



20 年表彰：中央地区 2 名

10 年表彰：保土ヶ谷地区 2 名、保土ヶ谷東部地区 5 名
岩井町原地区 2 名、岩間地区 2 名
中央地区 3 名、中央東部地区 1 名
仏向地区 2 名、上新地区 2 名

地域に寄りそった活発な活動を、楽しんでやるのが、
長続きのコツだと思います。

運動部会

ちょっと不便がちょうどいい？
日常の中に運動を！

あまりにも便利になりすぎた現代社会においては、意識して活発に体を動かす機会をつくらなければ、老いも若きも健康を維持・増進することはできません。

人間は動物、二足歩行は人間の証し、歩くことは運動の基本中の基本です。一歩踏み出せば、ささやかでも新しい発見やすてきな出会いが待っています。仲間といっしょに歩くことで、つながりの輪もひろがっていきます。

運動部会では参加者を募り年 2 から 3 回歩く会を開催しています。



ストレスも吹き飛ばす
アクティブな生活を、
さあ、あなたも一緒に！

記：南里 文紀 会長

事業部会

がん検診率のさらなる向上を目指して

本年度は「事業部会」が設立され 5 年目を迎えました。主な活動は「区民まつり」「赤ちゃん教室」「3 歳児健診」などのイベントや催し物に各地区保健活動推進員とともに参加し、「乳がん」や「大腸がん」など死亡率上位を占める疾病に対する早期発見のための検診の呼びかけを行っています。また、10 月 17 日保土ヶ谷公園で開催されました「区民まつり」では、事業部員および各地区保健活動推進員の方とテントブースにて上記以外に「肺年齢測定」「一酸化炭素濃度測定」「口臭チェック」「たばこクイズ」を呼びかけ多くのかたがたのご参加をいただくことができました。今後ともいっそうの勉強を重ね、少しでも区民の皆さまの健康づくりに役立つような活動をしてまいりたいと思います。

記：林 由美子 会長

研修部会

口腔ケアで健康寿命を延ばそう

研修部会は、保土ヶ谷歯科医師会及び区の歯科衛生士のご協力のもと、口腔ケアについての講演と、歯磨き実習・咀嚼力の判定・健口体操の実習を 10 月に 3 回に分けて実施し、多くの保健活動推進員が受講しました。

歯周病の影響の大きさや定期的な健診の重要性を強く訴えられたこと、実習では、自己流の歯磨き法や歯ブラシだけで済ませる問題点などを学び、地区の活動の中で周知を進めるべきだと認識した参加者が多くいました。

今回の研修を機に、日々の活動が健康寿命を延ばすことにつながれば幸いです。

記：富田 修一 会長

広報部会

編集
後記

★今年は新しい仲間とともに健康寿命について考えました。少しでも皆さんの日々の生活にお役に立ち、関心を持っていただける内容になっていることを信じてこれからも活動の扉をお届けしたいと思います。

須川 馨

★平均寿命と健康寿命の差に驚かされます。「健康寿命を延ばす」を今回のメインに企画させていただきました。

石田 松子

★私はまだなにもかもはじめての経験です。先輩に見習って頑張っています。

佐藤 初江

★保健活動推進員の健康づくり活動に地域の皆さまも気軽にご参加いただき「健康寿命日本一」の横浜にしましょう。

会長 川本 奈津子

活動の扉

第 6 号



のばそう健康寿命



健康寿命とは・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく活動できる期間です。

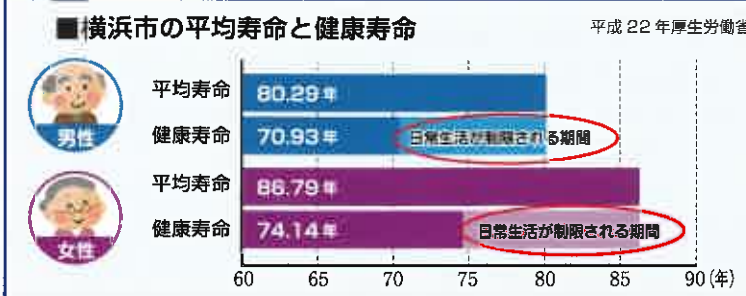
「いつまでも元気に自分らしい生活を過ごしたい！」というのは誰もが望むことではないでしょうか。

