



保健活動推進員だより

第47号

令和7年2月28日

編集・発行：横浜市保健活動推進員会（事務局：横浜市健康福祉局健康推進課）

横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

市長あいさつ

保健活動推進員の皆様には、日頃から地域の健康づくりにお力添えいただき、誠にありがとうございます。

皆様には、健康チェックやウォーキングなどの健康づくり活動をはじめ、地域での子育て支援や介護予防など、様々な分野で御活躍いただいています。それぞれの地域の実情に精通した御活動により、地域の皆様の健康で安全・安心な暮らしをお支え頂いていることに、重ねて感謝申し上げます。

横浜市では、今年度スタートした市民の皆様の総合的な健康づくりの指針「第3期健康横浜21」のもと、保健活動推進員の皆様をはじめとする御関係の皆様と手を携えながら、誰もが健康で自分らしく活躍できるまちを目指して取組を進めています。これからもご自身の健康を大切にされながら、より一層のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



横浜市長

山中竹春



保健活動推進員会の状況（令和6年4月1日現在）

◎会長 ○副会長 ●会計

区名	地区数	推進員数	区会長名	区名	地区数	推進員数	区会長名
鶴見	18	289	増子 眞智子	金沢	14	217	森田 逸子
神奈川	21	194	田鎖 晴美	港北	13	417	大森 幹雄
西	7	92	渡辺 正枝	緑	11	197	原田 ますみ
中	11	105	清水 綾子	青葉	16	243	越井 太郎
南	16	265	○中村 雅一	都筑	14	128	●大野 和子
港南	15	161	石川 正二	戸塚	18	245	落合 清子
保土ヶ谷	22	219	○久保 進	栄	7	93	石井 繁晴
旭	19	323	齊藤 由紀子	泉	12	180	武関 いと子
磯子	9	149	◎蟹澤 多美江	瀬谷	12	153	安田 智子
				合計	255	3,670	



「第3期健康横浜21」とは

横浜市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、横浜市における総合的な健康づくりの指針です。

健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」を軸に、関連する分野の計画として、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例に基づく「歯科口腔保健推進計画」、食育基本法に基づく「食育推進計画」の3つの計画を一体的に策定しました。



よこはま健康アクション (R6-R11) 10の重点取組

「第3期健康横浜21」の計画期間前半で重点的に推進する10の取組です。

将来を見据えた健康づくりの強化

高齢期に至るまでの健康を保持するために、高齢者の健康を支えるとともに、若い世代から健康に関心を持てるような取組を推進します。

Action ① 職場を通じた健康づくり

働く人が増加し、家庭や地域に加え、職場における健康づくりがより一層重要になっています。従業員の健康を重視した取組を行う事業所を増やし、その取組を支援します。



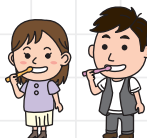
Action ② 女性の健康づくり応援

女性特有の健康課題を踏まえ、健康づくりを支える取組を行います。



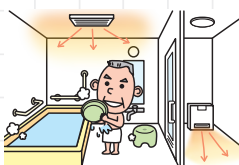
Action ③ 青年期からの意識啓発

学校生活等で忙しく、健康に関心が向きにくい若い世代に対して、効果的なアプローチ方法を用いて、意識啓発に取り組みます。



Action ④ 健康を守る暮らしの備え

屋内で生じる不慮の事故として、高齢者の冬場の溺水が多くなっています。入浴時の急な温度変化が血压等の体に与える影響（ヒートショック）による事故の予防方法を周知します。



自然に健康になれる環境づくり

個人の生活習慣の改善へのアプローチに加えて、誰もが健康に望ましい行動を取りやすくする環境を整えることに取り組みます。

Action ⑤ 食環境づくり

健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を自然に選択できるよう、食品関連事業者や関係機関とともに、商品の開発や選択できる環境づくりに取り組みます。



Action ⑥ 禁煙支援・受動喫煙防止

広く禁煙啓発を行うとともに、職場ぐるみの禁煙チャレンジを支援し、働き・子育て世代の禁煙を促すことにより、子どもをたばこの害から守ります。あわせて、飲食店等への啓発や喫煙者への配慮の呼び掛けを通じ、あらゆる場所での受動喫煙防止に取り組みます。



