私たち、保健委員です。
こんな活動をしています。

保健活動推進委員(通称：保健委員)は、地域の保健活動の推進役として、健康づくりについて学び、行政と地域をつなぐ役割を担っています。

地区担当保健師と密に連携して活動する保健委員は、「行政と住民の両輪による健康づくり」を体現する存在です。

人生100年時代と言われる今、少子高齢化はどんどん進み、人々の生活や価値観、生活様式も大きく変化しています。豊かな人生を送るためには、健康で生きがいを持って生活できる社会を築いていく事が重要です。行政による健康づくりはもちろん、住民一人ひとりの健康意識を高め、地域ぐるみで健康を守るための活動が必要です。

保健委員活動　“３つの柱”

健康について『学ぶ』
①全体活動

委員対象の全体研修会では、市の健康状況を始めとした“正しい”健康情報を毎年厳選し、健康医療課が企画しています。地域の中に保健委員経験者が増えていくことで、市全体の健康意識の底上げや健康づくりの広がりを目指します。

「保健委員になったおかげで体験できたので良かった」、「役に立つ話が聞けて、友人や家族にも伝えたい」等の嬉しい感想を沢山いただいています。

ＡＥＤの使い方を学ぶ『普通救命講習会』の様子。保健委員みんなで励まし合いながら実践し、楽しく学んでいます。

健康について『広める』
②地区活動

まち協等他団体とのコラボ講座や、好評の講座は地区で定期開催となって健康づくりが維持されています。

地区担当保健師と協力し、地域で健康講座を開催します。全体研修会の学びを取り入れたり、ヨガ講座や演劇等楽しい講座を企画したりと、沢山の人に参加してもらえるようにチラシ準備や運営をします。地域の皆様はお住まいの会場で無料で講座に参加できます。

③市保健事業のPRと協力

「久しぶり！」「お元気そうで何より！」検診会場では、保健委員と受診者の和やかな会話が聞かれます。

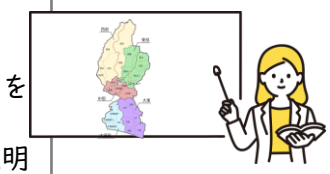
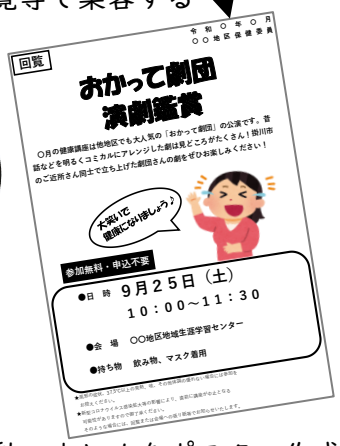
６月～11月にお住まいの地域で実施する『肺がん・結核検診』をサポートしています。検診を毎年受けることは病気の早期発見・治療のために大変重要です！他にも健康フェアなど市の保健事業をサポートをしています。

Ｒ５．掛川市健康医療課

保健活動推進委員会
年間の活動

下記の表、**白抜き部分**の事業にご参加いただきます。
日中お忙しい方には夜間開催や配信型の研修もありますので、ぜひご参加ください♪

地区活動費とは別に、委員活動費を年度の後半にお支払いします。
役員(正副会長及び会計監事)8,000円、代表連絡員6,000円、地区会計委員4,000円、一般委員3,000円

	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
４月上旬	【引継会　平日19:00～20:30】 ・保健委員活動について説明 ・前年度委員を交えて活動の引継ぎや今年度の地区活動計画の検討 ・代表連絡員や会計の決定、連絡網作成、肺がん結核検診当番決めなど		
4月下旬～ ５月上旬	【地区検討会　平日19:00～21:00】 ・掛川市、ブロック別の健康状況の説明 ・健康状況を聞いて、地区の健康課題や活動目標を立てる→地区活動計画の立案 ・がん検診等、市の保健事業への協力について説明		
6月上旬	【総会　平日13:15～15:30】 ・市長より委嘱書の交付 ・議事…前年度活動報告、今年度活動計画、予算について等 ・特別講師を招いての講演会 	【地区健康講座】 ・6月(総会以降)～2月の間に２日以上実施 ・日時は地区ごと相談して決める ・内容等を同じ地区の仲間や地区担当保健師と話し合い計画する	【肺がん・結核検診への協力】 平日　8:15～10:30 ・回数は地区によって異なるが１人0～１回程度 ・６月～11月に市内を検診バスが巡回する検診。自分の地区で開催される日に協力する ・事前に会場の管理者に鍵を借り、当日開錠する ・受診者へチラシの配布やアンケート調査などをお手伝い
７月	【研修Ａ　平日】 19:00～21:30 or 13:30～15:00】 ・２テーマ４日程から1日参加 テーマ①疾病 テーマ②運動 お好きなテーマを選んで参加	参考：Ｒ５.倉真地区 ●7/15(土)　9:30～11:00 ヨガ講座 講師：山﨑　千香氏 ●9/16(土)　9:30～11:00 体のゆがみチェックと ゆがみを予防する体操 講師：上野　正恵氏 ●11/11(土)　ふれあい祭り 地区担当保健師と健康測定 ＆健康相談ブース運営	
8月～9月	【研修Ｂ　平日】 ９:00～12:00　or　19:00～20:30 ・2テーマ3日程から1日参加 テーマ①こころ テーマ②食事 お好きなテーマを選んで参加	・チラシ(保健だより)を作成し回覧等で集客する  	
9月～ 11月	【研修Ｃ　平日】 13:30～15:00　or　19:00～20:30 ・2テーマ4日程から１日参加 テーマ①防災 テーマ②普通救命講習 お好きなテーマを選んで参加	Ｒ５研修会 参加者満足度平均 93% ・活動のまとめをポスター作成し提出する	【健康フェア】 ・健康医療課が開催するイベントに参加、協力する ・コロナ禍前は健康測定コーナーなどを運営 ・当番の回数は１人0～１回程度
次年度４月上旬	【引継会　平日19:00～20:30】		
次年度６月上旬	【総会　平日13:15～15:30】		

●年間の活動内容は、状況によって変更となる場合があります。
●研修テーマや時間は毎年異なります。●各地区１名選出の代表連絡員となった方は年３回程度の会議があり、出席をお願いしています。
●地区によっては、保健委員が地区の行事や会議に参加する役割を担っている場合があります。