いくつになっても健康的で自立した生活を送り、アクティブな毎日を過ごすためには、単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

健康寿命を延ばすポイント

- ☐ 3 食しっかり、バランスよく食べる。
- ☐ 定期的に歯のチェック、しっかり噛んで食後は歯磨き。
- ☐ 禁煙にチャレンジ・お酒は適量。
- ☐ 早寝・早起き。
- ☐ 定期的に運動を！毎日楽しく体を動かす。
- ☐ 1 年に 1 回健診を受ける。
- ☐ 定期的ながん検診を受ける。
- ☐ 仲間づくり、人と人との「つながり」で健康づくり。

まずは生活習慣の改善から！



人と人とのつながりを活かした健康づくり 緑のベスト

の保健活動推進員がお手伝いします！

がん検診や特定健診の受診啓発活動

・乳がん検診啓発



・大腸がん検診啓発クイズ
・禁煙の普及啓発など

地域住民の健康チェック

・アルコールパッチテスト



・肺年齢測定
・歯周病予防の口臭チェック

運動の推進

・ウォーキングイベント開催



・ロコモ（立つ、座る、歩くなどの移動能力の低下）予防体操

ほどうーく ウォーキングガイド

保土ヶ谷区では、楽しみながら効果的にウォーキングを実践するためのツールとして、ウォーキングガイドを作成しました。

区役所、地域ケアプラザ、スポーツセンターなどで配布をしています。

ウォーキングを実施する際にぜひご活用ください。

その他 健康お役立ち情報はこちら…

保土ヶ谷区 健康づくり

検索



地区活動の紹介

全 21 地区単位で活動しています。そのうち 10 地区での取組みを紹介します。

保 土ヶ谷南部地区

けんこう 健口体操研修会

最初、歯科衛生士の講義が行われました。口の 4 大機能（食べる、呼吸する、話す、表情をつくる）口のまわりの多くの筋肉が大切な働きをしている、飲み込むときに気管と鼻にいくところにそれぞれ蓋があり閉じるなど知らないことが多くありました。実技ではパタカラ体操（飲み込む力をアップ）ぶくぶくうがい、口の周りの筋肉の運動、舌の体操、唾液腺マッサージ、アップ体操など手鏡で顔を見ながら、みんな一生懸命やりました。最後に保健師から今日学んだことを広めることが大切という話があり、機会を見つけてこの体操を普及させようと思います。

記：眞田 祐治



9月1日 岩井町自治会館
(4 団体共催)

権 太坂境木地区 秋のスポーツイベント ウォーキング大会

権太坂境木地区では 11 月 7 日、権太坂第一公園をスタートおよびゴール地点として自治会、体育協会の協力のもと、ウォーキング大会が開かれました。穏やかな日差しの中、町内外郭 4 km のコースをお子さんも含め約 150 名の方が参加され、それぞれのペースでウォーキングを楽しみました。

ゴールしたあとは参加者全員が用意された豚汁で昼食をとり、ほっと一息入れました。公園に隣接する自治会館では、希望者に体育協会の方による体力測定が行われ、健康アドバイスを受けるよい機会になりました。

記：杉本 栄子



11月7日 権太坂第一公園

岩 間地区

認知症を遠ざけるライフスタイル

今年の岩間地区は地理的に隣接する中央地区と合同で認知症に関する講習会を開催しました。当日は 20 人が参加しました。講師は地域包括支援センターの保健師にお願いし、認知症の知識とその認知症を遠ざけるライフスタイルについて学びました。まず認知症予防のための生活習慣のポイント 5 項目を学び、自らの日常生活をチェックすることで認知症の症状を把握できるキッカケができました。最後に認知症を遠ざけるには日常の生活をいろいろ工夫するなど脳により刺激を与えることが必要だと分かりました。

記：久保 進



8月1日 星川地域ケアプラザ

中 央東部地区 みなとみらい散策と三菱みなとみらい館見学

前回のメンバーから半数以上が新しくなり親睦をかねてウォーキングを実施しました。当日は天候に恵まれ 11 人の参加で、そごう時計台を出発し、はまみらいウォーク→マリノスタウン→臨港パーク→三菱みなとみらい技術館のコースを海風に吹かれながら日ごころの忙しさから開放され、楽しく実施することができました。終了後は、和気あいあいとおしゃべりをしながら昼食をとり、これから協力し合い活動をしていく仲間として充実したウォーキングとなりました。次回は地域の方と実施する予定となっています。

