



保健活動推進員だより

第45号
令和5年2月28日

編集・発行：横浜市保健活動推進員会（事務局：横浜市健康福祉局保健事業課）
横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

市長あいさつ

保健活動推進員の皆様には、日頃から地域の健康づくりの推進役としてご活躍くださり、心より感謝申し上げます。

コロナ禍においても、保健活動推進員の皆様には感染予防対策を施しながら地域における健康づくり活動を継続していただいております。日々の活動においては、まだまだ大変な場面も多いかと思いますが、そのような中でも、皆様にはこれまでの経験を生かしながら、様々な工夫を凝らした活動をしていただいております、大変心強く思います。

横浜市の健康づくりには、保健活動推進員の皆様のお力が欠かせません。引き続き、ご自身の健康を大切にしながら、地域の健康づくりの推進役としてより一層のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



横浜市長
山中竹春

保健活動推進員会の状況 (令和4年4月1日現在)

◎会長 ○副会長 ●会計

区名	地区数	推進員数	区会長名	区名	地区数	推進員数	区会長名
鶴見	18	309	増子 眞智子	金沢	14	237	森田 逸子
神奈川	21	190	武田 勇藏	港北	13	427	大森 幹雄
西	7	96	渡辺 正枝	緑	11	203	原田 ますみ
中	11	112	清水 綾子	青葉	16	255	越井 太郎
南	16	277	○中村 雅一	都筑	14	145	●大野 和子
港南	15	169	石川 正二	戸塚	18	231	落合 清子
保土ヶ谷	22	227	○久保 進	栄	7	88	石井 繁晴
旭	19	338	齊藤 由紀子	泉	12	192	武関 いと子
磯子	9	170	◎蟹澤 多美江	瀬谷	12	166	安田 智子
				合計	255	3,832	

全体研修会の報告

令和4年11月15日(火)に横浜市保健活動推進員全体研修会を開催しました。今回は初のWeb配信での開催で、横浜市こころの健康相談センター精神科医師による「こころの健康を保つために～withコロナ～」というテーマの講演があり、300人を超える推進員が参加しました。



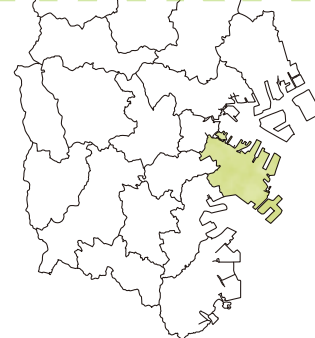
ストレスに気づいて対処していくために役立つ知識や、良好な人間関係を維持するコミュニケーションにおける技法、そして日々心掛けたい生活習慣について学び、こころの健康についての理解を深めました。学んだことを私たち自身の日常生活に取り入れつつ、保健活動推進員として周囲とも共有して、地域の健康づくりに活用していきたいと思っております。



中区ってこんなまち!

- 横浜開港の歴史と異国情緒を感じさせる街並みが特徴的です。
- 行政・ビジネス・港湾・観光の中心地として多様な都市機能を有しています。
- 外国人居住者が多く、国際色豊かな地域です。

NAKA



withコロナでの活動紹介



健康チェック



ウォーキング前の準備体操

中区会長(第4地区南部会長) 清水 綾子

新型コロナの蔓延により外出自粛が求められ、推進員同士が集まることすら難しい状況が続きました。

その間は電話等で連絡を取り合い、活動の調整を行いました。顔を合わせた打ち合わせができない不便さを感じる一方で、推進員活動について振り返り、その意義を実感する機会にもなりました。

その後、世の中の活動再開に合わせ、保健活動推進員も感染対策を講じながら徐々に活動を再開しました。

ラジオ体操やウォーキングなど、屋外で行える活動をメインに、また、屋内での活動については、少人数・マスク着用・消毒等を行ったうえで実施しました。

保健活動推進員の魅力

中区会長(第4地区南部会長) 清水 綾子

保健活動推進員として活動する中で、継続して体を動かすことの大切さを感じ、自らの健康意識が高まりました。

また、新たな地域活動や社会サービスを知り、貴重な体験になりました。

保健活動推進員だからこそ、幅広い世代の方々と知り合い、交流できること、また、活動を通して誰かの役に立っているという自己肯定感を得られることは、保健活動推進員の魅力ではないでしょうか。

