

わたしたちは 青葉区



保 健 活 動 推 進 員



愛称は保活です



自治会町内会の推薦により横浜市長から委嘱された約 230 人の保健活動推進員が、区役所と協力しながら地域の健康づくりの推進のために活動しています。

みなさまの健康づくりをお手伝い

青葉区のマスコット「なしかちゃん」です

保活はこんな事やってるよ～↓

【からだを知ろう！予防しよう！】

- ・ 体力測定
- ・ 健康診断啓発
- ・ 健康チェック
- ・ 口腔ケア
- ・ フレイル（虚弱）予防



【からだを動かそう！】

- ・ 歴史・ご近所ウォーキング
（ウォーキングマップも作ってます！）
- ・ コグニサイズ（認知症予防の体操）
- ・ ハマトレ
（横浜市考案の家庭で簡単にできるトレーニング）
- ・ ヨガ、ピラティス、太極拳など

【その他にもいろいろな活動！】

- ・ 健康づくりに関する講演会
- ・ 青葉区健康フェスティバルへの参加
- ・ 赤ちゃん教室のお手伝い ・ 高齢者食事会

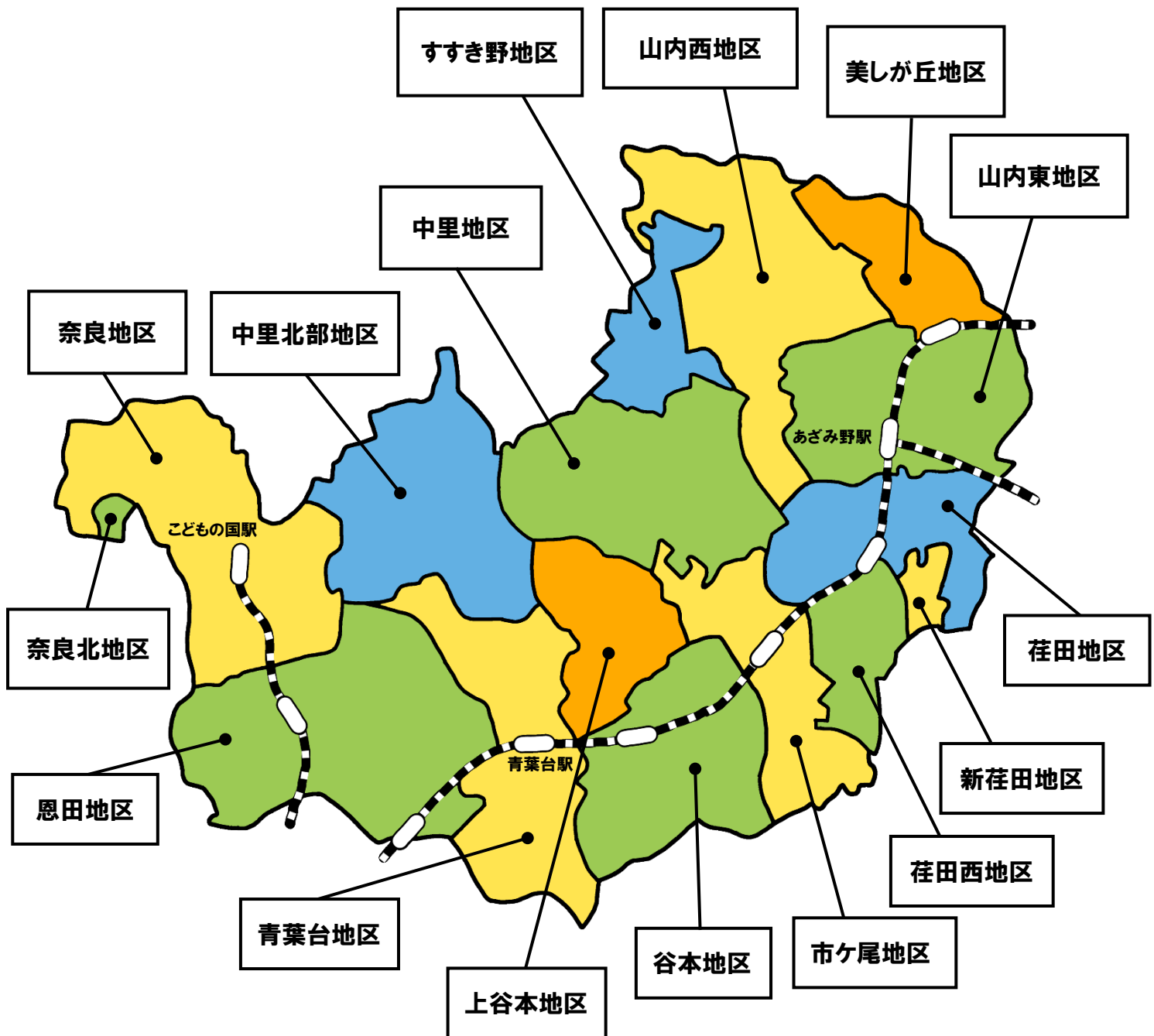
私たち保健活動推進員は他にも様々な、皆様の健康寿命を延ばす活動をしています

ホームページもごらんください



青葉区保健活動推進員は

16 地区に分かれて活動しています



問い合わせ先

青葉区保健活動推進員会(青葉区市ヶ尾町 31-4 青葉区福祉保健課内)

☎ 045-978-2438 FAX 045-978-2419