

永年勤続表彰 おめでとうございます！



令和元年8月20日に保土ヶ谷区から11名が
横浜市保健活動推進員永年勤続表彰されました。

- 勤続30年…和田地区1名
- 勤続20年…保土ヶ谷東部地区、中央地区、
仏向地区 計3名
- 勤続10年…保土ヶ谷東部地区、岩間地区、中央地区、
中央東部地区、川島東部地区(2名)、
西谷地区 計7名

<表彰者のコメント>

- ・多くの人と知り合えるのが楽しかった。
- ・この式に参加することでも同じ意識を持った違う地域の新しい知り合いができました。
- ・無理をしないで出来る時だけ楽しんでやるのが長く続けるコツだと思います。

令和元年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰おめでとうございます！

保土ヶ谷地区の五十嵐加代子地区会長が市長から表彰を受けました。
市長表彰は永年勤続かつ活動功労をたたえるものです。

五十嵐会長の穏やかな人柄でこれからも「健康寿命をのばす」
ための啓発活動を続けて欲しいです。

気がつけば保健活動推進員になって16年、地区会長になって10年が経ちます。地区会長になった1年目に4部会が立ち上がり、初代の運動部会長になりました。会議や研修会や部会などで出かけることが多くなりましたが、頑張ってウォーキングマップを完成させたことが私にとって一番の頑張りの思い出です。それと私の地区の仲間がいろいろと協力してくれたことに感謝しています。

ご本人の
コメント



保土ヶ谷地区
会長 五十嵐加代子
保土ヶ谷区
保健活動推進員会
会長 久保進

事業部会

「がん検診受診」や
「健康寿命延伸」の啓発
活動を行っています。
主な活動場所は区主催
の花フェスタ、親子健
康まつり、区民まつり、
赤ちゃん教室、3歳児
健診や消防署主催の救
急の日フェアや各地域
ケアプラザのイベント
などです。

記：会長 樋口 多三江

<部会員紹介>

・多胡紀子・川本恵子・神宮司鈴子・中里浩二
・佐久間康子・中川悦子・渡辺武子・山口芳子

研修部会

「やってよかった！
けんしんであんしん！」

研修部会企画の区全体研修会を11月1日(金)に開催
しました。(場所：保土ヶ谷公会堂第一会議室 参加者数：午前
の部75名、午後の部57名)

研修会前半の横浜市立市民病院が
がん検診センターの保健師による「受
けて良かった！がん検診」は、わか
りやすい表や図とイラストもご自身
で作られたというパワーポイントを
用いたテンポの良いお話で「なるほど」とうなずいたり「そ
うだったのか」と驚いたりして楽しい講演となりました。
後半の区役所の保健師による「特定健診」の話も情報満載
の内容で有意義な研修会となりました。

各地区の保健活動推進員がこの研修成果を地域に持ち帰
り、「健診」と「検診」を広く伝えていくことで受診率上昇
につながっていくことと思います。

記：会長 長山 昌利



広報部会

区民の皆さまの「健康寿命の延伸」に少しでも役に立ち
たいとの思いを込めた保土ヶ谷区保健活動推進員の活動の
一部を紹介させていただきました。さまざまなイベントで
活動を行っていますので、ぜひご参加ください。黄緑色の
バスタが目印です。

記：会長 川本 奈津子

<部会員紹介> 外岡 篤子・渡辺 朝子

運動部会

「100歳まで歩こう」が運
動部会のスローガンです。今年
度は19名で構成されました。1
年目は「ウォーキングの基礎を
知ろう！」というテーマで、保
土ヶ谷スポーツセンターの講師の指導により「身体に負
担がかかりにくいウォーキングのしかた」を勉強しまし
た。各部会員が地区でも実行する事を目指し3回のウォ
ーキングを計画しました。2年目は、部会員に当番で企画
を立ててもらい、運動の大切さを地域に広めていきます。

記：会長 稲葉 洋子



のほそ地域健康寿命
(健康寿命とは…介護を必要とせず自立した生活ができる期間です。)

保健活動推進員だより

2020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10号



こどもから高齢者まで、歯と口の健康づくりで毎日をいきいきとすごすために
平成31年4月1日 **横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例** が施行されました！
わたしたち保健活動推進員も口腔ケアをテーマのひとつとして活動しています。

