

中野市保健補導員会記念誌

活動の軌跡



◆目次◆

中野市保健補導員会スローガン・会歌	2
発刊にあたって つながり続ける健康づくり～私たちの歩みと未来へのバトン～ 中野市保健補導員会会長 小澤美津恵	3
中野市保健補導員会の活動とともに～63年を振り返って～ 中野市長 湯本隆英	4
地域保健の先駆者として 地域の宝“保健補導員会”が残してくれたもの 中高医師会会長 三澤一道	5
日野原重明先生と中野市の関わり	6
保健補導員活動の歴史を振り返る	9
主な受賞歴	33
歴代会員数の推移	34
中野市保健補導員会会則	35
のびのび健康体操	38
健康長寿のまちを目指して ～保健補導員活動最後の2年間を振り返って～	44

中野市保健補導員会スローガン

- 一 健（検）診でみんなの健康を確かめよう
- 一 学習・研修の輪を広げよう
- 一 地域住民の心と体の健康を守ろう
- 一 健康づくりの輪を地域に広めよう



中野市保健補導員会歌

もしもしかめよ の節でお歌いください

1 新しい世代を築く児を
たのしくおせわいたしましょう
どこへ行っても 人のため
なくてはならない 顔と顔

3 幸せはこぼ 補導員会
ともに学習いたしましょう
心のふれあい 忘れない
笑顔ですごそう 元気よく

2 いついつまでも いつまでも
達者でなかよく 元気よく
かくれた病を 検診で
みつけてよかった 我が命



発刊にあたって

つながり続ける健康づくり
～私たちの歩みと未来へのバトン～



中野市保健補導員会会長 小澤美津恵

中野市保健補導員は、組織活動を通じて住民の健康づくり運動を実施し、地域住民の健康な生活向上を図ることを目的に旧中野市は昭和 37 年、旧豊田村は昭和 39 年に発足した組織です。

平成 19 年度には長年にわたる地域に密着した健康づくり活動が認められ、保健事業推進功労厚生労働省大臣表彰を受賞しました。

中野市保健補導員会が発足して 63 年という長い活動を振り返ると、感慨深いものがあります。

令和 6 年 4 月に会長という大役を拝命し、今日に至る 2 年間の活動の中で、たくさんの貴重な経験と体験、また様々な健康に関する知識を得ることができました。

例えば、ウォーキングイベントや、食事改善のための講座、ストレスマネジメントを学ぶ講座など、さまざまな活動を通じて、まずは、自分自身の健康意識を高めることを目指しました。活動を進める中で、特に印象に残っているのは、イベントに参加した方々からいただいた言葉です。「歩くことで体が軽くなった」「これから毎日続けていきたい」といった言葉をいただき、私たちの活動が少しずつ地域に根付いていることを実感しました。しかし、時代とともに地域の状況や社会的なニーズも変化し、私たちの活動の形態も少しずつ変わってきました。地域の高齢化や共働き世帯の増加の中で、地域から補導員の推薦が難しいとの声が上がりはじめ、コロナ禍を経て地域の繋がりが薄れ、今までのような活動が難しくなりました。そうした経過を踏まえ、今年度をもって解散を決定することとなりました。

それでも、私たちが培ってきた経験や知識は消えることはありません。活動を通じて学んだことは、今後も私たち一人一人の生活に、また次の世代に引き継がれていくことと信じています。私たちの活動が示したように、地域の健康づくりは単なる一時的な取り組みではなく、日々の小さな積み重ねが大きな変化を生むことを実感しました。

私たちが目指してきた健康づくりの理念が地域の中で引き継がれることを願っています。これからも地域全体で健康を支えるという精神が息づくよう、私たちもそれぞれの場所で、できる限りのサポートをしていきたいと思えます。

最後に、この活動を支えてくださったすべての方々から感謝を申し上げます。健康に関する知識や活動を後押ししていただいた医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方、また地区での活動をスムーズに行えるよう支えていただいた区長会の皆様、ともに地域の健康づくりの担い手として活動をしてきた食生活推進協議会の皆様、これまでの活動に関わってくださったすべての方々に、深い敬意と感謝の意を表します。ありがとうございました。今後も、地域の健康づくりがさらに発展し、みんなが健康で笑顔で暮らせる社会が広がっていくことを心より願っています。

中野市保健補導員会の活動とともに ～63年を振り返って～



中野市長 湯本 隆英

このたび、長年にわたり市民の健康に関する活動を続けてこられた貴会が、その歴史に一区切りを付けられますことに際し、謹んでごあいさつを申し上げます。

中野市保健補導員会は昭和 37 年、豊田村保健補導員会は昭和 39 年に発足して以来、貴会の「組織活動を通じて住民の健康づくり運動を実施し、地域住民の健康な生活の向上を図る」という目的の下、毎年の健診調査票等の配布、健診会場での協力、健康教育の場への参加等、様々な活動に取り組んでいただきました。

特に、脳卒中予防の取組においては、全国に先駆け、補導員自らが尿中塩分排泄量検査を行い、地域住民に減塩を意識づけ、また、当時の中高医師会長であった故小田切治正先生にご紹介いただいた当時、聖路加国際病院長であった故日野原重明先生のご協力のもと始まった東京での血圧自己測定研修を受けた補導員により血圧測定を行うボランティア団体（血圧測定友の会）を発足させ、故高野四郎先生を中心に家庭や地域での血圧自己測定を普及させ、市民の健康生活推進のためご尽力いただきました。

地域の健康課題に対し、柔軟に活動を展開されてきた皆様の姿勢は、他の地域の模範となるものであり、行政だけでは行き届かない細やかな配慮や、顔の見える関係の中での支え合いは、自主的住民組織ならではの大きな力であったと感じております。

団体としての活動はここで幕を閉じられますが、歴代役員をはじめ、多くの保健補導員の皆様により培われた「健康づくりの精神」は、これからも必ずやこの地域に根付いていくものと信じております。

結びに、これまで貴会の発展・活動にご尽力いただきました医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方をはじめ、全ての皆様に、重ねて深甚なる敬意と感謝を申し上げますとともに、今後ますますのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、あいさつとさせていただきます。

長い間、本当にありがとうございました。

地域保健の先駆者として、 地域の宝“保健補導員会”が 残してくれたもの



中高医師会会長 三澤 一道

保健補導員会が解散の日を迎えられ、その集大成として記念誌が編纂されますことに、深い感慨を覚えています。

思えば、地域医療がまだ十分ではなかった時代から今日まで、保健補導員会の皆様は常に住民の傍らに寄り添い、健康への道標となってくださいました。

地域医療は、病を得た方へ診断、治療が中心ではありますが、真の地域福祉を考えれば、病を未然に防ぎ、誰もが住み慣れた場所で健やかに暮らせることが最も重要となります。その最前線に立ち、住民に最も近い場所で「健康の種」を蒔き続けてこられたのが、保健補導員の皆様です。

健診の受診勧奨や生活習慣の改善など、皆様の粘り強い働きかけが、どれほど多くの「未病」を防ぎ、地域の健康寿命を延ばしてきたか計り知れません。「自分の健康は自分で守る、地域の健康はみんなで守る」という精神を体現し、長年にわたり献身的に活動されてきた皆様の功績は、多大であります。

