



# すこやか

## 健康づくり推進員だより

第17号(平成27年7月発行)

発行：健康づくり推進員だより編集委員会

事務局：西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

### 「職場に感謝」

西宮市保健所長 水上 健治 (みずかみ けんじ)

皆様こんにちは、平成27年4月1日付けで西宮市保健所長を拝命しました水上です。よろしく申し上げます。私は平成22年4月から6年間、ここ西宮市保健所で副所長として勤めさせていただいておりましたので、皆様方とはお馴染みにさせていただいておりました。このたび改めまして、保健所長としてご挨拶を申し上げます。

健康づくり推進員の皆様方におかれましては、平素より栄養・食生活、運動、気功、禁煙等の各分野に特化して、市民の皆様方のため、健康づくり活動に、ご尽力を戴いておりますことに厚くお礼申し上げます。おかげをもちまして、西宮市の標準化死亡比は、平成18年から平成22年レベルで96.6と、全国平均標準化死亡比(※)を3.4%下回り、西宮市は総じて、みんなが元気に暮らす町になっております。とりわけ、男性におきましては95.8と、都市部においては珍しく全国平均を大きく下回り、男性が生き生き輝く健康長寿の町となっております。これは、ひとえに、健康づくり推進員の皆様方の献身的で弛まぬご努力によるものと、深く感謝申し上げる次第です。

食事の管理と運動、そして、その結果としての体重の変化は、自ら日々行うべき健康管理の基本となるデータでございます。この基本データの管理を日々行いながら、変化が見られる場合は、こまめにこれを修正することが、健康維持の最も確実な方法であると確信しております。

斯く言う私は、この年末年始で体重が2kg増えまして、4月になって、ようやく元に戻すことが出来ました。振り返れば無理のない減量ペースのように見えますので、一応そのように納得していますが、実はこの3ヶ月間、内心焦りの連続でした。運動すれば少々食べても何とかなるだろうでは、何ともならないことは職業柄承知している積りですが、自らの意志力だけで食べる量を減らすことは、なかなか難しいものです。自分の意志力に緩みが出た時には、正直申し上げて、妻の支援を受けながらの挑戦となる局面もございました。また、入浴前後に100g単位で体重を測定することは、モチベーションを維持するのに効を奏した様です。逃げずに日々体重を計ることは、ひとつのチャレンジでもあるわけですが、記録の積み重ねは努力の積み重ねでもあると自らに言い聞かせています。この調子で更に1,000gの減量を目指して挑戦します。一方、毎朝夕の通勤ウォーキングはなかなか快適なものです。雨でも苦にならなくなりました。今ではこの上ないストレス解消法になっています。夜の帰宅ウォーキングも気分転換と1日のストレス発散になります。信号にあわせてスピードに緩急を付ければインターバル・ウォーキングになり、心肺機能の強化にもなります。さらに朝の通勤でストレスの少ないときは、考えるテーマを持って歩きます。考えながら歩いていますと、次々に建設的なアイデアが浮かんできます。閉じこもって考えている時とはまるで別世界に居るようです。日頃なかなか出てこない考えも、この時はスムーズに出てきますし、さほど悩むことなく、全体構想もまとまります。このすばらしさに魅せられて徒歩通勤が習慣になりました。多分、勤めさせていただいている限り、続けることになると思っています。有難いことだと、恵まれた職場環境に感謝しています。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

※標準化死亡比：年齢構成が異なる集団間(例えば西宮市と全国)の死亡傾向を比較するものとして用いられ、標準化死亡比が基準値(100)より高い場合は、その地域(西宮市)の死亡状況が、基準となる集団(全国)より悪いということを示す。

## 特別寄稿①

## 歯と口腔の外傷

西宮市歯科医師会 澤田 隆

歯と口腔の外傷は、思わぬ転倒による顔面打撲やスポーツによる衝突等の外力により起こることが一般的で、歯の歯冠や歯根が破折する場合や歯を支持する歯根膜が損傷し歯が動揺したり、歯の位置が変化したり、陥入したり、歯が抜け落ちてしまう場合があります。また、重篤なものとして、交通事故等における頭部外傷では顎顔面骨折が見られます。

