



市民の健康を願って
「自分の健康は自分でつくり守る
保健補導員の健康づくり活動」

長野県須坂市保健補導員会
第30期会長 神屋 初枝

須坂市の概要



須坂市「花と緑
のまちづくり事
業のマスコット
キャラクター
かなちゃん

長野県の北東部
長野市の東側にある扇状地
総面積：149.84 km²
人口：51,521人
(2016年4月1日現在)

四季折々の豊かな自然と 文化のまち



長野県須坂市 保健補導員制度発祥の地



昭和33年から、市民の健康増進のため、健康に関する学習を重ね、自ら実践し、家庭や地域へ広める活動をしている地区組織です

58年間活動が継承されています

須坂市保健補導員会 平成28年春の叙勲「緑綬褒章」受賞

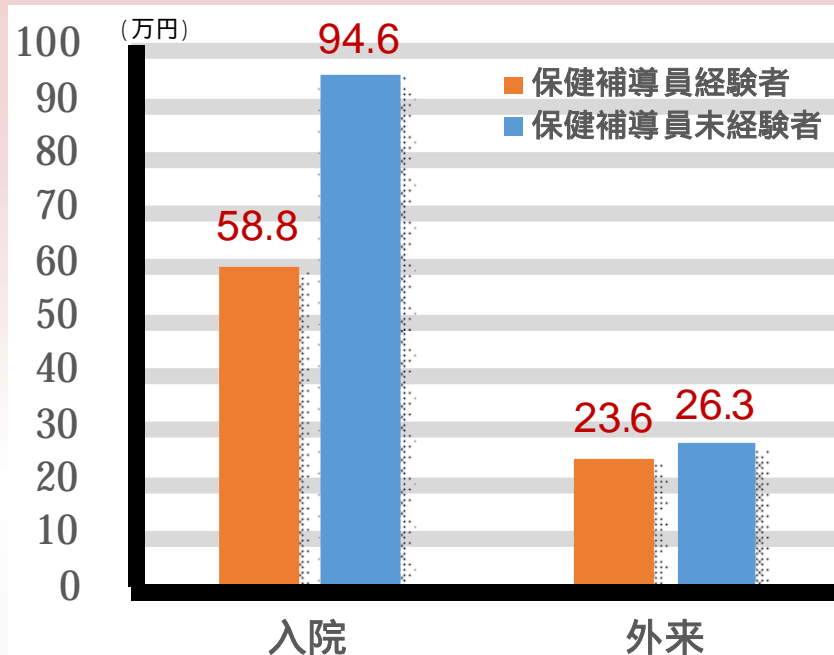
健康づくりにかかわるボランティア活動で顕著な実績

功績の要旨

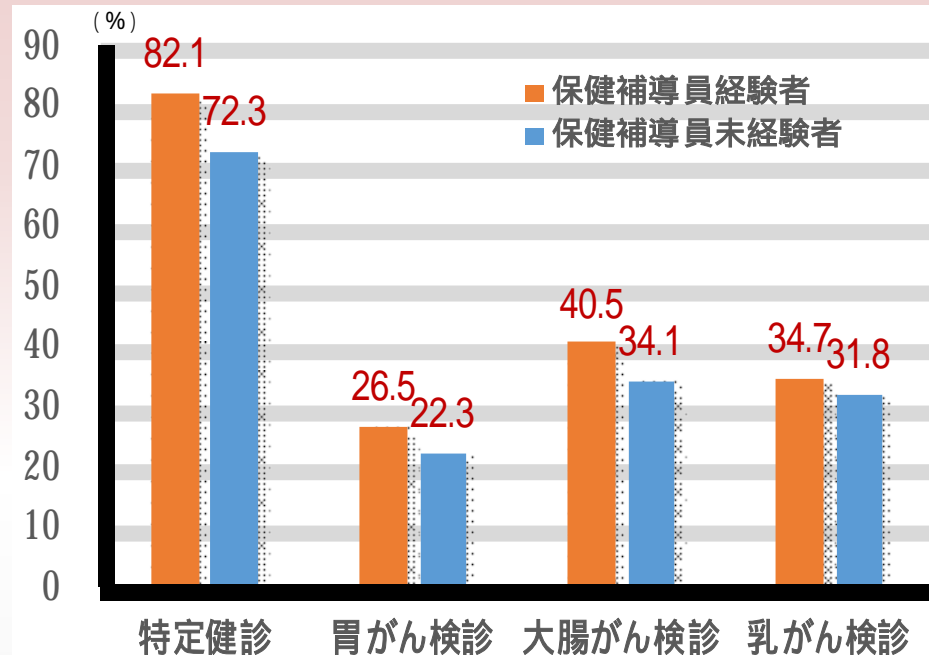
- ・健康寿命の延伸における功績
- ・地域のつながりが高い地域づくりにおける功績
- ・保健補導員経験者における健康づくりの輪の拡大における功績