今後も新たなことに挑戦し、地域の方に体を動かすことや健診の大切さを伝えながら、保健活動推進員について知ってもらい、活動に参加してもらえよう啓発していきたいと思えます。



市庁舎見学



ペイサイドブルー見学

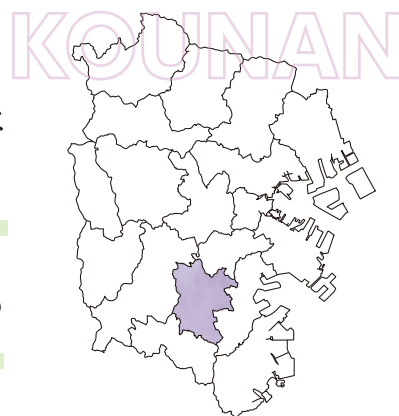
講評

栄区福祉保健センター長 横森 喜久美

コロナ禍において感染対策を十分に講じながら、様々な活動を継続されており感心しました。また、保健活動推進員として活動される中で、ご自身の健康意識が高まったと感じられていることに何よりも嬉しく思います。人との交流や、活動へのやりがいは、精神的な健康に良い影響を与えます。是非、これからも保健活動推進員として誇りを持ち、楽しみながら活動を続けていただければ幸いです。

港南区ってこんなまち!

- 旧武蔵の国と相模の国を分ける国境の道が、区の南北を貫くように通っています。
- 令和4年度の区民意識調査で、港南区に住み続けたいと答えた人が8割いました。
- 防犯・防災や川の清掃をはじめとするまちの美化活動、地域のおまつりなど様々な場面で、「地域のつながり」や「支えあい」を大切にされた地域活動が多く行われています。



withコロナでの活動紹介

こうなん5クイズ動画



健康アクションこうなん5は、みなさんが毎日気軽に実践できる



感染症対策編 チラシ

港南区会長(ひざり地区会長) 石川 正二

港南区では毎年10～11月を「健康づくり月間」と位置づけ、「ひまわり健康フェア」での健康チェックや「ふれあいウォーキング」を行ってきました。コロナ禍でイベント開催が難しくなり、健康フェアをWeb開催として健康づくりに関する動画を流したり、個人で歩けるよう小冊子のマップを作るなど工夫しました。アンケートの結果では自分の都合が良い時に行えると好評でした。

また、港南区の合言葉「健康アクションこうなん5」の感染症対策編を作成し、広報車で区内に流し啓発しました。各地区の活動でも、行事の時間の短縮、参加人数の制限など工夫を凝らして活動を再開しています。

保健活動推進員の魅力

港南区会長(ひざり地区会長) 石川 正二

「地域の健康づくり」が私たち保健活動推進員の主要活動テーマですが、0歳児の赤ちゃんからシルバー世代まで様々な方々に接し、自分の知見が広がり、皆さんの笑顔を見ることで私も「ガンバロウ」と勇気を貰うことができ、自他共に幸せを感じられます。活動は大変なこともあります。結局は自分の為になることが多いといえるかも知れません。これからも地域ニーズに応えられるよう情報発信に努めてまいります。

3年にわたるwithコロナの時代を経て学んだ「自粛はするが萎縮はしない!」を合言葉に明るい地域社会を創り上げていく一助になれば幸いです。



みんなで楽しく!(体操教室)



友達できたかな?(赤ちゃん教室)

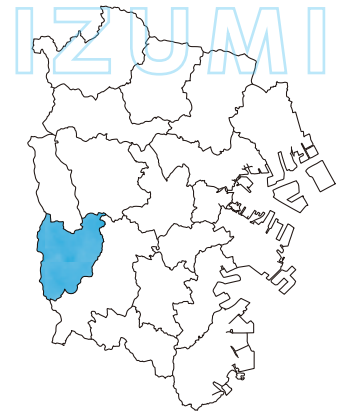
講評

栄区福祉保健センター長 横森 喜久美

コロナ禍で活動に制約がある中、Web開催から小冊子作成までやり方を工夫し、健康づくりの推進に取り組まれ、素晴らしいと思いました。これまで通りの活動がなかなかできず大変な思いをされたとは思いますが、皆さんが力を合わせやり遂げたからこそ、ご好評の声を多くいただけたと思います。引き続き、「自粛はするが萎縮はしない!」を合言葉に、皆さんで協力しながら活動を進めていくようお願いします。

泉区ってこんなまち!

