

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

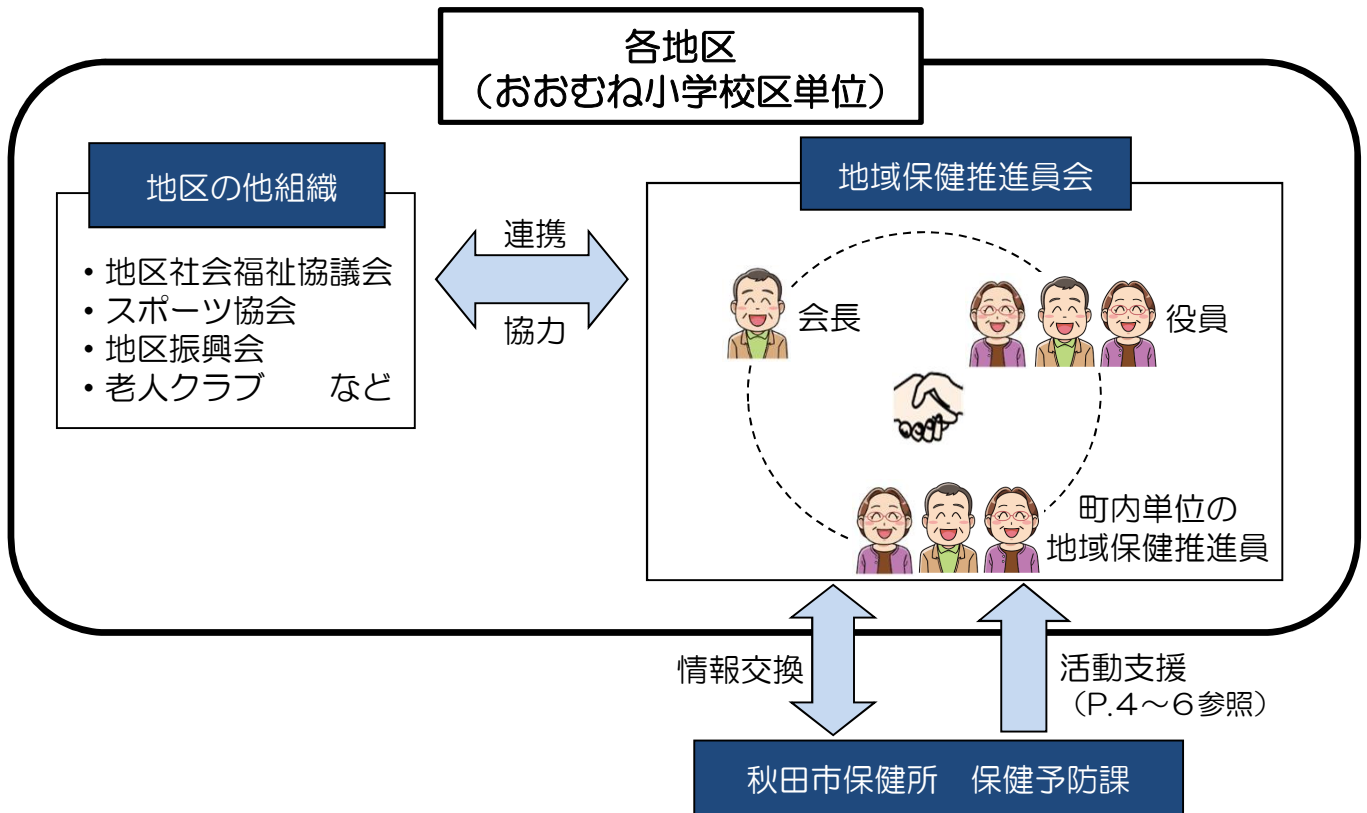
すべての人が健康を意識し いきいきと暮らせるまちを目指して

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7年度代表者研修会実施状況

日時	令和7年8月8日(金) 13:30~15:00
場所	秋田キャッスルホテル矢留の間
内容	「地域保健推進員がつなぐ地域の絆(きずな・ほだし) ~陸前高田市の経験から私たちにできること~」
講師	岩手医科大学全学教育推進機構教養教育センター 人間科学科体育学分野 助教 佐々木 亮平 氏



講師の佐々木亮平先生からは「鳥の目」「虫の目」「魚の目」の3つの視点から見る地域の絆について、災害時の経験などを交えて分かりやすくご講話いただき、地域保健推進員活動を通じた人とのつながりの大切さを改めて認識する機会となりました。(6ページ参照)

また、令和7年度から代表者研修会に合わせて、感謝状贈呈式を行いました。



(2) 令和7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7年10月11日(土) 13:20～14:50
場所	秋田拠点センターアルヴェ2階多目的ホール
内容	講話 「食べ物と健康の関係～巷の噂はウソ？ホント？～」
講師	東京大学名誉教授 佐々木 敏 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7年度表彰:なし

【個人表彰】対象:活動継続10年以上 令和7年度表彰:13名

(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。
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	外部講師等が、食に関するミニ講話と調理実習を行います。

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】



詳しくは、秋田市HP「地域保健推進員」をチェック

<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	<input checked="" type="radio"/> 補助金交付額決定 <input checked="" type="radio"/> 補助金請求書提出依頼
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			
2月			<input checked="" type="radio"/> 実績報告書提出依頼
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	



4 令和6年度実施の活動状況調査について

令和6年度に、秋田市地域保健推進員の活動の現状を把握し、今後の支援のあり方を検討するため、活動状況調査を実施しました。調査にご協力いただき、ありがとうございました。

対象37地区／回答36地区(回答率 97.3%)

【推進員会の活動状況(複数回答可)】

内容	件数
研修会および定例会の実施	31
健康診査等の周知	27
健康教室および健康相談の開催	27
子育て支援活動	10
その他健康づくりに関する活動	21
その他	8
計	124

【活動を行う上での課題(複数回答可)】

内容	件数
担い手不足、役員のなり手がいない	30
地区住民への働きかけが難しい	18
活動にあたっての予算が足りない	6
活動内容(何をしたら良いかわからない等)	5
うまく引継ぎができていない	5
その他	14
計	78

5 保健推進員のつながりが地域を支える

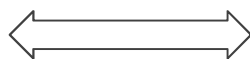
お互い様の
ネットワーク
だから生まれる



信頼



対話と協働



ネットワーク

規範(互酬性)
お互い様

絆 (きずな：つながり、むすびつき)

絆 (ほだし：手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

地域保健推進員の活動は、信頼・ネットワーク・お互い様を基盤に、地域のつながりを育むものです。人は出会い、話し、参加することでお互いが元気になります。災害時も平時も、「できる人が、できるときに、できることを、できるように」実践し続けることが大切です。対話と協働を重ねることで地域の力は高まり、日々の関わりと居場所づくりにつながり、地域全体の支えとなります。

～R7.8.8代表者研修会講話資料より抜粋～

保健推進員活動によって、地域住民同士の関わりが増えて健康づくりが促進します。

また、自身の健康にもつながります。

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。