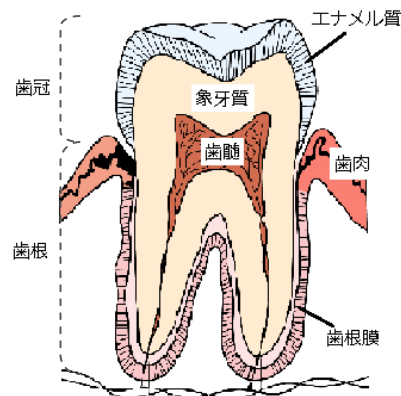
頻度の高い歯の破折は歯冠にひびが入る程度のものから象牙質に至るまで破折しているものがあり、歯髄が露出し痛みを伴うものは抜髄や歯髄壊死に陥っているものは根管の治療が必要となります。陥入や亜脱臼で歯牙の位置異常を伴うものは歯肉や上下の歯の咬合状態を考慮して元の位置に整復し 6 週間以上固定します。

脱落した場合は、脱落后短時間で保存状態の良いものは歯髄も生着しやすく再植の成功率が高くなります。特に子供さんの永久前歯で歯根の未完成なものの脱落歯は 1 時間以内に再植された場合は成功率が高くなります。したがって再植は早ければ早いほど良いわけです。脱落した歯の受診までの保存はラップフィルムでは 1 時間以内、牛乳に入れて 6～12 時間、歯の保存液では 1～2 日間、生理食塩水や唾液の保存性は劣り、水道水は不適であるといわれています。

亜脱臼や脱落歯の固定や再植術の予後については、歯根吸収が 1 か月後くらいから見られることもありますが、0.5mm 以下の浅い吸収窩は自然治癒すると思われれます。歯根吸収とともに歯髄炎・壊死等を合併する場合は根管内の治療を行うと歯根吸収の停止や治癒が見られますが、長期間の経過観察が必要です。

一方、交通事故などの重篤なる頭部顔面外傷では顎顔面骨折が生じることがあります。下顎骨の骨折は下顎の正中部、下顎角部に多く見られます。上顎骨では、頬骨、歯槽骨が多いようです。私が大学病院の口腔外科に在職中、交通事故で救急病院に搬送され救命処置と応急顎骨骨折処置を受けた患者さんが、退院後うまく噛めないということで外科から紹介されてくることが時々ありました。これらの患者さんは顎骨の骨折部位は一次治癒していますが、上下の歯が元通りに正しく咬合しておらず、噛めない状態で、歯科的見地より患者さん固有の咬合の回復を図ったことがありました。顎骨骨折ではその後の生活のために咬合の回復も大変重要です。

また、スポーツ外傷を予防するために、コンタクトスポーツ(ボクシング・ラグビー<高校>・女子ラクロス)ではマウスガード(マウスピース・マウスプロテクター・ガムシールともよばれている)の装着が義務付けられています。顎顔面の外傷を未然に防ぎ、選手が思いっきりプレーが出来るように最近ではスポーツ歯学への期待も高まっています。



## 特別寄稿②

## 禁煙外来について

樹徳会 上ヶ原病院 内科 山東 太介

誰もが漠然と「タバコは体に悪い」ことは御存知かと思います。しかし「喫煙が割に合わない」とわかっているにもかかわらず、止めることができないのがタバコの怖いところです。一般に全喫煙者の約 70% にニコチン依存が認められ、これがタバコをやめることを困難にします。ここで助けとなるのが医療機関に開設している禁煙外来です。

「喫煙は肉体的、精神的依存を伴ういわばタバコ病である」という概念から、平成 18 年 7 月より禁煙治療が健康保険の適用となりました。最近では開設する医療機関が増えた(平成 26 年 9 月現在西宮市では 70 施設、医療施設全体の約 13%に開設)ことで手軽に受診できるようになっています。ただ保険適応となる条件がいくつかあるので注意が必要です。(例えば(1日の本数)×(喫煙年数)が 200 以上など)

さて禁煙外来の内容について、医療機関によって若干の違いがあると思いますが、主に薬物(禁煙補助薬)治療とカウンセリングの 2 つがあります。まず薬物治療について、最近では、ニコチンガムやニコチンパッチ(貼り薬)に加えて内服薬も登場し、禁煙成功の手助けとなっています。現在、内服薬以外の薬剤は薬局にて購入可能ですが、禁煙外来を受けることでその人に適した薬剤を選択することが可能となるのみならず、副作用等の対応についても迅速に対応することができます。次にカウンセリングについて、ただ薬だけを処方された方よりも、それに加え適切なアドバイスを受けた方のほうが約 1.6 倍高い禁煙成功率であったとする報告があります。禁煙中の喫煙欲求は、個人差があり、また喫煙状況も様々です。それに対して禁煙外来で的確なカウンセリングを受けることが禁煙成功のカギと思います。

