



# 保健活動推進員だより

第44号

令和4年2月28日

編集・発行：横浜市保健活動推進委員会（事務局：横浜市健康福祉局保健事業課）  
横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

## 会長あいさつ

横浜市保健活動推進委員会  
会長 蟹澤 多美江



横浜市保健活動推進員は70年以上、各地域で健康づくり活動を行っています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、一時的に中断を余儀なくされました。活動における感染を防止するため、推進員同士が知恵を出し合っ  
て内容を見直し、各区福祉保健センターと協力しながら再開しています。

令和3年度になり新体制での活動が始まりました。今期も感染対策を施し、横浜市の健康づくりのパートナーとして、楽しみながら地域を盛り上げていきましょう。

## 市長あいさつ

横浜市長 山中竹春



保健活動推進員の皆様には、日ごろから地域の健康づくりの推進役として御活躍くださり、誠にありがとうございます。

今年度は保健活動推進員の改選がありました。計3,800人以上の方が保健活動推進員として委嘱され、地域で健康づくりの普及に取り組んでくださっていることを大変心強く思います。

新型コロナウイルス感染症は、未だ収束の見通しは立っていませんが、保健活動推進員の皆様が協力して新たな活動を考え、行動してくださることが、地域の健康づくりを支えています。引き続き、御自身の健康を大切にしながら、地域の健康づくりの推進役としてより一層の御協力を賜りますようお願いいたします。

## 健康コラム 「朝食」

# 忙しい朝でも、 できるだけ朝食を食べましょう！



人間には、貯蓄できない栄養素があり、効率良く摂取するためには、**1日3食とることが効果的**です。慢性的に朝食を欠食していると、からだに必要な材料が補えず、調子が整わなくなるかもしれません。**朝食を食べると体温が上がり、脳に糖分が補給され、活発に動き出すため、1日の始まりにとって、とても重要です。**

朝食をほとんど食べない人は、毎日食べている人に比べて、

**脳出血を起こしやすい**という調査報告があります。

脳出血の最も重要なリスク因子は高血圧です。朝食を欠食すると空腹によるストレスなどから血圧が上昇するため、脳出血と朝食欠食の関連が示されました。

※国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」HPより  
<http://epi.ncc.go.jp/jphc>

出展：食育のスタートガイド（横浜市健康福祉局保健事業課）

朝食食べる時間がなくても、  
手軽な外食や職場などで  
少しでも口にしてみませんか？





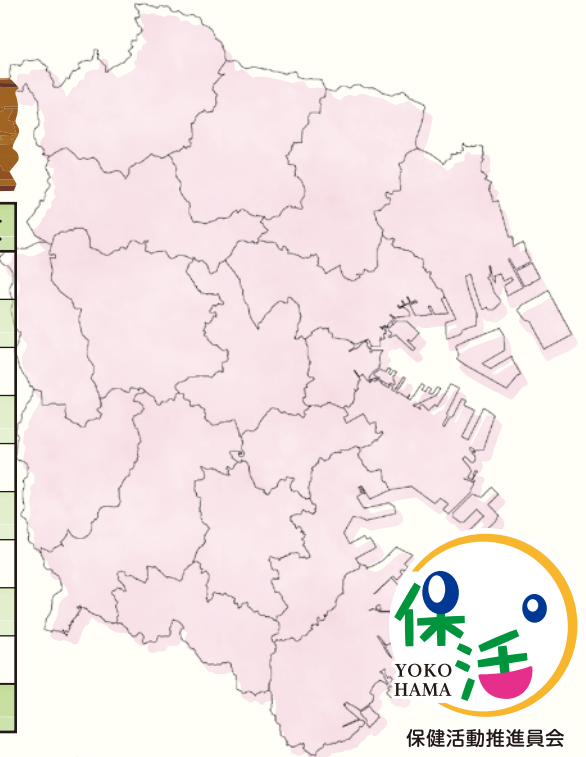
# 地域で保健活動推進員が活躍しています!

自治会町内会からの推薦により市長から委嘱された約4,000人が、区役所と協力しながら地域の健康づくりの推進のために活躍しています。平成30年には発足70周年を迎えました。現在は横浜市民の健康づくり計画「健康横浜21」の地域における推進役として、**ウォーキングイベント**や**体操教室**、**健康測定会**など様々な活動を行っています。その他、各地域で開催されている**赤ちゃん教室のお手伝い**もしています。

## 保健活動推進員会の状況

(令和3年6月1日現在)

区名	地区数	推進員数	区名	地区数	推進員数
鶴見	18	311	金沢	14	237
神奈川	21	190	港北	13	425
西	7	95	緑	11	202
中	11	113	青葉	16	255
南	16	276	都筑	14	146
港南	15	169	戸塚	18	237
保土ヶ谷	22	225	栄	7	110
旭	19	335	泉	12	192
磯子	9	170	瀬谷	12	166
			<b>合計</b>	<b>255</b>	<b>3,854</b>



