

健康  
コラム

災害時の感染対策～自分と周囲の身を守ろう!～

避難所で注意が必要な感染症

1 インフルエンザ

急激な発熱と風邪症状がみられた場合は、インフルエンザを疑う。  
手洗い、咳エチケットの徹底をし、別室に移動する。(解熱後48時間までが目安)

2 感染性胃腸炎  
(嘔吐下痢症)

高齢者や乳幼児では吐物が詰まらないように注意が必要。可能であれば別室に  
移動する。(嘔吐・下痢が改善するまでが目安)吐物、下痢便を処理する際は、マ  
スク、手袋を着用し、処理後は必ず手洗いを行う。



感染予防のための7か条

その1

食事は可能な限り、加熱したものを食べる。



その2

安心して飲める水だけを飲み水とし、きれいなコップを使う。

その3

ご飯の前、調理の前、トイレの後には手洗いを徹底する。

手洗いの方法

水があるとき

- ① 流水でよく手を濡らす。
- ② 石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間、指先を15～30秒かけて洗う。
- ③ 水でよく洗い流す。  
※手を拭く際はタオルの共有はせず、個人用タオルかペーパータオルを使う。

水がないとき

- ① 手指用消毒液(ポンプ押し切り1回分、手全体から手首まで広げられる位)を手のひらに取る。
- ② はじめに両手の指先に消毒薬をすりこむ。
- ③ 手のひら、手の甲、指の間、親指、手首にもすりこむ。  
※十分に乾燥するまでよくすりこむ。

その4

使用済おむつは所定の場所に捨て、処理後は必ず手を洗う。

その5・6

マスクの着用+咳エチケットの徹底!

- マスクがない時や、とっさのくしゃみの時はティッシュや二の腕で口と鼻を覆う。

その7

症状があるときには報告を!

- 熱っぽい、喉が痛い、咳、怪我、嘔吐、下痢などがあるときは、我慢せずに、医師・看護師、管理者へ相談する。



参考：厚生労働省 HP 「災害時における避難所の感染対策」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_00346.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00346.html)

日本感染症学会 「避難所における感染症対策マニュアル」 [https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/disaster\\_con\\_5.pdf](https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/disaster_con_5.pdf)

# 地域のみなさんの健康づくりを応援します! 保健活動推進員



私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。

横浜市保健活動推進員は、地域のみなさんの健康づくりをお手伝いするために、横浜市長から委嘱を受けて活動している市民です。

区福祉保健センターに協力し、生活習慣病予防など、健康づくりのためにいろいろな活動をしています。



## 保健活動推進員はこんな活動をしています



### ● 身近な場所での健康教室や学習会などの開催

- 生活習慣病予防や健康増進のためのウォーキング、健康体操教室、健康測定会、講座(生活習慣病、感染症、タバコの害、歯の健康、食品衛生)など。

### ● 健康に関する情報提供

- ちらし、会報誌などの掲示、配布など。



### ● 健康のための啓発活動

- 生活習慣病、健康診断、がん検診、特定健診などの受診の勧めなど。



### ● 区福祉保健センターの健康づくり事業への協力

- 区民祭りでの健康測定、健康づくり月間展示など。



教室や講演会などに参加したいときは?

地域の保健活動推進員、または、お住まいの区の福祉保健センター福祉保健課にお聞きください。  
自治会町内会の回覧や掲示板などでも開催をお知らせしています。

保健活動推進員は、横浜市の健康づくり計画「健康横浜21」を、地域において推進しています。

# 地域で特に力を入れている活動や、 地区の見所を紹介します！



## 1 矢向地区

渡邊 浩

矢向地区センター前にて、荒天、正月三が日以外、毎日8時40分よりラジオ体操第1・第2を毎回25～30名参加で実施しています。

60才～80才の方々がお互いの健康を確かめ合いながら、終了後も談笑し顔と顔の見える関係を築いています。

保活委員と矢向地域ケアプラザ所長他職員の皆様の応援を頂き、参加者の中から自主的にリーダーになる方が参加者の皆様に声掛けをして、多くの方のご協力で活動しています。これからも地域の方に寄り添い活動します。



