

これからの富士宮を創る広報誌

So good!

創宮

- 保健センターは
あなたの健康を守ります
- みんなで川をきれいに
- 敬老の日
おめでとうございます

So good! vol.35



市民の健康をサポートする保健センター



保健センターは あなたの健康を守ります

保健センターは、幅広いサービ
スに対応するため、保健師、管理
栄養士、歯科衛生士、理学療法士
など、さまざまな専門職の職員48
人が働いており、市民の皆さんの
健康維持・増進に向けたきめ細
やかな取り組みを行い、市民の健
康をサポートしています。

妊娠期のサポートはもちろん、
子育て期には乳幼児健診や予防
接種、健康相談などを行っていま
す。

また、がん検診や訪問指導、介
護予防教室、健康づくり、精神保
健、食育など、乳幼児から高齢者
まで、それぞれのライフステー
ジに応じて切れ目なくサポートし
ています。



あなたの
ライフステージ

高齢者

- ・介護予防
- ・訪問指導
- ・健康相談
- ・歯周病予防

大人

- ・がん検診
- ・健康づくり
- ・生活習慣病予防

子ども

- ・食育
- ・育児相談
- ・歯みがき教室

乳幼児

- ・乳幼児健診
- ・予防接種
- ・家庭訪問、相談
- ・産後ケア
- ・歯みがき教室

お腹の中

- ・パパママ学級
- ・妊婦健診
- ・産前サポート

保健センター
サポートの例

食育ボランティア「ななくさ会」養成講座



食と健康について学び、身近な人に伝える食育ボ
ランティアを養成します。

3歳児健診



子育ての様子や悩みを聞き、お子さんの成長を確認
します。

保育園での歯みがき教室



手作りの教材などを使って、子どもたちにわかりやすく、むし歯予防の方法を伝えます。



赤ちゃん訪問



赤ちゃんの自宅を訪問し、体重測定など、成長と一緒に確認し、育児に関する相談を受けたり、予防接種や健診などを説明します。

スロトレ教室



スロトレは、ゆっくりとした動作で筋肉に負荷をかける運動です。健康寿命を延ばすため、加齢とともに衰えやすい筋肉を鍛えます。

家庭訪問



特定健診の結果に基づき、自宅を訪問し、生活習慣病や重症化予防についてお話しします。

集団予防接種



新型コロナウイルスワクチンをスムーズに接種できるように、会場準備から接種までを管理します。

「脳トレの会」ボランティア養成講座



認知機能の低下を防ぐ脳トレを地域で指導するボランティアを養成します。

須藤市長が聞く 保健センターの仕事

令和4年7月7日、市長が保健センターを訪れ、さまざまな専門職の職員に「保健センターの仕事」について聞きました。

須藤市長 仕事をする上で、どのようなことを心掛けていますか。

福島 妊娠期から子育て期の母子のサポートを担当しています。私は、相手の気持ちを思いやり、丁寧な対応をすること、市民が自分で意思決定をして進められるように、一緒に考え、寄り添うことを心掛けています。

梶原 子どもから高齢者までの心の健康づくりを担当しています。私は、市民の話をゆっくり聞き、地域の皆さんの顔と名前をできる限り覚えることを心掛けています。

光森 生活習慣病の予防や食育、栄養に関する事業を担当しています。私は、食を楽しみ、大切に市民が増えることが、市民の健康を守ることにつながると考えています。栄養相談で

は、相談者の体調や検査の結果、食生活をもとに、一人一人に合った提案を心掛けています。

川村 けがや病気、介護の予防に関する事業を担当しています。私は、地域の人と一緒に活動することを心掛けており、これまでも皆さんの力をお借りして多くのことを実現させてきました。今後、地域の人と一緒に健康づくり

を広めたいです。

望月 歯と口の健康や歯科保健に関する事業を担当しています。私は、謙虚さを忘れず、市民の健康を守ることがを意識して、忙しいときこそ気持ちを入れて対応するように心掛けています。

須藤市長 やりがいや喜びを感じるのは、どんなときですか。

福島 サポートを拒んでいた人が少しずつ心を開いて意思疎通ができたときや、さまざまな関係者と連携して、支援につなげられたときです。

梶原 相談者の生活習慣が良い方向に向かったときや、健康教育で地域の皆さんから、「本当のためによかったよ。」と声を掛けていただいたときです。



富士宮市長 須藤秀忠



妊娠期から子育て期の母子をサポート
保健師 福島幸恵



子どもから高齢者の心の健康づくり
保健師 梶原優子



生活習慣病の予防や食育、栄養管理栄養士 光森美里

光森 相談者から、「食べ方や食事バランスを整えたら体調が良くなった。」と言われたり、調理実習の参加者から、「家でも作ってみたい。」という感想が聞かれるなど、食生活の重要性を再認識していただいたときです。

川村 自分が企画した運動講座などを、地域の人たちがさまざまな場所で継続して行っている姿を見たときや、それによって身体の状態が改善したり、生活に役立っていると聞いたときです。

