

令和6年8月1日

発行：小山町保健委員協議会  
事務局：小山町健康増進課  
電話：76-6668

# 保健委員だより

## 第34号



保健委員はみなさんの健康づくりのお手伝いをしています。

### ～保健委員活動のあゆみ～

- 昭和44年～ 「母子保健推進員」として母乳推進や乳児健診の手伝い等の活動をしてきました。
- 昭和59年4月～ 「保健委員」という名称になり、子どもから大人まで、健康づくり活動を行うようになりました。
- 平成3年～平成11年度 町民健康体操の創設と普及に情熱的に取り組みました。
- 平成11年10月 保健委員の活動が認められ「保健事業推進功労厚生大臣表彰」を受けました。
- 現在の活動 おやま健康マイレージの普及啓発、おやま健康フェスタへの協力、地区文化祭での健康啓発、介護予防グループの支援、各種保健事業のPRを行うなど、地域に密着した活動を展開しています。

### ～新会長からのあいさつ～

(明倫地区 岩田 いずみ)

町民の皆様、こんにちは。令和6・7年度 小山町保健委員協議会 会長となりました明倫地区の岩田いずみです。今年度は母子保健推進員として始まった保健委員活動も55年目を迎えます。長い歴史を継ぎ、29名の保健委員が使命感を持って活動していきたいと思っております。宜しくお願い致します。

小山町では、健康推進に力を入れています。広報おやま・保健委員だより等での検診のご案内やクアオルト健康ウォーキング、おやま健康フェスタ等事業のお知らせ、毎朝、広報無線から流れるラジオ体操…。これらの情報を元に健康意欲を持ち「自分の健康は自分で守る」を目標に、赤ちゃんからお年寄りまで、皆さんで健康づくりをしていきましょう！一人ひとりが元気で過ごすことが元気な町づくりとなります。

皆様の生涯に渡る健やかな生活を応援します。ご自身やご家族で健康上の心配ごとなど、地域の保健委員に気軽にお声をかけてください。お待ちしております！

### ベジメータが人気です!!



ベジメータでは1か月間の野菜摂取状況を測定しています。  
1日の野菜の目標摂取量350gに、静岡県民は男女とも70～100g位足りていないと言われています。  
ベジメータは毎月19日(食育の日)付近に健康増進課窓口で無料で測定することができます。また、けんこう講座などのお申込みも受け付けております。  
野菜が足りているかチェックしてみませんか？

## 年に1度は健康チェック!

### 【がん検診を受けましょう!!】

対象	期間	受診場所	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	6/1(土)～10/31(木)	町内指定医療機関
大腸がん検診	40歳以上	6/1(土)～9/30(月)	町内指定医療機関、健康福祉会館、各支所
肺がん検診	30歳以上	8/16(金)～8/24(土)	健康福祉会館、各支所、公民館など
子宮がん検診	20歳以上の女性	通年・誕生日検診	御殿場市内指定医療機関
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	通年・誕生日検診	町内指定医療機関
胃がん検診(内視鏡検診)	50歳以上の偶数年齢	5/7(火)～3/31(月)	町内指定医療機関
胃がん検診(X線検診)	35歳以上	令和6年度の集団検診は終了しました。毎年7月に実施しています。	

保健委員は  
がん検診受診率UP  
応援団です。



がん検診に関する  
お問い合わせ先  
健康増進課  
電話：76-6668

※受診案内をお読みになって受診しましょう。



## ～あなたの町の保健委員～

保健委員は29人で構成されています。健診のPRや健康情報の発信、地域と保健行政をつなぐなど、健康づくりのリーダーとしてがんばります

(任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日)

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
小山1区・2区	長田 由起子	菅沼区	岩田 いずみ	吉久保・阿多野区	鈴木 良枝
小山3区・小山4区	山崎 恵子	坂下区	芹澤 幸子	下古城・大胡田区	田代 淳子
生土	野木 暁美	谷戸・大脇・原向区	湯山 友美子	一色・上古城区	山口 久実
音漕	岩本 伊津子	宿・所領区	岩田 博子	一色・上古城区	原 貴代
中島	松本 美智代	向方区	室伏 律子	上本町・雲雀ヶ丘区	渡邊 容子
柳島・湯船区	池谷 由美子	新柴・桑木区	杉田 綾乃	下本町区	内藤 由美子
藤曲区	土屋 まさ子	用沢・棚頭区	常盤 節子	下原区	勝亦 智子
落合区	蓮井 美智子	用沢・棚頭区	山本 あや子	東原	岡田 加月香
南藤曲区	室伏 廣美	大御神・中日向・上野区	小野 ほみ子	緑ヶ丘	竹内 弘美
茅沼区	向笠 深雪	吉久保・阿多野区	渡邊 洋子		

