

# ヘルピー協働隊の活動紹介vol. 13

(平成 26 年度活動報告)



ヘルピー協働隊マスコットキャラクター：マッピーファミリー

## [全体目標]

- 1 健康寿命の延伸
2. 幸福実感を高めるための心身の健康感の向上

三重県 松阪保健所

三重の健康づくり基本計画

ヘルシーピープルみえ・21

～わくわく育ち、イキイキ暮らし、安らかに人生を全うする～



### 「ヘルピー協働隊」とは

三重の健康づくり総合計画「ヘルシーピープルみえ・21」を推進する目的で、地域の団体や企業、組織・グループなどに声をかけ立ち上げた、有志の集まりです。

### ヘルピー協働隊の主な活動

健康に関する最新情報などを「ヘルピー協働隊通信」(メールマガジン)にて情報提供  
ヘルシーピープルみえ・21の目標達成に向けた各取り組みを互いに応援し合う

「ヘルピーおでかけ隊」の活動

情報交換を目的とした「ヘルピー協働隊の集い」開催

ホームページによる情報提供

ヘルピー協働隊メンバーとの情報交換・相談

市町との連携

など

### 【松阪地区地域・職域連携推進懇話会】 (開催日 2014.7.24 出席委員数 13名)

健康づくりの推進については、生活習慣病の予防が重要であり、メタボリックシンドロームの予防をはじめとして、産業保健と連携した「働く世代の健康づくり」が非常に重要であると考え、平成21年度より「松阪地区地域・職域連携推進懇話会」を設置しました。今年度は、地域・職域保健の健康づくり・メンタルヘルス事業について情報交換を行い、また「地域・職域におけるソーシャルキャピタルと健康づくり」の研修会を実施しました。

### 【ヘルピー協働隊の集い】 (開催日 2015.3.6 参加者 54名)

地域と職域の協働活動が、ヘルピー協働隊メンバーを中心に各関係者と協働でより効果的に行われることを目的に、健康づくりに関する様々な情報交換と講演会の場を提供しました。

講演 「認知症の人とその家族～認知症を学び地域で支えよう～」

松阪市地域第四包括支援センター長 奥田 隆利 先生

「認知症きは予防できる～心身の健康づくり～」

もの忘れセンター長 櫻井 孝 先生



【ヘルピーおでかけ隊】 (年間5回 延べ参加者数 約1,800名)

ヘルピー協働隊メンバーと連携し、地域、職域等で健康づくりのための啓発活動を実施しました。

<イベント>

◆6/8(日)「歯の健康まつり」306人参加

内容：ヘルピー普及啓発(こころ、栄養、たばこ、歯、がんなど)、感染症予防(手洗い指導)、HIV感染予防啓発

◆7/26(土)「第27回にぎわい市場デー夏まつり」200人参加

内容：ヘルピー普及啓発(栄養、こころ)、HIV感染予防啓発

◆9/7(日)「松阪市健康フェスティバル」640人参加

内容：ヘルピー普及啓発(栄養、こころ)、感染症(手洗い指導)・HIV・結核予防啓発

◆10/3(木)「コープみえ商品・くらしの活動交流会」200人参加

内容：ヘルピー普及啓発(栄養、こころ)

◆11/29(土)「シャープふれあいフェスティバル」420人参加

内容：ヘルピー普及啓発(栄養、こころ)、感染症予防(手洗い指導)、HIV検査啓発

～イベントでの啓発の様子(歯の健康まつり)～



### 「1日に野菜350g」食べていますか!?

松阪保健所管内の成人の1日の平均野菜摂取量は、267g(平成23年県民健康・栄養調査)で、目安とする350g(うち緑黄色野菜は120g、色のうすい野菜は230g)を下回り、不足しています。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維等が豊富に含まれ、動脈硬化やがん、高血糖や脂質異常などの生活習慣病予防の効果が期待されています。また、骨粗しょう症や歯の健康にも関係があるといわれています。

あと1皿(70g～80g)の野菜料理を食事に取り入れ、バランスのとれた食生活をめざしましょう。

私たちフェアリーページもあなたの食生活を応援しています



<企業>

- イオン(株)明和店 岡 パ ーჯ(株) ○(株)オクトス ○(株)オークワ
- オムロンヘルスケア(株)松阪 業所 ○クラギ(株) ○シャープ(株) ○松和自動車学校
- 大王運輸(株) ○中部電力(株)松阪営業所 ○(株)トモ ○日本たばこ産業(株)
- ニプロファーマ(株)伊勢工場 ○パナソニック(株) ○(株)百五銀行松阪紀州支社
- スパリュ中部(株) ○松 証券(株) ○丸大食品(株)松阪工場 ○三重金属(株)松阪工場
- みえ 央市場マネジメント(株) ○ヤマモリ(株)松阪工場

<NPO・団体>

- 泉の会 ○伊勢フラダンス教室 ○栄養管理ネットワーク研究会 ○M.T.さくら
- くファームまんどろ ○健康づくり嬉野 U の会 ○食育げんきッズ ○丹生ボランティアクラブ
- フルフル M.I.T. ○松阪子ども IPO センター○松阪市ボランティアセンター
- 業公園ベルファーム( )O 法人三重スローライフ協会) ○三重県ウォーキング協会
- めいわ市民活動サ ー

<社団法人・連合会・協議会>

- 同組合コープみえ ○ 阪市シルバー人材センター
- 松阪商工会議所 医師会 ○松阪地区歯科医師会 ○松阪地区薬剤師会
- 三重県歯科衛生士 会 ○三重県看護協会松阪支部 ○三重県臨床検査技師会
- 三重県地域活動栄養士連絡協議会松阪支部 ○松阪地区食生活改善推進連絡協議会

<施設>

- 梅村幼稚園 ○さくら保育園 ○わかすぎ保育園 ○知的障害者授産施設 向野園

<教育機関>

- 三重中京大学 ○ 大学(地域交流研究センター) ○三重県農業大学校

<市町>

- 松阪市 ○松阪市 興局 ○松阪市三雲地域振興局 ○松阪市飯南地域振興局
- 飯高地域振興局 気町 ○明和町 ○大台町

<県の機関>

- の健康センター ○ 呆健所



健康づくりに興味・関心のある  
どの方の皆さん  
ヘルピー協働隊と一緒に活動  
しましょう！  
ます

「ヘルピー協働隊の活動紹介 vol.13」

2015年(平成27年)4月

三重県松阪保健所

〒515-0011 三重県松阪市高町138

TEL: 0598-50-0531

FAX: 0598-50-0621