

市長表彰おめでとうございます!

保土ヶ谷区
保健活動推進員会
会長 久保 進

仏向地区会長
高梨 由紀子

11月13日に保土ヶ谷区保健活動推進員会から仏向地区会長の高梨由紀子さんが平成30年度横浜市社会福祉・保健医療功労者として市長より表彰されました。これから20年、30年表彰を目指して頑張りましょう!

ご本人よりコメントをいただきました。

気が付けば保健活動推進員になって12年、地区会長になって10年が経ちます。会長になると、研修会や会議等どうしても出なければならないことが多くなっていますが、地域の健康づくりへ取り組み続けてきたおかげで自分も健康でいられるのだと思います。

常盤祭とコラボ!

横浜国立大学の常盤祭にて例年アルコールパッチテストと呼気チェックを行ってききましたが、今回は学祭実行委員会とのコラボで血管年齢測定と歯周病チェックと口臭チェックを行いました。「宇宙」をテーマとしたポイントラリーの一環で楽しそうに回っていく参加者で大賑わいでした。



研修部会



研修会は多数の保健活動推進員の出席がありました。今回特に好評と思われたのは口腔ケアについてです。毎日の何気ない口腔ケアが意外なほど健康寿命にかかわること

を理解いただけたと思います。これからも健康寿命をのばすための研修を提案していきます。

記：富田 修一会長

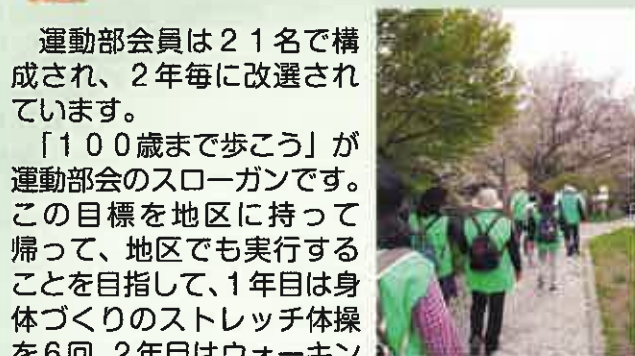
4部会の活動紹介です

運動部会

運動部会員は21名で構成され、2年毎に改選されています。

「100歳まで歩こう」が運動部会のスローガンです。この目標を地区に持って帰って、地区でも実行することを目指して、1年目は身体づくりのストレッチ体操を6回、2年目はウォーキングを6回計画しました。そのためにウォーキング企画を2名ずつの当番制にしました。一番良いのはウォーキングの回を重ねることに部会員が親しくなることです。次回も楽しいウォーキングになるでしょう。

記：小林 那子会長



広報部会

区内全21地区の保健活動推進員が健康寿命をのばすための多くの活動を自らも学びながら行っています。

地域の皆様、区の広報や地域の掲示板などでお知らせするイベントへぜひご参加ください!お待ちしております。

記：川本 奈津子会長、須川 馨、南里 文紀

事業部会

事業部会では花フェスタ、区民まつりで健康横浜21に沿った啓発(禁煙、がん検診)に力を入れてきました。従来から実施してきた乳がんセルフチェックを拡充し、それと共に死亡率が増えている「大腸がん」の検診を皆様におすすめています。「大腸がん」を早期に発見できるように大腸がんクイズを企画するなど、区内でできる活動の計画をたてています。

記：佐久間 康子 / 樋口 多三江会長



保健活動推進員だより

2019年3月発行
保土ヶ谷区保健活動推進員会 広報部会

活動の扉

第9号



保土ヶ谷区保健活動推進員会 70th

「保健活動推進員は今年度70周年を迎えました」

のぼそう地域の健康寿命

(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生活できる期間)

～いっしょに受けていますか? 特定健診とがん検診～



詳しいお問い合わせは

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606

受付時間 8:30～17:15 (日曜・祝日・年末年始を除く)

横浜市健診・検診実施医療機関

検索

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenshin/top.html>



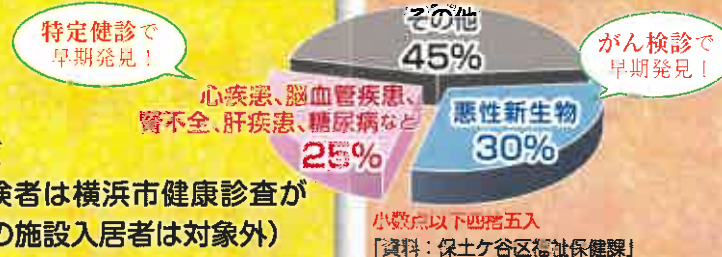
特定健診

- ・身体の変化に早く気づき、生活習慣病(糖尿病や高血圧など)を予防するために受診します。
- ・横浜市国民健康保険加入者は無料。(対象となる年齢、条件有り)
- ・横浜市国民健康保険以外の健康保険加入者は、加入している健康保険にお問い合わせください。

