



健康推進員だより

健康推進員スローガン

「私たちの健康は
私たちの手で。」

発行 草津市健康推進員連絡協議会 広報啓発委員会 発行責任者 中西 真由巳

第 69 号

会長あいさつ

会長 中西 真由巳



この度、草津市健康推進員連絡協議会の会長に就任させていただきました。コロナ禍では外出や人と話す機会が減り、運動不足による筋力低下、生活リズムや食習慣の乱れ、また、定期けん診を控える、などが要因となり、生活習慣病の発症や悪化リスクが高まりました。

健康推進員は、生活習慣病の予防を目指した活動や、野菜摂取量の増加に向けた啓発活動など、社会全体で健康づくりを支援し、地域における健康づくりのリーダーとして活動しています。

健康は私たち自らつくるものであります。誰もが健康で長生きできるまちを目指し、健康寿命の延伸に努めていきましょう。今後とも皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

【私たちの健康は私たちの手で】

私たち健康推進員は、市民のみなさんが健康でいられるために活動をするボランティア団体です。

① 栄養／食育

- ・ バランス良く食べましょう



② 運 動

- ・ 運動や体操をしましょう

③ 休 養

- ・ ストレスをため込まず、積極的に休養を取りましょう
- ・ 疲れたら十分な睡眠をとりましょう

④ 飲酒／喫煙

- ・ 飲酒は適度に！受動喫煙をなくしましょう



⑤ 歯／口腔

- ・ 定期的な歯科健診を受けましょう

⑥ けん診

- ・ 「けん（健・検）診」を定期的に受けましょう

⑦ 地域の絆

- ・ 人と関わる機会をもちましょう

〈かむカムフェスタ〉



令和6年6月9日エイスクエア SARA 南館中央イベント広場で開催された『かむカムフェスタ』において、歯みがきの大切さを伝えるための劇「エプロンシアター」を実施しました。劇の中で大きなお口のワニさんが登場すると、子どもたちは目を輝かせて見てくれました。



草津市の健康役

健康推進員は地域の様々なイベントのお手伝いをしています。ぜひ、ご参加ください。

「くさつ健康はつらつ体操」

平成 16 年、市制 50 周年の年に草津市民歌に合わせてできる体操を、と考案されました。今年は市制 70 周年にあたります。その間健康推進員ではこの体操を広める活動が続けてきました。やさしい振り付けで、子どもから高齢者まで楽しみながら無理なくできる健康体操です。

現在では、学区（区）の運動会や敬老会、百歳体操など様々な機会に参加者の皆様と一緒に体操をしています。また、各学区（区）には貸出用 DVD が用意されていて、町内の集まりなどで活用していただいています。YouTube からも動画を見ることができます。

貸出用 DVD については健康推進員か市役所健康増進課までお問合せください。



ユーチューブ



DVD

●草津・たび丸 Kitchen

(こちらはさまざまなレシピをご紹介します)



草津市の公式クックパッドです。
私たちの現任研修会で試作したメニューも載っています。



立ち情報

見逃し掲載



過去の記事を参考に編集しました。

定期的にけん診を受けましょう！

現在『がんは2人に1人かかる病気』と言われ、また、がんや生活習慣病は『自覚症状が現れにくい』と言われてしています。とても怖いですね。だからこそ、定期的にがん検診を受けることや生活習慣病の予防のため健診を受けることが必要で、大切になります。

私たちは、まず一人ひとりが自分の体を知ることが健康維持の第一歩であると考えています。

ここで一句

「めんどくさい」「忘れていた」が 命とり」

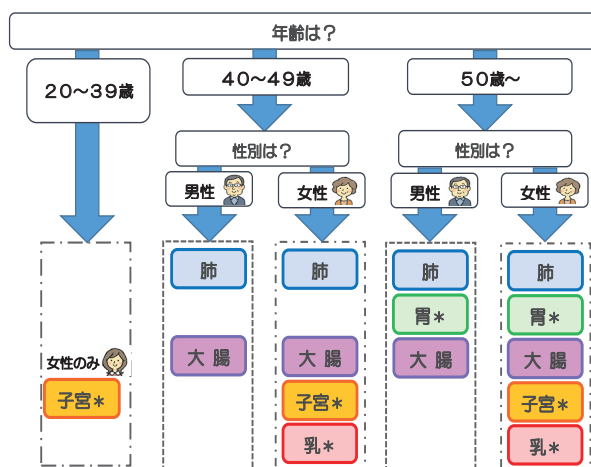
「仕事より 自分の体 大事じゃない？」

医療機関やけん診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしていますので、自身の健康を維持するためにもけん診を受診しましょう。



