



# 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。

西区では123人の保健活動推進員が活躍しています。(平成25年10月1日現在)

# たばこをやめよう!



## 今年は「喫煙防止」を テーマに活動に 取り組んでいます

### たばこの影響

街を歩いていると、歩きタバコをしている人を見かけます。たばこには化学物質は約4,000種類、そのうち有害物質はニコチンやタール等200種類、発がん性のある物質は69種類含まれています。

それらはフィルターを通し若干減るものの副流煙は濃いまです。歩きタバコをすることで、知らず知らずのうちに、副流煙を吸い込んだ人へ影響を与えています。

## スモーカーズ・フェイス



双子のどちらが  
たばこを吸って  
いるでしょう?

図1)引用:BBC(英)

上の図は双子の写真です。たばこを吸う方は肌の老化が顕著です。たばこに含まれる多くの有害物質が、ホルモンの働きを妨げるため活性酸素が大量に発生し、細胞を傷つけ、老化を速めます。

たばこを吸い続けることで細胞の若返りに必要なビタミン類が大量に消費されてしまうため、コラーゲンなどの肌の細胞をつくる成分も減って、肌の状態が悪化してしまうのです。

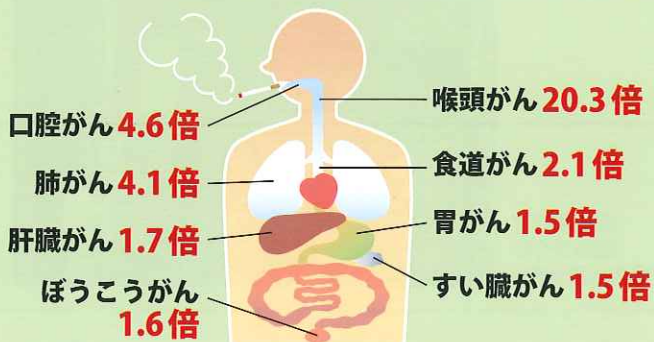


副流煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。たばこは肺がんなどの肺の病気だけでなく、肌等にも影響を与えることがわかっています。

**たばこはいつ止めても遅くはありません。**

### たばこを吸うと...

吸わない人と比べて  
何倍がんになりやすい?



<厚生省「成人病のしおり」1982>

### 喫煙防止啓発活動

5月31日の世界禁煙デーに合わせて横浜駅周辺で啓発ティッシュを配付しました。



# 地区ではこんな活動をしています



ハマのウォーキングフェスティバル



区民まつり 骨密度測定

## 第1地区

16人で活動しています。4月にゴキブリ駆除のためのホウ酸団子づくり教室、6月には喫煙防止啓発ティッシュを配付しました。また毎月第3水曜日は、第1地区社会福祉協議会等と運営協力し、子育て支援「とべとベサロン」を開催。7月と11月にはお母さんの体力測定を行いました。



喫煙防止街頭啓発(戸部駅)



とべとベサロン(戸部コミュニティ)

## 第2地区

11人全員女性で活動しています。月に1回定期的に「楽しくウォーキング」の企画・運営をしています。街並みの変化、四季を感じながら歩きます。「町内の掲示板を見たよ」という他の地区からの参加者もあり、健康・仲間づくりをテーマにしているため、無理をせず楽しく活動しています。姿勢測定会や参加回数の表彰などのイベントも行っていきます。



楽しくウォーキング(二俣川自然公園)

## 第3地区

22人で活動しています。ほぼ毎月第1火曜日に藤棚地域ケアプラザで「ころばんよ体操」を実施しています。そして、毎年7月に稲荷台小学校6年生を対象に喫煙防止教室を実施しています。今年で4回目になります。



ころばんよ体操



喫煙防止教室

## 第4地区

19人で活動しています。体力測定会など、地区の方と協力しながら積極的に実施しています。口腔ケア講習会では、口腔ケアは歯だけの問題ではなく、肺炎や動脈硬化をすすめ心筋梗塞を引き起こすこと、糖尿病を悪化させることなどを学びました。今後も地区の方へ啓発していきます。



口腔ケア講習会  
(第4地区会館)

## 第5地区

第5地区23人とみなとみらい地区3人の26人で活動しています。ウォーキングをテーマに活動しており、仲間づくりを目的とした年2回ウォーキングと、運動を目的とした「スポーツウォーキング」の企画・運営(おおむね第4土曜日 平沼小学校集合/約4キロ往復)を行っています。



ウォーキング講習会(平沼集会所)

## 第6地区

西区で最大の29人で活動しています。秋にはウォーキング講習会や体力測定会を実施しています。そして最大のイベントとして、ヘルスメイトさんと協力し、野毛山動物園で「食と運動で健康づくり」イベントを実施しています。



食と運動で健康づくり  
(野毛山動物園)