外来回数は 2~4 週間隔で計 5 回の受診が標準です。しかし状況により間隔を短くしたり、受診回数を多くしたりすることがあります。いずれにしても禁煙達成できたからと、途中で受診を中止するのは再喫煙のリスクがあるため避けたほうが良いでしょう。

最後に治療費用は保険治療(3割負担)で 15000 円前後です。(使用する禁煙補助薬等により多少前後します。)1日 20 本喫煙される方の 1 か月分+ $\alpha$ のお金ですが、禁煙成功後はその費用が 0 になることを考えると健康面だけでなく経済的にもメリットがあると考えます。

タバコを止めたいと思うが不安に思っている方あるいは今まで自力で何度も失敗している方は、禁煙外来の門をたたいてみてはいかがでしょうか。

## ◆にしのみや健康づくり推進員とは◆

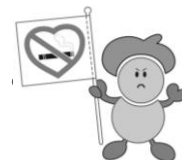
西宮市では‘にしのみや健康づくり推進員’という地域で健康づくりの輪を広げるボランティアを養成しています。養成講座受講後、各グループ(禁煙グループ、気功グループ、西宮いずみ会、栄養・食生活グループ、ミニウォーク、楽しくあゆむ会、導引養生功「一期一会」、麺ず倶楽部、ゴロ寝体操、健康づくり推進員だより編集委員)に分かれて活動を行っています。各グループ(一部除く)からの活動報告を次ページより掲載していますのでご覧ください!!

## 😊健康づくり関連のイベント情報😊

イベント名	日程	時間・場所	概要
『気功の集い』 (気功グループ)	毎月第 2 火曜日	午後 1 時 30 分~3 時 西宮市保健所 1 階 講堂	気功は動作・呼吸・意識の 3 点セットで潜在能力を開発し、心身の健康を図るものです。立っても座っても寝転んでも出来る様々な功法の中から、東洋医学をベースにした健康増進の考え方と方法を紹介しています。
『導引養生功 「一期一会」』 (運動グループ: 一期一会)	毎月第 3 火曜日	午後 1 時 30 分~3 時 若竹公民館 3 階 講堂 (JR 西宮北東へ徒歩 7 分)	年齢・性別に関わらず、ゆっくりと力をぬいて呼吸を整え、みんなと一緒に心も身体もリラックス!

※上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください

# 😊健康づくり推進員のグループ活動😊



## 禁煙グループ

### 世界禁煙デー「にしのみや禁煙ウォーキング」

5月31日は世界禁煙デー。「タバコの使用を効果的に減らす」目的で世界保健機構(WHO)が1986年に定めたものです。厚生労働省は5月31日から一週間を禁煙週間と定め禁煙を呼びかけています。厚生労働省の今年のテーマは「2020年タバコフリーの国を目指そうー東京オリンピック・パラリンピックに向けてー」です。世界禁煙デー前後に各地でイベントが行われます。禁煙ウォーキングは5月28日(木)に行いました。西宮医師会看護専門学校生、武庫川女子大学生、京都から取材を兼ね参加いただいた京都カナリヤ会広瀬代表、上ヶ原病院山東医師、花岡西宮市議員、にしのみや健康づくり推進員及びスタッフを加えて約70名が兵庫県立芸術文化センター横高松公園をスタートしてアクタ西宮、JR西宮駅、阪神西宮駅、西宮市役所まで禁煙スローガンを叫び訴えながら行進しました。今年は例年に比し気温が高く熱中症を心配しましたが無事終了できました。