望月 市民から「ありがとう。」と言われたり、教室の参加者から名前を覚えてもらったときや、「歯科衛生士」という専門職の存在を知ってもらえたときです。



けがや病気、介護予防理学療法士 川村浩二

須藤市長 市民の皆さんに伝えたいことがあります。

福島 一人で抱え込まず相談してください。市民の皆さんの生活がより健康で楽しいものとなるように、ちょっとだけ背中を押す、勇気づける、そんな存在でいたいと思います。

梶原 特定健診、がん検診などを受診しましょう。身体のこと相談したいことがあれば、いつでも気軽に話してください。

光森 食育は毎日の生活の中で育まれます。「家族と一緒に食べて、作って、片付ける」共食の機会を増やしましょう。一緒に食べると、家族の体調



歯と口の健康、歯科保健 歯科衛生士 望月綾

を気遣うようになり、朝食の欠食がなくなり、お手伝いを通して子どもは達成感を味わえるので、食べ物への関心を高めることもできます。

川村 定期的に運動する場所作りのお手伝いをしますので、気軽に声をかけてください。運動に限らず、趣味の活動や知人との交流は健康づくりの役立ちます。感染症対策をした上で、ぜひ継続してください。

望月 体の健康はお口から。皆さんが健康で幸せな笑顔あふれる日々を過ごせるよう、精一杯、歯と口の健康を保つお手伝いをします。

須藤市長 健康な体は、一日でできるものではなく、毎日の小さな積み重ねが大切です。保健センターで働く皆さんが、市民の健康を食事や運動面、あるいは心のケアも含めてサポートしてくれていることがわかり、非常に心強く感じました。これからも、市民の皆さんに寄り添った健康増進の取り組みを、よろしくお願いします。



みんなで川をきれいに — 清流の美を守るために —

富士山に源を発する清らかな水に恵まれ、白糸の滝、湧玉池など水にまつわる名所も数多い「水のまち富士宮」

しかし今、一部の心ない人達により捨てられたごみで川が汚れています。先人たちから引き継いだ清流を未来につなぐため、私たちにできることを考えてみましょう。

なぜ川を
きれいにするの？

川をきれいにするということとは、単に景観を美しくするだけでなく、市民生活の安全・安心を守り、何よりも住みよいまち、きれいな環境を次世代につなげていくことになります。

世界遺産富士山のまちに暮らす私たちは、富士山、そしてその恵みである清らかな水を守る責務があります。

川のごみは、直接川に投げ捨てられたものばかりでなく、道路などに捨てられたごみも雨や風により川に運ばれます。そして川を流れ下り、海に達するものもあります。身近な川をきれいにすることは、海をきれいにすることにもつながります。



浅間大社氏子青年会の皆さん（湧玉池の清掃）



ボランティアの皆さん（神田川の清掃）



1時間ほどで、約10袋ものごみが集まります。

潤井川リバーフレンドの皆さん



河川美化活動で植えられたショウブ

「水のまち富士宮」を未来につなぐ

「水のまち富士宮」を未来に引き継ぐためには、幅広い年代がさまざまな活動に関わる必要があります。

川の清掃には中高生も参加し、活躍しています。

方辺川の清掃



方辺川愛護会の皆さん



清掃に参加した富士宮北高等学校の皆さん

深刻化するプラスチックごみの問題

川のごみの大部分は、レジ袋、ペットボトル、使い捨ての食品容器などのプラスチックごみです。プラスチックごみは、川を流れ、海に達し、海洋プラスチックごみとなります。海洋プラスチックごみは、魚などが食べ物と勘違いし飲み込み、喉に詰まらせ死んでしまうなど、生態系への影響が心配されており国際社会でもクローズアップされています。

また、海洋プラスチックごみは、波や紫外線の影響により、5ミリメートル以下の微細なプラスチック片「マイクロプラスチック」になります。マイクロプラスチックには、汚染物質を吸着する性質があり、これを食べた魚などへの影響にとどまらず、これを人が食べることで人体に害が及ぶことが懸念されています。

— 私たちがプラスチックごみを資源循環を含めて適切に処理することが、川と海をきれいに保ち地球環境を守ることに繋がります。



田子の浦の海岸に打ち上げられた大量のプラスチックごみ

私たちにできることは？

富士宮市には現在、「世界遺産に相応しい美しい川づくり協議会」に所属するリバーフレンド、河川愛護会、自治会、農業団体、非出資漁業協同組合、企業など、40を超える団体が各地域で河川の美化（清掃）活動に一生懸命取り組んでいます。しかしながら、ごみはいつどこになくありません。

川をきれいにするためには、何よりもごみのポイ捨てをなくす必要があります。そのためには、私たち一人一人が「ごみは、決められたルールに従って捨てる（処理する）」という強い意志を持って行動することが重要です。

「水のまち富士宮」を未来へと引き継ぐため、私たちがそれぞれの立場で、できることからひとつずつ取り組んでいきましょう。



清水川愛護会の皆さん（清水川の清掃）



9月19日 敬老の日

おめでとうございます

市長からお祝いの言葉を申し上げます。

お祝いの言葉

敬老の日にあたり、高齢者の皆様にご心よりお祝いを申し上げます。富士宮市は、今年、市制施行八十周年を迎えました。市の歴史と同様に皆様の人生にも様々な出来事があったことと思います。社会情勢が大きく変化した時代の中、自分だけでなく、家族のため、地域のためと日々を過ごされてきた皆様、本当にご苦労様でした。今や人生百年の時代です。健康で経験豊富な「後期高齢者」の皆様は今でも現役で活躍されている方も多く、まさに光り輝き香り麗しい「光輝香麗者」です。皆様には、自信と誇りを持っていつまでもお元気で穏やかな日々を過ごしていただくとともに、地域発展のために変わらぬお力添えをお願い申し上げます。結びに、皆様の御健勝と御多幸をお祈り申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。

令和四年九月吉日

富士宮市長

須藤 秀忠