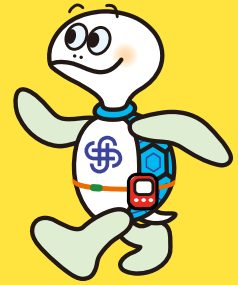


あるく



こんにちは！保健活動推進員(保活)です。

私たち保健活動推進員は、神奈川県民の皆さんの健康づくりを応援しています。

区民まつりや地域のイベント等で血管年齢測定(BCチェッカー)などの健康チェック、ウォーキングや体操教室の実施など、様々な活動を身近な地域で行っています。

神奈川県では現在 21 地区・207 人の保健活動推進員が活躍しています。

(平成31年3月現在)

保活のトレードマーク



緑のベスト

オレンジの帽子



保健活動推進員70周年を迎えて

神奈川県保健活動推進員会
会長 山根 誠



保健活動推進員の前身である衛生奉仕員制度から歴史を振り返ると、時代の変遷に応じ、活動内容が徐々に変化してきました。

- ・昭和 23 年「衛生奉仕員」が発足し、蚊・ハエ対策などの衛生の改善に取り組んだ時代
- ・昭和 28 年「保健指導員」に名称変更され、環境衛生だけでなく、公衆衛生事業推進のための保健衛生のリーダーとして取り組んだ時代
- ・平成に入り、地域ケアシステムづくりへの参画、中高齢者の健康づくり、障がい者支援・子育て支援に取り組んだ時代
- ・平成 13 年「保健活動推進員」に名称変更され、役割が「地域における健康づくり」に特化されています。

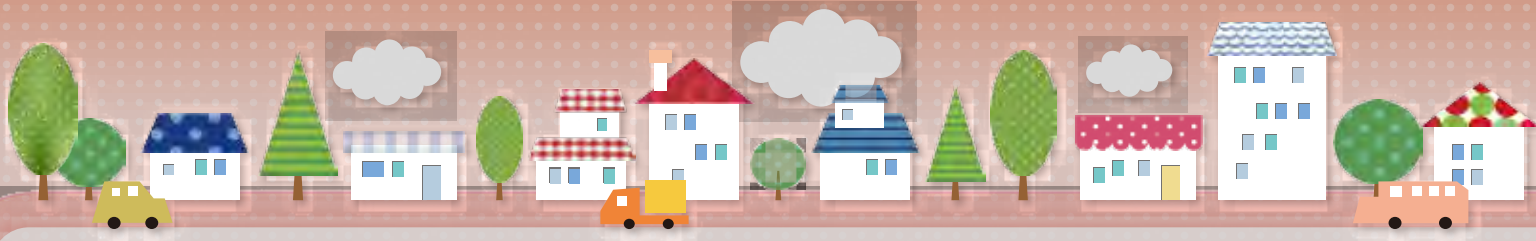
一方、地域では「保健活動推進員」の認知度が低いという課題に対して、活動の見える化を図り、「健康チェックコーナー」での啓発活動、ウォーキングの各地区での開催が定着してきました。

制度発足 70 周年を迎える今日、気持ちを新たに推進員同士の結束を固め、健康づくりの推進役として、神奈川県の健康寿命の延伸に取り組みたいと思います。



▲平成30年度神奈川県保健活動推進員会 各地区会長

21地区の活動紹介はこちら



菅田

転倒予防教室

健康運動指導士を招いて毎月第2・4火曜日に開催しています。脳トレも加え今まで17年間継続しています。お友達ができて楽しいと言う参加者の方の声を励みに続けています。



三枚

ウォーキング

毎月第4土曜日にウォーキングを実施し、春と秋にはみなとみらいや港北エリアまで散策を楽しんでいます。また10月には町内運動会で健康チェックを行いました。



片倉

室内ストレッチでの健康チェック

血管年齢測定での健康チェックは、すすくかめっ子、片倉台住宅サロン、片倉茶房、片倉三枚地域ケアプラザでの室内ストレッチなどで定着しています。今年は大丸町内会や片倉町運動会でも初めて測定し、大好評でした。