デジタル技術等の更なる活用

スマートフォン等の普及に伴い、歩数・ヘルスケアデータの記録やマイナポータル連携による健診データ等の取得が容易になっており、これらを事業に活用していきます。

Action ⑦ 健康状態の見える化と行動変容の促進

記録されたデータ等を活用して、自身の健康状態をわかりやすく見える化し、アドバイスや将来予測をすることで行動変容を促す仕組みを検討します。

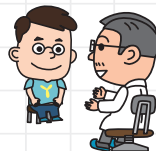


誰も取り残さない健康支援

病気・障害などにより様々な健康状態にある方や、健康づくりに積極的に取り組めない状況にある方が、健康づくりに取り組めるよう支援します。

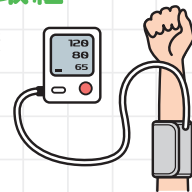
Action ⑧ 糖尿病等の重症化予防

糖尿病等の治療継続や重症化予防のための生活習慣改善が必要な方を対象とした個別及び集団のアプローチを行います。



Action ⑨ 健康格差を広げない取組

経済面等を含め様々な状況にある方へ、健康診査や医療機関受診の勧奨、健康相談を行います。

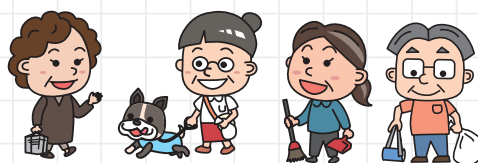


地域人材の育成／活動支援

地域における健康づくりの仲間となる人材の育成や活動支援を行います。

Action ⑩ 地域のつながりで行う健康づくり

保健活動推進員や食生活等改善推進員などと連携し、地域の健康課題やニーズを踏まえながら、地域のつながりを生かした啓発活動等に取り組みます。



よこはま健康アクション
について



横浜市×横浜国立大学

「Wellness Port YOKOHAMA」～第3期健康横浜21いざ出航～

「第3期健康横浜21」の周知や来場者の健康意識の向上を目的として、令和6年8月8日に市庁舎1階アトリウムにおいて市民向けイベントが開催されました。

本市の健康づくりを担う関係機関・団体が多数ブース出展し、パネルディスカッション等のステージ企画もある盛大なイベントでした。

保健活動推進員が出展したブースには常に長蛇の列があり、大変盛り上がりしました。



■ ブース

ブース	出展内容	健康課題	出展団体名
A	姿勢チェック／握力測定／立ち上がりテスト	7	横浜市スポーツ協会
B	ゲームやメタバースで心とからだをサポート	10	横浜国立大学 COI-NEXT「若者の生きづらさを解消し高いウェルビーイングを実現するメタケアンティ共創拠点」
C	血管年齢測定	1	横浜市保健活動推進員会
D	肌年齢測定／調剤体験	5	横浜市薬剤師会
E	野菜摂取量チェック／料理カード	1,4	神奈川県栄養士会／横浜市食生活等改善推進員協議会
F	禁煙に関するパネル展示／肺年齢測定	5	禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川県協議会

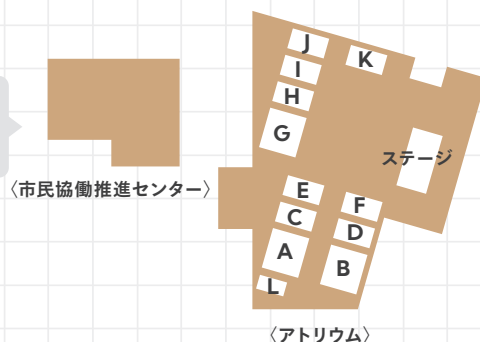
ブース	出展内容	健康課題	出展団体名
G	骨密度測定／体組成測定	2,8	横浜国立大学公衆衛生学教室／神奈川県栄養士会
H	乳がん予防啓発展示	3	ピンクリボンかながわ
I	歯科に関するパネル展示	6	横浜市歯科医師会
J	ヒートショック展示	9	横浜市住宅供給公社
K/L	健康クイズラリー「わたしの健康謎解き」	—	横浜国立大学学生

アトリウムがゴールのクイズラリー企画

■ 会場マップ



アトリウムの隣、市民協働推進センターにて、献血実施!



