

保健活動推進員の活動



ウォーキング

白幡地区

11月8日にウォーキングマップ「入江川せせらぎ緑道をめぐる松見・西寺尾」コースを歩いてみました。せせらぎを流れる水の音に癒され、自然を楽しみながらのウォーキングになり大変好評でした。



ブロック別ウォーキング

幸ヶ谷、青木第一、青木第二、三ツ沢地区

港の見える丘公園、みなとみらい、山下公園、時には大栈橋で豪華客船の見学！チーム「一二三du幸」は、神奈川県を飛び出し、新しい街並み、変わる景色、季節の香りを楽しみました。さて、次はどこを歩こうか？



さあ！歩こう

健康ウォーキングコース(2コース)を発行しました！



神奈川県役所福祉保健課(308窓口)や神奈川県内の地域ケアプラザ等で配布しています。
神奈川県ホームページからもダウンロードできます！



平坦な鉄道沿いをめぐる 新子安、子安通1丁目、入江、神奈川コース

国道と線路で仕切られ、商業・工業・漁業で繁栄していた地域が、住宅地へと様変わりし、高台にある子安台公園からは、横浜環状北線の入り組んだ大規模な道路工事が一望できました。時の流れをひしひしと感じられるコースでした。



四季の花・木や歴史を楽しむ 白幡、六角橋コース

夏の暑い日に歩きました。景観の良い高台を通り、歴史を感じる場所を抜けて水や緑の多い公園では癒されます。白幡公園では池で釣りを楽しむ人もいます。春には桜の大木が満開になり圧巻だという事を聞いています。



編集後記

「あるく(6号)」をご覧頂きいかがでしたでしょうか？何か一つでもお気に止めていただけましたら幸いです。
編集委員：小俣 信子 児玉 幸代 五嶋 直恵 澁谷 洋子 前原 郁子 山根 誠 (50音順)

神奈川県保健活動推進員会だより

あるく



VOL.6
平成29年3月発行

こんにちは！保健活動推進員(保活)です。

私たちは、神奈川県民の皆さんの健康づくりを応援しています。
区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。
神奈川県では21地区・219人の保健活動推進員が活躍しています。
(平成29年1月1日現在)



高血圧は日本ではとても多い生活習慣病で、高血圧が脳卒中や心筋梗塞など様々な病気の原因となります。
高血圧の予防のために、ご自身の生活にどのようなことが取り入れられるか考えてみましょう。

日常生活の中で、あてはまるものがありますか？

- ① エスカレーターやエレベーターがあると、階段はあまり使わない
- ② 濃い味付けが好きで、出来上がった料理にしょうゆや塩で味を足す
- ③ タバコはやめられない
- ④ 晩酌が習慣になっている
- ⑤ 夜更かしが多く、睡眠不足

中面を参考に
高血圧の予防に
取り組みましょう！

改善するためのアドバイス

1 にあてはまる方
仕事や家事で体を多く使う人や、運動をよく行っている人は、高血圧、糖尿病、肥満などが少ない傾向があります。高齢者でも歩行など身体活動を増やすと、寝たきりなどを減少させる効果があります。

改善のポイント!
あと10分多く歩く。エスカレーターやエレベーターはなるべく使わない。

3 にあてはまる方
タバコを吸うと、ニコチンの作用により血圧が上がり、脈拍が増えます。また、タバコに含まれる酸化物質は動脈硬化の原因になっています。

改善のポイント!
禁煙をする(禁煙外来を受診する。ニコチンガムやニコチンパッチ等の禁煙補助剤を用いるのもひとつの方法です。)

5 にあてはまる方
慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力の減退などを引き起こすだけでなく、ホルモン分泌や自立神経機能にも大きな影響を及ぼします。高血圧、糖尿病、脂質異常症などになりやすいことも明らかになっています。

改善のポイント!
起きる時間は遅らせず、朝起きたら日光を取り入れる。午後の早い時間に30分以内の短い昼寝をする。

あてはまる番号をご覧ください。

2 にあてはまる方
塩分を摂り過ぎると、体内の塩分と水分の量を調整しようと血液量が増え、血圧が高くなります。高血圧状態が続くと、血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く固くなり動脈硬化を引き起こします。食塩摂取の目標量は、成人男性で8g未満、成人女性は7g未満とされています。(医師から摂取量の指示のある場合を除く)

改善のポイント!
出来上がった料理は、すぐに調味料を足さずにはずみずみ味見する。しょうゆやドレッシングなどを足すときは、皿の底に残るほどかけ過ぎない。






[参考] 食品の塩分表示がナトリウム(Na)の場合
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

4 にあてはまる方
長年の飲酒は血圧を上げ、高血圧の原因になると考えられています。日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がり、高血圧症になるリスクが高まります。

改善のポイント!
週に2日は休肝日をもうける。

[POINT!] 推奨される飲酒量は、純アルコール量で1日平均男性では20g以下、女性では10g以下です。

主な酒類の純アルコール量20gはどのくらい?