羽沢

羽沢 Go!Go! ウォーキング

羽沢地区の定番ウォーキングコースは、眺めの良い環状2号線沿いを戸塚方面に歩き、秘境陣ヶ下深谷公園でUターンしてきます。マイナスイオンを浴びながら…蛍にも会えますよ。秋は福祉まつりで健康チェックを実施しています。



三ツ沢

連合運動会での健康チェック

10月21日に三ツ沢地区連合運動会で健康チェックを行いました。私達は健康寿命を延ばすよう活動しています。



神大寺

笑いヨガ

12月5日に笑いと呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を開催しました。リズムに合わせてエクササイズしたり、笑ったりしました。大勢の方にご参加頂き大好評でした。



青木第一

体操「3B体操」

3B体操はボール・ベルトなどの用具を使い、音楽に合わせて身体を動かす体操です。手足を別々に動かす事は難しく脳を刺激し心身共にリフレッシュ!



青木第二

健康チェック

地域の盆踊りに参加し、血管年齢測定・握力測定をし、皆様にとても喜ばれております。東横フラワー緑道のウォーキングも行っています。



幸ヶ谷

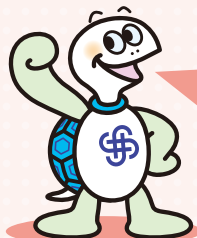
ウォーキング



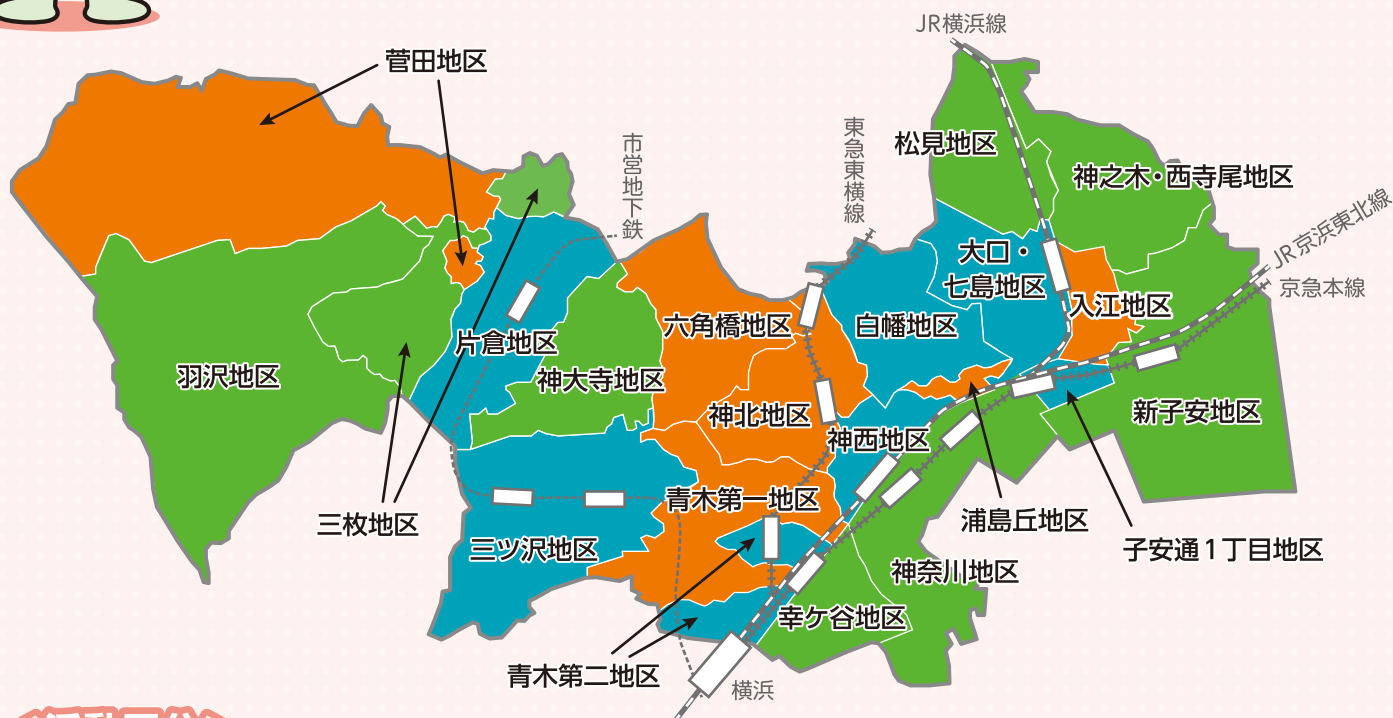
秋
あるく
かたに
ずっしり
まごす
わる

保健活動推進員会の主な地区活動紹介

日付は平成30年のものです。



各地区で行われている主な活動を紹介します。
他にも講座やイベントを実施していますので、是非一緒にご参加ください！
詳しくは地区の保健活動推進員にお尋ねください。



<活動区分>

ウォーキング

地区ごとだけでなく、数地区合同でも行っています。

