

みなみ
Pick up!

地域の健康づくりのリーダー 保健活動推進員の活動をご紹介します！

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189

保健活動推進員(通称:保活さん)は、地域の健康づくりを進めるリーダーとして、さまざまな活動を行っています。保活さんと一緒に健康づくりを始めてみませんか。



▲詳しくはこちら



保活さんってどんな人？

自治会・町内会の推薦を受けて市長から委嘱された地域の健康づくりの推進役、横浜市の健康施策のパートナー役です。南区保健活動推進員は16地区266人で活動しています。(9月1日現在)

南区保健活動推進員集合写真
(各地区の会長・副会長)



研修を通じて健康について学び、知識を身に付けています！



5年度 南区保健活動推進員全体研修会
「オーラルフレイルについて」



健康測定機器
取扱い研修

健康に関する知識を身に付けて活動で実践することで、自分自身の健康にもつながりました！



永田みなみ台地区

佐々木さん

南永田山王台地区

西村さん



別所地区

南区保健活動推進員会長
中村さん

わたなべ
渡邊さん

活動を通じて、住んでいる地域への愛着が深まり、身近なところ仲間が増えました。自分のペースで活動できることも魅力です！

地域でさまざまな健康づくりに取り組んでいます

地域のおまつりや自治会館・商業施設等、身近な場所で健康測定会やウォーキング、体操教室、講習会などを実施し、区民が健康に向き合うための取組を行っています。地域の掲示板や回覧板等でお知らせしていますので、お気軽にご参加ください。一緒に健康になりましょう！

活動ポイント① 特定健診・がん検診の啓発

区民の皆さんに日頃から自身の健康状態を知ることの大切さや早期発見・早期治療の大切さを伝え、特定健診・がん検診の受診を呼びかけています。



健康測定会での乳がん啓発

1年に1回、絶対に忘れない日にパーズデー健診に行きませんか？



南なんデーでの健診勧奨



お三の宮地区

米田さん

武田さん

活動ポイント② ウォーキングの推進

地域でウォーキングイベントを開催し、運動するきっかけづくりをしています。ウォーキングに参加して一緒に心と体のリフレッシュをしませんか？



横浜公園での健康ウォーキング



北永田地区

早川さん

藤田さん



秋の健康ウォーキング



中村地区

星さん

草島さん

六ツ川地区

成田さん