矢向地区センター前にて  
ラジオ体操風景



朝から体を動かして  
ひと汗かきましょう

## 2 市場地区

芦澤 年子

市場地区では、毎月第2水曜日の午前10時から11時30分までの1時間半で、鶴見市場地域ケアプラザにて、【エクササイズ教室】を開催しています(参加費用:ママは3回で1,000円、保育の子どもは3回で500円、人数:先着親子10組)。

子育て支援の一環として、ママに歓談や身体を動かすことで楽しいひと時を過ごして貰い、教室後にはリフレッシュした親子の幸せそうな抱擁が見られます。今後も取り組みたいと思います。



ママは身体を動かし  
リフレッシュ中

赤ちゃん推進員さん  
と仲良し

保育ボランティア  
募集中です



## 3 市場第二地区

中桐 良雄

オールパークスでは、歳を重ねても元気で充実した生活を送っていただこうと、今年初めて体力測定会を実施しました。

測定した項目は、血圧、体組成(体重、BMI)、足趾力、血管年齢、握力の5項目です。周知が不十分だったためか参加者は約10名でしたが、フレイル予防の話などで和気あいあいでした。多くの人に健康づくりを意識していただくきっかけになれるよう、次回も頑張りたいと思います。



## 4 鶴見中央地区

門 順子

令和6年9月に「認知症あれこれ講座」を行いました。グループで意見交換や脳トレ体操などを楽しみながらの講座となりました。

また、4月から毎月第二土曜日に開催される「みんなの会」で健康測定コーナーを設け、参加された方が気軽に色々な測定ができるよう工夫をしています。

地域の皆さまが少しでも健康を意識するきっかけになればと、これからも活動を続けてまいります。



「みんなの会」  
健康測定コーナー



認知症  
あれこれ講座



## 5 潮田中央地区

瀧ノ上 光政

子育て支援は、毎月第一木曜日、第三月曜日に継続して実施しています。

加えて、今年度は、コロナのため自粛していたウォーキング活動を再開しました。4月には江川せせらぎ緑道ウォーキング、6月には三ツ池公園ウォーキング、11月にはふれーゆウォーキングを実施しました。コロナ前には、よくウォーキングに参加して下さっていた方もあまり運動をしていない様子で、長距離を歩くのは難しいとの声を耳にしていました。そのため、バス等の公共交通機関も利用しながら、各々の体力に合わせて活動していきます。



江川せせらぎ  
緑道ウォーキングの風景



子育て支援の様子

## 6 潮田東部地区

佐藤 光代

元気づくりステーションとして4つの公園で毎月1回体操をし、7年目に入ります(日東浜公園第2水曜日、汐入公園第2木曜日、寛政町公園第3月曜日、東潮田公園第4火曜日)。内容はラジオ体操、脳トレ、コグニラダー、365歩のマーチなど大体1時間位の目安で行っています。

水分補給休憩をとりながら、それぞれの公園オリジナルで、楽しく元気に活動しています。

どなたでも参加を呼びかけ、費用は無料。参加人数は4つの公園で80人~90人です。



公園で体操をはじめる  
ときの用意の姿です

公園で体操を  
している姿です



## 7 潮見橋地区

高村 奈緒美

令和6年9月に、潮見橋地区保健活動推進委員会の健康測定会を開催しました。

6町会から65歳以上の高齢者と保健活動推進員の合計17名が参加しました。

項目は血管年齢計、足趾力計、デジタル握力計、体脂肪計、デジタル身長計です。測定結果の説明は、横浜市鶴見福祉保健センター福祉保健課健康づくり係の保健師さんに協力いただきました。今回注目された項目が足趾力測定で、人間を支える足の重要性を学ばせていただきました。来年も実施を計画したいです。(年1回)



委員による  
足趾力測定

保健師による  
測定結果説明



8

## 潮田西部地区

齊藤 亜矢子

運動神経・脳トレーニングを兼ね備えたステップ運動を企画してみました!