健康チェック

血管年齢測定 (BCチェッカー) や血圧測定、握力測定などを通じ、自分の身体の状況に関心をもっていただく機会としています。

その他

地区の状況に合わせて体操教室や健康講座、すくすくかめっ子などを行っています。

六角橋

白楽駅でのたばこ街頭啓発

毎年10月に神北地区と合同で、白楽駅前にてたばこの受動喫煙防止を訴えるポケットティッシュ配布を行っています。多くの方に伝えることを願っています。



神北

神北地区健康教室

9月12日に六角橋地域ケアプラザで開催しました。参加者72名！「姿勢改善」や「パタカラ体操」「認知症ゲーム」で大変盛り上がり、最後は「健康チェック」！

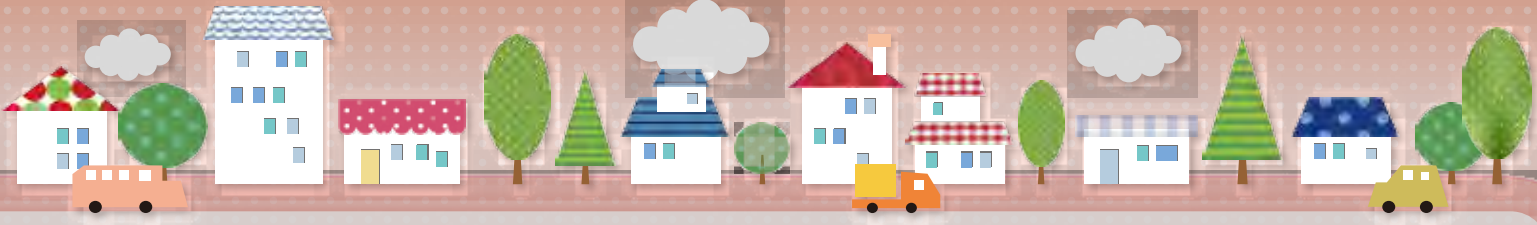


神奈川

健康ウォーキング

「健康な生活を送る」をテーマに年7回、春は桜・秋は紅葉と楽しいウォーキングを実施しています。歩行活動の継続で得た仲間と健康は長い人生の宝物です。





白幡

白幡福祉祭りでの健康チェック

毎年開催される白幡福祉祭りで健康チェックを行いました。出た数値に参加者は一喜一憂。明るく楽しく笑顔で皆様の健康づくりのお手伝いができました。



松見

月例ウォーキング

10月18日は、三地区(松見、神之木・西寺尾、大口・七島)合同開催で41名が参加。地元の名所を巡り、花木園までの往復コース。今後も健康づくりと地元再発見をテーマに継続していきます。



神之木・西寺尾

わくわくウォーキング

平成22年5月に講習会を受け準備、7月にスタート。もう10年近く開催しています。季節を五感で感じられるコースで地域の新しい発見を楽しんでいます。回覧や掲示板で周知、くちコミでの参加もあり毎回20～30名が参加しています。



