

福祉保健センター長
玉崎 悟



コロナ禍になって3年が経過しました。保健活動推進員の皆様には、制約が多い中でも各地区で創意工夫してご活動いただき、大変心強く思います。3年ぶりに開催された「西区民まつり」においては、来場者の握力測定等、健康づくりの啓発を行っていただき、感謝しております。日々の活動が区民の皆様の健康に結びついていると実感できました。

区民の皆様が、この会報を通じて保健活動推進員の活動を知り、一緒に健康づくりに取り組んでいただけるようお願いしております。

保健活動推進員(保活)とは

私たち保健活動推進員は、自治会・町内会からの推薦で横浜市長から委嘱された、健康づくり活動を行うボランティアです。西区民の皆様の健康づくりをサポートしています。



各地区の会長・副会長(令和3年4月撮影)

横浜市のけんしんは **おトクに** 受けられます!

がんや生活習慣病は、自覚症状がないうちから定期的にけんしんを受けて、早期発見・早期治療することが大切です。
自分で受けるよりも安く、おトクに受けられる横浜市のけんしんを上手に使って、健康寿命を延ばしましょう!



全額を自己負担するより安く受けられます!

横浜市がん検診

西区役所 健康づくり係 ☎045-320-8439

大腸がん 問診、便潜血検査 無料

胃がん 問診、内視鏡検査またはエックス線検査 3,140円

肺がん 問診、胸部エックス線検査 680円

子宮頸がん 問診、細胞診検査 1,360円

乳がん ①マンモグラフィ検査単独 680円
②視触診、マンモグラフィ検査 1,370円

前立腺がん(PSA検査) 問診、血液検査 1,000円

約10,000円かかる検査費用が無料!

国民健康保険の特定健康診査(特定健診)

西区役所 保険係 ☎045-320-8425

対象

横浜市国民健康保険に加入している
40~74歳の人

検査項目

- 血液検査 (空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールほか)
- 尿検査(尿糖・尿たんぱく・尿潜血) ●血圧測定
- 腹囲測定 ●身体測定 ●問診



横浜市けんしん専用ダイヤル 受付 8:30~17:15(日曜・祝日・年末年始を除く)

電話 045-664-2606 FAX 045-663-4469

令和4年度の内容を掲載しています。対象者などの詳細や最新情報は、横浜市ホームページをチェックしてください

横浜市けんしん 🔍

表彰受賞の報告

令和4年度 横浜市社会福祉協議会会長顕彰

(社会福祉協議会会員として30年以上、地域福祉の推進に貢献)

編集後記

新型コロナウイルスの影響が続いていますが、感染対策をとりながら少しずつ活動を再開することができました。感染を恐れて家に引きこもりがちの皆さん、歩くこと、食べること、人と話すこと、大きな声で笑うことは健康維持にとっても大切です。これからも私たちが皆さんのお手伝いをしていきます。

編集委員長 金田 淳



第39号
令和5年2月

西区保健活動推進員会

会報

目次

- 挨拶(会長・区長).....1
- 活動報告.....1
- 地区の活動紹介.....2~3
- 挨拶(センター長).....4
- 保健活動推進員とは.....4
- けんしんはおトクに受けられます.....4
- 表彰受賞の報告.....4
- 編集後記.....4

会長
渡辺 正枝



私たち保健活動推進員は、西区民の健康づくりのため、地域でウォーキングや健康チェック等の活動を行っています。今年度は3年ぶりに開催された「西区民まつり」にブース出展し、握力・棒反応測定を行い、多くの来場者を楽しんでいただきました。

これからも感染対策をしながら、区民の皆様が楽しく健康づくりに取り組めるように様々なイベントを実施してまいりますので、ぜひ私たちの活動にお気軽にご参加ください。

西区長
菊地 健次



保健活動推進員の皆様には、西区民の健康づくりの推進役として、地域で長きにわたりご活躍いただき、厚く御礼申し上げます。

横浜市全体で取り組んでいる、がん検診の受診率向上に向けた啓発や、健康増進のためのウォーキング等、皆様の活動は、区民の健康づくりに重要な役割を担っています。今後も、西区運営方針の基本目標である「つながりを大切に 誰もがにこやかにあわせにくらせるまち」西区を目指し挑戦してまいります。皆様のお力添えをお願い申し上げます。

令和4年度 活動報告

第47回西区民まつり



コロナ禍で3年ぶりに開催された「西区民まつり」。西区役所前広場の特設会場で、1日1団体が日替わりでブースを出展しました。保健活動推進員は10月21日に出展し、来場者に握力・棒反応測定の健康チェックや啓発活動を行いました。

当日は天候にも恵まれ、122名の方が来場されました。皆さんが楽しんで測定される様子が印象的で、自身の健康について考える一助になったと感じています。

第16回ハマのウォーキングフェスティバル



毎年恒例となった「ハマのウォーキングフェスティバル」にて、保健活動推進員は、参加者のスタート会場までの案内と、スタート会場内での誘導を行いました。

当日はウォーキング日和で、受付を終えた参加者の方々にこやかにゴール会場に向かわれ、円滑な運営に貢献できました。

従事した後は、保健活動推進員もゴール会場まで歩くことで、改めて歩くことの大切さを考える機会になりました。



各地区 健康づくりの架け橋

地区ごとの活動を紹介します!



