すこやか

2026年6月1日
No.31
玖珠町愛育健康づくり推進協議会

健康な時にこそ健康診断を

玖珠町愛育健康づくり推進協議会
会長　**佐々木　雄二**

私たち玖珠町愛育健康づくり推進協議会は、町内全自治区から選出の推進委員はもとより、役員、また関係機関そして組織代表の方々と共に年間の目標を掲げ「健康づくり」に取り組んでおります。

玖珠町が恩賜財団母子愛育会大分県支部に加入したのが平成25年5月、令和8年から13年目となります。県下、8団体12名の理事とともに大分県庁においての理事会での愛育班活動の意見交換は大変良き勉強になっております。

また、愛育班員の全国大会が毎年4月に東京都の明治記念館において開催されております。全国からの「愛育班員」との交流は意義深いものがあります。様々な研修や交流をとおして学んだことを本会の活動にも活かしていきたいと思います。

さて、急速に進む少子高齢化、まさに「光陰矢の如し」です。生涯現役であるためにも今一度「自分自身を見つめ直し」健康な時に健康診断を受けて、日頃から自分の健康状態を確認しておく事が大切だと思います。以前にも触れたかと思いますが、健診の受診率が各地区共に毎年40％前後で伸び悩んでいます。

加齢とともに並行して進行するのが心身の衰えです。その進行を遅らせるためにも生活習慣の見直しが必要だと思います。

運動（身体は動かさないと動きにくくなる）、食生活の改善、ストレスを溜め込まない等々「自分の健康は自分で守る」、何事も地道に継続する事が大事だと思います。

さっそく、今年も総合健診が6月から実施されます。健診は割り当ての地区以外での日程でも受診は可能です。お互いの声掛けで健康診断を受けましょう。

一人ひとりの幸せをみんなで支えるまちづくりをめざして

玖珠町長
宿利　政和

玖珠町愛育健康づくり推進協議会におかれましては、玖珠町の健康づくり活動に、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

生涯を通じて、健康で心豊かにありたいという想いは、いつの時代においても変わりません。健康は、それ自体が目的ではありませんが、毎日の生活をいきいきと自分らしく充実したものにするための必要条件として、「健康寿命」を伸ばしていくことが大切になります。

2040年問題といわれる通り、今後、少子高齢化と人口減少による問題は、更に深刻化していくことが予想されており、労働力人口の減少や社会保障費の増大に備えていくためにも、健康寿命を伸ばすための取り組みは、ますます重要な意味を持っています。

このような状況において、健康を守るための施策を充実させるとともに、一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりを主体的に進めていくことがさらに重要となります。

玖珠町では、令和7年度に第3期童話の里〝くす〟健康21計画（健康増進・食育推進・自殺対策計画）の中間評価を実施しました。

アンケート結果では、「運動習慣のある人の割合」が成人男性では2.8％増加しており、改善傾向がみられましたが、お達者年齢は県下18市町村中で男性16位、女性17位という結果になっています。

一人では健康づくりを始めたり、継続することが難しくても、周りの声かけや支援があれば、きっかけづくりや楽しく取り組む助けとなります。そして、このような考え方は、食進や、周囲の人が生きづらさを感じている人の自殺のサインに気づき、適切な機関等につなげるための取組を推進する自殺対策にもつながります。

計画の推進にあたっては、地域に密着した健康づくり推進委員の皆様の常日頃からの声かけや見守りをとおして、より一層地域の絆を強め、「相互扶助」の活動により、玖珠町民がいくつになっても健やかに過ごせるまちづくりのために、これまで以上に住民組織の役割が重要であると考えています。

貴協議会が、今後益々、地区の健康づくりの輪を広げていただくようご活躍していただきますことをお願い申し上げるとともに、会員の皆様のご健康とご多幸をご祈念致します。

第60回愛育班長研修に参加して（東京都・埼玉県開催）

八幡地区　松木　廣宣 様

この季節になると50年前、会社の先輩に登山（宮崎県～大分県竹田市迄の縦走）に誘われた際に見た、満開の桜を楽しむ人々の姿や駅で流れる荒城の月等、日本の伝統文化の素晴らしさを感じる当時の情景が今もよみがえります。

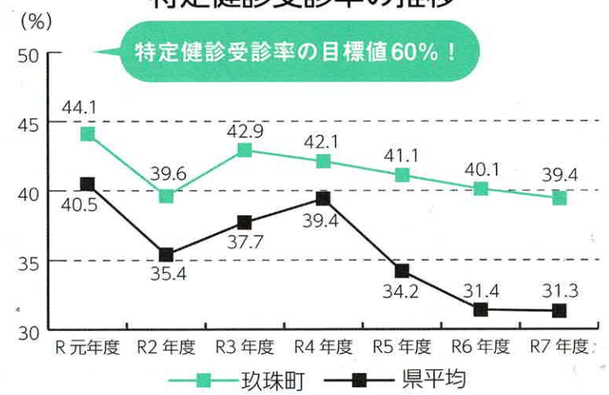
今回、班長研修に参加し、全国の他の愛育班の方と交流を図ることが出来ました。私は愛育班活動を始めて3年余りですが、中には愛育班活動に携わられて40年目の方もおられ、活動に対する意欲や情熱、歴史を感じ、大変刺激を受けました。

