

# 保健福祉推進員 ガイドブック

気づき 築く 健康ほくと  
～みんなで支え合う健康づくり～



北杜市 

# もくじ

## ■ 保健福祉推進員について

- 1. 目的 ……P 1
- 2. 役割 ……P 1
- 3. 位置づけ ……P 2
- 4. 研修会等 スケジュール ……P 2

## ■ 活動について

- 1. 活動の流れ ……P 3
- 2. 具体的な活動 ……P 3
- 3. 出前健康講座 ……P 5
- 4. はつらつシルバーのつどい事業 ……P 6

## ■ 参考資料

- ・元気100歳ネット ……P 9
- ・介護予防サポートリーダー ……P10
- ・介護支援ボランティア ……P10
- ・保健福祉推進員規則 ……P11
- ・保健福祉推進員活動要領 ……P12

# 保健福祉推進員について

## 1. 目的

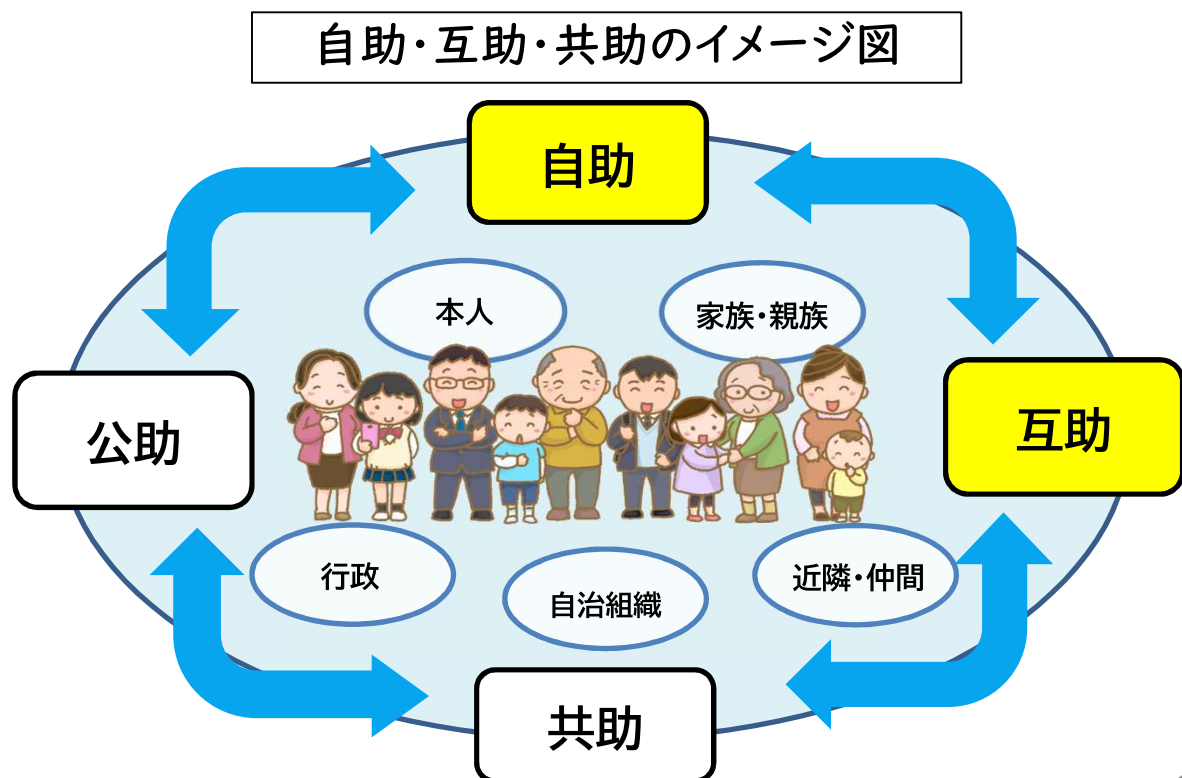
市民一人ひとりの健康づくりは、「自分の健康は自分でつくる」という個人の取り組みとあわせ、家族や地域でそれぞれが知恵や力を出しあい、地域の中で連携した取り組みが行われることが大切です。

現在の保健福祉推進員活動は、平成16年の北杜市合併から始まり、地域の健康づくりの啓発活動や実践活動を主体的に実施する担い手として、地域に応じた細やかな活動をすることを目的とします。

