



第40号  
令和6年2月

# 西区保健活動推進員会

# 会報



横浜市西区制80周年

令和6年は西区制80周年  
温故知新 歴史をつむいで未来をつくらう

## 令和5年度 活動報告 その1

### 第17回ハマのウォーキングフェスティバル

(12月3日)

雲一つない青空、ウォーキング日和の中、参加者のスタート会場までの案内と、会場内での誘導を行いました。

また、新型コロナウイルスの五類移行により、久しぶりにゴール会場でのイベントも再開、ゴールした参加者の握力測定と棒反応測定を行いました。

さらに、完歩記念スタンプを押したり、啓発物品を配ったり、様々なおもてなしを行い、たくさんの参加者の笑顔を見ることができました。



### 第48回西区民まつり

(11月5日)

西区では4年ぶりに、戸部公園と西前小学校で区民まつりが開催されました。

保健活動推進員もブースを出展し、来場者への健康チェック（血管年齢、握力、骨健康度測定）と啓発活動を行いました。

天候にも恵まれ、ブースには500名の方に参加いただきました。



受動喫煙防止啓発活動、区全体研修会など他にも多くの区のイベントに参加しました



### 委嘱状交付式を開催しました

令和5年4月28日、西区役所で保健活動推進員委嘱状交付式が行われ、89名が横浜市長より委嘱を受けました。委嘱式当日は、菊地西区長より、委嘱状の交付とご挨拶をいただきました。

式典後の講習会では、「西区の健康課題」、「保健活動推進員の活動」についての講話を聞き、いかに保健活動推進員が地域の健康づくり活動の推進に大切について、新しいメンバーと理解を深めました。



### 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・町内会からの推薦により、横浜市長から委嘱された、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。

楽しくウォーキングや体操をしたり、血圧計や握力計、血管年齢測定器など専用器具を使った健康チェックをしたりなど、西区に住んでいるみなさまが、楽しく健康づくりに取り組めるように、サポートしています。

みなさまのご参加を、保健活動推進員一同、心よりお待ちしております！

#### 各地区の会長・副会長



会長  
渡辺 正枝



この数年、コロナ禍で思うように活動できない状況でしたが、保健活動推進員の活動もコロナ禍前の活気を取り戻してきており、とても嬉しく思います。

今年は西区制80周年。保健活動推進員としても、西区民の健康づくりの推進役として、一緒にお祝いでいきたいと思ひます。各地区では、ウォーキングや健康チェックなど、地区の特性に合わせて様々な活動を行っていますので、皆様お気軽にご参加ください。

西福祉保健センター長  
牛頭 文雄



日ごろから地域の健康づくり活動にご尽力いただき、心より御礼申し上げます。昨年は新型コロナウイルスが五類に移行し、「西区民まつり」や「ハマのウォーキングフェスティバル」等、区のイベントも皆様のご協力のもと、コロナ禍前の規模で実施できました。令和6年は、区制80周年の年です。皆様と一緒に、この節目の年を盛り上げていきたいと思ひますので、今後とも変わらぬお力添えをお願い申し上げます。

## 令和5年度 活動報告 その2

### 第一地区



5月11日 ウォーキングと研修会

### 第二地区



地区の健康づくりを企画し、楽しく参加しています

### 第三地区



洗い残しを検討中  
"ブルーライトが汚れをキャッチ!!"

### 第四地区



10月に開催された  
動物にふれあいながら歩こうのイベント

### 第五地区



定期活動「たのしくウォーキング」  
参加お待ちしております♪

### 第六地区



地区の公園めぐり  
「第六地区を歩こう!!」

### みなとみらい地区



夏休みラジオ体操

おめでとうございます

### 表彰受賞者

保健活動推進員永年勤続表彰で、西区からは10年勤続者として、13名の方が表彰されました。(令和5年度)

### 編集後記

編集委員長 金田 淳

今期は、様々なイベントを再開することができました。令和6年は西区制80周年です。より一層楽しいイベントを企画して地域を盛り上げたいと思ひます。みなさんで参加して、健康な西区をつくりましょう。