掛川市健康医療課特定健診係 ☎ 0537-62-6151

✉ t-center@city.kakegawa.shizuoka.jp





きんじろうといっしょに楽しくトレーニング きんじろう健康アプリ きんトレ

利用料
無料

※通信料はかかります



生涯お達者市民が大勢いる掛川市を目指し、きんじろうが「積小為大」※を応援する健康づくり支援アプリです。毎日の健康づくりに、「きんトレ」アプリをぜひご活用ください。

※「積小為大」とは、二宮金次郎の言葉で、日々の小さな努力の積み重ねが大きな成果につながることを意味します。

スマホで
毎日の健康づくりを
見える化しよう!



©掛川市

参加対象者 掛川市民または掛川市を好きな方 ポイント利用は掛川市在住・在勤・在学の方に限らせていただきます
自分で設定した健康目標のほか、ウォーキングや生活記録など毎日の取り組みでポイントが貯まります。貯まったポイントは、抽選で特典と交換することができます。

アプリをインストール

事業ホームページ

ポイントを貯める

歩く・運動 健康記録

イベント参加

ポイント进行交換する

貯めたポイントは
抽選で特典と交換

アプリで
できることは
裏面へ!

●事業全般に関すること／掛川市健康医療課
0537-23-8111

受付時間 平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

●アプリに関すること／カラダライブコールセンター
0570-077-122

受付時間 平日9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)

きんじろう健康アプリ きんトレ

ポイントを貯めて健康に!お得に!



本日の歩数

スマホで歩数を自動計測。目標達成に向けてきんじろうが応援します。

掛川市からのお知らせ

健康に関するイベント情報などをいち早くお届け!

毎日の生活を記録

体重や血圧を記録するとグラフで見える化。食事は写真でも記録できます。



食生活

5月25日(月) 昼 13:12

食べた物
卵焼き、プロコリ、米

飲んだ物
の水

食事方法
のよく噛んで食べた

マイチャレンジ

自分で設定した健康目標など、毎日の健康づくりにチャレンジ!



歩数ランキング

個人のほか、グループや企業で参加して上位を目指そう!



ランキング

2023年4月

名前	グループ	企業
あなたのランキング		
きんじろう		94,704歩
756位		/1400人中
ランキング上位者		
1位 たろろ		300,321歩
2位 かけやん		300,243歩
3位 さら		297,654歩

静岡県発行「ふじのくに健康いきいきカード」と連携

ポイントを貯めてデジタルカードを獲得。カード画面の提示で、県内1,000店舗以上の協力店・施設でサービスが受けられます。



おすすめウォークコース

マップに示された場所に来たらスマホでチェックイン! コース制覇でポイントゲット。



バーチャルウォーク

毎日の歩数に応じて、架空のコースを体験できます。



掛川市

事業やアプリの詳細は市ホームページへ!

きんトレ

検索



ご提出・お問い合わせはこちら

掛川市保健活動推進委員会事務局
(掛川市健康医療課)

◆所在地 〒436-0068
掛川市御所原9番28号
(徳育保健センター内)

◆TEL 0537-23-8111

◆FAX 0537-23-9555

◆MAIL tokuiku@city.kakegawa.shizuoka.jp
★課の共通アドレスですので、必ず件名に宛名やご要件を掲載してください。



茶のみやきんじろう
©掛川市