

各エリアで活動中!

「保健活動推進員」を知っていますか?

保健活動推進員は、健康づくりのための啓発や講座の開催、健康チェックの実施など、地域の皆さんの健康づくりをサポートしています。自治会町内会から推薦され、各エリアで幅広く活動しています。



イベントでの健康チェック(血管年齢測定)



地区での健康講座



地区でウォーキング



知識を深める研修



戸塚区オリジナル♡

家事をしているとき、テレビを見ているとき…何かをしながら気楽にできる「**しながら体操**」をご紹介します!



ほかにもあるよ♪



おすすめ体操編

猫背や立ち姿などを改善するのに効果的!

① 腕押し・腕引き

腕を押しながら、背中を丸め、腕を引きながら胸を開く。

② 肘と肘をくっつける

両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。

③ 肩回し

両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す(前・後)。

おすすめ体操筋トレ編



動画で解説(YouTube編)



健康チェックなどは、楽しくできるので、健康管理のために毎年受けたいという声も♪



詳細は

区WEBで



問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

わくわく健康フェア

6月5日(木) 10時30分~14時30分(受付は14時20分まで) 区役所3階 区民広間

専門相談

健康チェック

禁煙相談 / 歯科相談 / 口臭チェック / 口腔機能チェック / ベジチェック® / 血管年齢測定 / 脳年齢測定 / 肺年齢測定

子ども向けイベントも!

午前 読み聞かせ「わくわくおはなし会」

午後 むし歯予防演劇「げんき号で食べていい歯にしよう」

【共催】戸塚区歯科医師会 【協力】戸塚区薬剤師会、戸塚区保健活動推進員会、戸塚区食生活等改善推進員会、戸塚図書館



クイズに答えてプレゼントをもらおう!



禁煙、歯と口の健康、食育のパネル展

5月26日(月)~6月13日(金) 区役所3階 区民広間



禁煙はいつ始めても遅くない!

呼吸器の病気、糖尿病、歯周病などさまざまな病気の原因になります。周りの人への影響も!

たばこをやめたい人を個別に支援します!

区役所での禁煙相談 要予約

医療機関や薬局でも禁煙支援を行っています。



たばこの害とは?

詳しくはこちら

歯や口の健康を守ろう

歯周病は細菌の感染によって歯肉が赤く腫れたり、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。初期段階では自覚症状がないため、知らない間に進んでしまうことも。いつもの歯みがきをバージョンアップして自分の歯と口を守りましょう。

歯ブラシ以外にフロスや歯間ブラシを使う



歯科で定期的な検診を受ける



問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

フレイル…始まりは日ごろの小さな変化から

年をとって、体や心のはたらきや、社会的なつながりが弱くなった状態が「フレイル」です。

フレイル予防に取り組もう!



日頃の生活に取り入れてみよう!

参加してみよう!

戸塚区ひざ痛予防体操

ハマトレ体操

戸塚区元気づくりステーション

「健康」と「要介護状態」の中間の状態でも、早く気付いて適切に予防することで、進行を防ぎ、改善されます。

体・心・認知機能などの小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響しあい、フレイルに至ります。フレイルの予防は日ごろの習慣と結びついています。「栄養」「運動」「社会参加」などを見直して、これからも活気に満ちた日々を送りましょう。

介護予防講演会のお知らせ

シニア世代のための栄養講座 「いきいき食生活のポイント」

6月25日(水) 14時~16時 戸塚公会堂 5月15日~6月20日までにWEBで受付



問 区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755