超高齢化社会において、予防医学の重要性は増す一方です。医療機関の力だけでは補いきれない「暮らしの中の健康管理」がより一層求められます。

解散後も活動の中で得た健康づくりに関する知識と経験を活かし、ご自身の健康を大切にしながら、周囲の支えとなってくださることを期待しております。皆様のこれまでの歩みに、心からの感謝を申し上げます。



日野原重明先生と中野市の関わり

◆日野原先生と中野市の関係

昭和 51 年、当時中高医師会長を務めておられた故小田切治正先生が、京都大学医学部で同級生であった日野原先生に、当時、脳卒中の死亡率が高かった中野市の健康づくりについて指導を依頼され、昭和 53 年に保健補導員の任期を終了した有志で組織する「中野市健康を守る会」の設立記念総会でご講演をいただいたことから始まっています。

◆血圧自己測定促進など地域ぐるみの健康増進、保健補導員の積極的な研修について、きっかけと成果

各家庭に体温計と体重計があるのと同様に、血圧計も各家庭が所有するべきという日野原先生のお考えを受け、昭和 61 年から、自分の健康は自分で守るというスローガンのもと聴診器を用いての血圧自己測定の教育を始めました。

日野原先生とライフ・プランニング・センターのスタッフ・ボランティアの皆さんのご指導を得て、住民対象の「血圧自己測定ボランティア養成講座」を開始し、翌年には講座修了者でつくる中野市血圧測定友の会が発足しました。

この養成講座はライフ・プランニング・センターのご支援により隔年で実施しており、「血圧自己測定ボランティア研修会」として、講座修了者はこれまでに 300 人を超えるまでになりました。

また、保健補導員会では、昭和 53 年以降、任期 2 年の初年度に 100 人余がライフ・プランニング・センターで研修させていただいており、研修は 2 日間で、内容は血圧自己測定の実習や日野原先生のご講演などでした。（現在は別の研修となっております。）

これらの成果は、自らの健康管理はもとより、地域に血圧測定ができ、健康のアドバイスができる方が身近にいるという、日野原先生が提唱する市民主体の「健康づくり」の構築に大きく寄与しているものと考えています。

◆日野原先生の講演会

昭和 62 年から隔年で、中野市においてご講演をいただきました。

◆日野原先生のバラの花壇

これまでの日野原先生のご指導・ご協力に対し、感謝と顕彰の意味を込めまして、一本木公園の英国式庭園内に設置した花壇に、日野原先生が命名したバラ「スカーレット・ヒノハラ」「スマイル・シズコ」を記念樹として植樹していただきました。

●●●中野市での日野原重明先生の講演会経歴●●●

- 昭和 62 年度 『健康の新しい考え方とその実現と戦略』
平成 元年度 『価値ある人生を送るための生き方の選択』
平成 2 年度 『市民の健康を日本の最高レベルに』
平成 3 年度 『日本最高の健康づくりを目指して』
平成 6 年度 『人生後半の生き方の戦略』
平成 8 年度 『中野市民の生活改善活動は日本をどうリードしつつあるのか』
平成 11 年度 『豊かに老いを生きる』
平成 15 年度 『～中野市を日本の「健康づくり 21」のモデルに～』
平成 17 年度 『中野市を最高に発展させたボランティアの活動』
平成 19 年度 『新しい健康の考え方と生き方の戦略』
平成 21 年度 『中野市の健康づくりを世界一に』
平成 23 年度 『中野市の伝統と将来のビジョン』
平成 25 年度 『健やかな長寿日本一をめざして』
平成 28 年度 『私が思い描く本当の健康とは』



日野原先生のバラの花壇



スカーレット・ヒノハラ



スマイル・シズコ

日野原先生のバラ

一本木公園の英国式庭園では平成 28 年 5 月に日野原重明先生が植樹された真紅のバラ「スカーレット・ヒノハラ」が美しく咲き誇ります。奥様に捧げた「スマイル・シズコ」と一緒の花壇で訪れる方を暖かく歓迎してくれます。



平成 28 年 5 月 7 日

日野原先生記念樹植樹会にて

保健補導員活動の歴史を振り返る

中野市保健補導員会

保健補導員会の発足

【中野市保健補導員会】

昭和37年 発足

(昭和23年発足の母子愛育班員と一本化)

【豊田村保健補導員会】

昭和39年 発足

⇒平成17年4月1日に合併

保健補導員の成り立ち

当時、長野県の上高井郡高甫村（現須坂市）で1人の保健婦が孤軍奮闘している姿を見ていた地域の主婦たちが、少しでもお手伝いしようと自主的に呼びかけ、活動を始めたのがきっかけです。その活動の中で自分たちの健康を守るためには、自分たちがまず学習することが大切だと気付き、学習する機会をつくろうと、自主的学習の場として保健活動を始めたのがきっかけとされています。

発足当時（昭和30年代）の時代背景

【健康課題】

- ・伝染病の集団発生。
- ・寄生虫の保有者が多い。
- ・経済的理由による人工妊娠中絶が多く、母体の健康へ害することが多かった。
- ・新生児死亡や栄養不良による発育不全や不衛生な状況による消化不良が多かった。

衛生環境も食糧も健康に関する知識もまだまだ不足していた時代

昭和30年代の保健補導員の活動

(1) 伝染病予防の活動

衛生管理の知識が不足しており、赤痢の集団発生がある家庭を個別に訪問し、家族の健康状態を把握し手洗いの方法を説明した。

(2) 予防接種への協力

個人あてに通知を配布し、予防接種を受けるよう呼びかけを行った。また当日は、会場の準備（石炭ストーブや火鉢の準備など）や白いエプロンをかけて接種部位をアルコールで拭き接種部位をもんだ。それが母親との交流になっていた。

延徳地区

レントゲン検診状況

(広報なかの昭和34年6月)



市民百人に一人が結核

働きざかり二〇～三五才に多い

市では検診をなるべく多くして結核の早期発見に努め、市民を結核から守ろうとしているが、手おくれのため病気が長引いている者も多い。

この病気は自分で気が付かないうちに進んでいる場合が多い。医学が進んでいい薬もでき、外科療法も進んでいるが、風邪などと違い半年や一年でなおる者は極めて少ない。

(中野市報 昭和32年2月号)

伝染病にシーズン来る

危けんなしろとう療法 もう二十三名も発病

恐ろしい伝染病のシーズンがきました。今年になって、もう二十三名も発病しています。可愛いあかちゃんを疫病でなくされ悲嘆の涙にくれている方もあります。お互いに注意し夏を健康に過ごしましょう。

◎病菌は口から入るもの

食前に必ず手洗い、生水の引用はやめましょう。

◎熱に弱い赤痢

たべものは、必ず煮たもの やいたもの。

◎家の内外はいつもきれいに

寝る部屋、お勝手はもちろん堆肥小屋、便所、畜舎を清潔にし、ハエや蚊の出る もとをなくしましょう。

◎変だと思ったらすぐ医者へ

しろとう療法は危けんです。特に子供の場合ぐずぐずしているうちに手遅れになり、生命をなくして例が多いようです。(中野市報 昭和32年7月号)

