

秋田市地域保健推進員 活動ガイド

地域保健推進員活動は、地域に住む誰もが健康で、明るくいきいきと暮らせるために、連携の輪を広げながら、地域で自主的に健康づくりを推進していく活動です。

※地域保健推進員活動は、平成6年から始まりました。



活動している地域保健推進員さん

- 活動は一人で抱え込まず、地域の皆さんと協力して進めましょう
- 活動で知り得た個人のプライバシーは守りましょう

【問い合わせ先】

秋田市保健所 保健予防課 健康・栄養担当

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-3

電話 018-883-1176～1178 FAX 018-883-1173

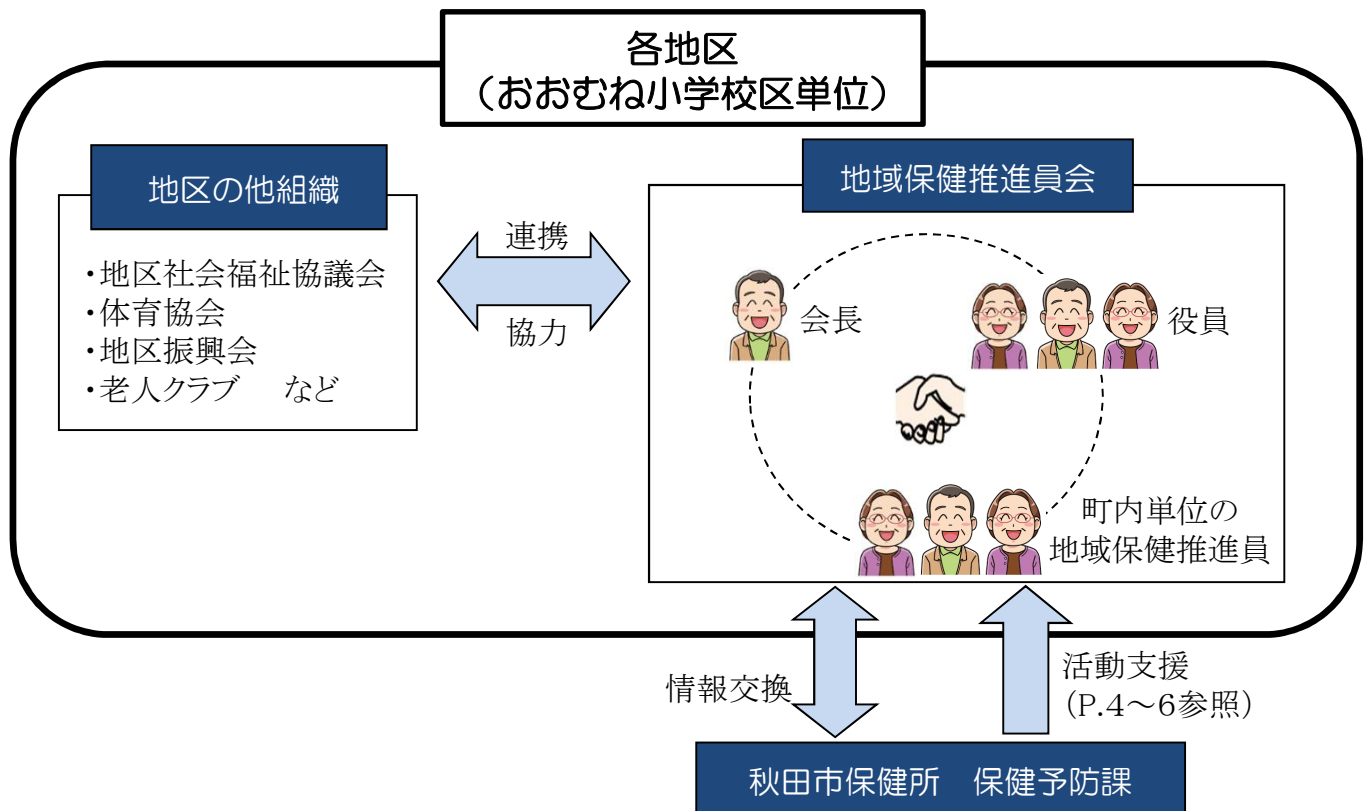
すべての人が健康を意識し いきいきと暮らせるまちを目指し

秋田市では、誰もが安心して充実した人生を送ることができるよう、市や地域、企業、保健医療機関、ボランティア団体など多くの機関が、それぞれの立場で、補い合い、連携をはかりながら、社会全体で健康づくりを推進しています。

