

# あなたの毎日に、健康づくりを

保健活動推進員会では、健康づくりのサポーターとして、地域の皆さんの健康づくりをさまざまな活動を通して、応援しています。

禁煙



受動喫煙から大切な人を守ろう！

運動



地域のウォーキング（地区別に開催）  
気軽に楽しく身体を動かそう！

睡眠



しっかり休養・こころの健康

食生活



区役所食育月間キャンペーン（6月）  
野菜たっぷり、バランス良い食事を！

口腔ケア



区役所思いやり健康づくりの日（毎月）  
歯科コーナー：からだの健康はお口のケアから！

+

プラス1

横浜市けんしん  
専用ダイヤル

TEL.664-2606  
FAX.663-4469

受付時間 日曜・祝日・年末年始除く  
8時30分～17時15分

横浜市  
がん検診  
ホームページ



横浜市国保の  
特定健診は  
無料



年1回は、  
「けんしん」を受けて  
食事や毎日の生活を見つめ直してみよう  
と思った。

何も症状が  
ないのに、本当に  
「けんしん」は  
必要なの？

けんしんへ  
Let's go

健診・検診

「けんしん」を  
受けなかったら病気が  
わからなかった。  
あの時行って本当に  
良かった。

◆編集後記◆

コロナ禍での活動もままならず、日々模索を続ける中、6号を発行することができました。withコロナ時代に入り、「手洗い」「健診」「検診」が私たちを守ってくれる最強のツールなのだと思えました。(M.K)

第6号のテーマを「感染予防」と「けんしん」とし、どうすれば多くの方に大切さを伝えられるか、皆で話し合い紙面を作りました。保健活動推進員としてwithコロナ時代の活動を考える今日この頃です。(N.S)

表彰 永年勤続表彰受賞者数（地区）令和4年3月現在

20年表彰 4名（新治中部地区、新治西部地区、霧が丘地区、長津田地区）

10年表彰 10名（竹山地区、白山地区、山下地区、三保地区、新治西部地区、霧が丘地区、長津田地区、新治中部地区）

編集委員 原田 ますみ（発行責任者）・櫻井 奈穂（編集長）・小林 眞理（副編集長）

緑区の木



緑区の花



事務局：緑区福祉保健課健康づくり係  
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118 電話 045-930-2357 FAX 045-930-2355

第6号



緑区保健活動推進員たより

発行：緑区保健活動推進員会 発行責任者：原田 ますみ 編集長：櫻井 奈穂 発行日：令和5年1月



裏面に大事な  
お知らせがあるよ！



緑区キャラクター  
ミドリ

こんなときには手を洗おう！



洗うときのポイント ここを洗って！ こまめに洗おう



Q どうして手を洗うの？

A 人は、目や鼻や口から、菌やウイルスに感染することがあるよ。  
また、自分の手で触ったところから、他の人に菌やウイルスをうつしてしまうこともあるよ。手洗い(右参照)はそれを防ぐこともできて、とっても効果があるんだ。



# みんなで実践！地域の健康！

## 緑区保健活動推進委員会

保健活動推進員は地域における健康づくりの役割を果たす目的を掲げて、企画・実践をしております。緑区内11地区の活動を紹介いたします。



### 長津田地区

昨今のコロナ禍により様々な活動が中止となっていました。この5月、色々な予防対策を取り、久しぶりに区役所イベントスペースでの「思いやり健康づくりの日」の健康チェックをすることができました。当日は以前のような大きな声でのお誘いをすることもなく、多くの方が参加してくださいました。コロナ禍で、区民の皆さんの健康への関心度を知り、久しぶりのお仕事を楽しく過ごすことができました。



### 白山地区

いきいき体操、はつらつ体操を毎月行っており、笑いながら楽しく体操しています。少し体が疲れている時も、体操が終わると体が軽くなると好評です。リフレッシュし、コミュニケーションを図ることで地域の情報が聞ける事も利点です。コロナは鎮まっていますが今後も可能な範囲で活動していきます。