(3) 受胎調節の学習の場の提供

経済的な理由で人工中絶をする人が多く、受胎調節の方法を覚えることは地域の人々にとって切実な希望であった。

地域での**学習の場**を計画し、**地区の人**を連れてきたり、**ペッサリーの個人指導**の時は**お風呂を沸かしたり**、**個人指導を待っている人**に**お茶を出したり**していた。

保健補導員は「**母と子の健康は先ず家庭から**」をテーマに**寸劇の発表**を地域で行った。

保健師が避妊具の器具取り扱いの許可を取り、グループ役員が希望を取って回ったり、愛の小箱として避妊具を地域で回覧した。

(4) 妊婦健診のすすめ、健診当日の協力

健診当日のお手伝いや、**来ない人に連絡**を取るなどした。嫁が気軽に健診に来れたり、身体を休めることができるように**姑に声かけ**を行うなどした。

(5) あかちゃん訪問

赤ちゃんが生まれると、保健補導員は**乳児台帳**をもって訪問し、母親から子育ての状況を聞き取り、保健婦に**情報を提供し、訪問依頼**をした。

(6) 乳児健診

乳児検診では**赤ちゃんの体重**を測定したり、育児の知識を学び地域で**離乳食講習**などを開いた。

赤ちゃんコンクールで最優良児18名の 表彰を受けた赤ちゃんとそのお母さん



第十回中高地区赤ちゃんコンクールが、保健所で行われ優良児18名を表彰し、お母さんの養育の功をたたえると共に、乳児の将来を祝福いたしました。

(広報なかの昭和33年10月号より抜粋)

受けよう 乳幼児検診



村の検診は中島幸男先生をはじめ、飯山保健所の栄養士、保健婦、村の助産婦、保健婦、**保健指導員さん**など多くの人の協力を得て行っています。

(広報とよた昭和55年1月号より抜粋)

昭和40年代の時代背景と活動

- ・がん検診が地域からの要望で開始
- ・中野市は脳卒中死亡率が全国的に高く、脳卒中の最大の原因である血圧への関心が高まってきた。しかし、血圧を測れる人は身近にいないため、各地区公会堂で血圧を測定してもらいたいという声があがった。

【保健補導員】

- ・一軒一軒がん検診希望のとりまとめに廻り、会場準備の協力をし、衛生教育を受けた。
- ・血圧検診の呼びかけ、検診当日の準備や会場整理、マンシエツト巻きの協力をした。
- ・健康センターの建設に向けて市へ陳情を続けた。



【広報とよた】からみる保健補導員活動の検診への貢献

婦人科検診に感謝の手紙

去年の7月に、村の**母子補導員さん**から**一人も多くの検診を受けるように**と連絡がありました。その時は、又今度の時に受ける心算で断ったのですが、私も思い切って受けることにしました。(中略)

おかげ様で無事手術も終わり一度も放射線をかけなくて嬉しく思いました。**早期発見の有難さがわかりました。**(昭和54年7月号)



↑保健補導員さん ガン予防の学習会
「合成洗剤の害、食品添加物の害の実験」

「余計な心配をしたくないから検診なんて受けないわ、ガンになったらなったでその時はその時さ。」という人が多いと保健補導員さんが語ってくれました。(中略)

申し込みは保健補導員を通じ、肺ガン検診を除き、一括、7月末までにさせていただきます。みんなで検診を受けて、ガンから身を守りましょう。(昭和58年7月号)

胃検診については、**保健補導員さんが、今まで受けたことのない方に、何度も、声をかけていただいた成果が出て、過去になく受診者が増えました。**(昭和61年9月号)

昭和50.60年代の時代背景と活動

- ・感染症から成人病(生活習慣病)が課題になってくる。しかし、成人病に関する情報は不足していた。疾病に関する知識を得ることに関心が高まっていった。
- ・健康を守るにはどんなことが必要なのか保健指導員同士で話し合い、食事だけでなく、運動も大事という話があがり、地区のウォーキングコースが生まれた。
- ・健(検)診活動が定着してきた。

【保健指導員】

保健指導員は地区からの要望や健康づくりのためにどういったことが必要なのか話し合い、行政へ伝えていく役割を果たしていた。

今年度の健康づくりの目標の「働きすぎをやめ、健康を守るために十分な休養をとろう。」を知っていただいたでしょうか。

(中略)

さて、休養日の利用法ですが、南永江のように、保健補導員さんによる血圧測定でもいいでしょうし、各部落ごとに、総代さん、保健補導員さんを中心に考えていただきたいと思います。

(広報とよた昭和55年8月号)

南永江休農日 血圧測定



成人病を防ぐくらし

成人病を予防するためには、日常生活において、次のような注意を守ることが必要です。

- ①規則正しい生活をしよう
- ②のんびり暮らすようにしよう
- ③バランスのとれた食事をしよう
- ④適度な運動を心がけよう
- ⑤太らないように気をつけよう
- ⑥塩分をとりすぎないようにしよう
(1日10g以内に)
- ⑦暴飲暴食をさけ腹8分目に
- ⑧入浴は熱い湯をさけよう
- ⑨便通を整える
- ⑩酒・タバコはやめよう
- ⑪保温に気をつけよう
- ⑫定期的に検診を受けよう

(広報とよた昭和62年2月号)



【地区公民館や講演会での様子】



健康に関する知識を得ようと大勢の方が参加

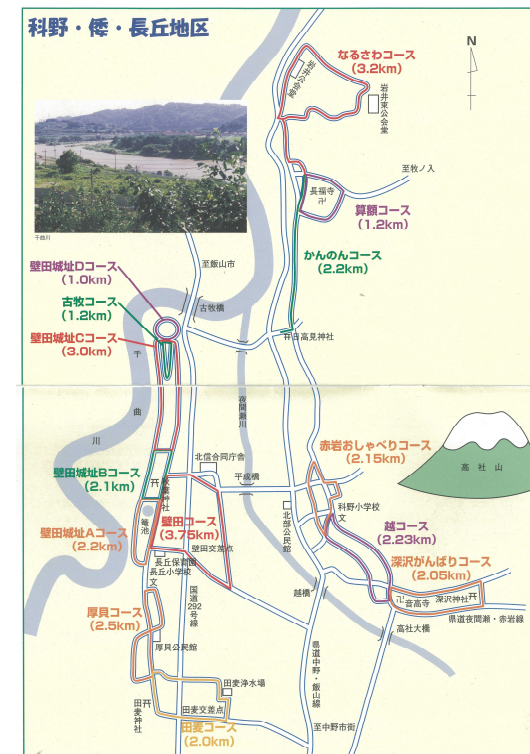
総合健康診断の結果をもとに、
医師による運動に関する健康教室を行った。
(昭和56年 壁田地区)