記：森山 京子



10月21日 みなとみらい

上 星川地区

上星川町ぐるみ健康づくりウォーキング

4 月、7 名が選出され、全て新人という中でスタート!! 前年度の担当者に加え私たちに協力して下さるアドバイザーのおかげで今まで活動することができました。活動拠点を上星川近隣の自然とし、ウォーキング 3 回、室内体操 1 回を実施。参加者も 10 ~ 20 名と徐々に増え活発な状況になっています。

記：河野 マチ子



川 島東部地区

健康フェスティバル

恒例となった催しは、健康に関する楽しいイベントたっぷり（健康測定、健康講座、脳トレ、体操レッスン、ゲームなど）で子どもから高齢者までの入場者 200 人を超えるたいへん盛況で好評なお祭りとなりました。各ボランティアの方とともに私たちは健康測定の一つ口コモ「2 ステップ歩行テスト」を担当しました。年齢より若い結果の方は喜び、逆の結果の方の中には再テストされる方もおられ、和気あいあいでした。私たちも合同を見て各イベントを楽しみ、健康面の再認識や昨年との体力比較などをしました。お近くの皆さまも来年は参加してみませんか。

記：安田 勝也



6月27日 川島地域ケアプラザ

川 島原地区

川島文化祭

11 月 15 日川島地域ケアプラザで行われました。私たちは、ウォーキングガイドや各種検診のお知らせなどの健康情報の発信と、お子様を対象とした大好きなおもちゃをすくい取る“おたのしみすくい”を担当しました。前日からの下準備で大忙し、当日は近くのご家族の応援などにより予想以上に多くの子どもたちが参加してくれました。来年もより多くの子どもたちの笑顔と家族の健康につながる情報の発信に取り組んでいきます。

記：西川 裕一



11月15日 川島地域ケアプラザ

西 谷地区

タカナシ乳業バラ園めぐりしてウォーキング

20 名の参加により五月晴れの絶好日に西谷地区センターを出発。帷子川の上流に向かって田原橋公園、さらに進むと釣り人や「川蜉」を撮影する写真愛好家が多く、参加者も緊張した面持ちで通過しました。バラ園に到着後は受付でいただいたパンフレットを参考に自由散策しました。タカナシバラ園は創設者が昭和 34 年に、1 万本といわれる苗木を植えたのが始まりです。当時は乳牛を飼育しており、生き物相手に休めない牧場経営の傍らで、健康な土作りから始めて日々、大輪のバラを咲かせる苦労と喜びは、まさに私たちの活動と相通じるものと思い今後の活動に活かしていくためにもよい機会でした。

記：峯松 佳男



5月26日 親水緑道公園コース

上 新地区

赤ちゃん教室のお手伝いにて

10 年以上前から上新地区の赤ちゃん教室のお手伝いは保土ヶ谷区ではパイオニア的存在かと思っています。おとなしく寝ている赤ちゃんからハイハイをしてアチコチ動き回り、手にした物をすぐ口に運ぶ赤ちゃんまでいます。このような赤ちゃんにとってホッチキスの針など細かな危険物は大きな事故になります。私たちのお手伝いは赤ちゃんの事故につながらないように、ていねいに掃除機や雑巾がけをすることです。可愛い赤ちゃんを見ていて、ハイハイをしたり、つかまり立ちをしたり、床に寝転んだりして気持ちよく過ごしているようすを見て癒された感じがします。

記：小林 那子



毎月第2水曜日
百合ヶ丘・茶の木台自治会館

千 丸台地区

「吸わない人には、吸わせない」

禁煙、分煙「吸わない人には、吸わせない」をテーマに、地域において年間 5 ~ 6 回、自治会、文化祭、上菅田地域ケアプラザでの「まんまるフェスタ」その他の行事の中で禁煙を通しがんに対する啓発活動をすることで、路上へのポイ捨ても少なくなってきました。またウォーキングも通年しています。これからは乳がん啓発にも力を入れて活動していきます。

記：土屋 廣子



10月29日 上菅田地域ケアプラザ