



▲港北区保健活動推進員の
ホームページはこちらから



こうほく保健活動推進員会だより

(令和5年3月発行) 会報第24号

今年度のTOPIX：保健活動推進員 研修テキストについて

保健活動推進員（以下、「保活」という）に委嘱されると、「横浜市保健活動推進員研修テキスト」が配布されます。このテキストは、生活習慣病予防のための基礎知識や、予防のためにどんなことを実践したらよいかの解説などがされており、全部で【5つのパート】で構成されています。今年度の会報では、横浜市保健活動推進員研修テキストの内容を簡単に紹介します！！



パート1：保健活動推進員とは

- ・保活とは、市民の健康づくりを推進するために、自治会・町内会から推薦され、横浜市長から委嘱された方々です。
- ・自身の健康づくりと、地域住民の健康づくりを支援する役割を担っています。経験年数に合わせた活動ができます。



保健活動推進員 初心者も必見！！

パート2：第2期健康横浜21と保活

- ・「第2期健康横浜21」とは、健康増進法に基づく市民の健康づくりの計画です。
- ・個人の健康づくりを大切にしながら、地域ぐるみで「つながり」を意識した取り組みが、「生活習慣の改善」や「生活習慣病の重症化予防」の取り組みを後押ししています。



保健活動推進員は、地域のつながりを生かした健康づくりのパートナーです

パート3：市民の健康づくり計画

「食生活」「歯・口腔」「喫煙」「飲酒」「休養・こころ」「運動」ごとに市民の現状と、目標値、保活の活動例が載っています。



活動例で示されている測定会やウォーキングは、港北区でも活発に取り組みられています

(例) 65歳以上で1日の歩数が7,000歩以上
40.7% (男性) → 50.0%に増やす
特定健診受診率23.4% (令和元年)
→ 40.5% (令和5年目標)に増やす



©横浜市港北区ミズキー

パート4：健康教育教材

- ・新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症情報が掲載されています。
- ・ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効かないため、予防には手洗いが有効です。「正しい手の洗い方」を参考に30秒間の手洗いを実践してみましょう。



地域で活動するときは、感染対策を意識した、新たなカタチを考えるためのチェックシート(P.27)が参考になります



禁煙おすすり隊も、法律が改正されたことに関連し、ミニ勉強会を開催しました

もう一度、テキストをお読みいただき、日ごろの活動や、ご家族、お知り合いの方への情報提供にご活用ください



会報第24号 令和5年3月発行

禁煙おすすり隊



会議でのミニ勉強会の様子

今年度は会議を4回実施しました。新任の方もいるため、例年同様、たばこの基本的な情報等の知識を深めるミニ勉強会を実施しました。また、今年度は禁煙おすすり隊の普及啓発動画の制作に挑戦しました。皆さんで意見を出し合い、まとまった案をもとに事務局で撮影・編集を行い、禁煙成功者である保活の方に出演いただくなどの協力もあり、動画を完成させることができました。完成した動画は港北区役所1階のデジタルサイネージで放映しています。

ウォーキングサポーター

今年度は会議を3回と、ウォーキングイベントを1回実施しました。会議ではイベントに向けたコースの検討や役割分担について話し合い、12月4日、師岡のもみじを楽しむウォーキングイベントを実施しました。

当日はウォーキングサポーター19名、各地区から申込みのあった保活33名の計52名が参加しました。昨年の反省を活かし、距離長めと短めの2コースを設定し、自身の体力に応じてコース選択ができるよう工夫しました。天気にも恵まれ、横溝屋敷や師岡熊野神社などのスポットや紅葉を楽しみながら、約4kmを2時間かけ、感染対策しながら、事故なく笑顔で歩き切りました。



ウォーキングイベントの様子

ふれあいまつり実行委員会



健康チェックのブース開設の様子

11月23日、3年ぶりの開催となるふるさと港北ふれあいまつりが横浜アリーナにて行われ、健康測定会のブースを出店しました。風船や花紙で華やかになるようにテントを装飾し、明るい接客でお客様をお迎えしました。

感染対策で消毒を徹底しながら、座位ステッピング・立ち上がりテスト・握力の測定を実施し、雨天にも関わらず、328名のお客様にご来場いただきました。

自分の年齢の平均値と見比べながら、「もっと頑張らないと」「運動しなきゃ」と仰る声が多く聞こえ、改めて自身の身体について知り、健康に関心も持つ機会を持つことが大切だと実感しました。

編集後記 篠原地区 小原 邦子

コロナ禍で活動が難しかった中ではありますが、各地区でウォーキングや健康測定会などの取組みを無事に行うことができたようで何よりです。

企画が中止となってしまったり、実行に移せなかったりしたところもあるようですが、できなかった点を次年度に活かし、活動を地道に取り組んでいけたらと思います。

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
電話：045-540-2363

発行責任者：会長 大森 幹雄
編集委員：相磯 雪子、岡崎 美智代
小原 邦子、川島 幸子
島村 敏子、一見 一枝
本間 富子



会報第24号 令和5年3月発行

地区活動報告

港北区保健活動推進委員会は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。コロナに負けずに頑張っています！