保健活動推進員会

## 活動の様子

健康づくりに  
関する研修会



体操教室



特定健診・がん検診の  
普及啓発



受動喫煙防止  
キャンペーン



健康チェック  
(健康測定会)



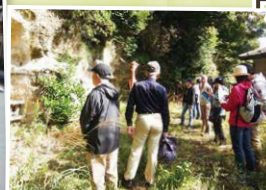
リーフレットの  
作成・配付



救急救命講習会



ウォーキングイベント



※横浜市保健活動推進員会では感染対策を施したうえで活動を実施しています。

出展：保健活動推進員だより第42号、第43号



はじめよう！

# ウォーキング

桐蔭横浜大学 大学院 スポーツ科学研究科 さくらい ともぶ 桜井 智野風 教授



コロナ禍以降はなかなか出歩けず、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。昨年来、国際的な科学論文によって、身体活動量が多い人はCOVID-19の重症化や死亡リスクが低い可能性が数多く報告されています。そこで皆さんにお勧めしたいのが、誰でも気軽に始められ、特別な施設や道具、技術も必要としない**ウォーキング**です。我が国におけるウォーキング人口は1996年と2018年を比べると倍以上増加しています。特にコロナ禍における昨年の調査では10歳代から20歳代の若者で劇的に増加しているというデータがあります。しかし、そもそもウォーキングの効果とはどんなものなのでしょうか。

比較的長時間歩くことで、脂肪がエネルギーとして利用され**体脂肪が減少**し、運動による血液循環の促進により**血圧が低下**します。また、階段や坂道を利用することで筋肉でのエネルギー産生による**血糖値改善**が起こります。

では、どのような方法で行えばよいのでしょうか。

ポイントは3つ。「足の出し方」「歩幅」「腕の振り方」です。

こんなことに  
気をつけて  
歩いてみましょう

1. **足の出し方** 太腿の筋肉を使って、足を真っすぐ出す。
2. **歩幅** 股関節を意識して、2足長分の歩幅をキープする。
3. **腕の振り方** 肩甲骨を意識しながら、腕を“後ろ”に振る。

次にウォーキングを長続きさせるためにはどうしたらよいのでしょうか。これは**ウォーキングのデータを記録すること**です。スマートウォッチやスマートフォンアプリを使えば心拍数や移動距離などが可視化され、やる気の継続・向上につながります。短い距離でも構わないので、まずは歩くことから始めましょう。



# 研修報告

桐蔭横浜大学大学院の桜井 智野風 先生にお越しいただき、ウォーキングを通じた健康づくりについて、御講演いただきました。保健活動推進員会の活動の中でもウォーキングは代表的な活動です。

研修で学んだことを地域で実践し、健康づくりの普及に繋げていきます。

LET'S GO



## 各種表彰報告 (令和3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)

### 神奈川県保健衛生表彰知事表彰 (1名)

- 久保 進 (保土ヶ谷区会長)

### 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 (20名)

- 麻生 悦子 (泉区 いちょう団地地区推進員)
- 阿部 真理 (都筑区 池辺地区副会長)
- 井田 尚子 (青葉区 荏田西地区会長)
- 井上 康子 (中区 埋地地区会長)
- 大出 悦子 (神奈川区 神奈川地区推進員)
- 岡本 けい子 (泉区副会長)
- 笠原 喜七重 (青葉区副会長)
- 金子 美登里 (緑区 新治西部地区推進員)
- 久住 広子 (旭区 左近山地区推進員)
- 鈴木 恵子 (港南区 笹下地区会長)
- 高松 礼子 (金沢区副会長)
- 武田 八重子 (南区 お三の宮地区会長)
- 中山 真里子 (戸塚区 上倉田地区会長)
- 杉山 清美 (瀬谷区 南瀬谷地区推進員)
- 濱田 千春 (港北区 新吉田あすなろ地区会長)
- 林 浩太 (磯子区 屏風ヶ浦地区会長)
- 安田 勝也 (保土ヶ谷区 川島東部地区会長)
- 結城 きょう子 (鶴見区副会長) 他2名

### 横浜市保健活動推進員永年勤続表彰 (274名)

- 10年表彰：226名、 ● 20年表彰：48名

おめでとうございます!

編集  
後記

今年は、桐蔭横浜大学大学院の桜井先生に、ウォーキングに関するコラムを御寄稿いただきました。ウォーキングは特にコロナ禍でも密を避けて取り組みやすい運動です。私も無理のない範囲の運動を心がけ、これからも元気に活動していきたいと思えます。  
(渡辺・石井)