

全地区で協力する活動もいろいろあります



花フェスタで  
がん検診の受診啓発活動



ウォーキングの楽しさ  
広めたい！



知識を蓄える研修会



地域の皆さまの「健康寿命をのばす」ためにさまざまな活動をしています。  
イベント参加募集の際はどうぞお気軽にご参加ください！

**令和4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！**

本年度は《和田・釜台町地区》の地区会長が表彰を受けました。  
これからも地域の皆さまの健康寿命の延伸のために活動していきます！

のぼそう地域の健康寿命  
(健康寿命とは…介護を必要とせずに自立した生活ができる期間です。)

保健活動推進員だより

# 活動の扉

第13号



2023年3月発行  
保土ヶ谷区保健活動推進員会  
広報部会

横浜市保健活動推進員は横浜市の健康づくり計画「健康横浜21」  
の地域における推進役としてさまざまな活動を行っています。

★重点取り組みテーマは【がん検診の普及啓発】★

がんの早期発見・早期治療は心身と経済的負担の軽減につながります。  
日ごろから【がん検診受診】を心がけましょう！



最近、  
がん検診を受診  
しましたか？

はい

いいえ



加入保険機関紹介の医療機関で  
がん検診の予約をしましょう！

がん検診を  
定期的に  
受診していますか？

はい

いいえ



健康寿命をのばすために  
これからも定期的ながん検診の受診を  
続けましょう！

定期的に継続した検診受診が  
病気の早期発見・早期治療に  
つながります。

横浜市からのご案内

自分のできるところから健康づくりを楽しみましょう！

健康横浜21

検索



## 地区活動の紹介

保土ケ谷区では 22 地区に分かれて活動しています。  
今回はその中の 5 地区の活動を紹介します。

### 岩間地区 「歯周病予防教室」

1月13日、この日は新型コロナの感染者が増え始める時でしたが、岩間地区と中央地区の15名が合同で区役所地下1階会議室にて保土ケ谷区歯科医師会所属の歯科医師を講師として歯周病予防教室を開催しました。

内容は歯周病とその予防です。歯周病は本人の自覚症状がないまま進行し、気づいたときには深刻な状況になっているとのこと。健康な歯を保つためには歯の表面に付着したプラーク(細菌のかたまり)・食べかすを除去しなければなりません。その為には正しい歯磨きをマスターすることが重要とのことでした。

歯を大事にし、歳をとっても食事はおいしく食べたいものです。

記：久保進 会長



### 上星川地区 「たちばなの丘公園ウォーキング」

令和4年度の年間スケジュールで「ウォーキング」を計画。4月の部会で「コロナ感染状況が少なくなり、暑くなる前のタイミングで行いたい」と皆さんの意見が一致し、6月18日(土)に決定。

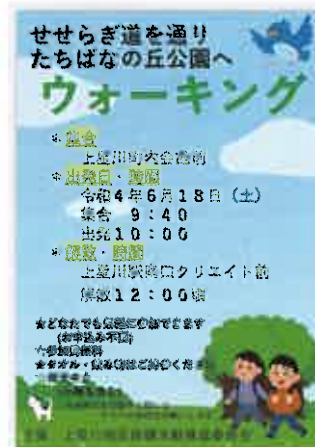
- コースは保土ケ谷区ホームページで保健活動推進員が作成したウォーキングコースを参考に上星川駅から徒歩のみで行ける「たちばなの丘公園コース」に。5月11日(火)に保健活動推進員で下見し、安全なコース、時間配分を確認しました。
- 町内会の回覧板用チラシや掲示用のポスターで参加者を募集。(ポスター添付)
- 当日7名参加。集合場所の上星川町内会館前で準備ストレッチ。お天気は曇りのち晴れ、塩分チャージタブレットと替えマスク(接触冷感マスク)を配ってスタート。
- 上星川駅南口より蔵王神社前を通り、「ふれあいせせらぎの道」へ。畑が見えてきたら「サンシティ横浜」の看板を右折し、しばらく進むと「たちばなの丘公園」入口に到着。

- 水分補給とトイレタイム。

昔、火薬工場があり、その跡地には土塁群や手付かずの自然が残り、初夏の新緑がまぶしい風景でした。ちょっとした山歩きのようなアップダウンしながら公園を通り抜け、浄水場の通りを下り上星川駅で解散。所要時間は1時間40分位でした。

- ウォーキングは簡単にできるので、これからも地域の健康づくりに取り入れていきたいと思います。

記：田辺千英 会長



### 中央東部地区 「歯周病予防教室」

10月12日に歯科医師の方、歯科衛生士の方に「歯周病予防教室」を開いていただきました。

5年ほど前にも同じような講習会に参加し「歯周病って今まで思っていたより怖い病気だ」と分かり、保健活動推進員として地域の方に広めていかなければと感じていたのですが、その後コロナ禍で、皆さんにお伝える機会が減っていました。

この講習会で学んだ歯周病に対する知識を、改めて、皆さんに発信していかなければと思いました。

歯磨き、定期歯科健診、プラーク除去等、簡単な事から取り組めるよう、声掛けをしていきたいです。

記：櫻井智子 会長



### 岩井町原地区 「お散歩しよう！ワクワク!!いわい」

岩井町原地区では、令和4年5月29日(日)「お散歩しよう！ワクワク!!いわい」のキャッチフレーズのもと『第1回 健康マップ キックオフ』ウォーキングイベントを実施しました。汗ばむ陽気のなか、岩崎地域ケアプラザ、社会福祉協議会、区役所の方々にご協力いただきながら、参加者は総勢63名と大盛況でした。

今回のイベントは、「気軽にできる」「身近で歩ける」「健康になれる」を目的として町内会と保健活動推進員が中心となって作成した『健康マップ』のコースを実際に歩いてみようというものです。約1.5キロのコースを歩きます。コロナ禍での開催でしたので、密を避けるために時間帯を3つに分けて町内会ごとに集合していただきました。各回、出発前には準備体操をしました。当地区会長の神田さんによるプチ体操教室です。ウォーキング前に限らず、日常生活のちょっとしたタイミングで簡単にでき、役立つストレッチの方法を教えてください、参加者の皆さんから好評でした。

さあ出発です！保健活動推進員を先頭と最後尾に配置し、ゴール地点の清水ヶ丘公園を目指します。同じ町内会でも普段は交流のない方と会話しながら歩き、「いつも通っている道でもみんなで歩くと楽しい」との声もありました。ご年配の方の中には、時間がかかってもゴールまでたどり着き、満足そうな笑顔を見せてくれた方もいらっしゃいました。ゴール地点では、参加賞としてウォーキングの時に使えるような便利グッズを差し上げました。皆さん、思い思いの品を選び、喜んでいただけたようです。

思いのほか暑かったのと、大勢で一般道を歩くことから、熱中症やけがなどがないよう気をつけました。参加者全員が無事にゴールでき、ホッとしました。

この経験を踏まえ、『第2回』につなげていければと思います。



記：佐藤靖子 副会長

### 新桜ヶ丘地区 「健康講座」

新桜ヶ丘地区では年一回健康講座を開催しています。今年度は今井地区センターにて市内の病院のリハビリテーション科言語聴覚士を講師に招き10月12日(水)に講座を開催しました。

飲み込みと誤嚥性肺炎について、簡単なチェック方法・ムセを防ぐためのテクニックの紹介等お話していただきました。白いスクリーンに映るスライドと配られた資料を照らし合わせながら講座に聞き入ってしまい、思わず時間が経つのを忘れてしまうほどでした。充実したひとときでした。

記：東島恭子 会長