## 2. 役割

保健福祉推進員(以下、推進員)は、地域で健康のスイッチを押す役割です。

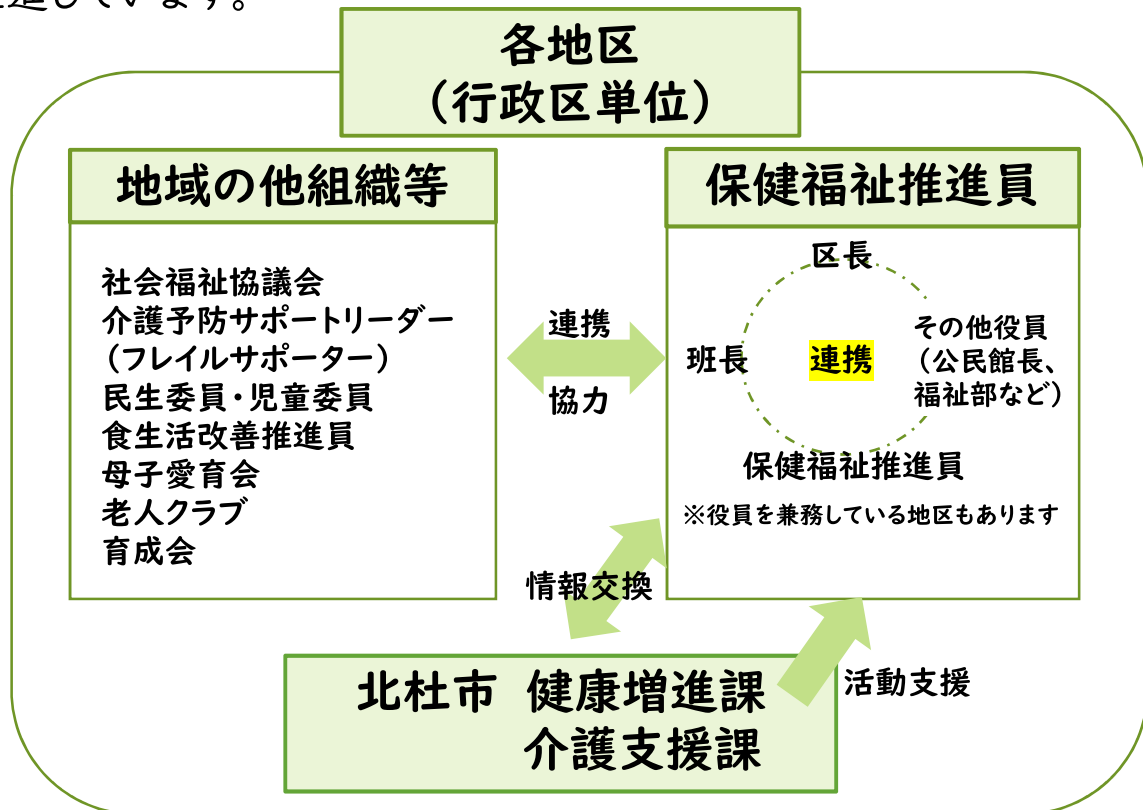
自らの健康と、周囲の人々の健康について考え、自助と互助に率先して取り組む、地域の健康づくりの中心的存在です。



