

特集 この仕事知っていますか？

「保健推進員の仕事」

- File. 5 -

このコーナーでは、保健推進員の皆さんがどのような役割を担っていて、地域の方などのためにどのような仕事をされているのかを紹介します。



▲昨年開催された「農泊料理教室」の様子

保健推進員とは

芝山町長からの委嘱を受けて、役場などの行政機関と地域をつなぐパイプ役として「健康な町づくり」を勧めるためにさまざまな活動をしている方たちのことをいいます。

また、保健推進員の皆さんは芝山町保健推進員協議会というボランティア団体に所属していて「健康寿命を延ばそう、地域のつながりを生かした健康づくり」という言葉を重点テーマとして活動しています。

主な活動内容

「健康な地域づくりのための普及啓発活動」

- ・各健康教室の開催（ウォーキング講習会、料理講習会、生活習慣病予防や介護予防に関する講習会など）

- ・食育教室の開催（親子クッキング、おやつづくり教室など）

- ・健康づくりに関するPR活動、（講座などを通じた啓発活動、担当地区での普及伝達活動）

〔町保健衛生事業への協力〕

- ・1歳6カ月健診や2歳児歯科健診、3歳児健診などの幼児健診の補助

- ・離乳食教室や歯ッピー講座でのおやつづくり、離乳食づくりの

補助

- ・ママクッキングでの調理実習補助や託児

〔研修会への参加など〕

- ・町保健推進員研修会の開催（年5回程）
- ・健康づくりや食育に関する研修会への参加

芝山町の健康や食生活などに関する課題とは

芝山町における健康課題としては「心疾患の死亡率が高いこと」「高血圧で治療中の方が多いこと」「慢性腎不全（透析あり）の医療費が増加していること」などが挙げられます。

これらに共通する要因は「食塩の過剰摂取」です。塩分が多く含まれている汁物や漬け物などを毎日のように食べる習慣があることで、塩分の過剰摂取につながっていると考えられています。



▲保健推進員研修会の中でレシピ集について話し合う様子

課題に対して保健推進員に求められることとは

日頃から、地域の皆さんに対して声を掛けながら健康に関するさまざまな情報発信をしていくことや、より健康的な食生活の実践として多くの方に減塩などに取り組んでいただくように（特に、減塩料理の推奨など）、普及啓発活動を積極的に行っていくことが重要となります。

また、町の保健衛生事業に協力しながら町民の皆さんに対して住民健診やがん検診などの定期健診の受診を勧めることで、一人一人が自分自身の健康管理などを気に掛けていただけるように促していくことです。

皆さんも、健康や食生活のことなどで悩みや聞いてみたいということがありましたら、地域の身近な存在としてぜひ保健推進員の皆さんにご相談ください。

ピックアップ

芝山町保健推進員協議会は現在24人の会員がおり、健康づくりに興味があって不定期に活動できる方々が集まって活動しています。任期に合わせて2年に1度、広報紙などで新しい会員を募集しています。

保健推進員研修会の様子

9月4日、福祉センター「やすらぎの里」で開催された保健推進員研修会。この研修会は、保健推進員の皆さんが健康などに関する自らの知識を深めるために開催されている勉強会です。

今回はフレイル予防についての勉強会が行われ、予防のための方法や効果的な運動などを学びました。(フレイルとは：年齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態のこと)

また、同日に町民の方向けの保健推進員おすすめレシピ集の制作についての話し合いも行われ、コ

ンセプトを何にするのかや、過去に自分たちで考えたレシピなどから特におすすめのものを選んだり、さまざまな意見を出し合いました。

研修会で学んだことを自らの知識にするとともに、それらの情報を地域の方や町民の方に発信し広めていくことも保健推進員の皆さんの重要な役割の一つとされています。

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため町民の方向けの料理教室や講習会などが実施できない状況ですが、保健推進員の皆さんは常に町の健康づくりのことを考えている様子でした。



芝山町保健推進員協議会 川口 弘子 会長

◎平成15年から保健推進員として活動され、現町保健推進員協議会の会長。実践している食の健康法は「減塩料理」と「食事の最初に野菜を食べること」。

◎活動の中で心掛けていることは——

自らが健康づくりに興味を持ち実践することです。そして、それらを家族や地域の方、町民の皆さんにお伝えし、町全体で健康づくり活動を広げていければということを中心掛けています。

◎保健推進員に求められることは——

町の健康づくりの現状や課題の解決に関して、保健センターの方などしっかりと連携を取りながら、さまざまな活動を進めていくことです。

◎今後の活動に関する目標は——

町民の皆さんが摂取する塩分量を少しでも減らしていきたいです。そのためには、これからも継続して「みそ汁の塩分測定」や「減塩調理実習」などを行っていきたいです。また、野菜不足を解消し(1日350gの野菜摂取を目標)、町民の方が健康で元気に生活できる町にしていきたいです。

手軽に簡単
おいしい

料理初心者広報担当が

保健推進員さんおすすめ
レシピを作ってみました!

『小松菜とにんじんの塩昆布炒め』



【材料(4人分)】

小松菜	200g
にんじん	100g
ごま油	小さじ2
塩昆布	15g

【作り方】

- ①小松菜は3センチの長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
- ③小松菜を加えて炒め、火が通ったら塩昆布を加えてさらに炒める。
- ④塩昆布が全体になじんだら、火を止めて器に盛る。

作ってみた感想…

5分程で作ることができる超お手軽料理。ごま油の香りと塩昆布の旨味で箸が進みます。お酒のおつまみや、もう一品のおかずにとぴったり!

『鮭のチーズパン粉焼き』

【材料(4人分)】

生鮭(またはサーモン)	4切れ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	適量
溶き卵	1個分
生パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ3
パセリ	適量
オリーブ油	大さじ2
ミニトマト	12個



【作り方】

- ①パセリは洗って水けを拭きみじん切りにし、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせておく。
- ②生鮭はキッチンペーパーで水けを拭き、塩、こしょうをふる。片栗粉を薄くまぶして溶き卵をからめ①を全体にまぶしつける。
- ③フライパンにオリーブ油の半量をひいて②を中火で焼く。きつね色になったら裏返し、残りのオリーブ油を足して火が通るまで焼く。
- ④器に盛って、ミニトマトを添える。

作ってみた感想…

料理初心者の僕でもこんなに簡単に魚料理ができるとは…!この時期旬の秋鮭の旨味と香ばしいチーズの組み合わせが絶妙。チーズが好きな方は、少し多めにいれるのがおすすめです!