



地域で取り組む 健康づくり

～あなたの地区の**保健活動推進員**が活躍しています～

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され、自身の健康づくりはもちろん、区と協力しながら「健康横浜21」(横浜市民の健康づくり計画)の推進役として活動しています。区内では、市内最多の約**450人**が活躍しています。
今回は保健活動推進員の活動を紹介します。

健康測定会

地域でさまざまな健康測定をしています。日頃の運動の成果をチェックしましょう。

握力測定に
チャレンジ!



ふるさと港北ふれあいまつりの様子

健康づくりのヒント

測定項目の紹介 ～開眼片足立ち～

- ①両手を腰に当て、目を開き自分のタイミングで片足を上げたら計測開始
- ②上げた足が地に着いたり、軸足に触れたり、大きくバランスを崩したりしたら計測終了

高齢者では、片足立ちが長くできる人ほど転倒しにくいといわれています



がんばろう	良い感じ	すばらしい
0～14	15～29	30～84
85～119	120以上	秒

健康ウォーキング

地域でウォーキングイベントを企画しています。皆さんと一緒に健康ウォーキングを始めませんか。



準備体操も
忘れずに



ウォーキングイベントの様子

健康づくりのヒント

病気予防の目安 (1日の平均歩数)

- 2,000歩** 寝たきり予防
- 5,000歩** 要介護・認知症・心疾患・脳卒中予防
- 8,000歩** 動脈硬化・骨粗しょう症・高血圧症・糖尿病予防

引用:中々研究より(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)

禁煙の啓発

街頭でちらしなどを配布しながら、喫煙や受動喫煙の危険性、禁煙の重要性を呼び掛けています。

日吉駅で
啓発活動を
しました



のぼり旗でイベントを盛り上げます

健康づくりのヒント

知っていますか? 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」

肺の機能が低下し、呼吸困難を招くCOPDを知っていますか。「たばこ病」ともいわれ、2017年の死亡者数は、1995年以降で最高値を記録しました。喫煙者の約2割が症状の明確なCOPDにかかるといわれています。

COPDの危険度を簡単チェック☑(喫煙者向け)

- 10年以上たばこを吸っている
- 同年代の友人や同僚より歩くのが遅い
- 3階以上の階段は休み休み上がる
- 以前よりも外出しなくなった

一つでも該当する場合、COPDの可能性が
あります



祝 保健活動推進員発足70周年

私たちと楽しく
健康づくりをしましょう!



港北区保健活動推進員会の皆さん

2018年、保健活動推進員は発足70周年を迎えました。「横浜市衛生奉仕員」として始まった保健活動推進員は、70年の歴史の中で、地域の健康づくりのリーダーとして発展してきました。



紹介した活動のほか、区内13地区の保健活動推進員が、地域の町内会や地区センターなどでさまざまな活動をしています。皆さんと一緒に健康づくりを始めましょう。