

横浜市保健活動推進員の 70周年記念式典に出席して思ったこと

篠原地区 橋本 敏夫

横浜市は戦後間もない昭和23年から健康づくりに力を入れ、この活動の輪が益々広がりがつある中で70周年記念式典が開かれました。出席した我々推進員は横浜市がこの活動に力をいれていることをこの式典を通じて再発見し、さらにこの活動の魅力を再認識しました。



横浜市消防音楽隊の演奏

禁煙おすすめ隊の活動報告 横浜より紫煙を減らし肺ガンを撲滅！

高田地区 福原 洋一郎

世界禁煙デーに合わせ「たばこの煙から子供たちを守ろう」の合言葉の元、平成30年5月31日午前10時より、区役所内にて測定・啓発を行い、COモニター測定を10名実施しました。

午後2時より、別班が日吉駅前にて世界禁煙デーを呼びかけ、ティッシュとチラシ1,000個を配布しCOモニター測定も25名実施しました。タウンニュースにも事前、事後と記事も掲載され認知度も少しは上がったのではないかと自負しております。来年以降も継続は力を合言葉に実行して参りたいと思います。



日吉駅前にて世界禁煙デー街頭啓発

発行：港北区保健活動推進員会
(港北福祉保健センター福祉保健課内
電話 045-540-2362)

発行責任者 会長 福松 美代子
編集委員 島村 敏子、橋本 敏夫、鈴木 由紀子、
町田 順子、坂本 文代、浜田 千春、
川島 幸子

ウォーキングサポーターの活動報告 3回のウォーキング実施

新吉田地区 割方 晶子

私たちウォーキングサポーターは地域でのウォーキングイベントを開催する練習として、今年度は3グループに分かれ各々ウォーキングを企画し、ウォーキングサポーター全員でウォーキングをしました。

6月28日、日吉駅⇒松の川緑道⇒高田の田園地帯⇒興禅寺⇒高田天満宮⇒高田駅

11月2日、大倉山駅⇒大倉山記念館⇒太尾新道⇒太尾南公園⇒鶴見川土手⇒新横浜公園

1月31日、区役所⇒横溝屋敷⇒師岡熊野神社⇒区役所(残念ながら雨で中止となりました。)

6月、11月はお天気に恵まれ新しい発見もあり充実した時間を過ごしました。



太尾新道に行く

ふるさと港北ふれあいまつりに参加して

新羽地区 本間 富子

10月20日(土)新横浜少年野球場で「ふるさと港北ふれあいまつり」が開催されました。昨年は雨のため中止となりましたが、今年はお天気に恵まれ、健康測定会には、一昨年の293名を上回る453名の参加がありました。測定項目は、座位ステッピング、立ち上がりテスト、握力測定で、今年はお天気に恵まれ、長い行列が出る程で、大盛況でした。外では呼び込みの人の懸命な声、テントの中では笑い声が聞こえ、皆さんが楽しんでいる様子が見受けられました。



秋晴れの下、開催されました！



こうほく

保健活動推進員会だより



第20号 平成31年3月

© 横浜市港北区ミズキ一

生活習慣病を早期発見・早期治療！

食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などが積み重なって発病する心臓病、脳卒中、糖尿病などの病気を「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、早期発見・早期治療をすることで、多くの方が、その後も健やかな毎日を送ることができます。

健診を受けよう！

	横浜市国民健康保険特定健診	横浜市健康診査
対象者	横浜市国民健康保険にご加入の 40歳から74歳 の方	・後期高齢者医療制度被保険者 ① 75歳以上 の方 ②65~74歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ※介護保険が適用となる特別養護老人ホーム等に入所の方は受診不可 ・生活保護受給中の 40歳以上 の方
費用	無料 (約10,000円かかる検査がH30年度から 無料で受けられるようになりました)	無料
受診するには	医療機関に電話で直予約申込み(市内の実施医療機関で受診できます) ※実施医療機関は横浜市ホームページや横浜市けんしん専用ダイヤル等でご確認ください。	
持ち物	①国民健康保険被保険者証(保険証) ②受診券・問診票 ※受診券・問診票は5月下旬に発送。平成31年4月2日以降に加入した方や未受診でお手元に無い方はお問い合わせください。	後期高齢者医療被保険者証(保険証) (生活保護受給者は「休日・夜間等診療依頼証」)
健診項目	①問診・診察 ②身体計測 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査 ※健診項目はほぼ同じです(医師の判断により追加となる項目もあります)	

※生活習慣病の治療中の方も健診を受診することができます。(その際も健診の予約申込が必要です)

※健診項目以外のものについては保険診療になります。

※会社の健康保険等に加入の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。

上記の【お問い合わせ】

横浜市けんしん専用ダイヤル
(受付時間 8:30~17:15 月~土(祝日・年末年始除く))
☎045-664-2606 FAX045-664-2828

健診結果を活かすために！

- 健診結果のミカタ説明会
 - 糖尿病予防講座 などに
- 保健活動推進員も参加し、健診結果をグラフにして改善点を確認し、目標を設定して食生活の改善や運動の取り組みを始めています。

保健活動推進員70周年

私たち、保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により、市長から委嘱を受け、区福祉保健センターと協力し地域の皆さんの健康づくりを推進しています。港北区には13地区に約450名の保健活動推進員がおり、地区のウォーキングや健康測定会、体操教室、健康づくりに関する講習会等さまざまな活動を実施しています。