神西

サロンでの健康チェック

現在地区内3か所でサロンを開いております。各サロンで、年1～2回血管年齢測定や握力測定などの健康チェックを行っています。10月は西富会館で行いました。



大口・七島

健康チェック

地区交流祭にて健康チェックを行いました。幅広い年代の方が参加され、すぐわかる結果に一喜一憂。健康について考えるきっかけになればと思いました。



入江

すくすくかめっ子

毎月第2金曜日の10時～12時に開催されています。例年12月はクリスマス会、多数参加の親子さん方に大変喜ばれております。



浦島丘

お薬についての講話

毎年「健康講座」を行っています。今年は「お薬について&血管年齢測定」を行いました。いつも気になっている事の質問や血管年齢測定により話が盛り上がりました。



子安通1丁目

もちつき大会での健康チェック

毎年恒例のもちつき大会で、血管年齢測定、血圧測定などを行っています。老若男女に参加いただき、結果がその場で分かるので、大変好評です。



新子安

ウォーキング

9月27日、新子安地域ケアプラザから麒麟ビール横浜工場までのウォーキングを企画しました。雨で中止となり工場見学のみ実施、ビールが美味しかったです！



保健活動推進委員会の 区全体の活動紹介

11/6

さあ！歩こう健康ウォーキング& 健康チェック

午前中からあいにくの雨模様、初めて雨の中でのウォーキングとなりました。スタートの平沼記念体育館で先生方のご指導の下、ウォーミングアップし、外へ出ました。お互いの傘がぶつからないように注意しつつ、時折激しく降る雨に濡れながらではありませんでしたが、楽しい時間を過ごせたとの声をいただきました。

ゴールの区役所1階では、お薬相談・ミニ食事相談・ヘルスマイトによる食育ブース、また地下1階では大人気の骨密度測定・お口の元気度チェックとともに、我々保健活動推進委員会は血管年齢測定・足指力測定・乳がんモデル触診体験を担当しました。

ウォーキング参加者の皆さんにも体験してもらえましたが、健康チェックだけに立ち寄られた方もいました。初めて参加したという方やまた開催してほしいという声もいただき、励みになりました。



10/7

区民まつり 保健活動推進員ブース



反町公園での「区民まつり」は、気温が30度を超える10月とは思えない暑さの中で、開始時間前から多くの方が並んでくださいました。

血管年齢測定は345名に体験してもらいました。結果がすぐわかり大変好評でした。また、待ち時間に、乳がんモデルの触診を男性も含めて423名の方に体験してもらいました。参加者の中には、毎年楽しみに来られる方も見受けられました。

皆様が健康を気遣い日々お過ごしいただいていることを嬉しく思います。

人生を歩ききるための体づくり ～今からできる正しい姿勢と運動～ (10/17 全体研修会)

保健活動推進委員会の全体研修会を、健康かながわ応援月間(※)の記念講演会と併せ、健康運動指導士の黒田恵美子先生を講師にお招きして、かなっくホールにて実施しました。

ウォーキングなどの有酸素運動を主食、筋トレを主菜、ストレッチを副菜に例えて、食生活のバランスをとるように、運動もバランスを知って献立を立てることが重要とのことで、とても納得が이었습니다。また、体操などの実技も織り交ぜながらの黒田先生のお話はとてもわかりやすく、楽しかったです。

自分の意識次第で、いつでもどこでも運動は出来るのだということを実感し、これからの活動で伝えていきたいと思いました。



※健康かながわ応援月間

神奈川県では平成30年度に10～11月を「健康かながわ応援月間」と位置付け、区民のみなさんの健康づくりの啓発やきっかけづくりのため、区役所や関係機関・団体が連携しながら、幅広い世代に向けた様々な健康関連事業を実施することとしました。保健活動推進委員会も協力しました。

横浜市保健活動推進員70周年を迎えて 記念式典が行われました



11月14日神奈川県民ホールにて、約2,000人の横浜市保健活動推進員が集まり、横浜市副会長の山根会長の開会宣言により、式典が盛大に行われました。今後も活動を元気に続けていくことを誓い、大会宣言を次のように行いました。

私たち保健活動推進員は、横浜市民の健康づくりの推進役として、地域の諸団体と連携し、子どもから大人までの元気なヨコハマを目指します！



編集後記

今回は横浜市保健活動推進員70周年を記念して、ページ数を増やし、区内全21地区の活動紹介を掲載しました。各地区で、皆様とつながりながら健康づくりに関する活動を行っています。まもなく2年ごとの改選時期を迎えますが、これからも元気な神奈川県区に向け、活動に取り組んでいきたいと思ひます。

編集委員：澁谷 洋子、工藤 太代子、児玉 幸代、五嶋 直恵、前原 郁子、山根 誠