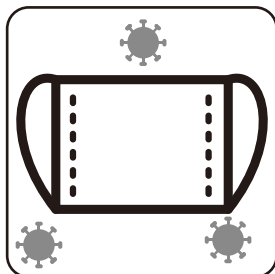




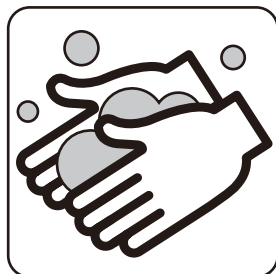
コロナに負けない「新しい生活様式」

<感染防止の4つの基本>

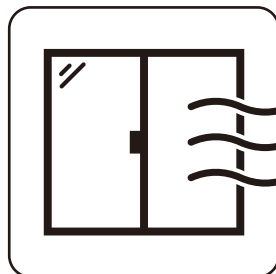
①マスク



②手洗い



③換気



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

- 会話は控えめに
- 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

〈センター長あいさつ〉

港南福祉保健センター長 馬淵 勝宏

昨年、港南区は区制 50 周年を迎え、「愛あふれる♡ふるさと港南に」を合言葉に保健活動推進員の皆さんも一緒に、大いに盛り上げていただきました。ありがとうございました。

今年に入り、新型コロナウイルスの感染拡大が、区民の皆さんお一人おひとりの生活に大きな影響を与えています。このような状況だからこそ、新しい生活様式を取り入れつつ、区民の皆さんが健康で元気に暮らすことの大切さが再認識されています。保健活動推進員の皆さんには地域での活動が制限される中、それぞれ工夫を凝らし、地域の健康づくりの活動を継続していただき、本当にありがとうございます。皆さんの活動の一つひとつが地域の元気につながっているのだと実感しています。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

私自身もいわゆる 3 密を避けながら、日々気軽にできるウォーキングなどを続け、皆さんと一緒に無理のない健康づくりに努めていきたいと思っております。



港南区保健活動推進員会では、次のような各部会を設けて、それぞれの分野で活動を行っています。（「港南区保健活動推進員会会則」第 5 条）

〈ウォーキング部会〉

港南区で行われている「ふれあいウォーキング」（年 1 回、11 月）は、年齢に関係なく誰もが気軽に参加できる区民参加型のイベントです。歩いて健康になる事、お互いの会話を楽しく、色んな方との交流の場でもあります。地図を頼りにルート上の名所を訪れる事もできます。



〈港南 禁煙・受動喫煙防止をすすめる会〉

「子どもにきれいな空気を吸わせたい」との当初の目的から十数年継続しています。医師会、他団体との協力で、禁煙キャンペーンや講演会も行います。若いお父さん、お母さんへのアピールが大切だと感じています。



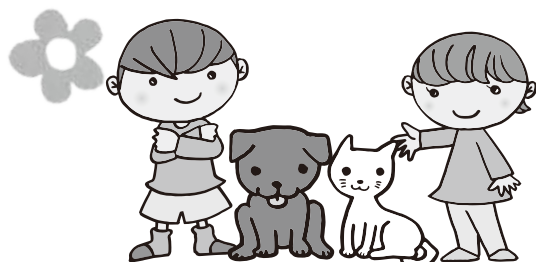
〈港南区児童虐待問題連絡会〉

連絡会は、児童相談所、警察、学校などで構成され、年 2 回開催されます。虐待される子どもや、子どもを虐待してしまう親たち、ネグレクトや DV を受けた親子から話を聞き、虐待防止を訴えてきました。通報の大事さを感じるとともに、救える命を無駄にしない様、活動していきます。



〈港南区動物連絡会〉

家庭動物等の適正飼育の推進を目的とする連絡会に参加し、年 3 回の定例会で地域の動物に関わる課題の検討や啓発パンフレットの作成等を行っています。



〈ひまわり健康フェア〉

昨年11月2日に開催された「ひまわり健康フェア」の中で、ふだんの暮らしを健康にしていこうという思いを込め、気軽に実践できる生活習慣の行動目標(アクション)を『**知ってる?“健康アクションこうなん5”クイズに挑戦**』と題し、客席の皆様にご回答いただき、“健康博士”に扮装した石川会長が詳しい説明を加え、大いに盛り上がりました。

別会場で行われた「足指力測定」(192名)、「血管年齢測定」(259名)、「乳がんモデル触診体験」(66名)、「大腸がん検診啓発」(288名)、「手腕作業能力測定」(165名)、「2ステップマット」(166名)への体験参加をしていただきました。



乳がんモデル触診体験



血管年齢測定



ステージイベントでのクイズ大会



健康博士も登場





やってみよう! 健康アクションこうなん

ファイブ
5

- 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
- 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
- まもろう! 歯**..... 口から美味しく食べるため、定期的に歯のチェック
- 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
- 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!

■ 会長あいさつ

港南区保健活動推進員会
会長 石川 正二(ひぎり地区)



新型コロナウイルスで明け暮れしている昨今、正体が分からないことが多く心配ですが、だからこそ、自身の免疫力アップ

のために、良質な睡眠・食事・運動などに心掛け、3密を避けて、マスクの着用、手洗い、換気に注意したいものです。

私たちの文明は、様々な挑戦に挑戦することによって発展してきました。今回の問題も世界中の人々の英知の結集により必ず解決されると信じています。何か月か、何年かの辛抱です。それまで工夫をしながら生活していきましょう。

私たち保健活動推進員は

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、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として、次のような活動をしています。



- 健康づくり
- 子育て支援
- 高齢者支援
- 禁煙・受動喫煙の防止

■ 編集長：石川 正二
■ 編集委員

比留間元昭、栗原美智子、荒井 美穂、宮川 準、高柳 順子、菅野みえ子、鈴木 恵子、萩原 元子、東 加代子、中嶋登志枝、齊藤 輝子、宮島由美子

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
【TEL】 847-8438 【FAX】 846-5981