1 地域保健推進委員会とは

【地域保健推進委員会のしくみ】

地域保健推進委員会は秋田市内のおおよそ小学校区単位に設置されています。
約1,250人が地域の実情や特性を踏まえて、地域ぐるみの健康づくり活動を展開しています。



【活動のイメージ】

まずは自分の健康、そして家族の健康、さらには地域の健康へと、健康の輪を広げていきましょう。

ステップ3 ・他組織とつながって健康の輪を広げる
つながる ・地域の人や仲間とつながり、一緒に考え行動する

ステップ2 自らが得た健康づくりの情報を地域の人に伝える
伝える・広める

ステップ1 ・自分や家族の健康づくりを考える
意識する・体験する ・研修会等で健康を知る、検診を受診する



2 地域保健推進員会の健康づくり活動例

地域保健推進員は、地域の実情に合わせ、様々な健康づくり活動を行います。

研修会に参加

地域保健推進員が対象となっている各種研修会に参加します。

<具体例>

- ステップアップ研修会
- 地域保健推進員研修会



健康診査等の周知

住民に検診の日程や市の健康づくり事業（市民健康フォーラム、地域健康講話会など）を周知します。

<具体例>

- PR用紙の作成（回覧、全戸配布、掲示）
- 検診受診の呼びかけ



健康教室・健康相談の開催

町内会館、コミュニティセンター等を会場とした健康教室を企画、開催します。

<具体例>

- 保健師・栄養士・歯科衛生士との連絡調整
- 住民に参加の呼びかけ
- 会場準備

健康づくりに関する活動

健康教室・健康相談以外の、住民の様々な健康づくりに関わる活動を行います。

<具体例>

- 地域保健推進員たよりの作成
- 体力づくり教室
- ウォーキング大会
- 健康教室の内容等を町内に伝達

子育て支援活動

子育て学級や講話会など、子どもの健全育成に関する事業の開催や協力をします。

<具体例>

- おやつ作り
- 親子リズム体操
- 子どもと高齢者の世代間交流を図る企画



定例会の開催

定例会や総会、役員会を開催します。

<具体例>

- 事業計画の作成や打合せ
- 他の地区や推進員同士の交流、情報交換
- 事業別にリーダーを決める



3 秋田市保健所の支援



保健予防課では、みなさんの活動をサポートしています。
詳しくは、地区担当の保健師にお問い合わせください。

1 研修会

地域保健推進員や代表者等を対象とした研修会を企画しています。
日程が決まり次第、各地区に文書でお知らせします。

【例】

代表者研修会	対象: 地域保健推進員会の代表者等 内容: 地区活動発表、講演等
健康フォーラム (ステップアップ研修会)	対象: 地域保健推進員 内容: 健康づくりに関する講演等

(1) 令和5年度会長懇談会実施状況

日時	令和5年8月25日(金) 13:30~15:00
場所	秋田キャッスルホテル矢留の間
内容	「地区活動から始める！フレイル予防」
講師	秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座 教授 久米 裕 氏

フレイル予防のための 運動のポイント まとめ

- 運動は安全かつ継続的におこなう
- より安定した効果には2.5時間/1年間の運動が必要
- 運動する際の負荷量を大切に
- 自主的な運動に役立つ情報を有効活用

フレイル予防のための 栄養のポイント まとめ

- 運動と栄養はセットで大切
- 骨格筋の強化のために、たんぱく質を摂る
- 1日3食のたんぱく質摂取をバラつきなく
- 特に、朝食のたんぱく質摂取が少量になりやすい