また、恩賜財団母子愛育会の総裁である秋篠宮妃殿下紀子様より、参加者に直接、感謝とねぎらいの言葉をいただき、大変励みになりました。紀子様は、以前大分県（国東市武蔵町）に視察に伺ったことがありますとおっしゃられており、また大分県でそのような機会があると嬉しく思います。

今後も、一人ひとりに寄り添い、話をよく聞き、よく見、声かけをしながら活動をしていきたいと思います。

玖珠町の健康情報

特定健診受診率の推移



（令和７年度速報値）

地区別特定健診受診率（%）

（令和７年度速報値）

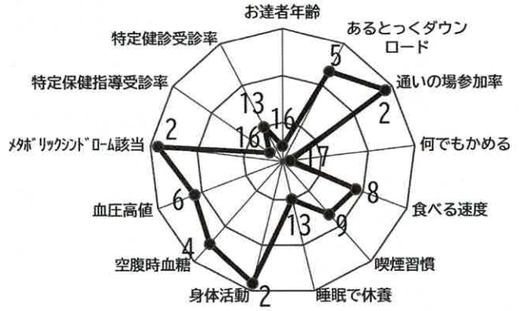
地区名	受診率	昨年度
森地区	37.5	38.0
玖珠地区	38.2	36.8
北山田地区	43.9	38.1
八幡地区	42.6	45.1
合計	39.0	38.4

令和７年８月に大分県が発表した県内市町村の健康指標（13項目）によると、玖珠町のお達者年齢（日常生活動作が自立している期間の平均）は男性16位、女性は17位となっています。

下記のレーダーチャートから、玖珠町では、男女とも、「特定健診受診率」、「特定保健指導実施率」、「睡眠で休養がとれている人の割合」、「何でもかんで食べることが出来る人の割合」の項目が低く、女性ではさらに「血圧高値（130/85mmHg以上または服薬）」、「食べる速度が速い人の割合」という項目で課題があることがわかります。

あなた自身に当てはまる項目はありませんか？ご自身やご家族、地域の皆さんと小さな気づき・課題から健康づくりに取り組んでいきましょう。

玖珠町男性



玖珠町女性

出典：大分県県民健康増進課「健康指標（市町村の現況）」（令和７年８月発表分）

年に１回、健（検）診を受けて、自分の体の状態を知り、生活習慣（栄養・運動・休養）を見直して生活習慣病を予防・改善しましょう！

編集後記

私たちの身の周りには一年を通じて細菌やウイルスが存在し食中毒やインフルエンザにかかります。

そして最近、新型コロナウイルスが日本国内に蔓延しました。誰もが一度や二度かかった事があるでしょう。私や家族にも人生において苦しい思い出があります。できたらかかりたくないものです。