歩く健康づくり運動が始まる

昭和56年 古牧・壁田地区で運動が始まる。
古牧・壁田地区にコースが設置。

⇒その後、全地区に
歩く健康づくりコース設置



各地区から一本木公園へ歩いて集合！

昭和59年

第1回目の健康づくりフェスティバルを開催

【内容】

各地区から一本木公園へ歩いて集合しました。

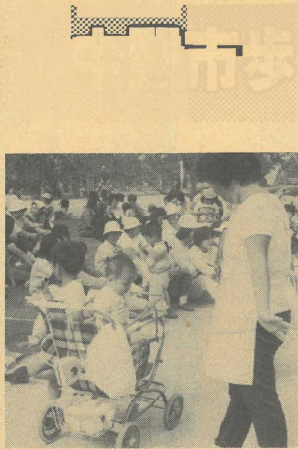
総勢3,437名の参加がありました。

地区によっては、

往復10km以上も歩く地区もありました。

補導員は地区住民への参加の声がけに協力しました。





昭和61年10月17日
北信タイムス

小さな子供から高齢者まで
大勢参加していた。子供を
背負って参加する親もいた。

健康改めて認識



健康づくりに減塩料理をどうぞ



“おひる”にはみそ汁のサービス



高社山を背に越橋を渡る高社コース



巾着地に行く陣屋Bコースの



お前もよく歩いたね



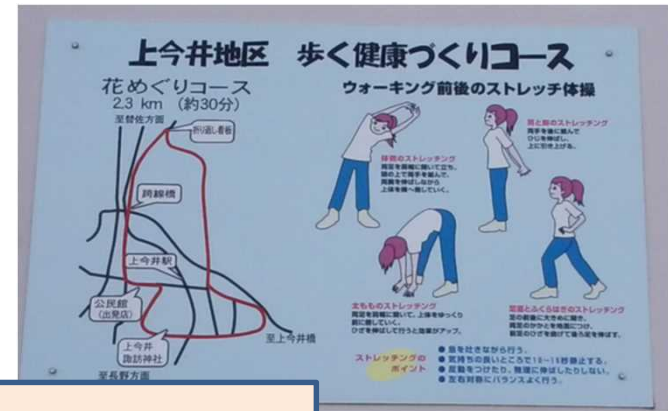
よるん



平成2年～ 全地区で健康まつりを実施

全市から一本木公園へ集合して行う方法から、各地区ごとに設置されたウォーキングコースを活用した「健康まつり」に変化

日々の歩くことの大切さを広げるため、
補導員の声かけに多くの方が参加！



各地区のウォーキングのコースの看板が設置



【各地区健康まつりの様子】



地区イベントと同時開催、桜の時期に合わせた開催など



「歩く健康づくり」

令和3年～ 歩いて健康フェスタを実施

コロナ禍を経て、各地区健康まつりの実施が
難しくなり、市全体での実施へ

保健補導員研修と位置づけ、運動に関する学びを深めました。

【内容】

- ・ポールを使ってのウォーキング講座
- ・骨密度測定、体組成チェック、
握力測定、ベジチェック、血圧測定など

【ウォーキング講座(歩いて健康フェスタ)】

ポールを使うと自然と姿勢が良くなるね



【健康チェックコーナー】

血圧測定、骨密度測定、体組成など自分の身体をチェック!



歩く健康づくり日帰り研修

保健補導員研修として、令和5年まで実施。
多いときはバス2台にもなる参加者で、県内各地を歩きました。

【行程例】

出発 中野市各地 —— 信州中野IC —— 東部湯の丸SA
(7時~7時40分) (7時45分頃) (休憩)

八千穂高原(白駒池周辺)ウォーキング —— 佐久(おぎのや)にて昼食 ——
(9時45分~11時45分) (12時30分~1時40分)

小諸・マンズワイン工場 —— 中野市各地
(2時10分~3時10分) (4時30分~5時頃到着)



保健補導員同士の交流にもなりました



脳卒中予防対策への取組 1

・減塩普及運動の推進

全国の先駆け！！

⇒昭和53年～ 尿中塩分排泄量検査の実施
(24時間蓄尿)

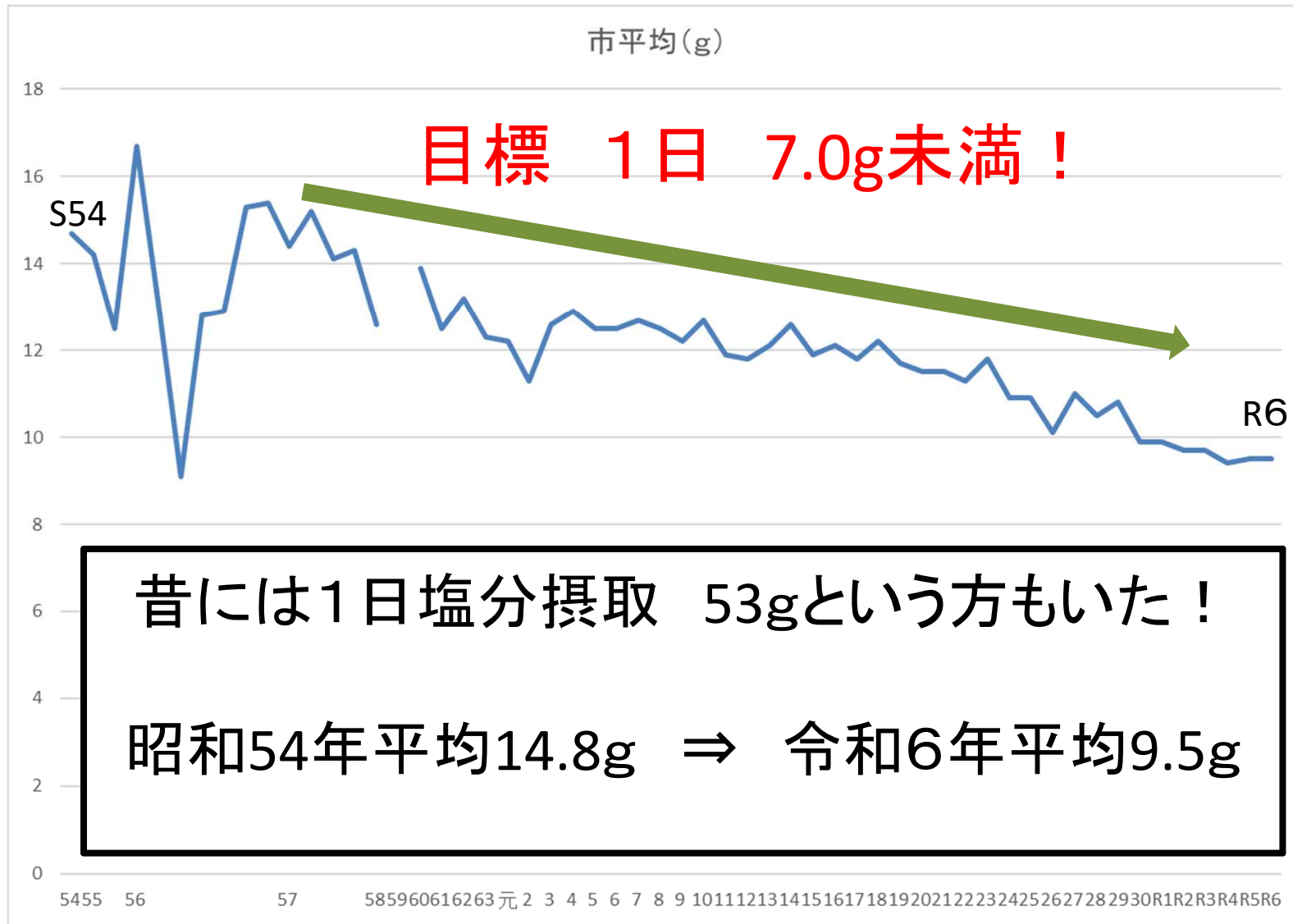
⇒昭和57年～ みそ汁塩分測定機の購入

昭和50年代は非常に塩分を多く取っている時代だった。自分が1日にどれくらい塩分を摂っているか、まず保健指導員が検査を体験し、減塩についての学習を行い、その後、地域住民に検査対象を広げていった。