- 樹林地や農地などの緑が多く残っており緑被率は36.3%と市内で3番目に高くなっています。
- 和泉川や阿久和川などの河川や湧水など水資源も豊富にあり、自然豊かな水辺空間が数多く存在します。
- 農業も盛ん! 耕地面積が市内で1番広く、農産物の直売所が数多く存在します。



withコロナでの活動紹介



体操の様子(いちょう団地地区)



体操の様子(富士見が丘地区)

いちょう団地地区会長 合田 充希

対象の多くが高齢者層であることから、密の回避が可能な施設であるか、人数は多すぎないか等、感染のリスクを最大限に考慮しました。活動可能な地区では、参加者を二つの班に分け、それらが交わらないように調整したり、工業用の扇風機を換気に使用したりと、基本的な対策の上に工夫を重ねました。

しかしながら「感染・重症化の恐れ」は「フレイル・認知症の恐れ」に勝り、参加者数は減少傾向にあります。

ともあれ、健康づくりは継続が大切ですので、感染症対策を万全に、是非ともお近くの活動にご参加ください!

保健活動推進員の魅力

中田地区会長 乾 みさを

50代最後に保健活動推進員の職を受けました。子供らは独立し、自分が還暦に差し掛かるとともに、親が80代になり、様々な状況が起こっていく中、まさに、保健活動推進員として学ぶことで、リアルに自分のためになったことが大きな収穫です。さらに、老齢に足を踏み入れている自分自身も心身のケアを忘れずにいられるのもありがたいです。そして、何よりも、地域の方々の健康づくりのお手伝いができることは、この上なく幸せなことです。月2回の健康づくり活動に参加していただいている皆さんの笑顔を見られることに感謝しています。



体操



ウォーキング

講評

栄区福祉保健センター長 横森 喜久美

皆さんが、活動を通してやりがいを感じているのは、有意義な取組をたくさん行っているからだと思います。また、活動にあたっては、会場や人数、換気方法など、細やかな感染対策を工夫されており感心しました。コロナ禍の活動で参加人数の減少があるとのことですが、現在実施している様々な工夫は、今後参加する方にとって欠かせない安心材料となります。引き続き、地域での健康づくりを普及するための取組をお願いします。

金沢区

3年ぶりの開催！ 金沢まつりで健康チェック

金沢区会長（金沢南部地区会長） 森田 逸子

10月15日（土）、「金沢まつりいきいきフェスタ」が3年ぶりに開催されました。保健活動推進員は活動紹介のパネル展示と握力測定を実施し、ブースには1,000人近くの方が来場する大盛況となりました。コロナ禍で活動を縮小せざるをえない状況が続いていましたが、イベントでの測定を通して一人一人の健康づくりにふれることができ嬉しく思います。

健康チェックは1種類だけでしたが、世代を問わず多くの方に喜んでいただくことができ、地域のみなさまも待ち望んだイベント開催だと実感しました。引き続き感染対策に配慮しながら、今回の活動を今後の健康づくりにつなげていきたいと思ひます。



港北区

コロナ禍での健康づくり

港北区副会長（高田地区会長） 川島 幸子

港北区ではコロナ禍でも工夫をしながら、健康づくりに励んでいます。令和3年度は、DVD配布の動画視聴により区全体研修会を実施しました。

高田地区の活動では、ウォーキング、バランスコーディネーション、健康測定会を行っています。一時活動を休止しましたが、参加者の心と身体の状態の悪化を心配し活動を再開しました。感染対策を十分にいき、室内での活動の際は空気の流れを考えて窓を全開にすることもありました。ウォーキングは2月と8月を除き毎月1回、今年で10年目を迎えます。時にはピクニック気分でお弁当を持参して皆さんと楽しく過ごしています。

これからも地域の皆さんと一緒に健康づくりに役立つような活動を続けて参ります。



緑区

みどり豊かな緑区は、 野菜と食で健康づくり

緑区副会長（鴨居地区会長） 櫻井 奈穂

緑区保健活動推進員会では新しい試みとして、緑区食生活等改善推進員会と協働で「野菜摂取量の測定会」を開催しました。測定を通して、野菜は1日350g以上の摂取が望ましい等をお伝えすることができました。食生活等改善推進員会との協働により、身近な「食」という観点から健康づくりの啓発ができる有意義なイベントとなりました。

また、当日は地元の農家が新鮮な野菜を販売する「みどり地場野菜の直売会」もあり、参加者約800人と大盛況でした。

今年度も各地区で測定会を行っており、若い方からご高齢の方まで参加していただき、毎回大好評です。今後も幅広い世代の方々に、健康に対する意識を持ってもらえるよう取り組んでいきます。



青葉区

フレイル予防で健康寿命を伸ばしましょう!

