

# 令和4年度 早島町愛育委員会の活動

人口：12,648	中学校：1
地区数：28	小学校：1
世帯数：5,155	愛育委員数：42
(R5.1.1 現在)	

## 生活習慣病予防の推進

～愛の力で地域を守ろう～

### 女性検診会場での高血圧予防啓発活動

研修会で医師から高血圧予防について研修を受け、学んだ内容を地域の皆さんに拡げていくため、女性検診に来られた方へ家庭血圧測定を呼びかけました。普段地域で啓発の機会が少ない若い女性にも啓発できました。



#### ★血圧測定して血圧手帳のお渡し★

希望者と一緒に測定し、測定した数値を血圧手帳に記入してお渡しし、家庭でも血圧を測定しようと声をかけました。



#### ★栄養委員さんとコラボ★

栄養委員さんも隣で減塩指導の啓発を実施しました。「血圧が高い」⇒「減塩指導」と啓発の流れがとても効果的でした。

## こころの健康づくりの推進



#### ★自殺予防週間★ 中学校で街頭活動

9月10日からの自殺予防週間に合わせて、中学校の校門に立ち、登校してくる生徒に元気よく声をかけました。



#### ★ゲートキーパー研修★

岡山いのちの電話協会の相談員の方からゲートキーパー研修を受けました。自殺予防のために私たちができることを考えました。

#### ★いきいき広場★

健康づくりイベントで来場者への心の健康づくりの啓発を行いました。

- ・ストレスチェック
- ・コロナストレス対策の木
- ・工作でリフレッシュ（サンディキヤンドル作り）

## 「早島町愛育つうしん」がスタートしました

愛育委員の活動を知らない人が多い…⇒もっと地域の方に愛育委員の活動を知ってほしい！との思いから、2か月に1度町広報紙に「早島町愛育つうしん」として活動紹介の記事を載せています。担当を決めて、グループで集まりどんなテーマ・内容にするのか話し合っています。

早島町愛育つうしん

～こんにちは私たち愛育委員です～

vol.5