歯と口の健康は、全身の健康に関係しています。
健全な発育や、健康寿命延伸にも大きく影響します！

オーラルフレイル

噛む力など口の機能が衰える(オー
ラルフレイル)と、食べられる食
品が減り、低栄養や体力の低下に
つながると言われています。

肺炎

飲み込む力が衰える
と、食べ物や唾液と共に歯周病菌
が気管に入り込み、肺炎を起こす
ことがあります。

がん治療

歯周病があると、
がん治療の際に口内炎が重症化し
たり、手術後肺炎を起こす原因とな
ることがあります。

噛む機能

乳幼児期、学齢期によく噛む習慣を
つけることで、栄養を確実に吸収できる等、生涯の健
康につながります。

心筋梗塞

歯周病菌が
原因で血栓をつくり、狭心
症や心筋梗塞など心臓病の
リスクを高めることがあり
ます。

認知症

歯が減って噛む力が
低下すると、脳への刺激が減り認知症
の危険性が高まると言われています。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷
つけ、コレステロールを取り込み、動
脈硬化を起こすと考えられています。

低体重児 早産

妊娠中
に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症
によって出る物質が子宮へ影響を及ぼ
し、低体重児出産や早産を招く可能性
があると言われています。

糖尿病

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周
病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質
も、血糖値を下げるインスリンの効きを悪くして
糖尿病を悪化させると言われています。



出典：「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」概要リーフレット

保健活動推進員は毎年「歯周病予防教室」や「口腔ケア講座」を開催しています。



内容の紹介 その①
保土ヶ谷歯科医師会の歯科医師による
口腔ケアの大切なお話



内容の紹介 その②
歯科衛生士による
実際に歯を磨きながらの歯みがき指導



これは中央地区主催の教室風景です。2019.8.20実施
近隣地区での開催時には皆さまのご参加をぜひお待ちしております。

横浜市からのご案内

定期的にチェックを受けて予防しましょう。

横浜市歯周病検診

検索



保土ヶ谷区保健活動推進委員会は22地区で構成されています。任期は2年。年一度発行の「活動の扉」では各地区の活動を11地区ずつ紹介していきます。区や各地区の活動にどうぞお気軽にお立ち寄りください。目印は黄緑色のベストです！

中央東部地区 記：櫻井 智子



「安全で楽しいウォーキングを！」

中央東部地区では、毎年秋から冬にかけて地域の方とのウォーキングを実施しています。そのため、春に保健活動推進員全員で下見を行っています。準備運動をする場所、一息つける場所、トイレの位置、おすすめスポット、色々な所、様々な事態を考えながら、みんなで話し合っ素敵なルートを探しあてます。

今年度は、大岡川プロムナードという散歩道を選びました。桜の時期には大賑わいですが、新緑の頃は落ち着いた雰囲気でしたので、多人数でも楽しむことができそうです。最終目的地でのランチも楽しみの一つとして地域の方々との交流を深めていきます。

権太坂境木地区 記：森谷 泰子



「権太坂コミハ祭り」

11月2日（土）10～14時権太坂コミュニティハウスで「権太坂コミハ祭り」が行われました。

私たち保健活動推進員は、中庭にコーナーを構え、血圧測定、握力測定、乳がんチェックなどを行いました。握力測定は数値が低めの方が多かったですが、何らかの運動やテニスをやっている人の数値が明らかに高い傾向がありました。

乳がんチェックでは模型を触診していただいたところ、新しい気付きをされた方が多くいらっしゃいました。連休の中日で人出が少ないように思いましたが、お天気に恵まれたこともあって私たち保健活動推進員の皆で楽しく活動することができました。



岩間地区 記：久保 達

「花フェスタ」

5月18日（土）に星川中央公園で花フェスタが開催され、岩間地区と中央地区が合同で健康づくりの啓発活動を行いました。当日は晴れて大勢の来場者が見えられましたので、大人の方には大腸がんのパネルを見せながら検査前の便の取り方の説明と、小学生にはタバコクイズを通して喫煙することで身体に悪影響があることに気付いてもらいました。

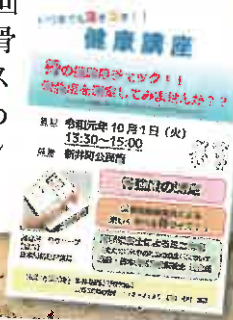
高齢者の方は自身が健康だと思っています。よって、健康診断に行けばどこか指摘されるのではと不安になっていますので、よく話を聞き、受診を勧めることだと思います。



上新地区 記：小林 都子

「3回シリーズの健康講座」

年3回シリーズの健康講座を上菅田地域ケアプラザとコラボで実施しています。去年は「血管」講座、今年は「骨ケア」講座です。第1回目の「骨強度の測定」と「楽しく学べる骨クイズ」と「丈夫な骨作りのための食生活」講座には公民館に地域の方々がたくさん来てくださり満員になりました。第2回目は「骨を丈夫にする運動」と「骨を鍛える運動」の紹介。第3回目は「スリーA」という“明るく・あきらめないで・頭を使う”脳のトレーニングを紹介します。



