

# 保健委員だより

令和7年12月1日 第35号  
 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

**保健委員は町民の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。**  
 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、健康情報の発信や健康屋さんのお手伝いなど、地域に密着した活動をしています。

## ～保健委員活動を紹介～



### 2025おやま健康フェスタ



9月13日(土)に「おやま健康フェスタ」が開催されました。雨天にもかかわらず多くの町民が会場に訪れました。乳幼児の部では「はいはい大会」「よい歯の5歳児表彰」が行われ、多くの親子連れで賑わいました。各コーナーで、健康に関する測定が出来、測定結果を見ながら、専門の方にアドバイスをもらい、真剣に聞いている人の姿が見られました。



町民一人ひとりが健康に対する意識を高め、自主的にフェスタに参加し、楽しんで健康について考えていると感じました。

「健康な身体で、長寿を目指せ！」を  
 目標にしましょう。



記事担当：明倫地区



### 減塩料理教室研修会

保健委員の料理教室は、他地区の方と一緒に  
 行うので、ドキドキしながら始めましたが、  
 皆さん、さすが主婦のプロ！

作り始めたらテキパキと、あっという間に  
 「サバのカレー味噌煮」「ヨーグルトサラダ」  
 「ミルク味噌汁」が出来上がりました。

成人女子の塩分摂取量は、1日小さじ一杯程度  
 とのことだが、なかなか難しい！

今回作った味噌汁も野菜たっぷり、出汁や野菜  
 の風味が出て、とってもおいしかったです。  
 野菜をたっぷり使った減塩のコツを勉強出来ま  
 した。



記事担当：成美地区

## 北郷地区産業文化祭



11月3日、北郷地区産業文化祭が開催されました。私達保健委員のブースでは、ベジメータ測定（野菜摂取量の測定）を行い、大勢の方に測定をしていただきました。どのくらい野菜が摂れているか気になるようでしたが、若い人の中には、数値が自分が思ったより低い方もいて、野菜摂取のいきっかけになりました。「まずは健康が一番」町の実施する健診を受けたり、様々なイベントに参加して、自分の身体は自分で守ることを再認識出来ました。



記事担当：北郷地区

## やさしいエアロビクス研修会

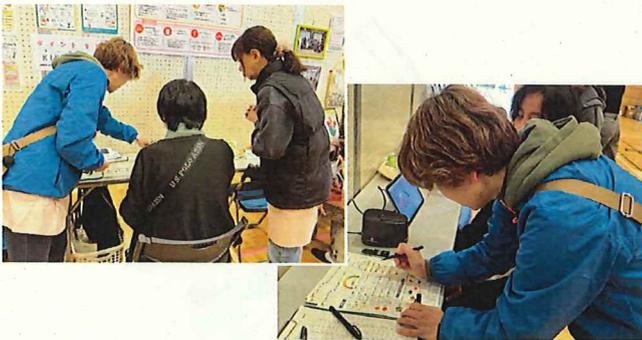


初心者エアロビクス「楽しく心と身体のリフレッシュ」を体験しました。毎日の生活で運動する時間をなかなか設けることが難しい中、ウォーミングアップ、エアロビクスの基本の動作を1つずつ、それをだんだんつなげて、最後には、音楽に合わせて身体を動かすことが出来ました。水分をとりながら汗を流し、初心者エアロビクスとは思えないくらいなかなかの運動量でした。最後のストレッチは皆さんスッキリしたお顔になり、楽しくリフレッシュすることが出来ました！



記事担当：足柄地区

## 須走地区文化祭



11月2日に須走地区文化祭が開催され、私達はベジメータ測定（野菜摂取量の測定）を行いました。「自分の野菜摂取量は足りているのだろうか？」「健康状態はどうだろうか？」と自分の体にとっても関心を持っている方が多かったです。人間の体は、食べる物で作られています。食は生活習慣を見直す一番の基本です。人生100年時代、年を重ねても、いつまでも元気に毎日を過ごしていけるように、様々なイベントや講座等に足を運び、自分自身を整えられるよう、身体も心も大切にしていきましょう。



記事担当：須走地区



## 町内視察研修



町内視察研修を行いました。富士モータースポーツフォレストウェルカムセンタールーキーレーシング、富士スピードウェイホテルは、豪華な客室に車に関するオブジェやインテリアに「オーッ！」と声がるほど。小山町のシンボルと再認識しました。

湯船工業団地ENボード、サンファーム富士小山、富士山麓フロンティアパーク小山を見学し、近年人口減の小山町ですが、小山町の活気ある未来が見えるような、素晴らしい視察研修となりました。



記事担当：保健委員協議会会長