



保健活動推進員会から
保健活動推進員（保活）の活動や
健康に関する知識を発信します♪



健康チェックやっています！

保健活動推進員は活動の一つとして、健康測定機器を使った健康チェックを行っています。

健康チェックは、自分の身体の状態を知り、健康への関心を持ってもらうことを目的に行っています。

健康まつりなど区のイベントのほか、地域のイベントで行っている地区もありますので、お近くで催しの際は、ぜひ参加してみてください！



健康チェックにはこんなものがあります

1) 血管年齢測定

血管年齢測定は、
機械で血管の柔軟性（かたさ）を測るものです。
血管は加齢のほか、運動不足や食べ過ぎ、
肥満、ストレス、喫煙などによって硬くなります。



指先に赤外線をあて血管の柔軟性を測定します。

今回は人気の4つをご紹介します



2) 握力測定

体力測定でもおなじみの握力測定は、
ものを握る力を測るものです。
握力は全身の筋力の状態を知る目安になります。



おなじみの握力計

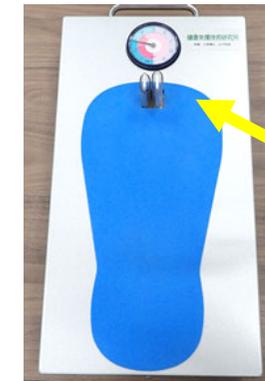
3) 立ち上がりテスト

片足または両足で
座った状態から
立ち上げられるかで
ロコモ(※)度を測定します。
※ロコモ…運動機能の低下で
移動能力が衰えた状態



4) 足指力測定

足の指のはさむ力、曲げる力を
測るものです。
この力は、地面をつかんだり、
体の前後方向の姿勢をコントロール
したりする能力につながっています。



足の親指と
人差し指で
つまみをグッと
はさみます

興味がいいた方は、ぜひお近くの保健活動推進員へお声かけください！

裏面もあるよ



委嘱式が行われました！

保健活動推進員は自治会町内会から推薦され、横浜市長の委嘱を受けて活動しています。戸塚区では現在、約230名の方々が令和7年4月から2年の任期で活動しており、令和7年4月10日(木)、戸塚公会堂で委嘱式が行われました。委嘱式と合わせて行われた研修会では、保健活動推進員の制度や活動についての話をきき、戸塚区保活オリジナルの「しながら体操」の動画を見て活動のイメージをふくらませました。



委嘱式の様子



5月31日は「世界禁煙デー」

保健活動推進員は
禁煙の啓発も行っています

喫煙は、**がん、循環器疾患、呼吸器疾患**などの様々な病気に関係しており、**死亡の大きな要因**の一つとなっています。

令和元年には喫煙による死亡数が**年間19万人**にのぼったと推計されています。

妊娠中の喫煙は、早産や低体重での出生、胎児の発育遅延などの影響を及ぼします。

また、他の人の喫煙により発生した煙にさらされてしまう受動喫煙も、さらされた人の身体に悪影響を与えます。加熱式タバコでも受動喫煙が起きる可能性があります。

まずは、タバコの害について知っていただき、まわりの人の禁煙を応援してください。