### 3. 位置づけ

推進員は、市内の行政区単位で選出することが保健福祉推進員設置規則により定められています。

約340人が地域の実情や特性を踏まえて、地域の健康づくり活動を推進しています。



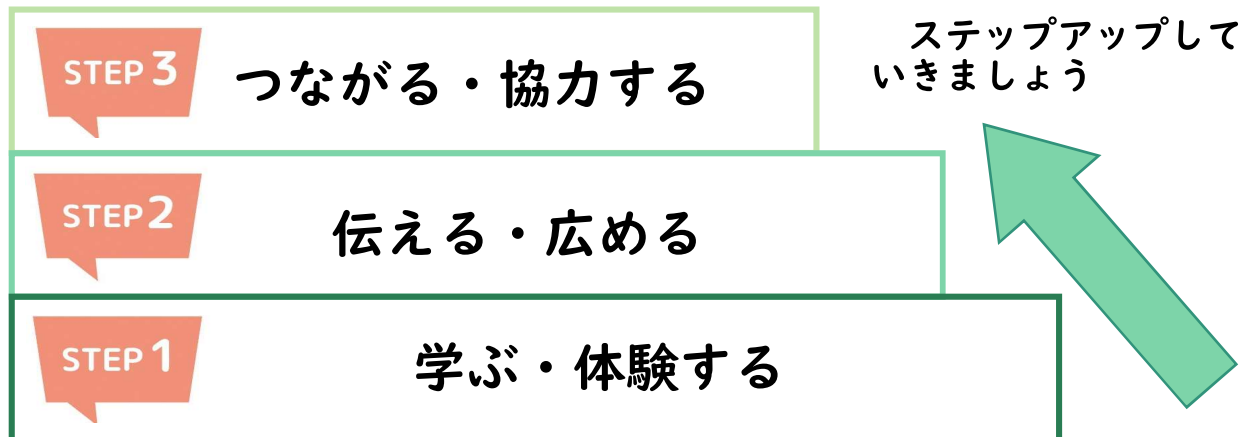
### 4. 研修会等 年間スケジュール

| 月    | 活動内容                 |
|------|----------------------|
| 4～5月 | 委嘱状交付式兼第1回研修会        |
| 8月   | 第2回研修会               |
| 1月   | 区長文書にて次年度保健福祉推進員選出依頼 |
| 2月   | 第3回研修会               |
| 3月   | 次年度保健福祉推進員へ引継ぎ       |

※ 研修会開催のおよそ1か月前に研修会開催通知を送付します。

# 活動について

## 1. 活動の流れ



## 2. 具体的な活動

### STEP 1 学ぶ・体験する

#### ●ポイント … まずは自分から

健康づくりは、自分自身の健康について意識することから始まります。

推進員になったことをきっかけに、自身の健康について考えてみましょう。

#### 例えば …

- ・自身の健康を意識する。
- ・健康診断を受診する。
- ・血圧測定や体重測定を継続する。
- ・ウォーキングや筋トレなどの運動をする。

**STEP2****伝える・広める****●ポイント … 発信する**

研修会に参加して得た知識などを周囲の人に発信してみましょう。健康診断の声掛けや回覧等が、地域の方々の健康づくりに良い影響を与えます。

例えば …

- ・周りの人に健康診断受診を勧める。
- ・地域に合った内容の回覧物を健康増進課や介護支援課、ネウボラ推進課などにリクエストする。  
(認知症予防のための脳トレ、子どもの健康についてなど)
- ・自分で良いと思った資料を回覧してみる。
- ・研修で気づいたことを地域の人に伝える。

**●ポイント … 見守る**

近隣の方々に目を向け、見守りや声掛けをすることも大切な役割です。地域の方の受け入れ状況も考慮しながら、その方に合った見守り方法の実施が大切です。

例えば …

- ・地域の会合や、散歩で会ったときにあいさつする。
- ・回覧物を持って近隣の家に訪問する。
- ・最近見かけない高齢者に電話で声掛けする。

### STEP 3

## つながる・協力する

### ●ポイント … 連携する

地域には、食生活改善推進員や民生委員・児童委員、介護予防サポートリーダー、母子愛育会や老人クラブなど様々な組織があります。人口減少による担い手不足の中、各組織等で連携していくことが大切です。

例えば …

- ・お便りを作成し、組長、班長に地域の他の配布物と一緒に配布してもらう。
- ・介護予防サポートリーダーが開催している公民館カフェで出前健康講座を企画し、体操をする。
- ・食生活改善推進員と一緒に弁当を配布する。

## 3. 出前健康講座

### ① 内 容

市職員の保健師・管理栄養士・社会福祉士などの専門職が地域の要望に応じて、地域に出向き講座を開催します。

### ② 申請方法

事前に電話等でご相談いただき、開催予定1か月前までに申請書をご提出ください。

### ③ 対象者

北杜市民

### ④ 連絡先

健康増進課 健康づくり担当 0551-42-1335

## 4. はつらつシルバーのつとめ事業

★はつらつシルバーのつとめ事業は、地域の推進員の方が中心となり介護予防教室の開催・運営をする事業です。

### ① 目的

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

身体や心の機能は、使わなければ低下しますので、高齢期になっても可能な限り健康寿命(日常に制限がない期間)を延ばし、自立した日常生活を続けられる地域づくりが大切です。

地域で誰でも参加することができる介護予防教室を開催し、基本的な知識の普及啓発をしています。

### ② 内容

介護予防活動の中で市指定の専門講師派遣などを受けて開催する事業です。

(申請方法や講師は別冊「はつらつシルバーのつとめガイドブック」をご覧ください)

#### ◇ 開催日時

平日・土日・祝日を問いません(年末年始は除く)

#### ◇ 講義時間

約60分

#### ◇ 開催場所

公民館等

(会場の確保等は、推進員の方が行います)

#### ◇ 講師料

講師料は無料です(市が支払います)