5月30日(土)大阪、京都と禁煙デーイベントに参加しましたが盛り上がりにかけているように思います。やはり我々の禁煙ウォーキングが一番だと思いました。

\* 京都カナリヤ会公式ブログに「禁煙ウォーキング」のことが書かれていますので興味のある方はご覧ください。

齊藤 芳一

## 気功グループ

### 〈気功グループの活動報告 & イベント案内〉

気功グループでは気功をベースにした健康づくりの方法・考え方をお伝えしながら健康増進の支援をしています。市民の皆様と共に月1回のペースで集いを続けて9年目になります。昨年度の参加者数は50名(一般市民36名、にしのみや健康づくり推進員14名)でした。参加人数を月平均すると27.2名です。大社公民館や若竹公民館で行った時もありますが、今年度は西宮市保健所の講堂で毎月火曜日の午後1時30分から90分間の集いとなっています。イベント名は「気功の集い」、自由参加です。昨年度は見学(1回だけ参加6名)を含め、途中参加者は16名でした。

今年度は健身気功4功法(八段錦・易筋経・六字訣・五禽戯)を3ヶ月毎順番に進めています(4月~6月は八段錦)。(7月~9月は易筋経)。。同時に中国やチベット、日本の伝統功法や整体の手法を織り交ぜ、立ったり座ったりを交互に90分間を過ごしています。気功は潜在能力を開発する意図もありますが、「気功の集い」では動作・呼吸・意識の3点セットで健康増進を図る手段として紹介しています。

田中 作男

## 運動グループ『導引養生功「一期一会」』

気温の変化に身体がついていけないこの時期、熱中症に注意が必要です。

喉が渇く前の水分補給が大切なように、身体も病気になる前に少しでも予防が出来たらと思います。「一期一会」では、ゆったりと自分の呼吸に合わせて短時間(5分間)で出来る『養血補気益寿功』通称(五分間養生功)を毎回行っています。この功法は「抱気」「採気」「拉気」「帰気」「拝佛」「鼓瀨」の六つの動作で構成され、動と静を合わせ、静を主にした養成術です。ツボを意識することで、気を生み出したり、満たしたり、導いたり、集めたり、養ったり、強めたりします。意識の持ち方で大分変わります。何事もそうですが、毎日続けることが大切で、体調管理の一つに加えて頂けたらと思います。

私事ですが、今、歯の治療中で、椅子が倒され、あの歯を削る音(キーン、ガー)だけで体が硬直してしまいます。そこで背中表面が椅子に溶けていくイメージをし、気持ちを丹田(臍下拳ひとつ当たり)に集中させたら、少し力を抜くことが出来ました。

水田 よし子



## 😊健康づくり推進員のグループ活動😊



### 健康管理グループ『麺ず倶楽部』

健康づくりは継続することに意味があり、「継続は力なり」とは、分かってはいてもついつい楽な方を求めてしまう。それが人間かも知れません。街には健康づくり、運動関連の情報が氾濫しています。続けるには自分に合った、興味を持った、永く続けられる運動方法を選ぶことが大切だと思います。その中でもいつでも、どこでも、費用もかからず、手軽に実施できるのがウォーキング。でも3日坊主…。

「麺ず倶楽部」は、少しでも皆さんの運動の習慣化と仲間との交流が図れるように、「がんばりチェック表」に日々の歩数、体重を記録しながら東京から大阪までの522Kmの「仮想の旅」を続けています。また月に一度の集まりでは、そばづくりを体験しながら、打ち立て、湯がきたてのお蕎麦を味わっています。是非、①作る楽しみ ②食べる楽しみ③運動を続けることによる健康づくりの楽しみを経験してください。「春」コースは5月から始まっています。

私も歩きはじめて13年、当初、健康診断で糖尿病予備軍と高血圧と言われたのが、キッカケで運動を勧められ、その後ほとんど毎夜1時間位、ストレッチとウォーキングを続けています。半年程前から、ウォーキングに「デュアルタスク」を取り入れています。「デュアルタスク」と言うのは、運動+頭を使うという、二つのことを同時に行うエクササイズで、「ながら行動」というやつですね。歩きながらの引き算、例えば、200から7ずつ引いていったり、また7と5を交互に引いたり、「昨日の夕飯の献立」や「昨日の行動」などを思い出したりしています。主婦の方なら、雑談しながら家事をすとか、買い物をしながら、合計金額を暗算すとか、足踏みをしながら好きな本を音読する、カラオケの好きな人は振りつきで歌うなどが良いかも知れませんね。そうそう「麺ず倶楽部」の麺打ちも自然に仲間と話しながらそばを打つ、立派な「デュアルタスクトレーニング」の一つかもしれません。

