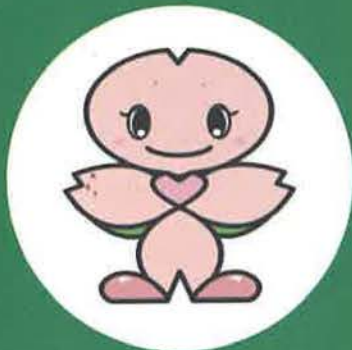


南区

保健活動推進員会



南区マスコットキャラクター
みなっち

面積：12.63 km²
人口：194,752人
平均年齢：47.11歳
高齢化率：26.4%

特徴

南区は、横浜市のほぼ中央にあって大岡川とそれを挟むように連なる七つの丘から形成されている。

18区の中で面積が2番目に小さく、人口密度が最も高くなっている。また、平均年齢は3番目、外国人人口比率は2番目に高い。区のキャッチフレーズ「南の風はあったかい」のとおり、下町情緒が豊かな活気あふれるまちとなっている。

保健活動推進員数：313人 地区数：16地区
(2017.6月現在)

活動方針

広げよう 健康の笑(wa)

「ウォーキングで健康づくり」と「特定健診・がん検診の普及啓発」に焦点を当てて活動している。私たち保健活動推進員が地域の一員としてできることは何かを考えながら、まずは自分の健康、次に地域の健康、そしてより効果的に情報発信していくために地域のつながりを広げるよう心掛けて活動している。

「私たちは地域の健康づくりのサポーター」

- ① 平成24年度から3年かけて、健康ウォーキング講習会を地区ごとに受講し、区役所と一緒に八つのウォーキングマップを作った。

このマップを活用しながら、保健活動推進員主催で健康ウォーキングを地区ごとに開催している。植物園、神社、遺跡など身近にある見どころをコースに盛り込み、時には施設見学で説明を聴いたり、目標物を探すゲームを取り入れてみるなど、皆さんに歩くことが楽しいと感じてもらえるように工夫して企画している。また、車通りが少ない道を選択したり、準備体操や事前の体調確認を行うなど、皆さんが安全かつ安心して参加できるように配慮している。



② いきいきふれあい南なんデー

南区の四大まつりの一つ、健康福祉まつり「いきいきふれあい南なんデー」は毎年10月の第一日曜日に開催している。

平成29年度は、1階のロビーで歩数計の即日受付交付やウォーキング日記の配布を行い、気軽に楽しく歩く健康づくりをPRした。2階の体育室では、健康測定会を担当した。どちらのコーナーも盛況で、地域の方の健康への関心を高めるきっかけになっている。



「学んで実践！みんなで健康！！」

① 正副会長会議でのグループ討議

正副会長会議の後半で、16地区が4グループに分かれて話し合いをしている。テーマに沿って活動する上での悩みやノウハウを出し合い改善策を検討している。

グループ討議は少人数なので、意見が出しやすく、効率よく話し合いができる。全員がいずれかに携わることによって、責任感を持って取り組むことができ、やりがいや充実感を味わうことができるため、地区の活動にこの手法を応用し取り入れているところもある。



② 研修会（ミニ講座）

グループ討議の研修会チームが話し合い、保健活動推進員の活動に役立つテーマを取り上げて研修会を企画している。そのほか、正副会長会議の中で、福祉保健センターの職員がその時々の特ピックスを取り上げるミニ講座を年5回ほど行っている。この内容を地区に持ち帰り、保活メンバーと共有し、さらに地域に発信するようにしている。

③ 保活男組

平成28年度から、区役所の新規事業として『60代からはじめる男の健康講座』が始まった。

この事業化にあたり、区役所からターゲットと同じ年代の保活男性に企画・運営の協力依頼があり、保活男組が誕生した。企画会議では、保健師の企画案に本気のダメ出しと提案をし、講座当日は健康機器測定などの運営も担った。

「男はいくつになっても女好きだから講師は女性がいい！」などの意見は、保活男組ならではのと思う。自宅でもできるお手軽トレーニングを教えてもらったり、食生活や口臭予防、健康診断結果の見方など、盛り沢山の内容で、参加者からも好評だった。



年度	グループ別討議テーマ			
H27年度	保活だより	研修会	ウォーキング	測定会
H28年度	保活だより	研修会	活動発表	みんなで改革
H29年度	保活だより	研修会	情報発信A	情報発信B