令和6年8月25日(日)【たくさん体を動かそう～ラダートレーニング～】を開催しました(無料)。

同日、仲通公園では潮田西部地区連合による「支え合いパーティ」を開催していたので、たくさんの方々に参加して頂き、活気に溢れていました。

スポーツセンター講師による指導でしたので、保健活動推進員も一緒にラダートレーニングで汗を流し、楽しく運動ができました。

意外と難しくて大変だった!とても良い脳トレになった!参加者の皆さんから色々なお声が届き嬉しかったです。



9

## 小野町地区

河田 正

令和6年10月13日(日)サイエンスフロンティア高校のグラウンドをお借りして、小野町地区連合の体育祭を開催し、その中で毎年恒例の「保活・健康測定」を実施しました。

測定内容は握力・身長・足趾力・体組成計・血管年齢の5種類です。前半3種は記入用紙に測定結果を記入し、残りは測定結果のレポートを添付し、お持ち帰り頂きました。「毎年実施しているので、保管し見比べてください。」とお声掛けしました。

今年は去年より10名多い45名の参加者でした。4町連合中2町会の保活メンバーに欠席があり人数が少なく、旗やポスターの掲示もない中、積極的にお声掛けを行い、集客に努めました。



健康測定会場の様子



小野町地区体育祭の様子

10

## 生麦第一地区

白崎 直子

令和6年11月に例年の恒例行事で生麦地区センター、生麦ケアプラザ、ふれあいの家の3館合同祭りで保健活動推進員主催で、機器を用いた「健康チェック」を行っております。

体組成計、足趾力計、血管年齢計とクリエイトさんによる貧血チェックを行いました。100人を超す来場者があり盛況に終わりました。

今年度は保健活動推進員の交代で機器の取り扱い経験のない人が多かったので予行演習をかねて7月に同様な事を小規模に行った為、スムーズにできたとおもわれます。



11

## 生麦第二地区

村山 美千代

令和6年10月8日に骨粗鬆症と薬の正しい飲み方をクリエイトの薬剤師の方に講師を依頼し実施しました。骨の強さを計る機器を使い一人一人が自分の骨の強さを測り知る事ができました。

骨密度と骨の強さの違いを学び、食事・運動・日光浴などの摂取方法を知り骨折の危険性を防ぐ努力をする事が大切だと知りました。薬に対する質問にも丁寧に答えていただき、とても良い時間を過ごす事ができました。



## 12 豊岡地区

富田 幸子

令和6年9月4日、保健活動推進員と地域の方にも声をかけ健康測定会を行いました。区役所から体組成計、血管年齢測定器等6種をお借りし、34名の参加で実施されました。

去年の測定会の時に保健師さんのご助力もいただき記録手帳を作成する事ができ、今回の測定結果を去年の記録と比べる事もできました。結果を見て喜んだり心配になったりする方にも保健師さんからアドバイスをいただきました。今後も測定会を続け、生活機能の維持に役立てたいと思います。



まずは身長  
頭、背、かかとを  
柱につけて測りました

パタカ測定  
1秒あたりの回数を測りました  
「パ、パ、パ…」



## 14 寺尾第二地区

伊多波 治子

地域の方を募集しての講演会と保健活動推進員だけでヨガ講習会を開催しています。

令和6年は10月に「表情筋トレーニング講座」を開催いたしました。各町会から総勢53人が参加して下さいました。(予定定員オーバーです)

各々手鏡を片手に顔の動きを確認しながら教えて頂きましたが、普段使っていない筋肉がこんなにあるのかと実感しました。

地域の方を対象に、興味を持って頂ける講演会を考えて開催していきたいです。参加費用は無料です。



トレーナーの  
話を聞いています

鏡とテキストを  
机に準備OK!!



## 13 寺尾地区

田中 貴美

寺尾地区センター鶴寿荘で開催中のひざひざワックン体操が令和6年4月で丸10年を迎えました。

第3火曜日を除く毎週火曜日に開催、参加者が65名を超える日もあり、好評をいただいております。参加対象は60歳以上どなたでも参加いただけます。参加費は無料、予約不要ですので、ご興味のある方は、当日直接お越しください。

現在、先生が体調不良のため、事前に収録したDVDを流して行っております。



体操後、  
測定回の様子です。  
皆さん、真剣!

