

中野市保健補導員会

昭和 37 年に発足しました。

平成 17 年には旧中野市と旧豊田村の合併に伴い各保健補導員会も合併し、新たな中野市保健補導員会となりました。

～保健補導員会組織～

区の役員として区長から推薦されます。 任期は 2 年とし、2 年間で保健補導員が交代します。

現在は 481 名の会員が活動をしています。

中野市保健補導員 481 名

(会長 1 名・副会長 2 名・会計 1 名・理事 8 名)

中野地区
144 名
(支部長 12 名)

日
野
地
区

31
名

延
徳
地
区

36
名

平
野
地
区

59
名

高
丘
地
区

37
名

長
丘
地
区

15
名

平
岡
地
区

47
名

科
野
地
区

21
名

倭
地
区

22
名

上
今
井
地
区

19
名

豊
津
地
区

22
名

永
田
地
区

28
名

中
町

15
名

西
町

20
名

東
町

15
名

松
川

13
名

普
代

2
名

東
松
川

2
名

一
本
木

13
名

栗
和
田

10
名

西
条

20
名

上
小
田
中

9
名

下
小
田
中

9
名

東
吉
田

16
名

保健補導員の活動

- 1、健（検）診の未受診者をなくすよう働きかけをする。
- 2、生活習慣病予防のため、糖尿病予防、血圧自己測定、尿中塩分検査等の研修を行う。
- 3、ウォーキング等健康づくり事業の推進を行う。
- 4、心の健康に関心を持ち、意識を高めるために研修を行う。
- 5、のびのび健康体操の普及を行う。

保健補導員活動スローガン

**「自分たちの健康は
自分たちでつくり
守いましょう」**

研 修 会

保健補導員会の研修は、学ぶと得することばかり！！
保健補導員の任期中は、健康について振り返る大きなチャンスです！



健康くん

元気くん

健康長寿のまちシンボルキャラクター

ヘルシーランチ講座

平成27年8月25日

自分の必要量とバランスよく食べる大切さを学びました。



- ① 普段の食事を摂るように、
ご飯・主菜・副菜などを選びます。

- ② カロリーや塩分量を計算



思っていたよりカロリーが多かった！…なにを減らせばいいかな。

塩分って意外なものにも多く含まれているのね。

- ③ 実際に自分で適量に調整した食事を食べることで
お腹でも納得できました。

血圧測定ボランティア養成通信講座

平成27年2月4日



血圧測定の学習を通して、健康全般への関心も高まりました。

こころの健康について考えよう

平成27年7月29日

「身近な人を支えるために～ゲートキーパーの役割と相談対応のポイント」



講義だけではなく、ペアになって傾聴を実践してみるなど、ゲートキーパーとして重要な技術を具体的に学ぶことが出来ました。



市内施設見学

平成27年6月25日、6月26日、10月8日

学校給食センター・岳南消防本部・山田家資料館・陣屋を見学しました。



実際に、救急車や消防車に乗ったり、何十年ぶりに給食を食べたり、保健指導員研修ならではの貴重な体験もできました！



健康づくりフェスティバル

平成27年10月10日

市民のみなさんに伝えたいことを考え、
保健補導員コーナーを企画しました！
人気のコーナーとなりました♪



普段食べたり飲んだりするものに含まれる糖分、塩分量を展示しました。



骨密度測定や体脂肪測定を行い、
来場された方々に喜ばれました。



セレモニーの前に来場の皆さんと
のびのび健康体操をしました。

脂肪燃焼ウォーキングフィットネス講座

平成27年9月10日



正しいウォーキングの方法と、運動が苦手な人も、日常生活のなかで取り入れられる筋力やストレッチを教えてくださいました。

<感想>

- とても楽しく運動できて驚きでした！
- 研修でのストレッチを毎日続けたい！
- 身体を動かしたら気持ちよかった！

ゆがみに気づいて身体をリセット講座

平成27年10月20日



①2人一組で、身体の偏りをチェック

終了後、身体が軽くなりました😊



②身体のゆがみを修正するストレッチ

長野県保健補導員会等研究大会

平成27年9月29日

講演：「腸内フローラと健康長寿」 講師：慶應義塾大学 伊藤 裕 氏



須坂市・御代田町・長和町の事例発表を見て、他市町村の活動や保健補導員の思いを共有することができました。講演では腸内細菌の大切さを学びました。

長野県保健補導員会等連絡協議会北信支部研修会

平成27年10月30日

講演：「介護は十人十色～落語家のヘルパー修行日記～」 講師：林家 源平 氏

飯山市と山ノ内町の事例発表を見ました。近隣市町村の取り組みを知ること、改めて自分たちの活動を振り返ることもできました。講演は、“どうせやるなら介護は楽しく”という内容でところにグッとくるお話でした。



訪 歩く健康づくり研修会 in 大芝高原（南箕輪村）

平成 27 年 6 月 1 6 日



<大芝高原>

<感想>

- 個人ではめったに行けないところよかった！
- さわやかで気持ちよく楽しく歩けました！
- 汗もかいてむくみもとれた！
- 大満足！参加してよかった！！
- 楽しくてあっという間の一日でした！



<光前寺>



<かんてんぱガーデン>