愛育健康づくりのスローガンは「自分たちの健康は自分達でも守る」です。外出時のマスクやうがい、手洗いなどは習慣づければ容易にできる一番の防御です。

そして毎年実施される健康診断は、重篤になるかもしれない病気を早期発見する事で軽く早く治る可能性があり、これも私たち自身の体を守る為の防御です。

しかしながら依然として受診率は低い状態が続いております。

少しでも受診率が上がるように毎年パンフレットを配布したり声かけしたりしています。

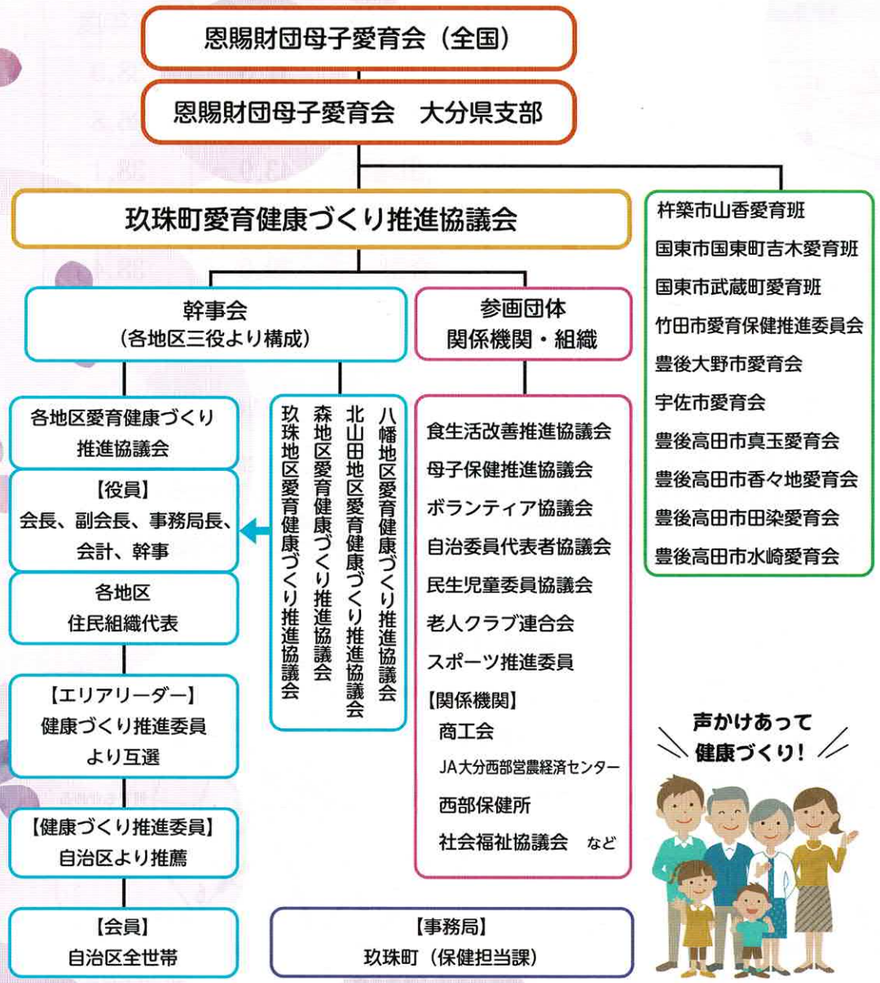
軽い運動や塩分の少ない食事に心がけて自分たちの健康は自分たちで守っていきましょう。

（玖珠地区）

玖珠町愛育健康づくり推進協議会

～こんにちは「健康づくり推進委員」です。私たちは、こんな活動をしています～

【組織図】



声かけあって健康づくり！

【玖珠町健康福祉事業推進委員会】

協力団体と連携して、今年度も童話の里“くす”健康福祉フェスタを開催！

令和７年度は別府大学と食推協がコラボした野菜のグラムあてゲーム＆野菜のおやつの試食をはじめとする健康づくりに関する各種体験コーナーが盛りだくさん！幅広い世代の方にご来場いただきました。

ステージでは玖珠九重吹奏楽団アカナツWith森吹奏楽団グリーンブリーズの演奏を皮切りに表彰式、創作健康劇、体験発表、講演会等を行いました。

色んな体験をして、楽しい思い出がたくさん出来たよ！

【6つの活動方針】

1. 愛育のこころを広めよう

自分たちにできるボランティア活動・声かけ運動として、「お元気ですか」の声かけや健診受診の大切さ、健康づくりイベントへの参加の呼びかけ等を行っています！

2. 心と体の健康づくりをすすめよう

自治区の要望に応じた各種健康教室や健康づくり推進委員主催による誰でも参加できる研修会を開催しています！

3. からだを動かそう＋10運動（今より10分からだを動かそう！）

各地区で趣向を凝らした運動イベントを計画・開催！

4. 食を見直そう　野菜を摂って、減塩しましょう！

地域の公民館等で栄養教室を行い、講話や体験を通して家庭でできる減塩のコツなどをお知らせしています。

食生活改善推進委員さんの協力で楽しく学んでいます。

5. 認知症予防と防災について学び、安心して暮らせる地域づくりに取り組もう！

認知症や防災について研修会を行い、認知症予防や対応、日々の備えや地域の声かけの大切さなどを啓発しています。

6. 身近な環境美化に取り組もう

ウォーキングに合わせてゴミ拾いを行い、環境美化にも取り組んでいます。また、7月の河川敷の環境美化作業にも会の代表者が参加しています。

【健康づくりリーダー表彰】

健康福祉フェスタ当日、6年以上健康づくり推進委員として、地域の健康づくりに貢献していただいている方々を健康づくりリーダーとして表彰を行いました。受賞された皆様おめでとうございます！今後もご協力をよろしくお願いします。

八幡地区の創作健康劇「向こう三軒両隣」の場面。「いくつになっても健康で地域のつながりを大切にみんなで笑顔溢れる町を作って行こう！」という思いを熱演で伝えました！

創作健康劇（八幡地区）

ウォーキング大会（玖珠地区）

パークゴルフ大会（玖珠地区）

視察研修（森地区）

心の栄養講座（森地区）

ふれあいウォーキング（北山田地区）

健康づくり研修会（北山田地区）

ウォーキング大会（八幡地区）

この他にも各地区で様々な事業を行っています。回覧文書等でお知らせしていますので、みなさんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！