東邦大学と合同調査 保健指導員経験者と未経験者の健康を比較

経験者は健診受診率が高く、医療費低い



国保1人当り医療費
2013年度の12ヵ月分(診療月)の集計



健診・がん検診受診率
2009年～2013年の5年間で1回以上受診した人の割合

保健補導員会の起こり

- 戦後、昭和20年から始まる
- 食糧不足、不衛生な環境の時代
- 伝染病・寄生虫などの病気の人が出ても、村には医師がいない状況
- 高甫村の女性達が、日夜とびまわる保健師の姿を見て、「私たちも何か手伝いたい」と申し入れた。

「保健補導員」という名前・・・

お互いに助け合い、良い方向へ導きあおう

保健補導員の組織体制

市内全域から選出されます

自治会の役員として位置付けられ、自治会から推薦されます

須坂市では女性が選出されています

多くの市民が経験できるよう、活動期間は2年間です

現在、30期を迎え 269人が活動しています

保健補導員になって、
気持ちの変化がありました！

平成28年度 保健補導員会の重点目標

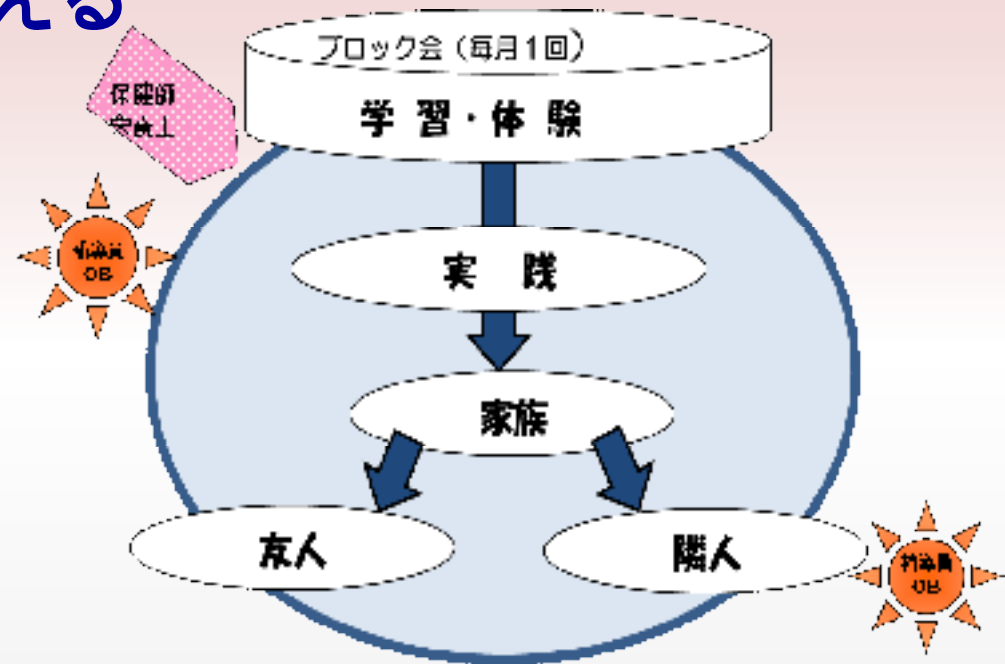
- ・須坂エクササイズ(健康体操)を覚えて広めよう
- ・健(検)診を受け、病気の予防と早期発見に努めよう

保健補導員会活動の3つの特徴

☞ 自ら健康に関する学習をし、実践すること

☞ 学んだことを伝える

☞ 仲間づくり



毎月健康づくりに関する学習会を 各地域ごと開催 (年間学習回数:100回)