さて蕎麦のウンチクも終盤の「蕎麦屋と酒」について少し触れておきたいと思います。

蕎麦屋は江戸時代、職人達が酒を飲みに行く憩いの場でした。まず「板わさ」のような簡単な肴で1本やり、「だし巻き」でもう1本、締めには蕎麦を食し、長居しないでサッと帰るのが庶民の楽しみ方だったようです。また蕎麦粉や蕎麦米(抜き実=丸抜き)、そば切りを使った肴は、今では老舗の本格的な蕎麦屋でしかお目にかかれません。おおまかに蕎麦の味と、置いている酒のグレードは比例するようです。うまい蕎麦を食べさせてくれる店は、お酒も純米酒や吟醸酒が主流になります。うまい蕎麦を活かすにはそれ相応の酒が必要だからかも知れません。蕎麦屋の肴やそば切りは日本酒と一番よく合うので、是非、あなたも老舗の蕎麦屋でチョット一杯日本酒をいかがですか。

日高 光明

### 楽しくあゆむ会

「名塩八幡神社・名塩蘭学塾・名塩会館・谷徳製紙所」を訪ねて

「とことん知ろう西宮の文化遺産 パート4」という事で毎年市民の方々と共にウォーキングを実施しています。今年は、5/20水曜日に実施しました。参加者は11名と少し少なめでしたが、お天気にも恵まれて、長閑な一日を過ごすことが出来ました。谷徳製紙所では、重要無形文化財技術保持者の谷野武信さんに間似合(まにあい)紙の手漉き実演とビデオを見て、お話をお聴きしました。「名塩和紙は、雁皮に泥を混ぜているので変色し難く、熱に強く、虫がつかないという特徴がある」とのことで、神社や世界各国の美術品の修復に使用されているそうです。名塩和紙は、名塩の雁皮と名塩の山の土と、六甲山系の伏流水の三条件が、揃って初めて、独特の伝統産業が発展していったと言えます。製紙所では、茶菓の接待までして頂きました。西宮名塩周辺の見学(名塩八幡神社・名塩蘭学塾・名塩会館)は、谷野武信さんの弟さんに案内をお願い致しました。昔の事を良くご存じで丁寧に教えて頂きました。全員大満足の日を過ごす事が出来ました。

西野 陽子

# 😊健康づくり推進員のグループ活動😊



## ミニウォーク

### 「山<sup>した</sup>滴る」

5月の例会は甲山森林公園で開催された自然観察会に参加しました。私たちのグループにボランティアさんが一人ついて下さり、森林公園の植物の解説をして頂きながら歩きました。白いガクが花びらに見えるヤマボウシ。二色空木(にしきうつぎ)は花の色が白からピンクに変化するため全体的には二色の花が付いているように見え、茎の中が空洞になっている事からこう名付けられました。西洋博打(ばくち)の木は、樹皮が身ぐるみ剥がれるように剥離することからこの名がついたというから笑えます。毎月歩いている道なのに木々の名前を知ること親しみが増し、どこか違って見えるのが不思議です。みくるま池の遊歩道を歩けば周囲の緑がしみいるように美しい。見ればイロハモミジやおオモミジが沢山有り、木蓮の大きな緑の葉も清々しい。沼地を好むラクウショウの気根が沢山地上に顔を出し不思議な光景を作り出しています。緑を写す水面にはカモや鯉も見受けられ浅瀬でカメが甲羅干しをしていて何とも長閑な風景です。

緑に包まれるこの季節は「山滴る」と表現するそうです。ちなみに春は「山笑う」、秋は「山装う」となります。甲山が紅葉に身を包んだ姿をこのみくるま池に写す景色も最高です。四季を通して深い癒しを与えてくれる公園が身近にある事に感謝しつつ、これからも楽しんで歩きたいと思っています。

光田 嘉子

## 西宮いずみ会

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に「食生活改善推進員団体」として健康づくりの輪を広げ継続的な「食生活の改善」を地域の方達と一緒に活動、実践しています。

また、食育の推進として、「夏休み親子料理教室」を市内7か所の公民館で毎年7～8月にかけて開催。小学生のお子様と親子での調理実習を通じて親子の絆を深めたり、料理の基本を学び、食べる事の大切さを実感し、健全な食生活を実践できるようにお手伝いさせていただきます。