受けてください！草津市がん検診！ 早期発見で命を守る

まずはご自身の受けられる検診を確認してみましょう！



*胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回。
その他の検診は1年度に1回受けられます。過去受診歴が不明な人は事前に草津市健康増進課（561-2323）までお問合せください。

●離乳食レストランとは？

私たち健康推進員による、栄養バランスや離乳食の初期から後期までの説明と調理見学、子育ての情報交換を行う場で、まちづくりセンターなどで行われます。離乳食をはじめようと思っている人、はじめてみたけれどうまく進まないという人、ぜひ参加してみてください。私たちが離乳食を作り、実際に試食（大人のみ）していただきながら説明をします。

予約制です。申し込みは
こちらから→



免疫力アップの一品

野菜の王様「モロヘイヤ」で、疲労回復、老化を防ぎ、血管を丈夫に
納豆とエノキダケで、腸内環境を整え、免疫力アップ！

モロヘイヤと納豆のなめ茸和え

【材 料】(2人分)

モロヘイヤ……1/2 束 (40g)
納 豆………1 パック (45 g)
人 参………1/4 本 (30g)
なめ茸………大さじ2～3 (50g)
お好みで………せん切り生姜・ごま等

【作り方】

- ① 人参はせん切りにして茹でる
- ② 納豆はお好みで刻む

- ③ モロヘイヤの葉を摘み、茹でて、細かく刻む
- ④ ボウルに①②③となめ茸を入れて和える
- ⑤ 器に盛り、お好みの薬味で召し上がれ♡



おめでとございます

去る4月25日草津市健康推進員連絡協議会定期総会、及び、5月22日滋賀県健康推進員団体連絡協議会定期総会において、下記の方々が表彰されました。今後も益々のご活躍を祈念いたします。(敬称略)

■草津市長感謝状表彰(活動10年)

坂 田 早 苗(志津南)	棚 橋 清 子(南笠東)
関 根 秀 子(玉 川)	西 村 雅 子(南笠東)
平 井 真理子(玉 川)	深 田 秀 子(南笠東)
吉 野 みち子(玉 川)	下 笠 圭 子(笠 縫)

■草津市長感謝状表彰(活動20年)

杉 本 俊 子(玉 川)	今 村 正 江(笠縫東)
齊 藤 律 子(山 田)	浅 野 千代子(常 盤)
秋 山 晶 子(笠 縫)	

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰(活動15年)

山 元 多美湖(志 津)	渡 邊 久 子(渋 川)
奥 村 敬 子(志 津)	田 中 康 子(玉 川)
堀 井 八重子(志 津)	

■滋賀県健康推進員団体連絡協議会会長感謝状表彰(対象年齢会員)

千金楽 晃 子(志津南)	阪 井 美代子(笠 縫)
--------------	--------------

理事 倉田 操(渋 川)	理事 若山 厚子(南笠東)
理事 小川 弥生(矢 倉)	理事 田淵知寿子(山 田)
理事 杉江 由美(老 上)	理事 下笠 圭子(笠 縫)
理事 長谷 静子(老上西)	理事 井岡 貞子(笠縫東)
理事 赤嶺 潤子(玉 川)	理事 中村 妙子(常 盤)
おとな健康委員長 澤 悦子(老 上)	
こども健康委員長 喜田 久子(志津南)	
広報啓発委員長 山添三代子(笠縫東)	



新役員紹介

会 長 中西真由巳(老上西)	理事 辻 真知子(志 津)
副会長 奥野八重子(老 上)	理事 田井 和子(志津南)
副会長 吉野みち子(玉 川)	理事 山内富美子(草 津)
会 計 井上 佳子(大 路)	理事 高尾 弘子(大 路)

編 集 後 記

今年度は役員改選の年にあたり、新メンバーによる体制がスタートしました。1面では健康推進員の事業内容を、2・3面では過去の記事から紹介しました。これからも皆様のご協力を頂きながら活動していきたいと思います。

広報啓発委員会一同