【特定健診の実施内容】

- ・問診
 - ・身体診察
 - ・血圧測定
 - ・血液検査、尿検査など
- 後期高齢者医療被保険者は横浜市健康診査が無料。(介護保険適用の施設入居者は対象外)

保土ヶ谷区死因別死亡者内訳 (2016年)



【がん検診実施内容】

- ・胃がん検診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診

横浜市のがん検診

- ・死亡原因の第1位であるがんの早期発見、適切な治療に結び付けるために受診します。
- ・職場の検診など他の受診機会のない方で、年齢要件などを満たす方。
- ・受診者費用負担有り。(費用免除条件有り)

大切なのは…早期発見! 早期治療!

生活習慣病やがんを、症状が出る前に出来るだけ早く発見するのが健診や検診です。早期発見・早期治療は治療期間や治療費用の軽減につながります。



3歳児健診会場での活動



花フェスタ会場での活動



親子健康まつり会場での活動

*保健活動推進員は区のイベントや各地区のイベント会場にて特定健診や、がん検診(特に乳がん検診や大腸がん検診など)の受診を勧める活動を行っています。

保土ケ谷地区

「横浜山手ウォーキング」



10月9日秋晴れの中、横浜屈指の観光名所「港の見える丘公園」周辺の山手西洋館めぐりをしました。参加人数7名。今回は横浜市営バスの1日乗車券を利用したウォーキングです。まずは横浜市イギリス館からスタート→山手111番館→山手234番館→エリスマン邸→ベーリック・ホール→港の見える丘公園に戻るというコースを歩きました。どの西洋館も素晴らしく、おまけに見学料は無料です。その後、バスにて神奈川県庁に向かいました。お楽しみの県庁食堂は4年前に閉店していましたが、晴天の中の町歩きはとても楽しく大満足でした。今後、地域のウォーキング企画にも活かしていきたいと思えます。

記：八代 廣子

保土ケ谷中地区

「ラジオ体操とウォーキング」

保土ケ谷中地区では、毎月1回自治会館でラジオ体操及び口コモ予防体操を行なっております。また4月12日(木)には、里山・四季の森へのウォーキングを実施しました。新緑の香りと色とりどりの花々の美しさに心いやされながらの楽しいウォーキングとなりました。今後も、体操とウォーキングは楽しみながら続けていきたいと考えております。

記：蛸子 真由美



保土ケ谷東部地区

「救急の日」



毎年、保土ケ谷駅西口の本陣消防のテント内で乳がん触診法を紹介しています。声かけをしながら乳がんモデルに触れてもらっています。

「私は検診を受けているわ」または「初めて乳がんモデルに触る」という人もいます。早期発見で治る人もいますので、多くの人に「乳がんの早期発見が大切です」と話し、がん検診と特定健診を勧めています。

記：樋口 多三江

保土ケ谷西部地区

「健康ウォーク：初冬の古都鎌倉 古刹～大仏巡り」



11月8日(木)地区の社会福祉協議会との共催で「健康ウォーク」を開催しました。透き通るような空のもと、参加者27名(一般参加+保健活動推進員)で初冬の古都鎌倉を歩きました。昨年度も2回のウォークを実施しましたが、今回は電車での移動も含め、体力や興味に合わせて多くの方が参加いただけるよう、北鎌倉の古刹を巡る「散策コース」と、そのあと源氏山に登り昼食後に大仏に向かう「健脚コース」の2コースとしました。参加された方々のそれぞれの思いで楽しくウォークが実施できました。今後も地域の要望を取り入れたウォーク・講演等を実施していきます。

記：長山 昌利

岩井町原地区

「10月25日第5回ワクワク体操トクトク講座が無事終了しました！」



人気のこの講座は毎回20名以上の申し込みがあり、区役所、太陽の国ほがや、岩崎地域ケアプラザのサポートでここまで続けて来られました。ありがとうございました。

方言で行うラジオ体操から始まり、筋トレやストレッチをしてから、ラダーでコグニサイズやサーキットトレーニングをして足腰を鍛えます。特に歌いながら行うコグニサイズが大変盛り上がり、「こんなに笑った事ないわ」など笑いの中で行われました。毎回行うタオル体操は家で続けている方もいて、皆さんも継続出来たら…と思います。

