

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

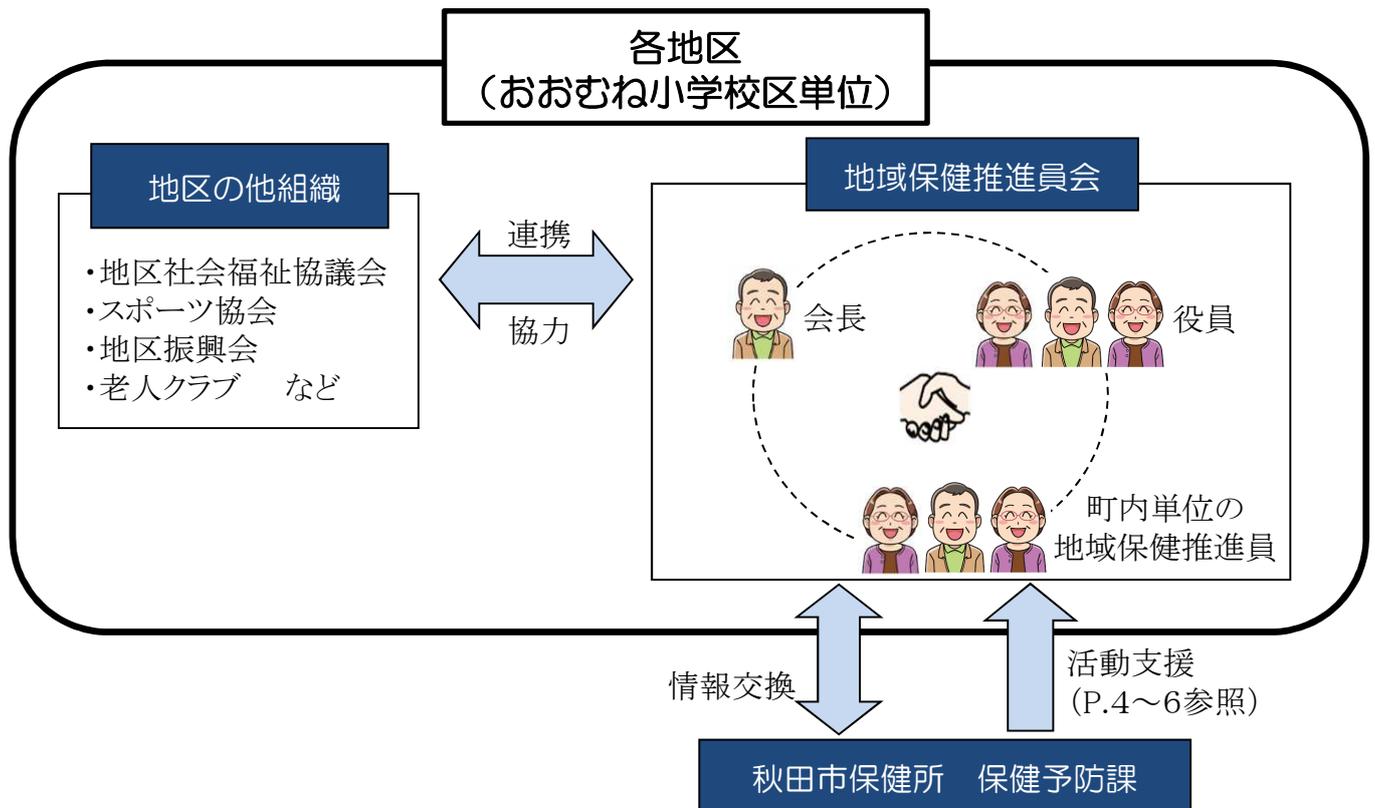
すべての人が健康を意識し いきいきと暮らせるまちを目指して

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 つながる

- ・他組織とつながって健康の輪を広げる
- ・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 伝える・広める

自らが得た健康づくりの情報を地域の人に伝える

ステップ1 意識する・体験する

- ・自分や家族の健康づくりを考える
- ・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6年度代表者研修会実施状況

日時	令和6年8月30日(金) 13:30~15:00
場所	秋田キャッスルホテル矢留の間
内容	「地域保健推進員のこれまでの歩みとこれから ~明日へつなげる活動をめざして~」
講師	秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 看護学講座 准教授 長岡 真希子 氏



令和6年度は会長懇談会を代表者研修会に名称を変えて開催しました。
牛島地区と和田地区の代表者から地区での活動事例発表として、力を入れている活動や課題などを報告していただきました。
講師の長岡真希子先生からは近年の家族形態や社会的なつながりの希薄についてのお話と、その点に関連した今後の推進員活動についてヒントとなるようなご講話をいただきました。(7ページ参照)



(2) 令和6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6年10月12日(土) 13:30～15:00
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 「からだのサインを要チェック！がん検診は健康生活の第一歩」
講師	株式会社omniheal代表取締役、おうちの診療所中野院長 石井 洋介 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6年度表彰:1地区(築山地区)

【個人表彰】対象:活動継続10年以上 令和6年度表彰:5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、地域保健推進委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】

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		●申請書類提出依頼
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	○申請書類の提出 ・申請書 ・活動計画書 ・予算書抄本 ・名簿	●補助金交付額決定 ●補助金請求書提出依頼
6月	・健康づくりに関する 活動	○請求書の提出	
7月	・子育て支援活動 ・定例会の開催		●補助金振込
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			●実績報告書提出依頼
1月			
2月			
3月	活動の振り返り	○実績書類の提出 ・実績報告書 ・決算書抄本 ・領収書の写し	



4 地域保健推進員活動は健康の応援団！

◆家族や地域を取り巻く社会の変化がもたらすもの

- ・地域での孤立化　・本来あるべき家族や地域の機能が揺らいでくる
- ・人口過密地域と過疎化地域での社会的、経済的格差が生じるおそれ
→経済、自殺、介護問題、虐待等、様々な社会問題の出現にもつながる

実際に令和5年の豪雨災害では、高齢者が自宅に取り残された、知人や親戚宅に避難していることが近所に伝わっていない、町内会でも十分な情報把握ができていなかった、ということが起きています。

◆もう少し地域のつながりがあったら…

- ・ご近所同士で声を掛け合い早めの避難ができる
- ・住んでいる人の情報を共有し、必要な人に必要な支援を素早く提供できる
- ・若者も積極的に災害支援に参加するなど、それぞれができることをして早めの対応につながる
- ・災害が終わった後も助け合いながら早めの復旧、復興につながる
- ・孤立、孤独を防ぐことができる

◆秋田の元気と地域のつながりを維持するには？

専門家や行政が少子化対策や健康に良いことなどを一方的にどんどん進めていっても、人々のニーズに合っていないと、受け入れられない。つまり…

健康を維持すること、自らの人生を豊かにすること(QOL)の妨げになっているものに対し、共に考え、実行することが大切！

→そのためには、住民の皆さんにとって身近な存在の保健推進員さんの声掛けや取り組みが大変重要で不可欠です！

◆保健推進員の皆様をお願いしたいこと

- ・「おはよう」「おぼんです」「何としてた？」と日頃から声をかけ、地域の人と顔見知りになる
- ・様々な年代の人と接し、地域や生活の情報を見たり聞いたりする
- ・秋田市からの健康に関する様々な情報を、機会のあるごとに地域の皆様にも伝える
- ・地域の気になることがあれば保健師に伝える



地域のくらしと健康の応援団



～R6.8.30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。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。