ただし、講座に必要な材料費などは「主催者側(推進員)」または「参加者」でご負担願います。

☆講師は年間4回まで派遣できます。

### ③ 対象者

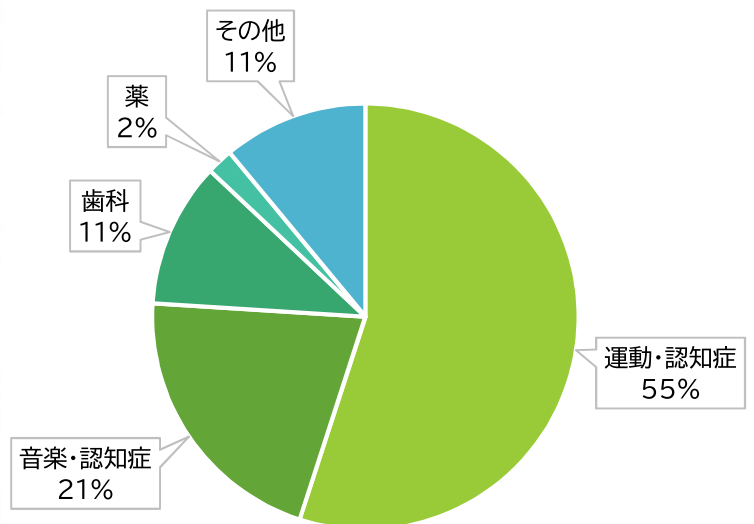
対象者はおおむね65歳以上の方です。

但し、それ以外の年齢の方も参加可能です。

## はつらつシルバーのつどい事業の様子



### 講義内容の内訳



令和5年度はつらつシルバー実績より

- ◆講義の内容は「認知症予防に関係する運動（体操）」等が人気です。
- その他にも、音楽療法で参加者全員で歌を歌った地区もありました。
- 次回に希望したい講義も「体を動かす講座」が多かったです。

### 実施者の声(アンケート結果 抜粋)

#### 開催希望理由

- ・紹介があったから
- ・内容を聞いたら「よかった」と聞いたから
- ・老人会での希望アンケートの結果
- ・年配の方々に日頃接している講師で、身近な話題を講義してもらえと思ったから
- ・日頃動かさない部分の運動が出来たらと考えた

#### 苦勞したこと

- ・資料の準備や地域への声掛け、人集め
- ・日程調整
- ・男性の参加が特に少ない
- ・講義の進め方で分からないことがあった

## はつらつシルバーのつどい事業 Q&A

**Q 1** : はつらつシルバーの講師は、誰でも良いのですか？

**A 1** : 講師は地域で自由に選ぶことができます。ただし、市が講師料を負担できるのは介護予防のプロである「はつらつシルバーのつどいガイドブック」の講師一覧で紹介している講師のみです（講師の派遣は土日、祝日、夜間の開催も可能です）。ガイドブックに掲載している講師以外で実施する場合の講師料は地域負担となりますのでご理解ください。  
各地区において、講師を依頼せずに地区独自のつどい事業を実施することも可能です。その場合にも、事業実施報告書の提出をお願いします。  
地区の様々な事業と組み合わせた中で数多くの開催をお願いします。  
※また、各地区において講師や講義の要望等があれば、実施報告時に記載をお願いいたします。

**Q 2** : はつらつシルバーのつどい事業の講師派遣はいつまでに申し込めば良いか教えてください。

**A 2** : 講師申し込みは原則「2か月前まで」です。  
開催日までの期間が2か月に満たない場合はご相談ください。  
各様式は「ほくと元気100歳NET」や市ホームページからダウンロードできます。

気軽に開催！  
元気はつらつ！



問い合わせ  
申込み等

北杜市 介護支援課 介護予防担当  
TEL 42 - 1336 FAX 47 - 4510

## 参考資料

### ほくと元気100歳NET他情報サイト

ほくと元気100歳NETでは、推進員の皆様に役立つ情報を掲載していきます。

- ・研修会で配布した資料のデータ
- ・はつらつシルバーのつどい事業等の各種申請様式
- ・動画付きミズクマくん体操
- ・介護予防情報など



| お役立ち情報               |                                                                                                                       |                                                                                     | 連絡先                                 | 問合せ時間                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| ほくと元気<br>100歳<br>NET | <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防事業、健康増進事業</li> <li>・通いの場</li> <li>・生活支援</li> <li>・お知らせ、イベント情報等</li> </ul> |  | 介護支援課<br>介護予防担当<br><br>0551-42-1336 | 月～金（祝日・年末年始を除く）<br>8:30～17:15 |
| まなびの杜<br>パスポート<br>制度 | 北杜市生涯学習誌「まなびの杜」に掲載の事業、右のマークがあるイベントに参加するとポイントがもらえます                                                                    |  | 生涯学習課<br><br>0551-42-1373           | 月～金（祝日・年末年始を除く）<br>8:30～17:15 |
| ボランティア<br>情報         | 傾聴ボランティア養成等、ボランティア推進事業を行っています                                                                                         |  | 社会福祉協議会<br><br>0551-47-5202         | 月～金（祝日・年末年始を除く）<br>8:30～17:30 |