青葉台地区推進員企画部会長 三井 雅恵

毎年11月3日には医師会も参加する青葉区健康フェスティバルが開催され、その中で保活は毎年健康チェックを行ってきましたが、コロナの感染者増で今年も中止になり、代わりに、同日開催の青葉区民まつりへ、保健活動推進員として初めて出展する決断をしました。

市主催の研修会でも取り上げられたフレイルについての関心の高まりを受け、予防医学の専門知識を持つ企画部会員の説明を加えながら、フレイルについて、より分かり易く健康づくり活動を伝えました。

ウォーキング部会が作成した地域とのウォーキングマップも提供し、コロナ禍にあっても健康不活発とならぬよう、区民の皆様の「行ってみよう、やってみよう」という気持ちの喚起に心掛けました。

都筑区

『食育・健康フェア』で、子育て働き世代の健康づくり

都筑区池辺地区会長 白川 武治

都筑区川和地区副会長 西尾 元宏

都筑区では、3年ぶりに、区民へ食育・歯の健康・健康づくりを啓発するイベント「食育・健康フェア」を6月11日に開催しました。保健活動推進員も健康づくりの啓発活動として、血管年齢測定や立ち上がりテストなどの健康チェックを行ったり、大腸がんクイズラリーや乳がん自己触診体験を通して、がん検診啓発活動を行いました。

幅広い年齢層の方々がご参加され、自粛と隣り合わせの生活の中、健康意識が向上したというお話が多く聞かれました。また、私たちのアドバイスにも耳を傾けていただき、保健活動推進員として皆様のお力になれたと実感することができました。

マスク越しではありましたが、笑顔に包まれた時間となり、この時期だからこそ積極的に健康を意識したイベントを開催する必要があると感じました。これからも地域の皆さんの健康づくりのお手伝いができるよう、さまざまな活動を広げていきたいです。

戸塚区

オーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう

戸塚区会長(北汲沢地区会長) 落合 清子

戸塚区では、「健康寿命を延ばす」をテーマに、「オーラルフレイル予防」に取り組んでいます。

今年度は新たに地区ごとに、オーラルフレイル予防の出前講座を行いました。

マスクを着用し感染症対策を徹底した中で行ったので、残念でしたが歯みがきや唾液検査などは中止に。マスクをしたままでも出来る健口体操、唾液腺マッサージ、セルフチェックなど一緒に実践しながら研修を受けたことで、「勉強になった!」「これから続けていきたい!」「子ども達にも伝えたい!」という声があり、身近な方への啓発にも繋がる取り組みになりました。

今後も推進員みんなで工夫しながら地域の健康づくりを支える活動に取り組んでいきたいと思ひます。



栄区

今年度はじめての健康チェック

上郷西地区会長 小田 美加理



今夏やっと保活として活動出来ました。「サロンぬくもり」のポッチャ大会で健康チェックをさせて頂いたのです。久々の開催という事で大変な盛り上がりでした。そのままの熱気で健康チェックも皆さんに楽しく参加して頂きました。上郷西地区では健康チェックノートを配っており、毎回血圧などの測定数値を書き込み、推移が一目でわかるように作っております。次回も同じノートを使って参加して頂けたらと思っております。

来月も「サロンぬくもり」イベントで様々なコーナーを出しますが、今回はゲームあり手作りありの本来の姿の交流会となる予定です。今後も保健活動推進員として、地区のイベントを通して健康づくりを進めていきたいと思っております。

瀬谷区

瀬谷フェスティバルで健康チェック!