## 15 駒岡地区

磯ヶ谷 義太郎

毎年恒例の“健保会”。駒岡連合町内会の年間行事の1つになっており、今年は70名という多数の参加者となりました。ほとんどの方が70歳前後という高齢の為、約4kmほどをゆっくりと歩きます。

今回は駒岡中町会館から横溝屋敷までの往復でしたがあまりの寒さとシトシト雨という悪天候の為、途中で中止といたしました。

次回は悪天候にならないことを祈り、健保会をさらに楽しく続けていきたいと思っています。



冷たい雨にも負けず  
元気な笑顔

## 16 上末吉地区

山田 和枝

末吉地区センター体育館において、毎月第4火曜日10時からポッチャを開催しています(参加条件はなし。無料)。

高齢の方が多いですが、少し離れた地域からの人も2、3人います。始めに準備体操で足首、手首、肩回しなど、最後にワックン体操をしてポッチャを始めます。

毎回20名ほど、皆さんだんだん上手くなり熱戦で、勝敗が決まっても楽しく終わり帰られます(内保活9名)。



## 17 下末吉地区

松尾 邦子

11月に歯科医師会と区の歯科衛生士さんにお越しいただき「歯と口の健康について」の講座を開催しました。

講義のみならず演習もあり、実践的でとてもためになったとの声を多くいただいています。3月には毎年実施しているウォーキング会を企画し、大倉山へ行きました。天気も良く季節の花を見ながら、2時間弱のウォーキングを楽しみました。

今後も地域の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組めるような活動をしていきたいと思っています。



3月開催のウォーキング会の様子



11月開催の「歯と口の健康について」の講座の様子

## 18 江ヶ崎町地区

松田 文子

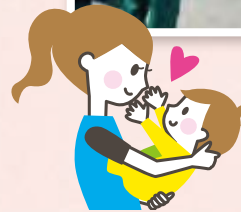
「子育て広場」は毎月第2火曜日(8月、1月は休会)に活動しています。

1才以上就園前の子どもが対象で、申し込み、会費などはありません。子どもたちの保護者の方たちに楽しい時間をと毎月企画を考えています。もちろん体操の時間も忘れずに取り入れています。

6月は外でシャボン玉をしました。液のついた棒をフリフリするたびにピカピカしたシャボン玉がたくさん現れ、子どもたちは大はしゃぎでした。



6月の子育て広場





仕事や家事の自動化、スマートフォンの普及により、日本人の身体活動量は年々減少傾向にあります。少しでも、まずは体を動かすことが大切です。適度な運動によって、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病や認知症のリスクが下げられます。

## 生活活動(日常生活)の中で身体活動量を増やすポイント!

まずは日常生活の中で、今より少しでも活動量を増やすことから始めましょう!  
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意が必要です。



### 時々立ち上がって 体を動かす

立ち上がったついでに、ストレッチをしてみましょう。



### 自分で決めたミッション に取り組んでみる

週1回、草むしりや部屋の大掃除、車掃除をするなどチャレンジしてみましょう。



### 歩く時間を10分 (約1,000歩)増やす

目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を歩いたりしてみましょう。



### 歩幅を広くし、早く歩く

正しい姿勢でのウォーキング、早歩きを意識することで身体活動量を増やしましょう。



## ウォーキングのポイント

肩は力を抜いてリラックス

肘はやや曲げて腕を大きく振る

しっかり地面をキック



あごを軽く引いて目線はまっすぐ

膝を伸ばしてかかとから着地

18~64歳の方は1日8,000歩、65歳以上の方は1日6,000歩、歩くことを目指しましょう。

連続して歩き続ける必要はありません。1日の合計が目標を達成できるよう、ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。

参考：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究 歩く時のポイント」  
厚生労働省「身体活動量アップで健康維持!私のアクティブプラン」  
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

## 編集後記

本誌では、鶴見区18地区の活動を紹介しています。各地区の工夫を凝らした活動を通して、区民の皆さまの健康づくりに努めて参ります。これからも、楽しみながら参加できる活動を行っていきますので、多くの方にご参加いただけることを保健活動推進員一同、願っています。

- |        |       |        |        |
|--------|-------|--------|--------|
| 矢向地区   | 渡邊 浩  | 鶴見中央地区 | 門 順子   |
| 市場地区   | 芦澤 年子 | 潮田中央地区 | 瀧ノ上 光政 |
| 市場第二地区 | 中桐 良雄 | 潮田東部地区 | 佐藤 光代  |