保健指導員から、日ごろ飲んでいる味噌汁の塩分濃度を調べてみたいという要望が上がり、塩分測定器を購入し、各家庭のみそ汁の塩分を調べた。

減塩の学びを「家庭」へ「地域」へ広めていきました！

尿中塩分検査結果の推移



豊田村塩を減らす運動 ～三月には体験発表を～

今、NHKのテレビが、脳卒中予防に取り組み、時々、豊田村の人がスポットで映されているのをご存じですか。

また、今年から3年間長野県でも、脳卒中予防のために、減塩運動に力を入れるとのことです。

豊田村が脳卒中の死亡率で県下2位というのは周知のとおりですね。そこでNHKや県に負けずに、今年は、健康づくり推進事業の重点目標を減塩におき「豊田村塩を減らす運動」と名付けました。

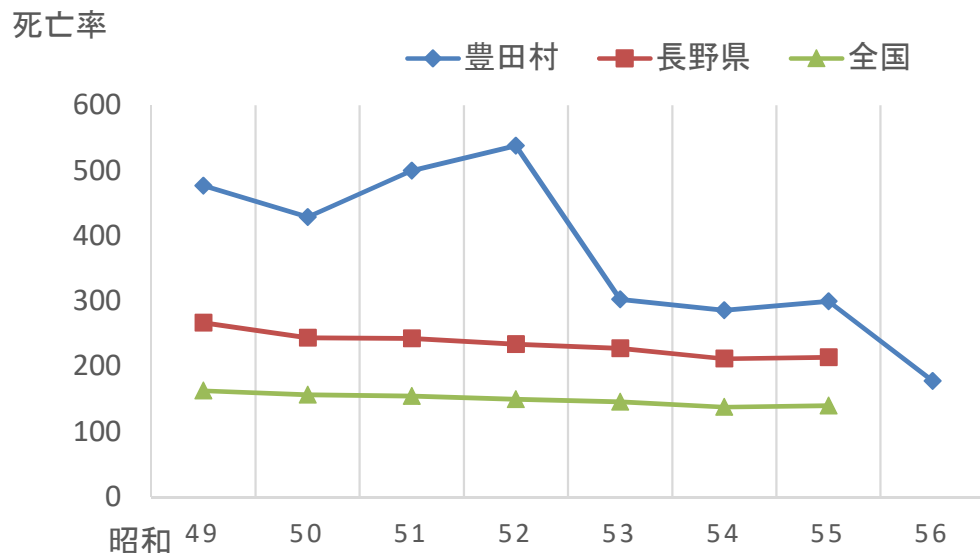
(中略)

なお、塩を減らす運動で重要な役割を担っていただくのは、やはり地域の保健指導員さんです。成人病検診でも1%のみそ汁等の死因でご苦労頂いたのは皆さん御存知かと思いますが、これからも指導員さんの呼びかけに是非協力していただきたいと思っております。(昭和56年7月号)



脳卒中の粗死亡率の年次推移

男女平均人口10万人対



脳卒中 死亡率が減少
村民の努力が実のり

豊田村は脳卒中の死亡率が全国でも一位(昭和五十三年)と言われ、その対策に県の健康センター、飯水医師会、保健所等の協力をいただき、また村の健康づくり推進協議会、保健指導員会が中心となって進めてきました。そして、その成果が脳卒中死亡率に現れてきました。(昭和57年1月号)

脳卒中予防対策への取組 2

日野原先生から、各家庭に体温計と体重計があるように血圧計も各家庭で所有し、身体の自己管理に努めるべきというご指導の下、養成講座が始まりました。

・血圧自己測定の普及(東京研修)

⇒昭和61年～ 保健補導員を対象に血圧自己測定
の教育を開始

⇒昭和62年～令和元年
血圧自己測定ボランティア養成講座

⇒令和2年～ 高血圧予防学習

★地域で血圧測定を行う身近なボランティア団体として
「血圧測定友の会」の発足につながった

【血圧自己測定友の会】

昭和62年に発足 ⇒ 令和5年に解散

各家庭に自動血圧計が普及され、地域で血圧を測るという役割に幕を閉じました。

血压測定ボランティア

「血压測定友の会」の活動

平成28学習会 講師 中高医師会 顧問 高野四郎 先生



血压の学びを
日々続けていま
した



地域のイベントや学習会で住
民の血压を測います



友の会会員が保健補導員へ
血压測定の方法やコツを
アドバイスしています

血圧自己測定研修(東京研修)

現在は家庭血圧を測ることは一般的になってきましたが、昔は血圧計の所有率は低い状況でした。

昭和のころは血圧測定は医師が行う医療行為で、それを一般の保健指導員が学ぶということは医療の領域を学ぶような貴重な経験でした。

現在のスイッチひとつの自動血圧計ではなく、アネロイド式血圧計を使います。

保健指導員たちは東京まで研修を受けに行きました。

東京では、血圧自己測定の学習だけでなく、東京観光もかねていましたので保健指導員同士の交流にもなり、楽しい時間を過ごすこともできました。

東京観光



【血圧自己測定研修では、日野原先生の講演もお聞きし、聴講に来ている中野市保健補導員のご紹介もしていただきました】



【心臓の仕組みを学ぶ】

【血圧測定ボランティア養成講座の様子】



【日野原先生からお免状をいただく】



【養成講座を無事終えてお免状をいただきました】



日野原先生の言葉として、このようなお言葉をいただきました。
日ごろから、自分の身体の管理をしていくことが大事だと教えていただきました。

「自分で自分の血圧、体重の管理をし、何を食べたらいいのか、悪い習慣は何かチェックをし、良い習慣へ進めていく。このように自分で自分の身体を守ることが健康の土台であって、それから健診を受け、または入院するという順序に進めていくものであって、この健康を管理するという土台がこれまでの医学になかった。悪化してから、しかも手遅れになってから診察してもらおうという状態です。このようにこれまでの医療は土台のない家のような状況でした。」

昭和⇒平成⇒令和の時代へ

【昭和20－30年】

感染症予防・受胎調節・乳幼児死亡の減少

【昭和40－60年】

脳卒中予防（死亡率が第1位を占めていた）

【平成・令和】

- ・メタボリックシンドローム予防（飽食の時代へ）
- ・自殺予防（ストレス社会、メンタル面への支援）
- ・糖尿病予防、脳卒中予防、がん予防

平成から令和での活動

【病態の学習】

- ・糖尿病予防研修
- ・高血圧予防研修
- ・がん予防研修
- ・骨粗しょう症研修



【食の学習】



「普段の食事って、意外におかずが多い傾向と気づけたわ。」



「給食から学ぶことたくさんあるね。小さいころからの薄味は大事ね。」



自分の身体は自分の食べたものからできているということで食についての学びをしてきました。地元の飲食店や食生活改善推進員のご協力もいただきました。給食センターを通じて子どもころからの食育の大切さも学びました。