血圧について、
ウォーキング、
食事について
など学習します



1 減塩の学習と普及

学んで、生活を変えるステップ



ステップ 1

塩分の取りすぎが何故身体によくないか学習する

ステップ 2

実態を知る 自分がどの位塩分を取っているか知る

塩分濃度測定器で自分の家の味噌汁塩分濃度を測る
尿中塩分測定をして、塩分摂取量を知る

ステップ3

どうすれば減塩できるか、具体的に知り、生活を変える。

減塩食を実際に作ってみる
かけじょうゆを少なくする方法

しょうゆさしをスプレー式の
入れ物に変えて減塩

シュッとひと吹きで塩分0.04グラム



ステップ4 地域に広める 自分の体験を広める

地域の行事の時に減塩料理を作って、地域の方に食べてもらう

2 運動の学習と普及

効果的なウォーキング、
ロコモティブシンドローム等について学びます



ウォーキングの学習



ロコモティブシンドロームの学習

3 健康体操（須坂エクササイズ）の普及

誰でもどこでもできる健康体操を作成し、
学習会や区の行事等で一緒に行います



須坂エクササイズの効果

「体を動かすこと」と「歌をうたうこと」を同時に行う効果(デュアルタスク)



脳への血流量が増加



脳の活性化をして、
認知症予防につながる



4 禁煙の学習と普及

地域ぐるみの取り組み

ステップ1 タバコの害の学習をする

ステップ2 活動の目標をつくる
いろいろな人が集まる公会堂は禁煙区域にする

ステップ3 タバコの害のポスターをつくる
公会堂や町の中に貼って知らせた

ステップ4 市内公会堂の受動喫煙調査実施
結果を保健補導員会だよりで市民に知らせる

ポスターで呼びかけ



公会堂を禁煙に



学んだことを身近な住民に伝える

文化祭等で健康づくりの紹介



「区民のつどい」で骨密度測定
町の行事に合わせることで若い
世代の人にも受けてもらえる



町の公会堂で健康相談を実施

自分の体験を地域に広める



町の人にも薄味で美味しく
食べられる具たくさん味噌
汁を味わってもらい普及し
ています。

【野菜をたくさん使った
みそ汁で減塩】



健診受診の呼びかけ

まずは、保健補導員が受診することを目標に

まちの会合や健診
申込書の配付時に
多くの市民が受診
するよう声がけして
います。



須坂市保健指導員会より皆さまへ

回覧

特定健診は受けましたか？

年に1度は健診を受けましょう！

今からでも申込みできます！

高血圧や糖尿病などで治療中の方も受けられます！

忘れずに受けましょう！！



★40～74歳の須坂市国民健康保険加入者・75歳以上の方へ

須坂市が実施する特定健診・後期高齢者健診を受けられます。

◎医療機関での健診(個別健診)は、10月まで受けられます。

◎地域公民館等での健診(集団健診)を希望する方は、
健診日時・会場が決まっています。

_____ 町は、_____ 月 _____ 日()

場所は、_____ です。

★須坂市国民健康保険以外の健康保険加入の方へ

受診方法について、加入している健康保険へお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせは、健康づくり課(026-248-9018)へ



須坂エクササイズで健康づくり

裏面もご覧ください

隣組回覧用のチラシを区ごとに作成し、受診をおすすめをしています。

子育て世代へも働きかけ

子育て中のお母さん方が集まる場「子育て広場」で、おやつに含まれる砂糖や塩分量についてパネルを使って紹介したり、健康体操も一緒に行っています。



おやつに含まれる砂糖の量の パネルを作成して紹介



任期が終わっても

自分の健康づくりを継続し

地域の健康づくりに貢献

任期終了後も学習を継続

- ・初代から現役保健補導員のつどい
- ・各地区OB会



仲間づくりを大切にして

健康体操の会や各期
で健康づくりを目的と
した活動グループを
作り活動



これからも・・・

保健補導員経験者は7,000人

「仲間づくり」「自ら学習し実践する」
「学んだことを伝える」を実践し、健康
で住みよい

生涯健康都市須坂
を目指し活動続ける



ご清聴ありがとうございました



須坂市動物園 カピバラの親子