瀬谷区副会長(三ツ境地区会長) 小長井 博

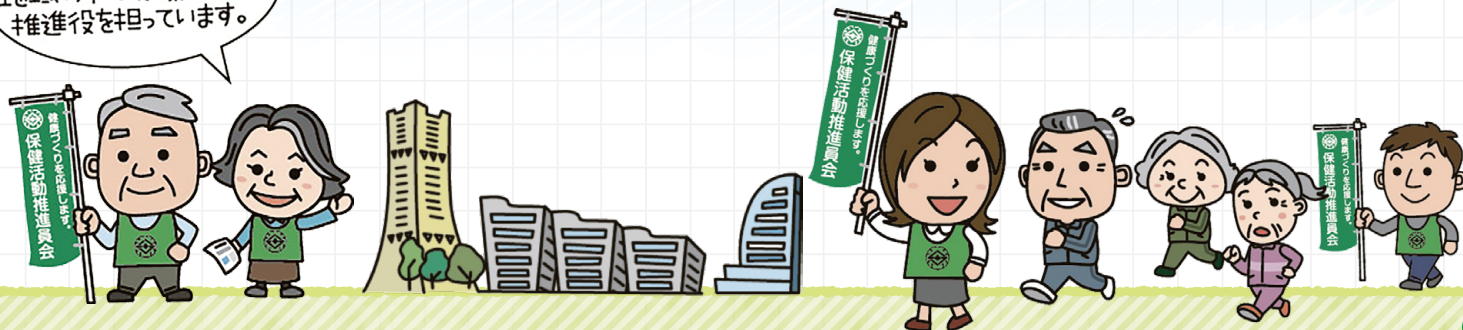
10月16日、コロナ禍で中止となっていた瀬谷フェスティバルが3年ぶりに開催されました。天候に恵まれ、約3万人の区民が来場しました。

瀬谷区保健活動推進員のブースでは、骨密度と握力の測定を実施しました。普段、自分の体力や健康状態を数値で知るチャンスが少ない主婦や高齢の方々を中心に900人以上の方が訪れ、大盛況でした。ご自分の測定数値と年代別の参考値を比較し、悲喜交々の反応がみられ、健康に対する関心の高さを感じました。

来場者の方々が、この計測をきっかけに体力増進や健康管理に興味をもち、取り組んでいただければうれしく思います。改めて、この活動を継続して行く必要性を強く感じました。



私たち、保健活動推進員は、土壌の中で健康づくりの推進役を担っています。



コラム

こころの健康を保つためには、日常生活の中で**自分自身をケア(セルフケア)**することが大切です。セルフケアの一部として、脳の健康にもよい生活習慣を紹介します。

睡眠

- 毎日決まった時間に起き、日光を浴びましょう。



- 就寝前はパソコンやスマートフォンの使用、カフェインやアルコールの摂取は控えましょう。

食事

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を1日3食しっかり食べるよう心掛けましょう。

- 毎日の食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。



運動

- 運動習慣をつけるため、まずは1日5分間の早歩きから始めてみましょう。

- 運動は昼～夕方時間帯に行うのがおすすめです。起床直後や就寝前は避けましょう。

- ストレッチで身体をほぐすことも効果的です。



各種表彰報告(令和4年度)

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が各種の表彰を受けました。

(敬称略 五十音順)

公衆衛生事業功労者に対する厚生労働大臣表彰(1名)

- 齊藤 由紀子 (旭区会長、若葉台地区会長)

神奈川県保健衛生表彰知事表彰(1名)

- 水谷 三枝子 (旭区副会長、左近山地区会長)

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰(15名)

- 阿藤 美智子 (港北区 城郷地区会長)
- 梅澤 ひろ子 (磯子区 汐見台地区副会長)
- 櫻井 奈穂 (緑区副会長、鴨居地区会長)
- 千葉 松枝 (青葉区 市ヶ尾地区推進員)
- 長谷川 妙子 (中区 本牧・根岸地区会長)
- 福嶋 直美 (泉区 和泉中央地区推進員)
- 弓削 恵美子 (港南区 笹下地区副会長)
- 磯永 公子 (瀬谷区 相沢地区推進員)
- 五嶋 直恵 (神奈川区 六角橋地区会長)
- 鈴木 陽子 (緑区 山下地区推進員)
- 栃原 智子 (都筑区 荏田南柚木荏田南地区副会長)
- 平石 容子 (金沢区 金沢南部地区副会長)
- 南沢 史朗 (鶴見区 駒岡地区会長)
- 和田 芳子 (旭区 左近山地区推進員)

他1名(保土ヶ谷区)

編集
後記

長引くコロナ禍で、従来の活動の見直しを余儀なくされています。たよりの作成を通じて、工夫を凝らした各区の様々な取組を知ることができ非常に参考になりました。日々の活動は、私たち自身の保活としてのやりがいにもつながります。引き続き保健活動推進員や地域の皆さんと力を合わせながら、地域の健康づくり活動を盛り上げていきたいと思ひます。(渡辺・石井)