### 東本郷地区

1月に予定していたベジチェックが中止になりました。一方で、曜日・時間はまちまちですが、地域の6か所で、約250名が参加して、行われているラジオ体操を応援し、マスクを配付しました。今年度も引き続きラジオ体操の応援してまいります。また、地域活動の中で各自治体より要請がある健康チェックの支援をしていきます。



### 十日市場団地地区

地域ケアプラザと協働でお元気チェックを実施しています（毎月第1金曜日）。身長・体重・体脂肪率・BMI・握力・血圧を測定し、身体の状態把握が可能となります。また、健診の受診勧奨パンフレットを作成し、全団地内へ掲示しました。6月にはベジチェックを実施し、測定者から「野菜摂取量が数値で確認できるのは健康維持に役に立つ」との評価を得ました。今後も、工夫しながら活動していきたいと思えます。



### 三保地区

健康づくり活動の一環として、コロナ感染防止に配慮したリモートによる体操教室を初めて開催しました。先生と参加者の皆さんが直接対面することがないため、安心して気軽に参加できる効果がありました。これからも皆さんが健康を維持し、楽しく過ごせるようお手伝いをしていきます。毎月第4木曜日の10時から定期開催していますので、皆様方のご参加をお待ちしています。



### 新治中部地区

「町ぐるみ健康づくり教室」で地域の絆を！各自治会や社会福祉協議会の協力を得て、年6回以上の事業を実施しています。年2回（春・初冬）のウォーキングとグラウンドゴルフは参加者が多く、心身ともにリフレッシュできる機会となっています。令和元年度には東京パラリンピック競技種目にもなった「ボッチャ」を取り入れ、熱のこもった戦い（健康づくり）に一喜一憂し、皆との絆を深める場となりました。



### 鴨居地区

地域の方々の健康づくりのお手伝いをするほか、さまざまな自治会行事を支える自治会の大切なメンバーでもあります。昨年の「鴨居福祉まつり」では、初の試みの「ベジチェック」を行いました。コロナ禍で多くの行事が中止となる中で、沢山の来場者にご参加いただきました。



### 霧が丘地区

地域ケアプラザと協働の「健康チェックの日」。コロナ禍において、完全予約制で開催です。スペシャルメニューは、毎月実施の骨の強さチェック・足趾力チェック・血管年齢測定と9・1月のベジチェック（写真）。ベジチェックは手のひらをセンサーに数秒当て、野菜摂取量を推定します。1日の目標摂取量は350gといわれています。今後も、地域の皆様がセルフチェックしやすい場の提供をしていきます。



### 新治西部地区

毎年1回の機器取扱研修、年9回の子育て支援センター「いっぽ」での赤ちゃん教室の見守り支援、ほのぼの荘で開催される区老連まつりでの健康チェック、地域に向けての健康づくり、介護予防の支援（体操教室開催、オーラルフレイル予防の講座）を行っています。今後も各団体と連携し、全世代対象とする保健福祉活動を行っていきます。



### 山下地区

月1回親子で楽しむハイハイオカピがあります。例えば七夕飾りなど季節毎のイベント、スタンプを使って手型を取ったり、講師を招きベビーマッサージを行います。他には救急隊による救急救命講座、年2回のウォーキングや健康体操、脳トレなど推進員自ら楽しみながら地域に広める活動を今後も続けていきます。



### 竹山地区

独自に開催する行事の中に、「健康チェック」と「健康体操」があります。「健康チェック」は年2回（6月頃と11月）、身長・体重・血圧・体脂肪・握力・体組成等の測定と健康相談を行い、「健康体操」は専門の先生によるストレッチや体操を1時間ほど行っています（7月頃）。参加者は最大60名程ですが、コロナ禍で中止となり残念に思っております。現在は緑区の各種行事も徐々に戻りつつあり、今後の再開が楽しみです。