フレイル予防のための 社会参加のポイント まとめ

- 社会とのつながり作りはフレイル予防のための第1歩
- 自らの興味・関心にもとづいた社会参加の促進
- 暮らす地域の特色を活かす社会参加を
- 秋田市や教育研究機関が開催する取り組みへ参加

～講話資料より抜粋～

☑ 暮らす地域の特色を活かす社会参加



(2) 令和5年度健康フォーラム（ステップアップ研修会）実施状況

日時	令和5年10月15日(日) 13:30～15:00
場所	秋田拠点センターアルヴェ1階「きらめき広場」
内容	講話 自分らしく輝く！自分のまちを元気にする！～そのカギは「フレイル予防」～
講師	東京大学高齢社会総合研究機構長 東京大学未来ビジョン研究センター教授 飯島 勝矢 氏

2 地域保健推進員の表彰

(1) 地域保健推進員活動表彰

対象となる団体および個人に対して申請により表彰し、感謝状を贈呈しています。

【団体表彰】対象:活動継続15年以上 令和5年度表彰:2地区(泉、浜田地区)

【個人表彰】対象:活動継続10年以上 令和5年度表彰:6名

健康フォーラム(ステップアップ研修会)にて表彰式を挙げています。

(2) 市の記念日表彰（一般表彰）

地域保健推進員会の会長職を10年以上務められたかたが推薦の対象となります。
表彰のご案内については、文書等でお知らせします。

3 講師派遣、日程の調整

地区の皆さんを対象とした健康づくりに関する教室を行っています。

地区担当の保健師・栄養士にお問い合わせください。

回覧や会場の確保などは、地域保健推進員会のご協力をお願いします。

【例】

健康教室	がんの予防や食生活、お口の健康づくりなど、テーマに応じて保健師・栄養士・歯科衛生士がお伺いします。
健康講話会	健康に関する講話会の調整をします。講師料はご相談ください。 ※過去の講師例:医師、健康運動指導士、昔話や笑いヨガ講師
食と健康のお話し会	栄養士が、栄養と食生活に関する講話を行います。
みんなで！ いただきます講座	外部講師が、食に関するミニ講話と調理実習を行います。 希望地区が14地区を上回る場合は、抽選により決定します。 (※令和6年度は実施地区決定済)

4 活動への補助金を交付

地域保健推進員活動に対して、補助金を交付しています。補助金の交付を受けるためには、申請書や実績報告書の提出が必要です。なお、補助金は概算払でお支払いするため、実績が申請を下回った場合、返還していただくことがあります。

※各地区の連合町内会や社会福祉協議会等からの助成金を活用している地区もあります。
 ※市が講師料をお支払いしているものに関しては、補助金の実績対象外となります。

保健予防課のホームページでは、地域保健推進員活動や補助金に関する要綱、様式等のダウンロードができます。

申請書類等をパソコンで作成される場合は、様式をダウンロードしてご活用ください。

【ホームページ】

秋田市 地域保健推進員 検索

<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/kenko/1005379/1005849.html>

5 地域保健推進員活動と補助金に関する年間の流れ

	地域保健推進員活動(例)	補助金の流れ	
		地域保健推進員会	保健予防課
4月	総会		
5月	<通年> ・研修会に参加 ・健康診査等の周知 ・健康教室・健康相談 の開催	<input type="radio"/> 申請書類の提出 ・申請書 ・活動計画書 ・予算書抄本 ・名簿	<input checked="" type="radio"/> 申請書類提出依頼
6月	・健康づくりに関する 活動	<input type="radio"/> 請求書の提出	
7月	・子育て支援活動 ・定例会の開催		<input checked="" type="radio"/> 補助金振込
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			<input checked="" type="radio"/> 実績報告書提出依頼
1月			
2月			
3月	活動の振り返り	<input type="radio"/> 実績書類の提出 ・実績報告書 ・決算書抄本 ・領収書の写し ・監査報告書	



