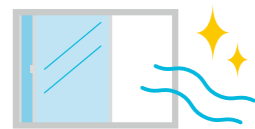




# 新しい生活様式 with コロナ

## 感染防止の4つの基本



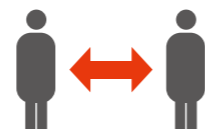
1 換気



2 手洗い



3 マスク



4 身体的接触回避

### 日常生活では……

#### 買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース



#### 食事

- マスクをはずしたら、おしゃべり禁止
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう



#### 娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- すれ違う時は距離をとるマナー
- 狭い部屋での長居は無用



#### 公共交通機関の利用

- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



## 会長あいさつ

「地域の健康づくり」が私たち保健活動推進員の主要活動テーマです。0歳児の「赤ちゃん教室」からシルバー対象の行事まで幅広い年代層への活動が展開されています。

3年にわたるwithコロナの時代を経て学んだ、「自粛はするが萎縮はしない!」を合言葉に、これからも知恵を出し合いながら生活できるようにタイムリーな情報発信に努めてまいります。



港南区保健活動推進員会  
会長 石川 正二  
(ひざり地区)

■ 編集長：石川 正二

■ 編集委員：栗原美智子、荒井美穂、萩原元子、宮川準、  
金剛百百枝、菅野みえ子、鈴木恵子、山岡茂生、  
宮島由美子、佐藤三枝子、村上宏子

■ 港南区保健活動推進員会 ■

(事務局：港南区役所福祉保健課内)  
〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10  
☎ 847-8438 FAX 846-5981



## 保健活動推進員とは

自治会町内会の推薦を受けて2年任期で市長から委嘱された、地域の健康づくり活動の推進役、横浜市の健康施策のパートナーです。

港南区では、「健康アクションこうなん5」を合言葉に健康づくり活動に取り組んでいます。



## やってみよう! 健康アクションこうなん

ファイブ

# 5

- 1 あるこう! 毎日** ..... 外出できない人も、自宅でストレッチ、筋トレ
- 2 たべよう! 野菜** ..... 目指せ1日350g! 野菜たくさん、塩分ひかえめ、だしの旨味をたっぷり
- 3 まもろう! 歯** ..... 口からおいしく食べるため、定期的に歯のチェック
- 4 なくそう! たばこの煙** ..... 一人ひとりが意識を高め、たばこの害のない港南へ
- 5 やすもう! しっかり** ..... 起きたらすぐ太陽の光を浴びよう  
寝る前のスマートフォンはやめよう

## 受けよう! がん検診と健康診断

けんしんに関することは、横浜市けんしん専用ダイヤルへ



☎ 664-2606 FAX 663-4469 (月曜~土曜 8時30分~17時15分) ※祝日・年末年始を除く



## できることからはじめよう!





港南福祉保健センター長  
飛田千絵

## センター長あいさつ

新型コロナウイルス感染症が始まってから早3年が経過し、今年は第6波、第7波といまだかつてない感染拡大に至り、長期にわたり、区民の皆様の生活に大きな影響を及ぼしています。

「コロナフレイル」という言葉が言われるほど、コロナ禍における活動制限で、運動する機会や人とのかかわりが減ることにより、心や体が衰えた状態になることが懸念されています。このような状況下で、地域での健康づくり活動も制限を余儀なくされましたが、昨年の健康づくり月間では保健活動推進員会をはじめとする各種団体の皆様とオンラインで区民の皆様に健康情報を発信いたしました。

これからも、工夫をしながら、保健活動推進員と一緒に、区民の皆様の健康づくりを進めてまいります。

## 1 フレイルってな～に？

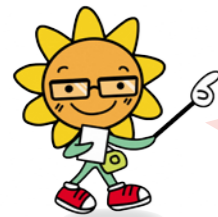
フレイルとは、**体力や気力、認知機能などの心と体の機能が低下し、介護状態になる危険性が高くなる**ことを言います。

フレイルは、高齢者だけの問題ではありません。どの年代でも新型コロナウイルス感染症の流行で、生活が不活発になり、若年層の機能低下も心配されます。**若い時から意識してフレイル予防しましょう。**



## 2 フレイルを予防する4つの柱

フレイル予防の4つの柱は「**運動、社会参加、口腔、栄養**」です。早い時期からフレイル予防を日常生活に取り入れることで、健康づくりをしていきましょう。



保健活動推進員が行っている町ぐるみ健康づくり教室も運動や社会参加ができる場になっています。  
次のページでその様子を紹介します

### 町ぐるみ健康づくり教室って??

- ▶ 地域で活動している運動や体操の教室です。
- ▶ どなたでも参加できますのでぜひご参加ください。
- ▶ 詳しくは、地域の保健活動推進員へお尋ねください。

## 3 私たちの活動はフレイル予防にも役立っています!!



お尻でエッサ! エッサ!

骨盤体操の様子



太極拳の様子



♪ 童謡を歌いながら体操中♪

ゴムバンドを使った体操の様子①



転ばないために筋力をつけよう

ゴムバンドを使った体操の様子②



筋トレ体操の様子

体幹トレーニングの最中 苦しい!!



他にも、初めての子育て親子を対象とした赤ちゃん教室などの**子育て支援**、介護予防教室などの**高齢者支援**、**禁煙・受動喫煙の防止**の啓発など地域全体で健康づくりを実践できるような活動に取り組んでいます。

皆さんも保健活動推進員と一緒に健康寿命を延ばしていきましょう。