



こんにちは！小諸市保健推進員会です 問 健康づくり課

私たち保健推進員は、全区より選出された165名が9ブロックに分かれて活動しています。健康づくりについて学び、地域での健康づくりの推進や啓発活動、市の健（検）診への協力等を行っています。令和7年度の小諸市保健推進員会の活動についてご紹介します。

■令和7年度保健推進員活動について 会長 加藤 岩男

2年目となる昨年度は地域の皆さんの健康づくりに全力で取り組んできました。

■ 主な活動実績

① 健（検）診受診啓発

市内68区で健（検）診の受診啓発を実施しました。特に働き世代の方に対する受診啓発を工夫し、胸部レントゲン検診の受診者が増えた区もありました。また受診啓発に併せ、こもろ健幸マイレージアプリのダウンロードを促進しました。またドカンショに参加し、会のPRと受診啓発を実施しました。

② 地域健康セミナーを全ブロックで開催し多くの地域住民の方が参加、人と人のつながりの大切さを実感しました。

③ 「睡眠について」の全体研修会を開催、また各ブロック会では歯科、栄養、血圧等について学習しました。

④ 市の保健事業への協力として、検診等の会場準備や受付等の協力、事前の周知をしました。

令和7年度は保健推進員活動のPRについて特に力を入れ、誰もが健康な生活を送れる環境づくりのため全力で取り組んできました。少しでもお役に立てたならば幸いです。



■保健推進員活動のPRについて 書記 丸山 美穂

2年間の保健推進員の活動を通していつも感じていたことは・・・

より多くの皆さんに保健推進員の活動について知って欲しい。そしてその活動の中で行っている受診啓発活動や地域健康セミナーを通して地域の皆さんに「自分の健康は自分で守る」意識を高めて欲しい。そして歩いてお得な「こもろ健幸マイレージ」を多くの方に知って活用して欲しい。ということでした。それをどうやって伝えたいのか、今回私たちは2年間の保健推進員活動の集大成としてPR動画を制作することになりました。3つをテーマにそれぞれ1分程度の動画を制作しました。

慣れない作業でしたが、皆で意見を出し合い撮影やナレーション等楽しく制作することができました。意外と1分が短く伝えたいことをすべて盛り込めたか不安はありますが、文章では伝わりづらい私たちの思いが多くの方に伝わるといいなと思っています。市公式HPでも確認できますので、皆さんもぜひご覧ください。



【活動紹介】左から、市公式HP、活動紹介編、健診編、マイレージ編

■健（検）診受診啓発について 会計 関 和代

森山区の保健推進員に選出されましたが、保健推進員がどのような活動をし、こういった役割があるのかもよくわからない中でのスタートでした。

この2年間、理事として活動に参加し、特定健診受診への啓発活動や市の健診の協力などを通し、市民の皆さんの健康とその意識向上、そして保健推進員が市民の皆さんと関わっていくことの大切さがわかりました。またその中で、保健推進員の活動や役割などが私も含め、市民の皆さんにあまり知られていないことが分かり、保健推進員についての動画とチラシを作ろうということになりました。各区で行う健診受診啓発用チラシについて、「1年に1度は受けよう検診」という部分を特に強調しました。そして健診会場に行く交通手段に困っているという話をお聞きし、愛のりくんの連絡先も掲載しました。これから、保健推進員の啓発活動などで、このチラシを配布させて頂くこととなりますが、市民の皆さんがこのチラシを見て、健診への受診につながり、保健推進員についてもっと知ってもらえることを願っています。



4月から新しい保健推進員が活動を開始しています。よろしくお願いたします。