記：神田 三枝子

中央地区

「ケアプラザで健康長寿」



相鉄線星川駅北口を出て帷子川を渡ると星川地域ケアプラザがあります。中央地区保健活動推進員は、ここに集う地域の皆様との交流を定期的に行っています。写真はデイサービスにおける体力測定および体操教室の様子です。体操はできる範囲で無理せず、でも動かす前と後とは大違い、動きが大きく楽になるのを実感できて好評でした。ぜひとも日頃からご自宅で続けていただけますようにとの願いを込めて、一同その場を後にしました。ささやかな活動ですが、保健活動推進員の私たち自身も勉強になります。見聞きたことは自分や家族の健康づくりに役立てて、今後も活動を続けてゆきたいものです。

記：南里 文紀

各地区の活動を紹介します。

今年度は全 **21** 地区の中の **11** 地区です。

和田地区

「歯周病予防教室」



11月1日(木)和田西部町内会館にて地区のみなさんへ保土ケ谷歯科医師会の歯科医師から、「歯周病の原因と予防」を、区の歯科衛生士から「正しい歯みがき方や歯ブラシの選び方」を指導していただきました。歯周病は細菌によって引き起こされる感染症です。予防には正しい歯みがきで、歯だけではなく、歯ぐきまできれいに磨くと良いそうです。歯と歯の間にはデンタルフロス、歯間ブラシ等が必要です。

また日常生活習慣も大事で疲労やストレスをためないことが大切とのこと。顕微鏡で参加者の口内細菌を見てその多さに驚きました。日頃の歯みがきを見直す良い機会になりました。

記：須川 馨

常盤台地区

「ときわカフェ」開催」



毎月第4金曜日11:00～14:00の3時間、常盤台地域ケアプラザ2Fで民生委員、ボランティア、保健活動推進員の計7～8名で、学生さんでも親子連れでもどなたでもお迎えして「ときわカフェ」というお茶会を開催しています。毎回40～50名の方々が来られ、参加費100円でコーヒー、紅茶、日本茶、有志の方の手作りお菓子を食べたり、昼食として地域の福祉サービス事業所「白根学園 麦の丘」、地域作業所「ダンボのお店」「とうふ工房 夢21」の方たちが作るおいしいパンや豆腐を買って、テーブルで楽しく賑やかに過ごしています。参加者はコミュニケーションを図ることで笑顔が増え、心身の健康につながっています。

記：小野寺 良人

仏向地区

「目の健康講座を開いて」



人は、自分の老いを何時感じるのでしょうか。誰でも自分の老いは認めたくないですね。でも、自覚する日は必ずきます。

特に視力は、目の前にある物の見え方などにより、身体の中の部位より早く感じるのではないのでしょうか。老眼だけでなく、白内障・緑内障やその他の加齢に伴い出てくる症状が多々あります。視力低下に伴い、転倒のリスクが高くなり介護が必要になることもあります。なぜ、目を大事にしなければならないのか？見えることの重要性、視力低下による留意点について教えて頂き、とても有意義な講習会でした。

記：高梨 由紀子

新桜ヶ丘地区

「いきいき、ワクワク、新桜ヶ丘体操教室！」



新桜ヶ丘地区では、地域の皆様の健康づくりに役立つよう、月1回「健康体操教室」を始めて6年になります。本年度は内容をリニューアルし、プロのインストラクターを迎えて、エアロビ体操を行っています。先生が「笑顔一杯、楽しく健康！」をモットーにシニア向けにアレンジしたエアロビを教えて下さるので、体が軽くなった、楽しい音楽で体も心もリラックスする、腰痛が改善した、等評判は上々で、毎回30名前後の参加者で賑わっています。

当地区では、その他年1回の「健康講座」も実施する等、地域の皆様の健康寿命がのびる事を願って、日々啓発活動をしております。

記：小泉 恵美

笹山地区

「みんなで学ぶ、がん予防」



6月3日(日)笹山集会所にて、37名の方に出席して頂き「肺がん予防」「大腸がん予防」のアンケートと題して、がん予防に関するパネルを見ながらの講演会を開催致しました。5名の保健活動推進員でそれぞれの役割を決めパネルの説明は事業部会の山口芳子さんを中心にトークを交えながら和やかな時間を過ごし無事40分の講演を終える事が出来ました。また参加された方の病気の体験のお話なども聞けてとても良かったです。これからも活動が地域に反映出来たらと思っています。最後には上菅田在住の方によるおわら踊りの演舞を見たり、また皆でおわらの手踊りも指導して頂き楽しい時を過ごし講演会を無事終了いたしました。

記：善治 敬子