



みんなの健康アップ!フェスティバル

6月6日に開催し、血管年齢測定や骨健康度測定等の健康チェックを行いました。参加された幅広い世代の方々の健康に対する意識の高さを感じられました。日頃から各地区の活動において健康チェックを実施しているので、ぜひご参加ください。



応急処置講習会

国際親善総合病院と連携して救急車が到着するまでの応急処置法を学びました。チームを組み、AEDの使い方などを実践的に学ぶことができ、勉強になりました。いざという時には慌てず落ち着いて、応急処置を行っていききたいと思います。



泉区保健活動推進員会全体研修会

今年度は横浜市スポーツ協会の方を講師にお呼びし、フレイル予防と正しい姿勢について講座と実技指導を受けました。自分の身体の状態を知り、正しい姿勢や歩き方ができるよう、みんな笑顔で取り組んでいました。日々の活動に活かしていきたいと思います。

ごあいさつ



泉区保健活動推進員会長
武関 いと子

コロナ禍でできなかった活動が少しずつ再開し、元の日常生活に戻つつあります。そんな今だからこそ、改めて自分自身の健康について、見直してみませんか？保健活動推進員として、みなさまが健康に関心を持っていただけるよう、地域に根ざした様々な取組を続けていきたいと思っています。



泉区福祉保健センター長
羽田 政直

日頃から地域の健康づくりにご尽力いただき、大変ありがとうございます。横浜市では、健康づくりの基本計画である第3期健康横浜21がスタートしました。「健康寿命の延伸」に向けて、引き続き、体操教室の実施など区民の健康維持・向上にお力添えをお願いします。

表彰報告

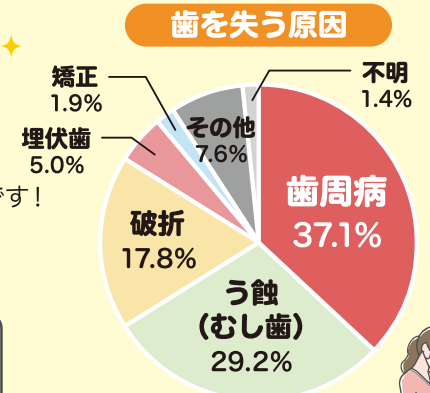
- 令和6年度神奈川県保健衛生表彰知事表彰
- 令和6年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

- 和泉北部地区 武関いと子 会長
- 緑園地区 山田喜巳江 さん



からだの健康はお口から

歯を失う原因の第1位は「**歯周病**」です。歯周病は歯を支える歯ぐきや骨が壊されて**歯が抜けていく病気**です。歯周病による抜歯は**40歳代以降に急増**するため、早めの対応が大切です！



歯周病はお口だけの病気じゃない！

歯周病は全身の様々な病気と関連があります

- 誤嚥性肺炎
- 感染症がん
- 早産 低体重児出産
- 骨粗しょう症

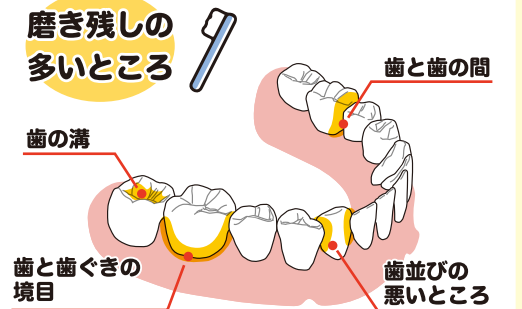


- 認知症 脳梗塞
- 心筋梗塞 狭心症
- 動脈硬化
- 糖尿病
- など

年に1回以上は歯科医院へ行きましょう!!

歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないので、いつの間にか重症化してしまうリスクがあります。定期的に受診しましょう！

セルフケアのポイント！



歯ブラシだけでなく、必要に応じてデンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

地域のみなさんの健康づくりを応援しています!!

私たち、泉区保健活動推進員です!!