「自分のご飯の適量ってどのくらいかしら？」

【こころの学び ～こころも元気で過ごすために～】



**自殺率が高い長野県。
命の門番と呼ばれる
「ゲートキーパー養成講座」
にも参加しました。**

**こころの講演会では、リフレッ
シュ方法や人とのコミュニケー
ション方法、生きづらさをもつ当
事者の話などをききました。普
段から自身のストレスに気づき
上手に心をいやすことも大事で
あると感じました。**



北信他市町村の保健補導員と共に学ぶ

【講演会の様子】

年に1回、北信地域の市町村の保健補導員の方と一緒に学ぶ研修もありました。他市町村の保健補導員との交流にもなりました。

この写真は令和7年北信支部研修会の様子です。



「飲酒とアルコール依存症との関係性」というテーマで山口達也さんをお呼びし、当事者としてどう、アルコール依存と向き合っているのかなどご講演をいただきました。

「北信ローカル10月17日号掲載」



【アルコール依存に関するブースの様子】

学んだことを地域へ広める

昔は各家庭に向けて、地域で健康づくりに関する普及啓発を保健指導員は行ってきました。近年では健康づくりイベントを活用し、理事の方を中心に学んできたことを伝えるコーナーを設けて地域に普及をしています。

健康づくりフェスティバルでの保健指導員コーナーの開設

**地域の方に学んだ
ことを伝えたい！**



**来場した方の多く
が展示に関心をよ
せてくれました。**



【豊田村時代：福祉と健康づくり推進大会での寸劇の様子】

寸劇で、健康に関する学び
を身近に感じてもらいた
い！
見ている人が楽しんで学ん
でくれたらうれしいな(^^♪



のびのび健康体操の普及

平成17年に制作。令和6年に「信州なかのちゃんバージョン」のびのび健康体操動画作成。



「信州なかのちゃん、のびのび健康体操」で検索してみてください。

【制作の目的】

自ら健康を守ることを願いそのための一つとして、わずかな時間でだれもができる体操を普及したい。そんな思いから作成した体操です。

日頃なかなか使われない筋肉や関節を伸ばし使うことで転倒予防につながったり、気分転換されたり等の効果を期待し、作成しました。

【のびのび健康体操の実施】

希望者にはCD・DVDの貸出あります！

- ・各地区保健補導員会議でのびのび健康体操を覚えるために毎回実施。
- ・研修会やイベントなどで、前に保健補導員が出てお手本になり実施。



まずは、保健補導員自身がのびのび健康体操を実践！

市内様々な場所で、のびのび健康体操の普及に努めました。



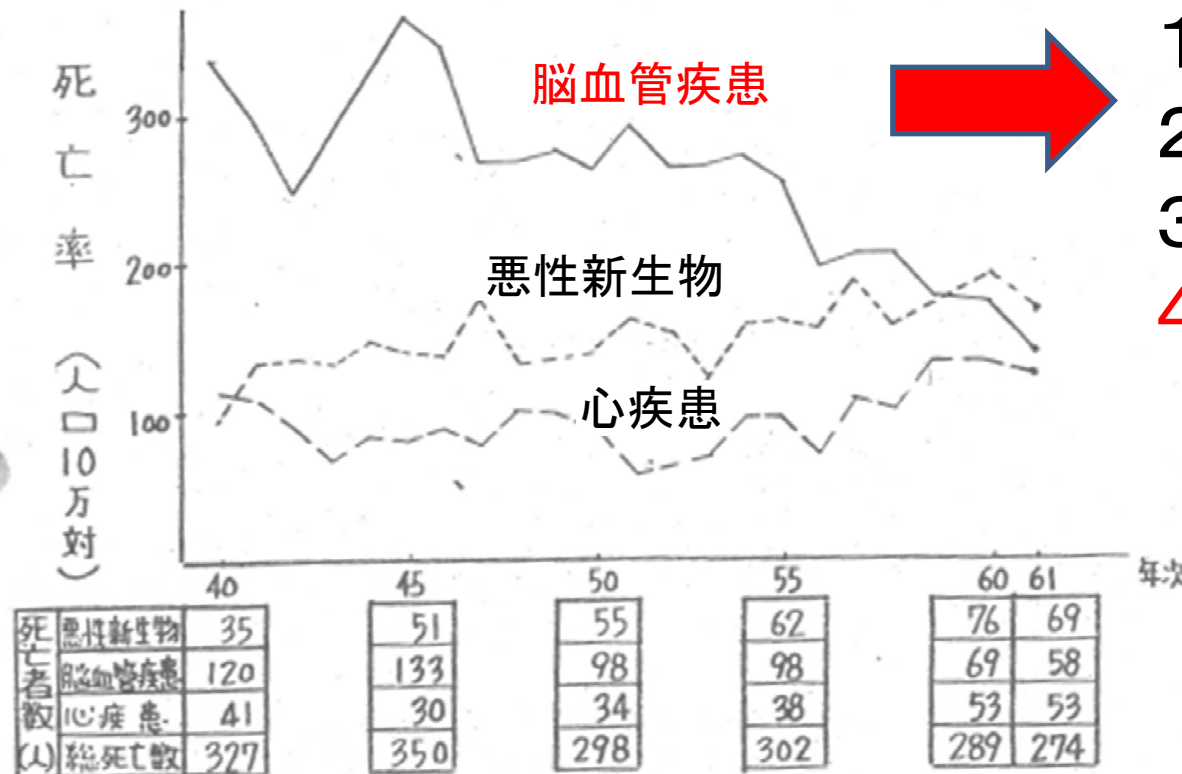
普段使わない筋肉を伸ばして身体もほぐれてリフレッシュ！

昔と今の市の死亡状況の変化

昭和40年代の死亡原因1位は脳血管疾患でしたが、令和4年には、死亡原因の第4位にまで下がりました。医療の進歩もありますが、減塩の普及や日ごろからの血圧測定による血圧の管理が進んだことも大きく影響していると思います。

昭和40年～50年代

令和4年



- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患

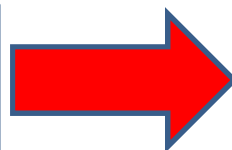
医療の進歩、減塩普及、血圧自己測定などの取組によって脳血管疾患は順位を下げました。

昔と今のがんの部位別死亡割合

がんの部位別死亡順位も変化してきました。昔に比べ、井戸水の利用減少やピロリ菌除去、食事状況の変化などが影響し、順位も変わってきています。

がんは、早期に発見して早期に治療を始めることで死亡率を下げることもできるので、がん検診の受診の普及も大事だと思います。

昭和57年～61年代



令和2年～令和4年

男性

女性

男性

女性

1位 胃

1位 胃

1位 肺

1位 大腸

2位 肺

2位 肺

2位 大腸

2位 胃

3位 膵臓

3位 子宮

3位 胃

3位 膵臓

活動を通して大事にしてきたこと

「自分の健康は自分で守る」

保健補導員スローガン

「今ある身体は過去の行動からできていて、これからの行動が未来の自分を変える」

【最後に】

長きにわたり本会の活動にご理解とご協力を賜りました、医師会の先生方をはじめとする地域の皆様に、心より感謝申し上げます。

「自分の健康は自分で守る」のスローガンはこの先ずっと永遠の言葉だと思います。一人一人が自分の体のことに目をむけ、日々のちょっとした行動が未来の健康な体をつくると思ってくれることを切に願います。