上星川地区 記：田辺 千英

「健口体操」

「お口の健康と生活習慣を見直そう」と題して講演会を6月29日に開催しました。全員で「健口体操」を行い、生活習慣病予防のお話の後、口腔機能チェック『健口くん』と『血管健康チェッカー』を体験していただき、参加者から「生活習慣を見直すきっかけになりました。」とのお声をいただきました。

上星川地区の保健活動推進員は、今期7名全員が新任で活動をスタートしたので、手探り状態での準備でしたが、区役所の保健師の協力もあり無事に講演会を終えることができました。

11月下旬には自然たっぷりの陣ヶ下溪谷へのウォーキングを実施しました。



川島東部地区 記：安田 勝也

「緊急時、AEDを用意できますか？」

地区定例会時に「防災訓練時に『AEDはどこにあるのか』の質問に対し、担当が的確に返答できなかった」と言う話があり、我々としても知っておきたく各自で身近を調査しました。その結果、意外にも設置していると思う施設に設置されていないこと等が分り、各町内会共に時間を争う救命処置時に「AEDを用意して！」と指示されても対応できず、夜間は全く期待できないことや心臓マッサージ習得の重要性、コンビニへの設置を期待した次第です。

皆さんも全国AEDマップなど参考に確認しておかれてはいかがでしょうか。



西谷地区 記：川本 奈津子

「みんなも自分も健康に」

保健活動推進員は市の委嘱を受け、地域の方々の「健康寿命をのばす」ための啓発活動を行っています。区との連携のもと、様々な企画にメンバーが協力し助けて活動しています。保健活動推進員主催、共催のイベントにぜひご参加ください。黄緑色のベストが目印です。



上菅田地区 記：富田 修一

「一緒に健康寿命を延ばしましょう」

今期から上新地区と分かれてきましたが、大きなイベントの時は一緒に活動しています。11月中旬に上菅田小学校にて開催される社会福祉協議会主催の「福祉健康まつり」はその最たるものです。毎年の恒例行事のため、来場者が多いです。私たちは健康寿命を延ばすために血流測定・乳がん検診受診啓発などを行っています。

また、昨年度から主任児童委員が自治会館で開催している「子育てサロン」（未就園児とその保護者が対象）でも、2月に乳がん検診受診啓発のための胸部模型を使った講習会を始めました。毎月の「赤ちゃん教室」より参加人数が多く盛況です。



川島原地区 記：高橋 摩也

「川島健康フェスティバル」

川島原地区では6月22日（土）に恒例の川島地域ケアプラザの健康に関する楽しいイベントのお手伝いをしました。握力、肺活量、ロコモ立ち上がりテスト等、年齢を重ねていくほど数値が気になる健康測定や、スタンプラリー方式でのミニ健康講座、チャレンジボッチャ等、楽しみながら健康に関する知識が身につく有意義なイベントでした。担当場所は昨年と同じ握力測定です。参加者と一緒になって「一、二、三で息を吸って～！はい！！」と数値の増加に協力（？）。多くの近隣の方が和気あいあいと測定をクリアしていました。あいにく川島原地区は少し遠いのでなかなか参加者が増えません。今後の活動課題のひとつであることを実感しました。



保土ヶ谷南部地区 記：上田 和子

「健口体操講習会」

保土ヶ谷南部地区では岩井町自治会館にて一人暮らしの高齢者の楽しみの食事が開催されました。食事が終わってから区役所の保健師と「健口体操」の説明実施指導をしました。口の模型を動かしながらのお話がとても分かりやすいと好評でした。

「健口体操」をすると発音が明瞭になって飲み込む力がつき誤嚥性肺炎などの予防にもなります。食事前が効果的だという「パカカラ体操」も行いました。健康づくりに役立ててこれからも皆さんに続けていただけたらと思います。



千丸台地区 記：土屋 廣子

「千丸台文化祭と福祉バザー」

11月3日、千丸台団地で恒例の文化祭に保健活動推進員として「足指力測定チェッカーくん」を活用しました。とても好評で55名もの参加者の中で意外と上出来グループの人たちが多かったのです。次のイベントでも、ぜひやって欲しいとの声がありましたので他の内容も考えながら活動が続けていく予定です。

日頃の活動としては団地内の公園でラジオ体操を月曜日と木曜日の午前9時から行っています。今年から準備体操として保土ヶ谷体操を取り入れました。10分前に始めています。「これはいいね！！」という感想です。