## 介護予防サポートリーダー・介護支援ボランティア活動

### 健康情報

＊体に不調を感じていませんか？  
毎年の健康診査を受けていますか？

＊メタボ予防から  
フレイル予防に  
ギアチェンジ！

＊フレイルって？

検  
索  
ま  
た  
は



詳  
しく  
は  
こ  
ち  
ら

北杜 フレイル



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

### 介護支援ボランティア

＊市内在住の65歳以上の方が介護支援ボランティアに登録できます

＊登録場所：北杜市社会福祉協議会本所

＊市内の指定された施設での活動や・介護予防教室に参加するとポイントが付与されます

＊1時間＝1スタンプ(100ポイント)＝100円、  
1,000～上限10,000ポイントを交付金に  
転換できます

検  
索  
ま  
た  
は



詳  
しく  
は  
こ  
ち  
ら

北杜 介護ボランティア



### 介護予防サポートリーダー

＊地域のニーズに応じた健康づくり・介護予防活動の担い手として活動してくれる介護予防サポートリーダーの養成講座を年1回行っています

＊自身の介護予防、フレイル予防のために役立っています

＊介護予防について学び、健康知識の普及や運動・交流の場（公民館カフェ）を開催するなど地域で活動しています

詳しくは検索

北杜 介護予防サポートリーダー



## 北杜市保健福祉推進員規則

平成 16年 11月 1日  
規則第106号

### (目的及び設置)

第1条 市民の健康の保持・増進及び福祉の向上を目的に、市が行う保健福祉事業の円滑な推進を図るため、北杜市保健福祉推進員（以下「推進員」という。）を置く。

### (配置)

第2条 推進員は、北杜市行政区を単位として配置する。ただし、区域の広狭等を考慮し、これを増減することができる。

2 推進員の配置表は、別表のとおりとする。

### (委嘱)

第3条 推進員は、各行政区より推薦のあった者を市長が委嘱する。

2 行政区長は、推薦書（様式第1号）により市長に推薦するものとする。この場合においては、行政区長は、承諾書（様式第2号）により、あらかじめ、推薦しようとする者の承諾を得なければならない。

### (任期)

第4条 推進員の任期は2年とし、再任は妨げない。

2 任期の途中において任命される推進員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (役割)

第5条 推進員の役割は、次のとおりとする。

- (1) 市が行う各種健診の啓発及び保健福祉事業への協力
- (2) 各種の保健福祉事業、関連行事等への参加及び関係団体との連携
- (3) 必要な知識を修得するための研修会への参加
- (4) その他目的を達成するために必要な事項

### (報償)

第6条 市は、推進員に報償を支給することができる。

### (秘密の厳守)

第7条 推進員は、推進活動によって知り得た秘密に関する事項は他に漏らしてはならない。その職務を退いた後においても、同様とする。

### (その他)

第8条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

この規則は、平成16年11月 1日から施行する。

## 保健福祉推進員活動要領

### 1 目 的

市民一人ひとりの健康づくりは、「自分の健康は自分でつくる」という個人の取り組みとあわせ、家族や地域でそれぞれが知恵や力を出しあい、地域の中で連携した取り組みが行われることが大切である。

そのため、地域の健康づくりの啓発活動や実践活動を主体的に実施する担い手として、地域に応じた細やかな活動を行うことを目的とする。

### 2 活動範囲

行政区を単位とする

### 3 任 期

保健福祉推進員は、行政区長（班長）から推薦され、任期は原則として2年とする。

ただし地区の実情により1年とすることができる。なお、再任は妨げない。

### 4 活動内容

- ①北杜市・各町における健康の様子の伝達及び健康意識の普及
- ②各種健診の受診勧奨
- ③各種研修・教室への参加
- ④介護予防事業（はつらつシルバーのつどい）の実施
- ⑤その他声かけ等





## 【問い合わせ】

### ◎健康増進課 健康づくり担当

(北杜市役所本庁舎内)

保健福祉推進員全般について

**0551-42-1335**

### ◎介護支援課 介護予防担当

(高根総合支所内)

はつらつシルバーのつとめ事業について

**0551-42-1336**