第一地区

口腔ケア講習会



第一地区では、区役所の歯科衛生士さんに来ていただき「口腔ケア講習会」を開催しました。コロナ禍ということもあり、人数も少人数での開催となりましたが、口内環境が全身の健康にも影響を及ぼすということをお伝えいただきました。また、歯の汚れのたまり方やその進み具合、歯みがきのポイント、それに加えて、かかりつけの歯医者さんで定期検診を受けることの大切さや、口を動かす機能を保つことは、オーラルフレイル予防にもつながるので大切ということをお伝えしました。皆で舌や口の体操を行ったり、質問をしたり、ときには脱線したりと、短い時間でしたが、和やかに充実した講習を受けることができました。

第二地区

恒例! 第2日曜日ウォーキング

恒例となりました第2日曜日ウォーキング、昨年はコロナ禍のため休止となりましたが、毎回心待ちにして下さる方のご要望もあり、感染対策を徹底しながら開催する事が出来ました。継続する事で顔見知りも増え、皆さん楽しんで活動しています。

笑いヨガは今年で11年目となります。講師の小松原ゆかり先生は気さくなお人柄で丁寧な指導をしてくれます。ボールを使用し体を緩め、呼吸法で血液やリンパの流れを良くしたり、体の部位の働きや簡単に出来るストレッチなどを教えて頂いたりしています。笑いヨガのネーミング通り、「ワッハッハッハッ」と発しているうちに参加者には笑い声が溢れてきます。皆様も参加して健康寿命を延ばしましょう!



第三地区

赤ちゃん教室の補助 ころばんよ体操



第三地区では「赤ちゃん教室」の補助と「ころばんよ体操」を地域ケアプラザで実施しています。赤ちゃん教室は初めてママになった方々の地域交流の場となって賑やかです。

ころばんよ体操は懐かしい昭和の音楽に合わせた体操で思ったよりキツイですが、皆さん頑張って体操しています。現在どの地域も健康寿命の延伸をめざしてフレイル予防に取り組んでいますが、私たちの「ころばんよ体操」はそのさきがけと言えます。これからも地域住民の健康づくりを目指していきます。



第四地区

野毛山動物園 ウォーキングスタンプラリー



秋晴れの気持ちの良い10月3日、新型コロナが始まる前の2019年以来3年ぶりに野毛山動物園ウォーキングスタンプラリーを開催しました。コロナ禍では家に引きこもりになりがちなので、ご家族やご友人と一緒に動物と触れ合いながら歩いてもらいました。歩くことは、健康につながるだけでなく、気分転換、脳の活性化にもつながります。

親子も大勢参加し、ゴールでは、子どもたちに折り紙で作った動物のバッジをプレゼント、子どもたちは胸に付けると嬉しそうでした。ぜひ、来年はみなさんも参加してください。

第五地区

わくわく健康教室 スポーツウォーキング



第五地区は17人で活動しています。年9回の「わくわく健康教室」と、第4土曜日には当日申込で、スポーツウォーキング(早歩き)を実施しています。コースは3コースあり月ごとにコースを変え、四季を感じながら地域のみなさんと楽しくウォーキングをし健康づくりに取り組んでいます。コロナ禍もあり遠出のウォーキングが出来なかったため、新しいコースを作り「みなとみらい地区」にも足をのぼしています。より多くの方が健康づくりに取り組めるイベントを企画できるよう工夫し活動していきます。



第六地区

フレイル・認知症予防勉強会 第六地区を歩こう



コロナ禍での活動も3年が過ぎ、今年度はフレイル予防・認知症予防に重点を置き勉強会を実施してきました。また、健康づくりの観点からウォーキングをしながら私たちの町、第六地区を再発見しようと考えています。11月19日には第六地区を歩こう(北部)を開催、お天気にも恵まれ保健師の指導のもと楽しく秋の公園をめぐり、紅葉や町の美しさを実感し友好を深めた1日でした。また、年度末には春のウォーキング、手洗いチェックを予定しており、感染予防をしながらの活動を実践していきたいと思っています。



みなとみらい地区

タワーマンションを回る ゴミ拾いウォーク



みなとみらい地区に立ち並ぶ12棟のタワーマンションを回る「ゴミ拾いウォーク」を10月に行いました。天候にも恵まれ、複数のマンションから老若男女、外国籍の方など、35名の方が参加して、ゴミを拾いながら楽しく街を回りました。参加者からは、次回の開催を希望する声も多く聞かれ、保活としての健康の増進だけでなく、マンションごとに孤立しがちな住民同士の交流の幅を広げると共に、観光客の皆様を美しい街で迎える活動として、定例の企画にしていきたい予定です。