■ ステージ企画

11:00	OPENING
11:20-12:00	TALK 01「集え、新星。一次世代が繋げる健康会議」
12:00-12:15	今日から始める!座ってエクササイズ ①
12:20-13:20	TALK 02「現代社会を生き抜く女性の健康戦略」

14:15-14:30	今日から始める!座ってエクササイズ ②
14:40-15:40	TALK 03「健康を決めるチカラ:ヘルスリテラシーとは!」
16:00	CLOSING

当日のステージの様子は、YouTubeでご覧いただけます。



令和6年度 全体研修会 開催報告

令和6年11月18日(月)に関内ホール大ホールにおいて、横浜市保健活動推進員会の全体研修会が開催され、18区合計約800名の保健活動推進員が参加しました。

お互いの活動を学び、各区・地区の地域活動の充実を図ることを目的に、毎年代表区による活動事例発表を行っています。今年は、緑区、戸塚区、青葉区の3区が発表を行いました。

また、事例発表後の講演では、横浜市立大学医学部 公衆衛生学教室 助教 荒川 裕貴先生に「地域で健康づくりを広めるために～ソーシャルグッドを目指す行動科学に基づくアプローチ～」をテーマに、健康づくりの行動変容を促すための新しく貴重な知識を教えてくださいました。



緑区

地域の健康を守りたい・ 守り続けたい

～「思いやり、健康づくりの日」を通して生まれた変化～



月1回、区役所1階イベントスペースにて健康チェックを行う「思いやり、健康づくりの日」では、毎月参加されるリピーターが増え、健康習慣の継続に寄与しています。

健康情報発信の場になるだけでなく、地域のつながりづくりの場にもなっています。

また、この取組はヘルスメイトと共催することで、内容の幅が広がるだけでなく、団体同士の連携に繋がっています。

MIDORI

青葉区

ホッ活 AOBA! (あおば)

～青葉区保健活動推進員の取組～



各地区の活動が紹介されました。

参加者が指導資格を取得し講師を引き継いだ体操教室、社交ダンスを通した姿勢づくり、昼間の活動参加が難しい方向けのナイトピラティス、太極拳教室など、個性豊かな取組が溢れています。

クライマックスでは、オリジナルソングで行う体操「ホッ活AOBA!」が披露され、会場全体が盛り上がりしました。

AOBA

戸塚区

地域とともに健康づくり

～「しながら体操」&健康チェック～



「しながら体操」は、より多くの方に運動を習慣化してもらうために、自宅で一人でも「手軽にできる体操」を検討し、戸塚スポーツセンターに相談してできたオリジナル体操です。出張講座・紹介DVD・チラシなどで積極的に普及しています。

各地区で行う健康チェックでは、測定だけで終わるのではなく、筋力低下が疑われる方が体操教室へつながるなど、地域における健康づくりやつながりづくりのベースとなっています。

TOTSUKA

金沢区

「2つの委員会」でよりよい活動に！

金沢区会長（金沢南部地区会長） 森田 逸子



金沢区は14地区の代表が2つの委員会どちらかに参加し、健康づくりや保健活動推進員の活動を地域の皆様に発信しています。

「企画・研修委員会」は、区民まつり「いきいきフェスタ」での健康チェックやパネル展、区の全体研修会を企画・実施しています。イベントを通して人と触れ合い発信する機会の多い委員会です。

「広報委員会」は広報誌やミニ広報をそれぞれ、年に1回発行しています。広報誌は各自治会・町内会に回覧、ミニ広報はテーマを決めて健康づくりに関する情報を掲示板に掲出しています。

委員会は推進員同士の意見交換やコミュニケーションを取る場にもなっています。

これからも健康寿命延伸の目標に向けて、推進員一同、力を合わせて楽しく活動を行っていきます。

港北区

「心にこやか、体すこやか」を合言葉に

城郷地区会長 阿藤 美智子

港北区保健活動推進員会は、横浜アリーナで開催され2万人もの来場者で賑わう区民まつり「ふるさと港北ふれあいまつり」にて、健康測定会を実施し、大勢の方に運動や健診の大切さをお伝えしています。

城郷地区では「心にこやか、体すこやか」を合言葉に、健康体操と脳トレーニングを毎月3回、20年近く継続しており、健康寿命を延ばすお手伝いをしています。体が軽くなった、会話も楽しかったと大変好評を得ています。また、ウォーキング会や地域ケアプラザと合同の健康測定会も開催しています。