4 地域保健推進員活動は自身の健康の秘訣！

皆さんは、どのような理由で保健推進員になりましたか？健康に興味があるから？町内の順番だから？お願いされたから？・・・理由は様々かもしれません。

保健推進員活動は、地域住民の健康づくりを担っていることはもちろん、「自身の健康の秘訣」になっていると言えます。

今回は「保健推進員活動にはこんないいことがある」ということをお伝えします。

◆最も死亡リスクの高いライフスタイルはどれでしょう？

①喫煙 ②過度の飲酒 ③肥満 ④社会とのつながりが少ない

→正解は・・・「④社会とのつながりが少ない」という研究結果が出ています。

保健推進員活動をしていることで、社会とのつながりが「ある」と言えます！

◆ボランティア活動をしている高齢者の方が、生活自立度が高い

→ボランティア活動は、自身の健康寿命の延伸につながります！

(趣味やサークル活動も同様の効果があると言われています。)



◆無目的なつながりが重要

→無目的なつながりとは「道端で会うから喋る」というような関係性のこと。コロナ禍では、なかなかこの無目的なつながりが減ってきていますが、コロナが収束したあとは、特にこの「無目的なつながり」が大切です。

◆住民に対する介入方法については、地域保健推進員が介入すると、専門職が介入するのと同程度もしくはそれ以上の効果が得られる

→保健師や栄養士のような専門職が住民の皆さんにお話をするより、保健推進員のように住民の皆さんに近い存在の方がお話をすることが、より効果的という研究結果が得られています。

例えば、地域住民に対して健診を受けるよう促すとき、保健師が言うよりも、保健推進員の皆さんが言う方が説得力があり、「健診を受けようかな」という気持ちが芽生えやすいと言えます。

～R3.8.30会長懇談会内容より抜粋～

保健推進員活動を行うことで、地域住民の健康とともに、自身の健康にもつながります！これからもぜひ保健推進員として地域の健康づくりにご協力よろしくお願ひいたします！

第3次健康あきた市21



すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人ひとりの日ごろからの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するための計画です。

☆社会全体でめざそう☆

- 健康寿命の延伸
- 社会生活機能の維持向上による生活の質の向上
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1

栄養・食生活



- (1) バランスの良い食事を摂るようにしましょう。
- (2) 野菜を1日350g以上食べるよう心がけましょう。
- (3) 果物を毎日食べるよう心がけましょう。
- (4) 減塩を心がけましょう。

2

身体活動・運動



- (1) 1日の歩数を増やしましょう。
- (2) 1回30分以上の運動を週2回以上行いましょう。
- (3) 子どもの頃から楽しく体を動かしましょう。
- (4) ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症を予防しましょう。

3

休養・こころ



- (1) 十分な時間と質の良い睡眠で疲労を回復しましょう。
- (2) 自分に合ったストレス解消法で、休養をとりましょう。
- (3) 悩みを抱えている人に対する適切な対応を学びましょう。

4

たばこ



- (1) 喫煙者は禁煙を目指しましょう。
- (2) 20歳未満の喫煙をなくしましょう。
- (3) 妊娠中は禁煙しましょう。
- (4) 受動喫煙の機会を減らしましょう。
- (5) COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しましょう。

5

アルコール



- (1) 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒はやめましょう。
- (2) 休肝日を設けましょう。
- (3) 妊娠中の飲酒をなくしましょう。
- (4) 20歳未満の者の飲酒をなくしましょう。

6

歯・口腔の健康



- (1) むし歯や歯肉炎・歯周炎を予防しましょう。
- (2) 何でもよく噛めるように、口の機能の維持・向上につとめましょう。
- (3) 定期的に歯科検診を受けましょう

7

生活習慣病の予防

- (1) がん検診を受診しましょう。
- (2) 特定健康診査を受診しましょう。
- (3) 健診(検診)の必要性和方法を学びましょう。