特に「食育5つの力を身につけよう」の大切さをお伝えしています。

- ①食べ物を選ぶ力…自分の体に必要な食べ物をバランスよく食べる。
- ②食べ物の味がわかる力…色々な食べ物の美味しい味、旬の味を覚える。
- ③食べ物の命を感じる力…命を頂いている。食べ物への感謝の気持ちを持つ。
- ④料理ができる力…自分で料理を作る。食事の用意や片付けもする。
- ⑤元気な体がわかる力…生活のリズムを整え、太りすぎ、やせすぎ、虫歯に注意。



他に県受託次事業として「メンズクッキング」を年1回開催。30歳代から団塊の世代まで一人暮らしをされた際も自立して調理出来るように、食材の切り方やかつお節と昆布でのお出汁の取り方等を実習し喜ばれています。

いずみ会はこれからも会員が力を合わせて地域に根差した活動を推進していきたいと思っています。

森田 洋子

## 栄養・食生活グループ

### 黒田さんちの晩ごはんシリーズ

#### 1、Part 11の結果報告

前号でご案内しました通り、3月5日(木)に20名の方にご参加いただき、ひな祭り料理を実施しました。

そして皆様方から「とても良かった」15名、「良かった」5名と評価をいただきました。

また、「ごま豆腐」「れんこん鶏つくね」などメニューが豊富であったことが好評でした。

#### 2、Part 12は次の通り行います

日時・場所:平成27年7月9日(木) 若竹公民館 実習室

献立:・早巻き寿司 ・豚肉のねぎ巻 ・ながいも豆腐 ・簡単すまし汁 ・みたらしだんご

会費:600円

定員:20名



黒田 昌宏

## 取材してきました！

### “民生委員・児童委員”の役割ってな～に?? ◆その2◆

前号に引き続き、市役所地域共生推進課で取材してきた内容を掲載します。

**Q: 民生委員の身分について教えてください**

A: 民生委員法に基づき厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。(ただし、活動に必要な電話代や交通費などの必要経費の一部に充てる費用として「活動費」を市からお渡ししています。)任期は3年で、再任も可能です。

**Q: 民生委員に守秘義務はありますか。**

A: 民生委員・児童委員活動は、個人のプライバシーに関わるが多くあるため、活動上知り得た情報について守秘義務が課せられています。(この守秘義務は、委員退任後も引き続き課されます。)個人情報には固く守られますので、安心してご相談ください。

**Q: 民生委員・児童委員はどのように選ばれるのですか。**

A: 民生委員は、地域住民の中から、自治会などの地域団体の推薦によって選ばれます。その地域の実情をよく知り、福祉活動やボランティア活動などに理解と熱意があるなどの要件を満たす人が民生委員・児童委員として地域からの推薦を受け、西宮市民生委員推薦会での審議をへて、西宮市長が西宮市社会福祉審議会の意見を聴いて厚生労働大臣に推薦し、厚生労働大臣が委嘱します。委嘱時点で75歳未満の方を選任するよう努めています。

**Q: 民生・児童協力委員について教えてください。**

A: 民生・児童協力委員は、民生委員・児童委員の活動をサポートする方です。民生委員・児童委員1人につき原則2人の民生・児童協力委員をおくことができます。民生・児童協力委員は日常生活のなかで地域住民の生活状況に気を配り、高齢者や児童に関する情報を見聞きしたり、相談を受けたりした場合に、民生委員・児童委員に連絡するなど、地域住民と民生委員・児童委員とのパイプ役として、地域福祉活動に協力しています。

**Q: では、西宮市には何人くらいの民生委員・児童委員がいますか。**

A: 西宮市の民生委員・児童委員は、定数が722名、現在の委嘱者数は684名です。このうち、児童福祉に関することを専門的に担当する「主任児童委員」が定数42名、委嘱者数41名です。

**Q: 定数と委嘱者数に差があるのはなぜですか。**

A: 定数と委嘱者数との差は、欠員です。現在38名が欠員となっております。市では、欠員対策として、民生委員活動の負担軽減を図るとともに、民生委員が活動しやすい環境づくりのために、広報活動を積極的に行っています。

