



ほほえみ



保健活動推進員って？

保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により市長が委嘱します。地域の健康づくり活動の推進役、横浜市の健康施策のパートナー役として、地域で生活習慣病予防などの健康づくり活動を行っています。

旭区では、主に「委員会」や「地区」に分かれて活動しています！



各委員会の紹介



健康づくり委員会

「旭区健康フェア」で毎年健康チェックを実施しています。幅広い世代の方がたくさん来場されます。

(委員長: 継枝圓光)



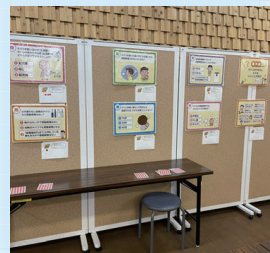
禁煙推進委員会



区役所にて、禁煙パネルの掲示等を行い、禁煙に関する啓発を実施しています。

中でも禁煙クイズは大変好評です。

(委員長: 下野守)



広報委員会

旭区保健活動推進員だより「ほほえみ」を制作しています。読者にとってわかりやすく、興味を持っていただける内容を心がけています。

(委員長: 池田敦子)



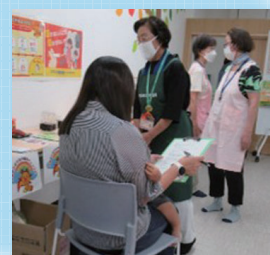
子育て支援委員会



何かと忙しい子育て世代の方々が自身の健康に気を配れるような支援を目指し健康チェックも行っています。

※写真は昨年度のものを使用

(委員長: 加藤純子)



全体研修会を実施しました！～知って防ぐ、がんのリスク～

令和7年10月31日、旭公会堂で横浜旭中央総合病院の早稻田正博先生をお迎えし、「がんについて」をテーマに講演会を開催しました。

先生のお話はとても分かりやすく、がんには初期症状がほとんどないことや、定期的な検診の大切さを改めて実感できる内容でした。今回の講演は、地域の健康づくりに役立つ貴重な機会となりました。



地区ごとでの活動については中面へ！

地区活動紹介



① 鶴ヶ峰地区



秋空のもと、健康ウォーキング
 横浜駅周辺で明治維新を偲ぶウォーキングを行いました。
 (料亭・田中屋、米国領事館・本覚寺、神奈川台場)