高田地区

川島 幸子

20周年健康測定会を振り返って

高田地区の活動はウォーキング年10回、バランスコーディネーション(木・金曜クラス)毎月2回、健康測定会は年1回、コロナ禍で再々順延となりましたが、9月に20回目を迎えることができました。地域の皆さまに参加いただき、保健活動推進員が力を合わせて測定をしています。20回目記念講演会を7月に開催しました。心に響いたことは、将来の健康を獲得する3つの秘訣(酸化ストレスを増やさない・かかりつけ歯科を持つ・社会活動を続ける)など、有意義な話を多く聞くことができました。これからも地域の健康づくりに役立つ活動を進めてまいります。



20周年健康測定会の様子

新吉田地区

相磯 雪子

公園めぐりウォーキング

雲ひとつない快晴の中、都筑区の仲町台からセンター南まで、紅葉した秋の遊歩道や公園を約4kmにわたって歩きました。「みんなで歩けば、歩けます!!」の呼びかけのもと、34名もの参加者が集まりました。

しっかりと準備体操をして計6か所の公園を巡りましたが、鮮やかに紅葉した木の葉がひらひらと舞い落ちる光景や、真っ赤なもみじがとても綺麗でした。

秋を感じながらのウォーキング。みんなで歩けば、元気に楽しく歩きました。



紅葉を眺めながら散策



新吉田あすなろ地区 岡崎 美智代

衛生部として防災訓練に参加しました

11月、横浜市立新田中学校で、新吉田あすなろ地区の防災訓練が行われました。

保健活動推進員は、受付で避難者の検温と避難場所への振り分け訓練と、ラップ式トイレの試運転などを協力し合っていました。

ラップ式トイレの試運転の実施にあたっては、参加者の皆さんが業者の方の説明に耳を傾け、様々な質問があがったこともあり、大変参考になりました。

常日頃の防災意識を高めるため、今回のような定期的に行われる訓練の重要性を改めて実感しました。



ラップ式トイレの試運転前の説明

菊名地区

島村 敏子

秋のウォーキング 紅葉と歴史を訪ねて

コロナ禍ではありますが、毎月の体操と春秋のウォーキングは人数制限をしながら継続しています。(参加人数は18名程度)

今回は小机城址と周辺のお寺を訪ねました。雲松院から本法寺へと向かい、境内では冬には珍しい、真っ白な大木の十月桜が満開で、もみじは鮮やかなオレンジ色で、感動の音があがりました。小机城址では、空堀や本丸・二の丸の場所がはっきりとしていました。

二の丸の広場で休憩をとり、木々に囲まれ、落ち葉が七色に積もり、空気も澄み、皆さんとてもリラックスされていました。また参加したいとの声に、嬉しい気持ちになりました。



小机 本法寺のもみじの木

新羽地区

本間 富子

ラジオ体操は 一日の活力の源!

運動会・体育祭でお馴染みのラジオ体操。新羽地区では年間の活動の一つとして、毎月2回のラジオ体操を行っています。地域の多くの皆さんに参加していただけるように、複数の開催場所を設けてローテーションしています。また、ラジオ体操を楽しむために、方言入りのCDを使用しています。

緑道公園では保育園児達、緑道を散歩する人達の参加もありました。青空の下、広々とした公園で行うラジオ体操は、とてもすがすがしいものでした。



体を斜め下に、1、2、3、4

篠原地区

小原 那子

高校生に禁煙の授業をしました

私立武相高等学校の依頼で、7月に禁煙に関する授業を行いました。港北区福祉保健課の保健師さんが講師を務め、禁煙おすすめ隊からは富田さんが参加しました。「はたらく細胞BLACK」のアニメを見た後、たばこの害の話へと進みましたが、「たばこを勧められたら、あなたはどうか断りますか」の質問に、生徒たちはしばらく答えが出ない様子。「喉が痛いから」「運動部でレギュラーを目指しているから」などの断り方をすればどうでしょうか、と講師が提案すると、生徒たちも「確かに!」と納得した様子。実のある授業になったようでよかったです。



禁煙授業の風景

城郷地区

一見 一枝

「歩こう新羽健康ウォーキング」最高!

10月20日、久々の晴天、真言宗西方寺をめぐるウォーキングを開催しました。

小机駅から大熊川まで土手を歩き、途中には畑・田んぼ、久々に見る懐かしい景色に心の安らぎを感じることができました。

鎌倉より500年前に新羽の地に移ってきた西方寺の本堂は、平成の大修理にて屋根が茅葺になり江戸時代の創建当初の姿に復元されました。四季折々の花が咲き誇る場所、春は桜、夏はアヤマ、秋は曼珠沙華、冬は蠟梅と一年中花が迎えてくれる寺です。本堂前で全員集合の記念撮影、心から楽しそうな顔...!これからも楽しく健康で活動が続けられますように、仲良く取り組んでまいります。



西方寺本堂前で