この資料が、皆様の心の中に本会のかけがえのない思い出とともに残り、それぞれの歩みの糧となれば幸いです。

皆様の今後の益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

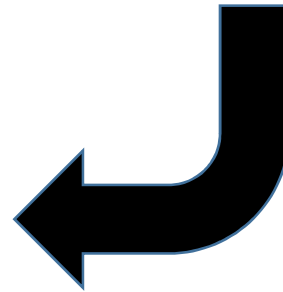
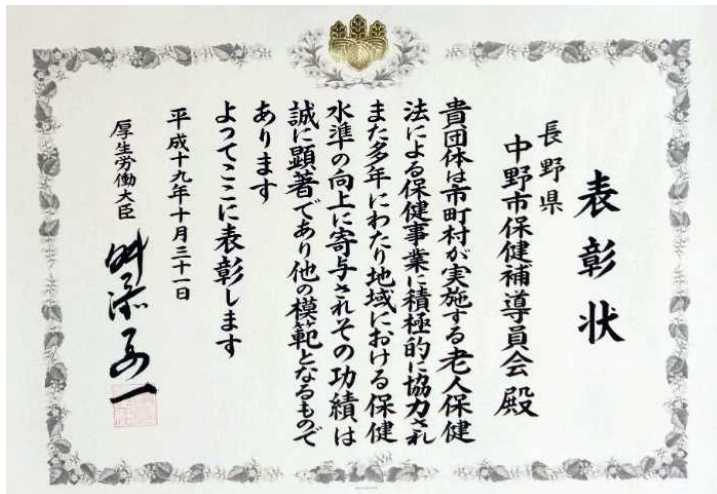
令和8年3月27日

中野市保健補導員会 理事一同



主な受賞歴

- 昭和 44 年 11 月 18 日 母子保健推進表彰（県知事）
- 昭和 49 年 11 月 3 日 市政 20 周年健康管理感謝状
- 昭和 52 年 8 月 27 日 献血推進感謝状（日赤長野県支部長）
- 昭和 52 年 9 月 7 日 成人予防表彰（財団法人成人予防協会会長）
- 昭和 54 年 9 月 3 日 献血推進表彰（県献血推進協議会長）
- 昭和 56 年 7 月 15 日 献血運動推進感謝状（厚生大臣）
- 昭和 63 年 11 月 26 日 健康づくり推進表彰
(県国民健康保険団体連合会理事長)
- 平成 5 年 7 月 14 日 献血推進表彰（厚生大臣）
- 平成 19 年 10 月 31 日 保健事業推進功労厚生労働大臣表彰
(厚生労働大臣)



歴代会員数の推移

歴代	任期	会員数
初	昭和37・38年	210
		210
2	昭和39・40年	218
		218
3	昭和41・42年	227
		228
4	昭和43・44年	235
		237
5	昭和45・46年	241
		241
6	昭和47・48年	251
		253
7	昭和49・50年	252
		254
8	昭和51・52年	267
		271
9	昭和53・54年	282
		289
10	昭和55・56年	308
		312
11	昭和57・58年	322
		322
12	昭和59・60年	331
		332
13	昭和61・62年	339
		341
14	昭和63・平成元年	349
		351
15	平成2・3年	354
		355
16	平成4・5年	364
		365
17	平成6・7年	383
		384

S39 豊田村
保健補導員会発足

歴代	任期	会員数
18	平成8・9年	391
		391
19	平成10・11年	399
		400
20	平成12・13年	406
		408
21	平成14・15年	408
		408
22	平成16・17年	410
		479
23	平成18・19年	479
		482
24	平成20・21年	478
		478
25	平成22・23年	480
		480
26	平成24・25年	478
		479
27	平成26・27年	480
		480
28	平成28・29年	482
		482
29	平成30・令和元年	483
		482
30	令和2・3年	478
		478
31	令和4・5年	479
		478
32	令和6・7年	478
		478

H17 旧豊田村
と合併

中野市保健補導員会 会則

第1章 総則

(名称)

第1条 この会は、中野市保健補導員会（以下「会」という）という

(組織)

第2条 この会は、中野市保健補導員（以下「保健補導員」という）で組織する

(任期)

第3条 保健補導員の任期は2年とする

ただし、平成28年度、29年度は2年3か月とする

第2章 目的及び事業

(目的)

第4条 この会は、組織活動を通じて住民の健康づくり運動を実施し、地域住民の健康な生活の向上を図ることを目的とする

(事業)

第5条 この会は前条の目的を達成するために次に掲げる事業を行う

- (1) 地域の健康づくりを勧める担い手として、知識を深めさらに住民への普及を図る
- (2) 保健補導員相互の連絡、協調及び研修(学習)に関すること
- (3) 住民の健康増進を図るための事業に協力する
- (4) その他、目的達成のため必要と認める事業

第3章 役員

(役員)

第6条 この会に次の役員を置く

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 会計 1名
- (4) 理事 若干名
- (5) 監事 2名

(役員を選出)

第7条 会長、副会長、及び会計は、理事会において理事の中から互選する

- 2 理事は、地区会長をもってこれにあたる
- 3 監事は、理事会において会員の中から選出する

(役員の仕事)

第8条 会長は、会務を総務し、会を代表する

- 2 副会長は、会長を補佐し、会長が事故あるときは、あらかじめ会長が指定した副会長が職務を代理する
- 3 会計は、会の会計をつかさどる
- 4 理事は、必要な事項を調査審議し、会の職務執行を補佐する
- 5 監事は、会計を監査する

(役員の仕事)

第9条 役員の仕事は、2年とする、ただし補欠による役員の仕事は、前任者の残任期間とする

なお、平成28年度、29年度は2年3か月とする

(事務局)

第10条 この会に事務局を置く

- 2 会に事務局長、事務局長補佐及び幹事を置く
- 3 事務局長は、会長の命を受け会の庶務を掌理する
- 4 事務局長補佐は、事務局長を補佐する
- 5 幹事は、保健師をもって充て、第5条に定める事業の事前協議その他必要な企画調整及び地区活動推進に関する業務に従事する

第4章 会議

(会議)

第11条 この会の会議は、理事会及び総会とし、必要に応じて会長が招集する

- 2 会議の議長は会長がこれにあたる

(理事会)

第12条 理事会は、理事の過半数が出席しなければ開くことができない

- 2 理事会は総会の提出案に対する審議並びに議決事項に基づいて事業の企画及び運営にあたる

(総会)

第13条 総会は、保健補導員の過半数が出席しなければ開くことができない

- 2 総会は次の事項を議決しなければならない
 - (1) 会則を設けまたは改廃すること
 - (2) 事業計画及び予算を定めること
 - (3) 決算報告を認定すること
 - (4) その他理事会の必要と認めたこと
- 3 総会の議事は、出席者の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる

第5章 会計

(会計)

第14条 この会の経費は委託料、その他の収入をもってこれにあてる

(会計年度)