② 白根地区



健康チェックで体調管理につなげよう!
 自身の健康管理に目を向けるきっかけとして地区のイベントで健康チェックを行い、測定体験してもらいました。

③ 旭北地区



ナイトズーラシアウォーク
 昨年に引き続き、ナイトズーラシアウォークを実施。29名(うち保活5名)の方が参加されました。

④ 上白根地区



地域とともにハマトレ体操!
 横浜市推奨「ハマトレ体操」で月1回、健康寿命延伸の為、地域の皆様と健康づくりを継続していきます。

⑤ 今宿地区



国会議事堂見学
 小学校以来?の国会議事堂見学に行ってきました。色々案内して頂き議員さんとも懇談しました。

⑥ 川井地区



いきいきステッパーズ
 スクエアステップ教室を月2回行っています。転倒防止、認知機能の維持・改善を目指して皆様頑張っています。

⑦ 若葉台地区



専門医を講師に招き「認知症かも」勉強会
 認知症が疑われる症状の事例紹介や受診の際のご家族へのアドバイス方法など、避けては通れない問題を話し合いました。

⑧ 笹野台地区



三味線体操(簡単体操)
 椅子を使い三味線の音色と共に簡単な体操を実施。先生や参加者の皆様との地域交流の場にもなっています。

⑨ 希望が丘地区



「老いを考える」健康チェック会
 健やかに終活を迎えるための健康チェックの会に参加し、自身の健康状態を見直して生活に取り入れています。

⑩ 希望が丘東地区



今宿サマーフェスタ 受動喫煙防止キャンペーン
 地区センターイベント会場にて受動喫煙防止についてのチラシを2日間配布しました。

⑪ 希望が丘南地区



防災フェスタで健康チェック!
 9月21日開催の「防災フェスタ」で参加者のみなさんの健康チェックを行いました。とても好評でした。

⑫ さちが丘地区



認知症サポーター養成講座の開催
 地域ケアプラザより講師を迎え、地域の皆さんも参加し認知症の正しい理解と接し方などを学びました。

⑬ 万騎が原地区



万騎が原フェスタで健康チェック
 今年も、握力・棒反応・血管年齢の健康測定を実施。170名が受けられ健康について考える機会となりました。

⑭ 二俣川地区



相模原公園散策
 公園内にはフランス式庭園や紅葉の丘等があり、清々しい景観と歩数計1万歩も達成して大満足の日でした。

⑮ 二俣川ニュータウン地区



夏まつりでの給茶活動
 今年の夏祭りは猛暑で、途中お茶や氷が足りなくなる程でした。皆さんで協力しあい、無事乗りきりました。
 ※写真は昨年度のものを使用

⑯ 旭中央地区



ズーラシア1周ウォーキング!
 旭区で人気のズーラシアへ行きました。新メンバーも加わり、みなさん動物の姿に自然と笑顔になりました。

⑰ 旭南部地区



3B体操で健康づくり!
 3つの道具を使い、どの年代の方でも出来る体操を月1回実施。参加者同士も楽しく交流しています。

⑱ 左近山地区



団地祭で受動喫煙防止啓発キャンペーン
 団地祭りにおいて受動喫煙防止キャンペーンを行い、パンフレットやグッズを配布してPR活動をしました。

⑲ 市沢地区



高齢者昼食会で熱中症注意喚起
 よろこびの会(一人暮らしの高齢者昼食会)で、熱中症予防の勉強会を行いました。参加者からは質問もあり、和やかな雰囲気でした。

がん検診を受けましょう! ※

※ 現在ご加入の健康保険などでは受診機会のない横浜市民が対象です。

乳
40歳以上
マンモグラフィ

女性のみ

大腸
40歳以上
便潜血検査

子宮頸部
30～60歳
HPV検査
20～29歳・61歳以上
細胞診検査

女性のみ



肺
40歳以上
エックス線検査

胃
50歳以上
内視鏡検査または
エックス線検査

前立腺
50歳以上
血液検査 (PSA検査)

男性のみ

かんたん!

受診までの流れ



STEP 1

医療機関を探す!



STEP 2

電話等で医療機関に直接予約!

〈お問合せ先〉
横浜市けんしん専用ダイヤル
TEL : 045-664-2606 FAX : 045-664-3851



詳細はこちら

横浜市がん検診ホームページ

横浜市がん検診

検索

こちらへアクセス▶



令和7年度各種受賞者一覧

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰(1名)

山中 フミア (白根)

横浜市保健活動推進員永年勤続表彰(17名)

年数	氏名 (所属)	年数	氏名 (所属)	年数	氏名 (所属)
40年	平本 成子 (鶴ヶ峰)	10年	松尾 清美 (鶴ヶ峰)	10年	梅宮 浩美 (今宿)
	齊藤 由紀子 (若葉台)		山崎 郁子 (鶴ヶ峰)		宇佐美 伸子 (二俣川)
30年	藤田 延子 (左近山)		平原 満子 (鶴ヶ峰)		中川 由佳 (二俣川)
	水谷 三枝子 (左近山)		塩田 和代 (今宿)		坂本 勝恵 (左近山)
20年	大橋 聡子 (鶴ヶ峰)		山口 則子 (今宿)	須澤 スイ子 (左近山)	
			福田 啓子 (今宿)	松井 加代子 (市沢)	

編集後記

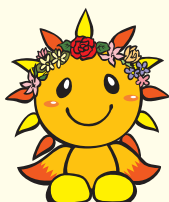
旭区保健活動推進員だより「ほほえみ」40号を発行しましたので、お届けします。

今年度は、区民の方にもわかりやすく保健活動推進員の活動をお伝えできるよう、例年より文字数を減らし、「あさひくん」のイラストを多く使用するなど、読みやすい誌面の作成を行いました。

その他、各地区でも工夫を凝らし健康づくり活動に取り組んだ様子を掲載することができました。

誌面発行にあたりご協力いただきありがとうございました。

この場をお借りしてお礼申し上げます。



会長挨拶



旭区保健活動推進員会長
水谷三枝子

令和7・8年度は292名※の旭区保健活動推進員の皆様が委嘱されました。「心と体の健康づくり」と「健康横浜21」に基づき、地域の皆様と楽しい健康づくりを推進していきたいと思っております。

※令和8年2月1日現在

発行 旭区保健活動推進員会
住所 横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12 (旭区福祉保健課内)
電話番号 045 (954) 6146
発行責任者 会長 水谷三枝子
広報委員長 池田敦子
広報委員 荒井良子、長下部唯、島田扶美恵、長嶋佳代子、根岸明子、松井加代子、村本玲子、山口則子、吉田貴代子 (50音順)