



市民ボランティア活動レポート

「国保健康サポーター」の活動を紹介します

No.67

今回は、健康づくりを推進する活動を行っている「国保健康サポーター」取材しました。

市では、国民健康保険の特定健診受診率や特定保健指導利用率を上げるために、市民の皆さんの健康意識が向上するよう取り組んでいますが、地域においても働きかけてくださる人材の育成が必要であることから、平成25年度に国保健康サポーター養成講習会を開始しました。

現在、市から認定を受けた修了生18名がメンバーとして活動しており、今回は平成26年度から活動している女性二人にお話を伺いました。

活動内容について伺うと、「私達の活動は、年4回の情報交換会やボランティア活動を通じて、健康に関する知識を深め、自分でも実践し、それを地域の皆さんに伝えていくことです。情報交換会では、市の保健師や栄養士と一緒に、塩分、カロリー、動脈硬化、貯筋肉体操やゾウキリン体操、利きみそ汁体験など幅広く健康に関する学習をしています。」と説明してくださいました。

活動を始めたきっかけについて伺うと、「自分は健康ですが、もっと健康について学び、色々な人に伝



え、周りを明るく元気にしたいと思いで参加しました。」「私は対照的で、病院のお世話になっていたので、まずは自分のために健康づくりを学ぶうと思いで参加しました。病気の方向が分かりますので、相談に乗りながら、健康づくりについて伝えていければよいと思っています。」と話してくださいました。

また、活動をする上で嬉しかったことなどを伺うと、「健康まつりや骨密度・血管年齢測定会などで啓発活動を行っており、来場者が健康に興味を持ってもらえることにやりがいを感じています。また、特定健診の受診率などが少しでも上がるように、今後も地域で健康意識の向上に取り組んでいきます。」と語ってくださいました。

今年度も新たにメンバーが加わりました。「仲良く楽しく活動しています。興味があれば、誰でも参加できますので、ぜひ一緒に活動しましょう。」と笑顔で語るお二人も、このサポーター活動で知り合い、仲良くなったそうです。

最後に市民の皆さんに伝えたいことを伺うと、「市では健康講座や体操教室などをたくさん開催していますので、ぜひ参加して、皆で仲良く元気になるようにしましょう。そこで学んだことを家族や友達に伝えて、健康の輪を広げていきましょう。」と話してくださいました。

「国保健康サポーター」に興味をお持ちの方は、国保年金課 ☎048-4244-8553 までお問い合わせください。

▼問合せ／コミュニティ推進課、ボランティア・地域活動支援室 ☎0484771583

10/15日
まで

大人気サッカー漫画

『エリアの騎士』×新座市ふるさと納税

スペシャル企画

新座市ふるさと納税
スペシャル企画
『エリアの騎士』
×新座市
ふるさと納税

高附品価値3コース

- ①1万円以上の寄附で
月刊『エリアの騎士』
サイン入り色紙
- ②2万円以上の寄附で
月刊『エリアの騎士』
サイン入りミニボール
- ③3万円以上の寄附で
月刊『エリアの騎士』
サイン入りミニボール
＆全7巻セット

※申し込み方法等、詳しくは裏面を御覧ください。

新座市出身の漫画家・月山可也先生が作画を手掛ける大人気サッカー漫画『エリアの騎士』と新座市ふるさと納税の期間限定企画を実施しています。

寄附された方に対し、感謝の意を込めてお送りする返礼品として、本企画でしか手に入らない「月山先生直筆サイン入り色紙」や「月山先生直筆サイン入りミニサッカーボール」のほか「漫画『エリアの騎士』全57巻セット」の3種類を用意しました。また、いただいた寄附金は月山先生のご意向により、全市内小中学校のサッカー環境の整備に活用します。※企画の詳細は市ホームページ参照

▼受付期間／10月15日(月)まで

▼申込方法／①ふるさと納税外部ポータルサイト「ふるさとチョイス」から、②市ホームページから申込書をダウンロードし、郵送(〒352-8623 野火止1-1-1)で

皆さまからの寄附をお待ちしています!



▲ふるさとチョイスからの申込みはこちら

クイズ&アンケート

下記のクイズに正解して、アンケートにご協力頂いた皆さんの中から抽選で1名様にゾウキリンえんぴつ消しゴムセット、ふわふわシールと提携店で使えるアトム通貨100馬力(100円商品券相当)を、4名様に粗品とアトム通貨100馬力をプレゼントします。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。ぜひ広報にいざへのご意見・ご感想をお寄せください。

●クイズ 2017年「読書週間」標語は「本に●する季節です!」
●に入る文字は何でしょうか? ※ヒント=2ページ

●アンケート ①今月号で良かった記事、②取り上げてほしい内容やコーナー、③そのほか広報にいざへのご意見・ご感想があればお聞かせください。



▶応募方法／①上記2次元コード又は市ホームページ「広報にいざ」のページから、各項目に入力して応募、又は②はがきに住所、氏名、電話番号、クイズの答えとアンケートを記入の上、市政情報課広報係(〒352-8623野火止1-1-1)までお送りください。※必ずクイズの答えとアンケートをご記入ください。また、応募は1人1通までとさせていただきます。

▶応募締切／10月25日(水)②は当日消印有効

人口と世帯

◎人口 165,349人 (男 82,778人 女 82,571人)
(+84人 (男+34人、女+50人)) ※前月比
◎世帯数 73,521世帯(+78世帯) 【9月1日現在】

本市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の射撃競技の会場市であり、国内外から大勢の来客が見込まれているため、訪れた方々への道案内などボランティアの活躍が期待されています。そこで、他のボランティアをまとめるリーダーとしてのスキルを学ぶ研修を射撃競技の会場市(新座朝霞・和光)と埼玉県の共同で開催します。

▼対象／18歳以上(平成29年4月1日時点)で、ボランティアや地域活動の経験があり、街中での案内などを行うボランティアのリーダーを目指したい方▼日時／10月18日(水)午前10時～午後4時30分

▼場所／和光市中央公民館▼定員／60名▼参加費／無料(交通費・昼食代などは各自でご負担ください)▼申込方法／10月10日(火)必

着までに、はがき又はファックス(048-479-2226)、電子メール(cy-para@city.niiza.lg.jp)で住所、氏名、電話番号、生年月日とボランティアや地域活動の経験を明記の上、オリンピック・パラリンピック推進室(〒352-8623野火止1-1-1)へ※選考結果は、郵送で通知します。

▼その他／東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のボランティアは、本研修の募集とは別に募集します(平成30年夏予定)▼問合せ／オリンピック・パラリンピック全般に関すること⇒オリンピック・パラリンピック推進室(☎048-477-1782)、○ボランティアに関すること⇒コミュニティ推進課(☎0484771583)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたボランティアリーダーシップ研修