第15条 この会の会計年度は毎年1月1日から12月31日にする
ただし、平成17年度は5月9日から12月31日までとする
ただし、平成28年度は平成28年1月1日から平成29年3月31日までとし、
平成29年度以降の会計年度は、4月1日から3月31日までとする

附 則 この会則は、平成17年5月9日から施行する

附 則 この会則は、平成19年1月29日から施行する

附 則 この会則は、平成28年1月22日から施行する

のびのび健康体操

平成 16・17 年中野市保健補導員会



中野市保健補導員会では、市民の皆さんがご自身で健康を守ってほしいと願い、のびのび健康体操をつくりました。

折にふれ体操をし、普段なかなか使わない筋肉や関節をのばし、使うことで健やかな身体づくりにつながります。

正しい姿勢で生活することは健康の第一歩と考えています。

ゆっくり のびのび 腰をのばしましょう。

ゆっくり のびのび 足や手をのばしましょう。

注) 写真はすべて向かい合いとなっています。
いすに座っていてもできます。

1 腕・上体の運動 (曲 シャボン玉)



① 1～6拍で右腕をゆっくりのびします。

② 7、8拍で伸ばした腕をゆっくり戻します。
左腕も同様に行います。

③ 1～6拍で両手をゆっくり伸ばし、
7、8拍で伸ばした両手をゆっくり戻します。



2 首の運動 (曲 シャボン玉)



①右手で左耳あたりをおさえ、左腕をななめ下に伸ばし、1～4拍で引いていきます。
5～8拍でもどします。反対側も同様に繰り返します。



②前方のみ、首を右から左、左から右にまわしていきます。

3 肩まわし (まいと殿様)



①1～4拍で前から後ろへまわします。
5～8拍で後ろから前にまわします。
反対側も同様に繰り返します。



②両手を伸ばして、大きくまわします。
1～4拍で前から後ろへ、
5～8拍で後ろから前に大きくまわします。



4 胸の運動 (まりと殿様)

- ① 1～6 拍で腕をうしろで組み、ゆっくり上に引きあげます。このとき、あごをひいてください。7、8 拍でもどします



5 背の運動 (まりと殿様)



- ① 1～6 拍で腕を前で組み、大きなボールを抱えるように、背中を前に曲げましょう。このとき、おへそを覗き込むようにしましょう。7、8 拍でもどします

6 体側の運動 (十五夜お月さん)



- ① 1～6 拍で肘を曲げ、肘を上にあげながら、体側をのばしていきます。7、8 拍でもどします。

- ② もう 1 度、腕をのばしておこないます。体の横を十分にのばしましょう。反対側も同様に繰り返します。

7 胴の運動 (十五夜お月さん)



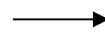
- ① 1～4 拍で体を右にひねります。5～8 拍でゆっくり戻します。次に同様に左にひねります。水平にまわしましょう。

- ② 1～4 拍で両腕を伸ばした状態で体を右にひねります。5～8 拍でゆっくり戻します。次に同様に左にひねります。

8 腕、手、手首の運動 (肩たたき)



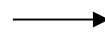
①両腕を胸の前でグー、前に伸ばしパー(2回)
このときしっかり手をたてます



②手を握り外まわし、内回し



④両腕を胸の前でグー、前に伸ばしチョキ(2回)
このときしっかり手をたてます

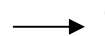


④手を握り外まわし、内回し

9 腕の運動 (肩たたき)



①両腕を胸の前でグー、横に伸ばしパー(2回)
このとき肘が下がらないように気をつけます。



②手のひらの片方を上に、もう片方を下に
向けひねります。反対にもひねります。



③両腕を胸の前でグー、横に伸ばしチョキ(2回)



④手のひらの片方を上に、もう片方を下に
向けひねります。反対にもひねります。

10 足の運動 (うさぎのダンス)



①足踏みをします
(4回)



②右ひざタッチ
左ひざタッチ



③もう一度足踏み
します(4回)



④右ひざの下で手をたたく
左ひざの下で手をたたく

⑤足を真横に広げる、
閉じるで横移動
します。(1~8拍)



⑥ひざを曲げダウンで
ひざをたたく



⑦ひざを伸ばしアップで
手をたたく

⑥⑦の動作を4回
繰り返す
反対方向に⑤をし、
⑥⑦の動作を繰り返す

11 胸の運動、深呼吸 (流れ星)



①右足を一步踏み出し胸を開き、腕を
上にあげ息をすいます



②腕をもどして息をはきます

③ ①と②を繰
り返します。



④腕を横に開き息をすいます



⑤腕をもどしながら
息をはきます

⑥ ④と⑤を繰り返しま
す。

⑦最後に正しい姿勢に
もどりましょう

◆健康長寿のまちを目指して◆

～保健補導員会活動最後の2年間を振り返って～

二年間を通して、地区・市・北信支部・県での研修会や講演会、そのほか多くの行事に参加し、色々な経験をしました。大変でしたが、保健補導員になって活動できてよかったです。この経験をこれからの生活の中で生かしていきたいと思います。

保健補導員の活動はなくなりますが、今後は健康づくりサポーターとして協力できればと思っています。

会長 小澤 美津恵

突然の大役に不安な気持ちでの始まりでしたが、二年間の保健補導員の活動は、初めての体験や多くの方との出会いで実りある時間となりました。

今後、年を重ねても元気に過ごせるように、食事や運動に関心をもって、良い事は家族や友人にも伝えていきたいと思っています。

皆さま二年間ありがとうございました。

副会長 中澤 幸子

中野市保健補導員として2年間活動してきました。その中で、講演会や研修会に参加したことで、これまでの生活が大きく変わりました。

食生活では、家族全員の減塩に努め、運動面では、これまで全く考えていなかったウォーキングを少しでも実践しようと思うようになりました。

そして、皆様と出会い、楽しく活動できたことに感謝しています。

副会長 武田 安枝

私にとって、今回の保健補導員は2回目。70代に差し掛かって引き受ける事になり、膝痛に悩まされる日々の中で大丈夫だろうかと不安でした。

それでも何かできるのではと考えながらの毎日。地区の皆様の健康課題に向き合うお手伝いができた事が嬉しく、また協力して頂いた事に感謝です。

そして理事として2年間は知らない事ばかりで学びが多かった。出会いに感謝です。

理事 小林 幸子

右も左もわからない中で、2年間延徳地区の補導員として務めさせていただき、ありがとうございました。

体調を崩してこの後の人生は薬に頼るのか、と感じていましたが、活動を通して食、運動、気持ちの持ちようですて直していける可能性に気づきました。自分だけでなく、家族、周囲の人に伝えていきたいと思っています。

理事 佐藤 加奈

平野地区会長そして保健補導員会理事という大役を仰せつかり、驚きと戸惑いの中のスタートでした。

理事会では男性1人という心細さがありましたが、素敵なメンバーに恵まれて、楽しく学びのある2年間となりました。

自分でも減塩を意識するようになり、これからも健康に気を付けて過ごしたいと思っています。

皆様ありがとうございました。

理事 芦原 民三

中野市保健補導員会記念誌

～活動の軌跡～

発行日	2026年（令和8年3月27日）
発行 事務局	中野市保健補導員会 中野市三好町一丁目3番19号 中野市健康福祉部 健康づくり課内
印刷	デザインハウスプランクリエ