

# あおば



発行責任者：会長 丸山 文子  
令和3年8月15日発行

## あいさつ

すでに暦は立秋を迎えておりますが、厳しい暑さの折、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

164名の保健推進員の皆さんには、新型コロナウイルス感染拡大のため、総会や講演会、研修会等が中止となり、活動の説明も出来ないままスタートすることとなり、大変ご迷惑をおかけしております。又地域での活動もほとんど中止されており、とても残念な状況です。

そのような中で、5月からコロナワクチン接種が開始され、沼田市でも大分進んでいる様子と聞き、長いトンネルの先に光が見えてきたように感じます。

保健推進員会としても、10月のウォーキング講習会が無事に開催できますよう、又、保健推進員の皆さんの地域活動が始動出来ますよう努力していきます。

まだまだ暑い日が続きます。しっかり水分補給し、ご自愛くださいますようお願いいたします。

保健推進員の皆様、一年間ご活躍の程、よろしくお願い申し上げます。

会長 丸山 文子



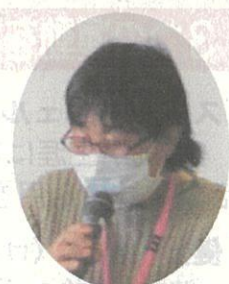
## 役員紹介



【副会長】桜町 藤井みや子  
●密を避け、コロナに負けないよう頑張りましょう



【副会長】上之町 武井てい子  
●コロナウイルスに負けない心身をつくろう！



【書記】下川田町 野口恭子  
●よろしくお願ひします



【書記】利根町 長谷川幸枝  
●保健推進員1年目です  
お願いいたします



【会計】中発知町 中澤益美  
●保健推進員2年目です  
よろしくお願いいたします



【会計】白沢町 杉本由佳  
●初めて保健推進員で  
お世話になります

## コロナワクチンの接種について

・沼田市でも、5月23日からコロナワクチン接種が開始されました。

### 【8月1日時点の沼田市の接種率】

資料：内閣官房IT総合戦略室「自治体ごとのワクチン接種状況について」

- 全人口（0歳～）に対する接種率：1回目49.57% 2回目33.42%
- 65歳以上に対する接種率：1回目90.82% 2回目77.27%

※集団接種の他、個別の医療機関でも、通常診療があるにもかかわらずワクチン接種に協力してくださり、いろいろなところで接種出来る体制が整ってきています。まだ接種を受けていない方は、かかりつけ医とよく相談するなどして、ぜひご検討ください。



**ワクチン接種と日頃の感染対策で、コロナ禍を乗り越えましょう！**

## ウォーキング講習会のお知らせ

スマートウェルネスぬまた推進 ウォーキング in 白沢

※紅葉の中、ウォーキングの基礎を学びながら、楽しく体を動かして、心と体をリフレッシュしませんか？体力にあわせ、3班に分かれて歩きます。

〔日時〕10月18日(月) 午前10時～12時 (受付 午前9時半～)

〔集合場所〕白沢支所 (白沢町平出135番地1)

〔定員〕先着80人 (マスクを着用しても運動制限のない人)

〔コース〕白沢高原周遊コース

〔講師〕健康運動指導士 齋藤 智子先生、山崎 尚子先生



\* 詳細は広報ぬまた9月号をご覧ください、皆さんお誘い合わせの上、お申し込みください。

※コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止する可能性がありますので、ご了承ください。

## 3つの運動を推進しています

### 「スマートウェルネスぬまた推進運動」

市民が生涯にわたり、健康で幸せな生活を送れる街づくり事業における活動量計の活用を勧める。

### 「健診・検診(けんしん)を受けよう運動」

健診・検診を受けて病気の早期発見、早期治療の大切さを伝える。

### 「こころの絆運動」

周りの人の「悩みや困りごと」に気づき、声をかけ、専門機関へつなぐ。



## 保健推進員にお気軽に声を掛けてください

沼田市の保健事業の紹介や健康情報の発信をしています。今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、活発な活動が出来ていない状況ではありますが、お役に立てることがありましたら、気軽にお声かけください。

### ◇編集後記◇

まだ暑い日が続いています。マスクも着用しているため、例年以上に、こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。また、冬に向け、3密を防ぎ、消毒・換気など、さらなる感染症予防が重要になります。日頃から、バランスの良い食事・適度な運動・人とのつながりなどを意識して過ごし、お互いに元気で過ごして参りましょう。