



# 私たちは 保健活動推進員です!



各地区 地区会長

## 保健活動推進員とは

私たち「保健活動推進員」は自治会町内会の推薦により、横浜市長から委嘱されて地域の健康づくり活動を行っています。

赤ちゃんからお年寄りまで、西区に住んでいる方が元気に過ごすことができるよう、西福祉保健センターと協力しながら各地域で様々な健康づくり活動を展開中です。



保健活動推進員会 70th

▲平成30年度に横浜市保健活動推進員発足から70年を迎えます。

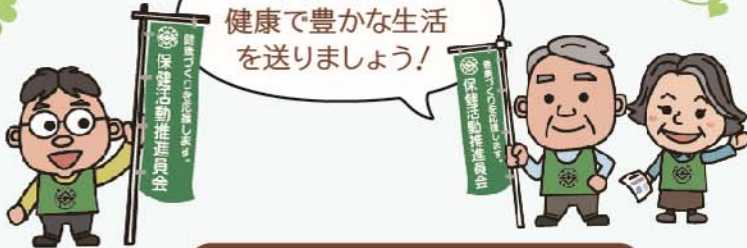
## 委嘱状交付式を開催しました!

平成 29 年 4 月 28 日(金)西区役所にて委嘱状交付式が行われ、110人が西区保健活動推進員として委嘱を受けました。(平成29年10月1日現在111人)

委嘱式では、吉泉西区長から委嘱状の交付とご挨拶をいただきました。そして、各地区連合町内会自治会会長様や西区医師会、歯科医師会、薬剤師会会長様にご出席くださり、祝辞もいただきました。

私たち保健活動推進員は、西区全体活動に加えて、7つの地区に分かれて活動しています。(詳細は裏面をご覧ください)2年の任期中、地域ぐるみで健康づくりを進めていけるよう活動してまいりますので、みなさまのご参加を保健活動推進員一同お待ちしております。

ぜひ一緒に  
健康で豊かな生活  
を送りましょう!



## 研修会を実施しました!



委嘱式後、研修会を実施しました。テーマは『地域における保健活動』です。西福祉保健センターの東医師が現在の西区民の健康状態と生活習慣、そして今後どのような取組みをすればよいのかについて講演くださいました。



吉泉英紀 西区長 挨拶



池田ミネ子 会長 挨拶



各地区 会長・副会長の皆様



委嘱状の交付

## 7地区健康づくりの架け橋



## 第1地区

第1地区は13人全員女性で活動しています。

ウォーキングやホウ酸団子作りの研修を行っています。第1地区の他団体と協力して「とべとべサロン」や「戸部コミュニティハウスまつり」で、健康チェックを行い健康づくりのきっかけづくりをしています。また、みそづくりの企画もしています。



## 第2地区

第2地区は7人で活動しています。

年間10回程「健康・仲間づくり」をテーマに毎回15人程でウォーキングをしています。桜やチューリップ、紅葉など四季を感じながら楽しく続けています。



また、年間2回「笑いヨガ」の講習会を開催しています。明るく楽しい先生をお招きし心と体の健康のため笑いヨガの呼吸法を楽しんでいます。



## 第3地区

第3地区は17人で活動しています。

ロコモ予防、メタボ予防、認知症予防等のため、毎月第1火曜日に「ころばんよ体操」を藤棚地域ケアプラザで行っています。



また、小学校で夏休み前後に喫煙防止教室を実施し、子ども達と共にたばこの害について学び、「誘われたら断る」ロールプレイをしています。



その他、地域のイベントで健康チェック等も実施しています。

## 第4地区

第4地区は18人で活動しています。

新聞チラシの廃品利用で肩たたき棒や、ゴキブリが死ぬほど喜ぶホウ酸団子を作ったり、専用の健康器具を使って各町会にて健康チェック、野毛山動物園でウォーキング・スタンプラリーなどを行ったりして「健康づくり」を啓発しています。



## 第5地区

第5地区は20人で活動しています。

ウォーキングをテーマに活動しています。親睦と観光を目的とした【わくわく健康づくり教室ウォーキング】と体育協会の講師から研修を受けて、運動を目的とした【スポーツウォーキング】の企画・運営を行っています。その他、町内会館などで健康チェックを行っています。



【スポーツウォーキング】

- 第4土曜日(年5回程度)
- 午前9時30分 平沼小学校集合
- 午前11時30分 解散

## 第6地区

第6地区は25人で活動しています。

ロコモ予防をテーマに活動しており、毎年秋には体力測定会を実施してロコモの説明や健康チェックを行っています。

また今年で2回目のゴキブリ駆除のためのホウ酸団子作り講習会を行いました。今後も自分達の健康づくりと地域住民の健康づくり啓発をしていきます。



## みなとみらい地区

みなとみらい地区は11人で活動しています。

講師の先生をお呼びしてMM体操クラブを開催しています。高島中央公園での秋まつりでのころばんよ体操の発表や、横浜駅東口での「西区ごみゼロの日・横浜駅をきれいに！キャンペーン」の活動をしました。マンション毎に健康チェックの企画もしています。



【MM体操クラブ】

- 毎月第2・4金曜日
- 午前10時から12時
- MMタワーズ集会室