研修等を通じて推進員自身が健康になり、沢山の方に参加していただける様な魅力ある活動を推進していきたいと思います。



緑区

緑区民の野菜摂取量を考える！

白山地区会長 桑原 偕実



毎年地域のお祭り等では「健康チェック」が行われ、関心の高い「推定野菜摂取量測定」には多くの人が集います。しかし、年一回の計測で野菜摂取量への意識を高め、食の改善を図ることは難しいため、私たちは地域の高齢者が集まる場に「出張」もしています。

一方、卒業前の児童に「将来の自分をつくる為の栄養について」学ぶ場を設ける学校や、低学年向けに「緑黄色野菜を摂取する大切さと食習慣の充実」を学習する授業を行う学校もあり、保活は小学校と連携した推定野菜摂取量測定も行っています。

ところで町の測定結果を見ると、「最も憂慮すべきは働き盛りの男性」との傾向が……。今後は「職場でチェック」等の活動も計画していきたいです。

青葉区

ホッ活 AOBA!

青葉区会長（新荏田地区会長） 越井 太郎



青葉区では、各地区で個別に行っているウォーキング・ヨガ・ピラティス・ダンス等の活動状況を地区同士が紹介しあい、良いものをお互いに取り入れる試みを始めました。

新たに健康チェック部会を立ち上げ、出来るだけ多くの地区が健康チェックを実施できるように活動を開始しました。

多くの区民の皆様には保活を知ってもらうことを目指し、これまでの編集部会を広報部会に改め、新しいチラシを作り、区民まつりと健康フェスティバルで配布しました。青葉区保活の歌「ホッ活 AOBA!」を制作し、区民まつりでは、区民の皆様の前で地区会長が笑顔で楽しく披露しました。

BA!」を制作し、区民まつりでは、区民の皆様の前で地区会長が笑顔で楽しく披露しました。

都筑区

健康測定と「災害時にも役立つBOOK」の融合!

中川地区会長 井口 正幸

「災害時にも役立つBOOK」は東日本大震災の避難所生活に鑑み、助かった命を守りたい、災害関連死を予防したいという想いから作成した都筑区オリジナルの冊子です。災害に備え、感染症予防や食事の備え、口腔ケア等とてもわかり易い内容で説明をしています。

私たちは平素の活動の中でこれを住民の方々にもっと広く知っていただきたいと思い、健康測定開始前の10分位を利用して説明をセットで行っています。参加者からは「普段わかっていると思っていることも改めてその大切さに気付かされた」「健康の大切さ等、目からうろこが多々あった」等とても好評で、保活の役割の大切さや認知度向上にも役立つ気づきにもなり、やりがいを感じる瞬間です。



戸塚区

みんなで広める「しながら体操」!

戸塚区会長（北汲沢地区会長） 落合 清子



今年度は、区全体研修会のテーマに「しながら体操」を取り上げました。

戸塚スポーツセンターに講師をお願いし、前半を基礎編、後半を応用編として行いました。応用編では、地域で「しながら体操」を広めていくためのスキルアップを目指し、体の動きの説明の仕方や声かけのポイントなどを学びました。

体操の前と後の体の動きを比べることで、体操の効果をより実感してもらえることなど実践しながら学ぶことで、より理解が深まりました。

研修で学んだことを活かし、これからも地域の健康づくりの一助になるよう「しながら体操」を広めていきたいと思っています。

栄区

区民の皆さんの健康を支えるために

上郷東地区（広報編集委員） 長瀬 三知江



上郷東地区は健康に関心が高い方が多くいらっしゃる地域です。今年度、自治会町内会等の役員の方や前任の保活さん等に協力を得ながら健康測定会を行いました。

夏は「サロン庄戸カフェテラス」で、体組成計・乳がん触診モデルなど、地域の方の関心の高い啓発物品で健康測定会を行いました。

秋は「上郷東ふくしほけんまつり」で、健康測定会を実施し約80名の方に測定しました。幅広い年代の方への測定と啓発が出来ました。両日とも準備や運営が大変でしたが、参加者からはとてもご好

