

区全体での取り組み

乳がん講演会(11月15日)

乳がん講演会「乳がんを知って予防しよう!」で、乳がんの啓発を行いました。モデルを使って乳がんのしこりがどのようなものなのか知ってもらい、自己触診の方法や乳がん検診の大切さを伝えました。



受けなきゃ! 乳がん検診

今、日本人女性の約**16人に1人**が生涯のうちに乳がんになると言われています。

40歳以下 ▶ 月に1回自己触診の習慣化を!

40歳以上 ▶ 月に1回自己触診+横浜市乳がん検診

横浜市乳がん検診

対象 市内在住40歳以上の方

頻度 2年に1回

内容 視触診・マンモグラフィ

金額 1,370円

申込 市内の協力医療機関へ直接
※詳細は区役所福祉保健課へ

自己触診

ステップ1 「見る」

左右の乳房の形や大きさ、くぼみやひきつれ等形をチェック

ステップ2 「触る」

乳房をくまなく触り、しこりがないか調べる。

ポイント

左乳房→右手、右乳房→左手を使う。
3・4本の指をそろえ、指の腹で触る。

さあ! 歩こう 健康ウォーキング

～神大寺小学校から岸根公園～

日時 平成26年3月27日(木) 13時～15時
(12時半より受付開始)

コース 神大寺小学校 校庭(集合)から岸根公園(解散)
※雨天時は神大寺小学校体育館(3F)で運動を行います。

定員 先着200名 **対象** 区内在住・在勤者
(1時間程度歩くことに不安がある方はご遠慮ください。)

持ち物 室内履き(雨天時使用・スリッパ不可)、飲み物、タオル、歩数計(持っている人)
※軽い体操ができる服装、履きなれた靴でお越しください。

申込み 2月17日(月)より電話かFAXで氏名・年齢・電話番号・住所(町名まで)をお知らせください。
神奈川県役所福祉保健課健康づくり係まで
TEL:411-7138 FAX:316-7877
保健活動推進員・食生活等改善推進員・区役所 合同開催



編集後記

「あるく」3号をご覧になっていかがでしたでしょうか。皆様の健康づくりの一助になれば幸いです。

編集委員: 澁谷洋子 和澤雅子 山根誠 児玉幸代 小俣信子 前原郁子 金野スミ子

神奈川県保健活動推進員会だより

あるく



VOL.3

平成26年2月発行

こんにちは! 保健活動推進員です。

私たちは、神奈川県民の皆さんの健康づくりを応援している会です。区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。神奈川県では21地区・223人の保健活動推進員が活躍しています。(平成26年1月1日現在)



からだの健康は、お口から

歯周病チェック

- 歯ぐきがムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 冷たいものがしみる
- 歯を磨くと出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯がグラグラする
- 40歳以上である
- タバコを吸っている
- 糖尿病である

出典: 横浜市健康福祉局/横浜市歯科医師会作成チラシ
「からだの健康はお口から」

保活のトレードマーク



2つ以上チェックがついた方は要注意!!

予防・お口のケアについては
中面へ

歯周病を知ろう!

歯周病の原因 ~歯周病菌+悪い生活習慣~

歯周病の原因となる歯垢は、食べ物のカスではなく、細菌のかたまりです。



不十分な歯磨きや不規則な食生活は歯垢の増える原因となります。喫煙やストレスでも歯周病が悪化する要因となります。

歯周病と全身とのつながり

歯周病は全身へ影響をもたらす危険性があります。お口の中から健康を保ちましょう!



歯周病を予防しよう!

歯ブラシ選びのポイント

交換の目安は **1か月に1度!**

まっすぐな柄
歯に当てる角度を自分で調節できる

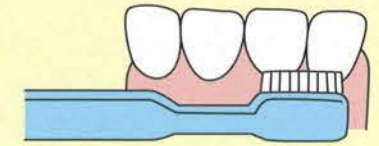
植毛部は小さめ
奥歯にちょうどいい大きさで

平坦な毛のカット
歯の面にきちんとあたる



正しい歯磨き

歯と歯肉の境目に毛先を直角に当て、軽く小刻みに動かしましょう。



歯科医院でのプロのケア

歯垢が石灰化したものを歯石といいます。歯石は歯ブラシでは取り除くことができないので、定期的に歯科医院でクリーニングをしてもらいましょう。また、磨き方や定期健診を受けることも重要です。

こんなことやってます! 地区活動紹介!

浦島丘地区

ウォーキング

昨年度より地区でウォーキングを始めました。1回目は運動講師の浅見ますみ先生にウォーキングの正しい姿勢を教えてくださいました。今年度は4回計画して浦島丘を中心にしゃべりをしながら楽しく行っています。



大口・七島地区

健康チェック

「大口商店街事務所」で、健康チェックを行いました。私達の呼び掛けにより約70名の健康チェックができました。年に一度の行事となっていますが、健康維持のために今後も続けていきます。



神大寺地区

体操教室

神大寺地区センターで年7~8回体操を行っています。内容は、つぼ押し、ストレッチ、骨盤矯正体操など、自宅に帰ってもできるので助かっています。各町会にチラシを貼り参加者を募集。今年度で10年目を迎え、継続していきたいです。



新子安地区

健康チェック

各町会の行事で健康チェックを行っています。12月8日南部北部合同防災フェスティバルでは、血管年齢測定、COモニター、血圧測定等実施し、約60名が参加。乳がんモデルによる触診体験では、若いお母さん達も興味を持って参加していました。



区全体での取り組み

区民まつり<健康ワクワクひろば>

10/13

毎年10月に行われる区民まつりで、血管年齢測定を行っています。今年度は283名の測定をしました。毎年健康チェックに来る方も多く、人気のブースです。



三ツ沢公園を歩こう

10/29

今回のウォーキングはあいにくの雨でしたが、164名の参加があり、室内でウォーキング前後の体操・正しい歩き方など基本的動作を復習することができました。



ブロック別ウォーキング

21地区の中には単独での取り組みが困難な地区もあるため、近隣の地区を集めて6つのブロックを作り、「ブロック別ウォーキング」を試みました。情報交換しながら定例化・定着の具体化が図られています。



受動喫煙防止啓発

9/26

東神奈川・白楽・東白楽駅から神奈川大学まで、神大生(116名)や城南信用金庫の方とともに「マナー違反一掃作戦」を実施しました。拾ったポイ捨てたばこは2kgもありました。体のため、他人のため喫煙マナーを守り、禁煙しましょう。



反町駅前ふれあいサロン キャンペーン

青木第一・青木第二地区が協力し、反町駅前ふれあいサロンで、健康づくりキャンペーンの取り組みを行っています。多くの人が健康チェックに参加し、サロンに入るきっかけにもなっています。



保健活動推進委員会 区全体研修会

12/13

横浜市動物愛護センターで、区全体研修会を行いました。95名が集まり、ブロック別ウォーキングの発表の後、中村せつこ先生に講義と体操を指導していただきました。大変有意義な一日でした。



これらの地区以外でも活動しています!活動の詳細は各地区の回覧板等でお知らせします。