**Q: 民生委員・児童委員はどんな活動をしているのですか。**

A: 民生委員・児童委員は、主任児童委員とともに、地域の「民生委員児童委員協議会」に所属し、地域の実情に合わせて福祉に関する幅広い活動を行っています。

区域を担当する民生委員・児童委員は、地域住民である皆さんと同じ立場で、担当区域内の高齢者や障害がある方の福祉に関すること、子育てなどの不安に関することなど、様々な相談・支援を行っています。市役所や各担当部署、高齢者あんしん窓口(地域包括支援センター)、児童相談所などの関係機関と連携を取りながら、必要であれば、福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関につなぐ役割を果たします。

主任児童委員は、特定の区域は担当せず、小学校区内における地域の児童福祉に関する関係機関の連携を図り、区域担当の児童委員の活動をサポートしています。

**Q: 具体的にはどんな活動がありますか。**

A: 民生委員・児童委員の具体的な活動として、毎年9月下旬から11月にかけて実施する「高齢者実態把握調査」があります。担当区域内の65歳以上の1人暮らしまたは高齢者のみの世帯を中心に訪問し、緊急連絡先の聞き

取りなどを行います。このとき、高齢者からの日々の暮らしの上での困りごとの相談にも応じています。回答は任意ですが、皆さんが安心して暮らせる地域づくりのためにご協力をお願いします。

また、「健やか赤ちゃん訪問事業」として、生後 2 ヶ月ごろの乳児のいる家庭を訪問し、子育てに関する情報提供を行うほか、母子・父子の子育てにおける悩み事の相談にも応じています。

そのほか、地域安心ネットワーク事業、緊急通報救助事業などの市の事業においても、民生委員が登録窓口となるなど、協力をしています。

**Q:これ以外にも民生委員・児童委員の活動があるのですか。**

A: 民生委員・児童委員は、民生委員法の規定によって、区域ごとに「民生委員協議会」を組織しなければなりません。そのため西宮市では法定組織として「地区民生委員・児童委員協議会」を 13 地区に設置されています。その 13 地区民生委員・児童委員協議会の連合体となるのが、「西宮市民生委員・児童委員会」です。

また、地区民生委員・児童委員協議会の下には、おおむね小学校校区単位で「校区民生委員・児童委員協議会」があり、市全体で 33 の校区民生委員・児童委員協議会があります。

各地区民生委員・児童委員協議会及び各校区民生委員・児童委員協議会において、原則として毎月一回、定例の会議を開催しています。

この定例会において、活動に関する事項の協議や、関係機関及び西宮市民生委員・児童委員会との調整、民生委員活動に必要な知識・技術の習得のための研修会などを実施しています。

**Q:定例会での研修以外に、民生委員・児童委員はどんな研修を行っているのですか。**

A: 民生委員・児童委員会では、民生委員の活動に必要な知識・技術を習得し、委員の資質向上を図るために、専門部会を開催しています。専門部会では、高齢者や障害者の福祉に関することのほか、児童に関する福祉の研修なども行っています。また、毎年 11 月頃に民生委員・児童委員及び主任児童委員全員を対象として全体研修会を開催し、その年特に関心が高い事柄を中心に講演を決定しています。このように、様々な研修の機会を設け、時代に沿った知識や技術を習得し、活動に活かして貰っています。

**Q:実際に民生委員・児童委員へ相談したいときはどうすればいいのですか。**

A: まずは地域共生推進課(0798-35-3032)へお問い合わせください。お住まいの地域の担当民生委員をお伝えいたします。

また、民生委員・児童委員をもっと広く知って頂くために、今後も広報に力を入れていきたいと思っています。

(すこやか編集委員の声)

これだけ厳しい仕事をしているわりには、あまり知られていない。お金も活動費だけで、責務が多すぎる。活動費をもっと増やしてあげたら。そして、広報にももっと力を入れて、身近な民生委員を知って貰うようにしたらいいのではないのでしょうか。

## 編集後記

平成 27 年 4 月より食品表示法が施行された。今までは食品衛生法、JAS 法、健康増進法と分かれていたものが統合され、整合性のとれた表示基準が制定されたそうだ。消費者にとってわかりやすい表示になるようだ。食事は私たちの健康づくりにも深く関わる。すぐになんでも手に入る時代、食品表示を良く見て賢い消費者になりたいものだ。

●健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員●

内田 敬 ・ 齊藤 芳一 ・ 西野 陽子 ・ 松田 由紀 ・ 綿岡 恭子 (50 音順)