昭和23年に「横浜市衛生奉仕員」として出発した保健活動推進員は発足70周年を迎えました。今後も、皆さんと一緒により一層地域の健康づくりに取り組んでいきます。



港北福祉保健センターで行う健診結果の説明会や講座の予定は、広報よこはま港北区版等でお知らせします。

【お問い合わせ】 港北区健康づくり係 045(540)2362

地区活動報告

高田地区

いつも健康をめざしています

川島 幸子

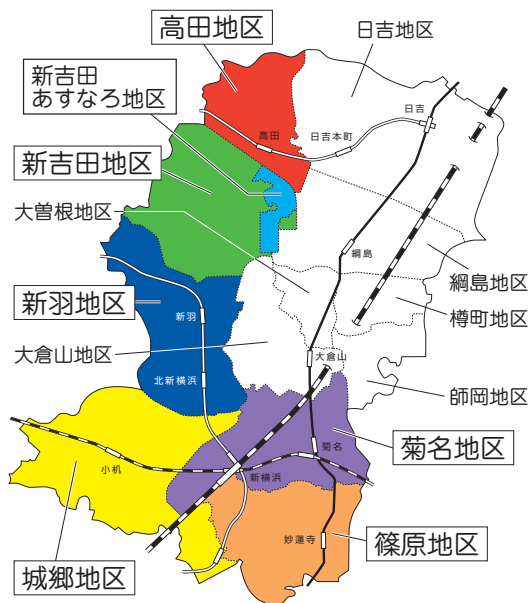
高田地区で定期的に行っている活動は、楽楽ウォーキング、健康測定会、バランスコーディネーションです。楽楽ウォーキングは丸6年で港北区内はほとんど歩きました。同じ地域を何度か歩いてても季節により異なった味わいがあります。他には都筑区、鶴見区、鎌倉切り通し、北鎌倉、大磯吉田茂邸、城山公園です。

防災センター見学ではAEDの使い方を講師の方から聞き、実際に体験してみて難しいことではないと感じました。AEDを使う場面に遭遇したら、ちょっと勇気を出すことによって助けてあげることが出来ると思っています。



静寂な「トトロの世界」を堪能することが出来ました

港北区保健活動推進員は13地区に分かれ、それぞれの地区の特色にあった活動をしています。今回はそのうち7地区の活動をご紹介します。



新吉田地区

四季の森公園から秋の里山ガーデンへ

坂本 文代

9月の終わり、雨が何日も続き心配の中、当日は暑い程の晴天に恵まれ、中山駅から四季の森公園・里山ガーデンまで総勢34名がウォーキングに参加しました。

四季の森では、赤と白の彼岸花を見ながら226段の階段を登り里山ガーデンへ。里山では色とりどりのコスモスが咲き、チョコレート匂いがするものも。色づき始めたコキア等秋の花を見つ、皆でおしゃべりをしながらお弁当を食べ、楽しい一日を過ごしました。



これからますます赤く色づくコキア



新吉田あすなろ地区

地域防災拠点訓練への参加

浜田 千春

私たち新吉田あすなろ地区は、連合町内会との連携を深めるため地域のいろいろなイベントに参加しています。「地域防災拠点訓練」では衛生部として下水道直結式仮設トイレの設置訓練を地域の方と共に行い、「納涼福祉夏祭り」では小学生を対象に禁煙クイズ、「ふれあい運動会」では救護班として怪我の手当てを行いました。毎月「いきいき保健サロン」、年1回「健康測定会」、年1回「ウォーキング」も主催いたしました。これからも皆さんの笑顔を励みに頑張ります。



仮設トイレの設置を終えて



下水道直結式仮設トイレ

菊名地区

秋のウォーキング(みんなで楽しく)

島村 敏子

秋のウォーキングは、毎年11月に行っていて今回は港の見える丘公園から根岸森林公園まで歩きました。

青天で公園からの眺めはスカイツリーや東京タワーが見えるほど最高でバラ園のバラも可愛く良い香りを放っていました。

外人墓地や教会、洋館などを見ながら坂道を下って4キロほどで森林公園に着き、目に飛び込んできたのはグリーンのジュウタンでした。その広さにビックリ！良い空気の中、皆さんでお弁当を頂き、周りの森を散策しました。とても、さわやかな1日でした。



根岸森林公園

篠原地区

篠原ウォーキング会

橋本 敏夫

篠原地区では「健康づくり」の活動として、ウォーキング会を年10回、健康体操を年4回、その他健康測定、禁煙おすすめ隊などを行っています。今回はウォーキング活動が天候不順のため、後半に集中することになりましたが、ほぼ予定どおり行うことができました。



篠原地区保健活動推進委員会



ウォーキング(平塚)

新羽地区

新羽地域ケアプラザで健康測定会

町田 順子

11月25日(日)今年で4回目を迎えた「につばらっぱフェスティバル」。私たち推進員主催の健康測定会も、楽しく賑やかに行うことが出来ました。測定のチェック項目は、血圧、体組成、足指力、座位ステッピング、立ち上がりテスト、開眼片足立ちで、リピーターの参加者はもちろん、老若男女、特に今年は子どもの参加も多く、当日は78名の参加がありました。せわしなく日々の生活を過ごしていますが、改めて測定の機会があることは、自分自身の体を見つめ直す、よいきっかけになると思いました。



その調子、その調子♪

城郷地区

心と身体健康バランスを大切に!

中臣 典子

従来の健康体操教室に、今年度より新たに『プラザ城郷』と名称が付き、体操とゲームや歌、七夕会やクリスマス会なども楽しめるサロン風の会になりました。

毎月2回、みんなで一緒に楽しめる事を取り入れながら、健康体操とスクエアステップで頭と身体を動かします。

参加者の和気あいあいとした楽しい雰囲気の中、心と身体健康バランスが何より大切なのだと思いました。



マットのます目を覚えた通りに...スクエアステップ!