評をいただき、やりがいを感じました。

限られた人員と時間を工夫して活動し、皆さんの健康づくりのきっかけになればと思っています。

泉区

3地区合同研修会

上飯田地区会長 本間 賢二

上飯田地区、上飯田団地地区、いちよう団地地区は3地区合同で毎年保健活動推進員向けの研修を行い、知識・技術の向上に努めています。令和6年度はオーラルフレイル予防をテーマに歯科衛生士の講話、口元のトレーニング、パタカ測定を行い、口の健康を保ち、自分の歯で食事をする事の大切さや歯科健診の必要性を学びました。

研修で学んだことを地域へ情報提供し、自分たちの健康に目を向けてもらえるようにしています。住民の方から「教えてもらってよかった」と感謝の言葉をいただくことがやりがいにつながっています。

みんなが健康に過ごせる地域を目指し、今後も仲間と楽しみながら活動を続けていきたいです。



瀬谷区

大人気の「瀬谷フェス」健康チェック！

瀬谷区副会長（瀬谷第一地区会長） 上田 恭子

今年も10月20日（日）、「瀬谷フェスティバル」が開催。

天候が危ぶまれましたが、保活のブースでは、来場の方々に「握力測定」と「ベジチェック®」をして頂きました。

毎年、握力測定は気軽に測れて、大人気です。今年は、年齢別平均値や今回の最高値をパネルに掲示したので、若い男性に人気で数値を競っていました。

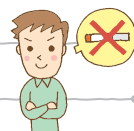
また、「ベジチェック®」はセンサーに約30秒手のひらを押しあてるだけで推定野菜摂取量を測れるので、皆さん、「へえ～」と感動されていました。今年は約700人の参加者でした。来年も工夫をこらして、区民の健康増進のため、頑張りたいと思います。



喫煙は、がんや糖尿病等の様々な病気のリスクを高めます。

また、受動喫煙による周囲の人への影響もあります。

健康な生活を送るために禁煙にチャレンジしましょう！



まちの薬剤師さんが禁煙をお手伝い！

「禁煙支援薬局」に御相談ください



～禁煙相談を受けると、禁煙成功率が3倍近くまで上昇！～

「禁煙支援薬局」とは、横浜市と横浜市薬剤師会が連携して実施している取組です。禁煙したいけれど、方法がわからない、一人では不安という方は、禁煙支援薬局で薬剤師さんに相談ができます（無料）。

禁煙支援薬局の場所は、
右の二次元コードから検索できます！

禁煙NOTE 薬局

検索



相談できること

- ・自分にあった禁煙のやり方
- ・市販の禁煙補助剤（ガム・パッチ）の使い方



各種表彰報告（令和6年度）

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が各種の表彰を受けました。

（敬称略 五十音順）

神奈川県保健衛生知事表彰（1名）

- 武関 いと子（泉区会長、和泉北部地区会長）

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰（16名）

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ● 青沼 久美子（中区、第2地区会長） | ● 関口 みどり（西区副会長、第3地区会長） |
| ● 石井 繁晴（栄区会長、豊田地区会長） | ● 田鎖 晴美（神奈川区会長、大口・七島地区会長） |
| ● 大重 加代子（港北区、師岡地区会長） | ● 田中 貴子（緑区、新治西部地区推進員） |
| ● 河田 正（鶴見区、小野町地区会長） | ● 玉木 弘子（金沢区、釜利谷地区推進員） |
| ● 木村 清子（神奈川区、入江地区会長） | ● 土屋 廣子（保土ヶ谷区、千丸台地区会長） |
| ● 小泉 巨奈（都筑区、東山田地区会長） | ● 古川 紀子（青葉区、奈良北地区会長） |
| ● 坂田 郁子（戸塚区、東戸塚地区会長） | ● 森田 朝子（戸塚区、吉田矢部地区会長） |
| ● 鈴木 豊子（旭区、左近山地区推進員） | ● 山田 喜巳江（泉区、緑園地区推進員） |

編集後記

新型コロナが落ち着き、今年度は行事や活動が活発になりました。保活だよりの編集を通じて、各区の取組の盛り上がりがよくわかり、こうした日々の活動が私たち自身のやりがいに繋がっていると改めて感じました。これからも皆さんと力を合わせて、地域の健康づくり活動を続けていきたいと思います。

（落合・石井）