各地区の保健活動推進員会長(緑色のベスト着用)

後列左より

- 西村会長(富士見が丘地区)
- 斉藤会長(下和泉地区)
- 堀会長(中川地区)
- 大宮会長(新橋地区)
- 渡邊会長(上飯田団地地区)
- 合田会長(いちょう団地地区)

前列左より

- 乾会長(中田地区)
- 岡本会長(緑園地区)
- 武関会長(和泉北部地区)
- 福嶋会長(和泉中央地区)
- 古徳会長(しらゆり地区)
- 本間会長(上飯田地区)




1 上飯田地区



たばこと薬物の健康教育

上飯田小学校(6年生)・飯田北いちょう小学校(4・5・6年生)の2校にたばこと薬物のこわさに関するクイズ形式の講義と断り方のロールプレイを行っています。参加した児童たちは学んだ内容をもとに、タバコと薬物の誘いかけをはっきりと断ることができていました。

2 和泉北部地区



手洗い教室


毎年いずみ野小学校で手洗い教室を行っています。手洗いチェッカーを使用し、手の汚れが目に見えることで、参加した児童たちはみんな興味深く楽しんで手洗いに取り組んでいました。

各地区の活動紹介



泉区の保健活動推進員は12地区で様々な健康づくり活動を行っています。活動の一部を紹介します！

3 新橋地区



健康チェック(アツテ祭り)

今年は、血管年齢・骨健康度・握力・肺活量・体組成の測定を行い、健康への関心を深めることができました。またポッチャ体験コーナーを作ったことで、親子連れが多く来場し、家族やご近所の方との楽しい会話が広がった一日でした。

4 緑園地区



健康チェック(緑園ふれあい祭り)

10月27日緑園ふれあい祭りで、握力・血圧・骨健康度・血管年齢・身長・体組成などを測る、健康チェックコーナーを設けました。幅広い世代の方に参加していただき、健康に関する情報をお伝えすることができました。

5 いちょう団地地区



神奈川高齢者体育祭

『町ぐるみ健康教室』では、頭と身体を最大限に働かせ、様々な曲に合わせて体操をしています。その成果を毎年秋に開催される、神奈川高齢者体育祭で緊張感と共に発表します。

6 和泉中央地区




ノルディックウォーク

ノルディックウォークをご存知ですか？ポールを持って歩くスポーツです。歩くことは体のいろいろな筋肉を使うため、健康に良いと言われています。月に一度1時間半程歩き、年に1~2回は遠距離を歩きます。おかげでみんな、心身共に元気です。




7 しらゆり地区



体操教室

毎月第1・第3木曜にしらゆり集会所で生活習慣病や介護予防のための健康体操を行っています。活動を通して、参加者同士の交流の場にもなっています。今後も活動を継続し、健康で明るい地域づくりを目指していきます。

8 中川地区



健康チェック(せんじゅまつり)

「あなたの骨、血管は大丈夫？」をテーマに泉寿荘で骨健康度、血管年齢などの測定を行いました。毎年好評で、60名の方が参加されました。測定結果をもとに生活習慣を振り返り、健康づくりへのきっかけの場となりました。

9 上飯田団地地区



健康チェック(ふれあい暖地マルシェ)

6月にふれあい暖地マルシェが開催され、肺活量や血圧、握力測定等の健康チェックを行いました。多くの方に楽しく参加していただき、健康への意識を高める良い機会となりました！

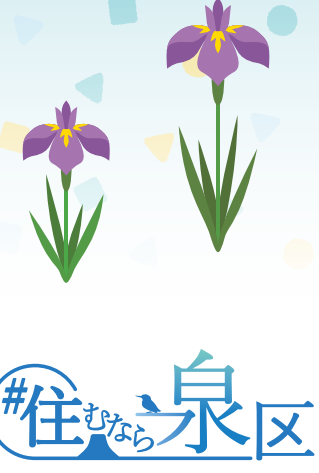
10 富士見が丘地区




健康体操&ウォーキング

月に2回、健康体操の後にウォーキングを実施しており、時々認知症予防の脳トレも行っていきます。今年度は健康測定会を2回開催し、健康への関心を高めることができました。

ぜひ、お住まいの地域の活動にご参加ください！



11 下和泉地区



筋力アップ体操教室

1、2ヶ月に一度、定期的に「筋力アップ体操」を行っています。椅子を使って無理なく楽しみながら体操ができます。参加される方も多く、ご好評をいただいています。ぜひ一度ご参加ください。

12 中田地区



ウォーキング(町ぐるみ健康づくり活動)

毎月2回、専門講師を招いて様々なプログラムを行い、地域の方の運動習慣づくりのお手伝いをしています。年3回ほどウォーキングを行い、区内の緑豊かな自然に触れながら、新しい発見に出会えることもあり、参加される方たちと楽しんでいます。