 ビール (度数5%) 1本 500ml	 焼酎 (度数25%) 半合 100ml	 日本酒 (度数15%) 1合 180ml	 ワイン (度数12%) グラス2杯 220ml	 ウイスキー (度数40%) ダブル 60ml
--	--	---	--	---

専門家の医師のお話!

平成28年11月9日に神奈川県保健活動推進員の全体研修会「もっと知りたい高血圧～健康寿命を延ばすために～」を行いました。医師の講話では、高血圧と関係の深い脳卒中の症状や治療、予防に関するお話をいただきました。脳卒中の症状が出てから受診までの時間が後遺症に影響するということで、脳卒中の標語「FAST: Face(顔の麻痺)、Arm(腕が動かない)、Speech(うまく話せない)、Time(一つでも当てはまったら一刻も早く救急車を呼ぶ)」についての説明や、血圧は朝と夜に測ることが望ましいこと、食事の塩分は控えめにすることなど、早期発見や予防についてのお話がありました。参加した保健活動推進員からは、研修の内容を自分自身の生活に活かしていきたいという声とともに、「今日聞いたことを地域の活動で伝えたい」、「減塩料理の紹介をしていきたい」という意見が聞かれ、今後の地域での活動につながる研修会となりました。



横浜市立脳卒中・神経脊髄センター 神経内科医長 釘本 千春 医師による講話



グループワークの様子

出典 *1:厚生労働省ホームページ *2:国立循環器病研究センター循環器病情報サービスホームページ



神奈川県
マスコットキャラクター
「かめ太郎」

保健活動推進員の活動



健康チェック

羽沢地区

10月22日、29日の2週連続で福祉祭りが開かれ、保健活動推進員会のテントでは健康チェックを行いました。「毎年楽しみにしているよ」、「来年もよろしくね」と声を掛けてくれる方が何人もいて、続けて来て良かったと思います。



ロコモ予防

浦島丘地区



10月19日(水)「ロコモ予防と栄養」をヘルスメイトと共催で開催しました。健康寿命を延ばすための栄養と運動について学び、リーダー研修で習った「ふじの山」体操を全員で歌いながら体を動かしました。元気で過ごせる様に地域に伝えて行きたいと思います。
ロコモ:ロコモティブシンドロームの略称です。

体操教室

神北地区

9月7日「体と口の体操教室」を開催! 神北地区約60名の方が参加し「はまちゃん体操」で全身運動、「お口の筋肉パタカラ体操」で「ふじの山」の替え歌を合唱して誤嚥性肺炎予防の為、お口の運動を行いました! 六角橋地域ケアプラザの長谷川先生指導のもと楽しい体操教室となりました。



すくすくかめっ子 (子育て支援活動)

神大寺地区

毎月第1週と第4週の木曜日、「すくすくかめっ子」でお手伝いをしています。小さいお子さんの遊び相手をしたり、お母さん達の話や話を聞くといった活動です。子育て奮闘中のお母さん、「すくすくかめっ子」に来て少し息抜きませんか。



すくすくかめっ子 (子育て支援活動)

片倉地区

片倉地区では14年前から「かめっ子」活動を行っています。活動のなかで若いお母さんにも健康について考えてもらう機会として、血流測定を始めました。初めは血流の大切さなど知らない人達ばかりでしたが、今では測定日を楽しみにしてくれています。



美化活動&啓発

神之木・西寺尾地区

たばこのポイ捨てと受動喫煙が気になり、「私達の住んでいる街をきれいに!!」という思いで、3年前から環境事業推進委員と保健活動推進員が協働して、大口駅周辺の朝の通勤時間帯に啓発活動を行っています。行き交う方々から「ごころうさま」、「ありがとう」の声を掛けていただき、これからもずっと続けたいと思っています。



受動喫煙防止啓発

六角橋、神北地区

10月5日(水)の朝、白楽駅と東白楽駅前、神北地区と六角橋地区の保健活動推進員と神奈川大学学生とで、メッセージ入りティッシュを配布して禁煙・受動喫煙防止啓発を行いました。少しでもたばこについて考えるきっかけになればと願います。



各地区で活動しています! 活動の詳細は、回覧板等でお知らせします。