## クアオルト健康ウォーキングを体験しました！

さわやかな天候の中、足柄古道のコースを歩きました。溪流のせせらぎや鳥のさえずり、森の香りに癒されリフレッシュ出来ました。

歩く時のポイントは、“頑張らない”“冷たくサラサラ”自分の体力に合った速さで歩くことにより、持久力を強化し、生活習慣病や認知症などの予防、心理的な効果など心身の健康づくりに役立ちます。

日常から離れ、一緒に自然の中に出かけてみませんか？自然に触れると、自ずと心と体のバランスが調整されていきますよ！！

(須走地区 竹内弘美)



## おやま健康マイレージ

健康に暮らせるまちづくりの推進を主な目的として行っています。健康づくりへの取り組みやボランティア活動などから、ポイントカードに30ポイント（2個以上の金太郎スタンプ）を貯めると賞品の獲得や抽選への参加が可能となります。

\*対象：18歳以上の町民及び町内在勤者

### スマイル賞協賛事業者及び協賛品一覧

協賛事業所	「スマイル賞」商品
(有) あいはら	今治タオルセット
(有) 鉛屋	金太郎の熊どら
打越グリーン	季節の草花セット
小山茶寮	つぼぐち共通食事券
(福) 小山町社会福祉協議会	カフェポム(役場1階)利用券
小山町農業再生協議会	小山町産米食へ比べセット
茅沼ベーカリー	手作りパン盛り合わせ
(株) 花心	季節の切花セット
グアパ GUAPA	ヘアカット利用券(シャンプー込み)
B-R サーティワンアイスクリーム(株) 富士小山工場	アイスクリーム商品券
さとう鍼灸マッサージ院	マッサージ利用券
信濃高原食品(株) 富士小山工場	信州ご当地 なめ茸セット
セブンイレブン菅沼店	フルーツ盛り合わせ
第一生命保険(株) 御殿場営業オフィス	第一生命オリジナルグッズセット
中北薬品株式会社	活命茶24本入り1箱
日本生命保険相互会社 御殿場営業部	日本生命オリジナルグッズセット
「農産物出荷組合」	地元農家手作りみそ2個
(株) 富士小山企画	金太郎トマト1箱
丸善食品(株) 富士小山工場	富士山のおいしい水24本入り1箱
道の駅ふじおやま	道の駅ふじおやま商品券
(株) YAKIN	ガーデンショベルとバケツセット
(株) リンガーハット富士小山工場	柚子こしょうドレッシングセット

抽選に当選すると上記のような景品がもらえます!!  
写真以外にも、多くの景品がございますので、抽選への応募お待ちしております!

☆次回抽選のお知らせ

抽選日：9月11日 提出締切日：9月6日  
出し忘れのないようにお気をつけください!!!



## おやま健康フェスタ

日時：令和6年9月14日(土) 10:00～14:00

会場：小山町総合文化会館

主催：小山町・小山町健康づくり推進協議会

内容：よい歯の5歳児表彰・赤ちゃんのはいはい大会・野菜摂取量チェック・歯科相談・ちびっこナーズ体験・歩行分析・AGEs測定(糖化度測定)・目指せ!お砂糖ハカセ・骨密度測定・筋肉・脳年齢測定・自律神経チェック・体脂肪量測定・血管年齢・握力測定・早田ひな選手にチャレンジ!・新鮮地元野菜コーナー・シニア向けeスポーツ・モルック・見守りロボット・フルヤトモヒロのミニライブや風船プレゼントなど楽しいイベントが盛り沢山!  
ご家族・お友達お誘いあって、お越しく下さい!



おやま健康フェスタ  
QRコード