

# 令和7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！



横浜市保健活動推進委員会会長  
保土ヶ谷区保健活動推進委員会会長  
久保 進  
上菅田地区会長  
富田 修一

上菅田地区の富田修一地区会長が令和7年度の市長表彰を受けました。

これは永年勤続かつ活動功労を認められた方が表彰されます。

富田会長は地域でのさまざまな活動を担い、ご多忙にもかかわらず、いつも人懐っこい優しい笑顔でジョークを交えながら場を盛り上げるムードメーカーです。地域の住民はもちろん！保土ヶ谷区民の住みよいまちづくりと健康寿命の延伸に貢献しています。

これからも地域の「健康寿命をのばす」ためのイベントなどで笑顔いっぱいのご活躍を楽しみにしています。

## 永年勤続表彰おめでとうございます！



横浜市より「地域の健康づくり」をテーマとする活動を委嘱され、「長く」活動してきた保健活動推進員が 2025年6月10日に関内ホールにて永年勤続表彰されました。

今年度から新設された40年表彰者を筆頭に保土ヶ谷区では18名が表彰されました。

- 40年表彰者は上新地区 1名
- 30年表彰者は中央地区 2名
- 20年表彰者は保土ヶ谷東部地区、岩井町原地区の各 1名
- 10年表彰者は保土ヶ谷東部地区、仏向地区の各2名と西谷地区、上新地区、中央地区、中央東部地区、和田・釜台地区、川島東部地区、新桜ヶ丘地区、上菅田地区、その他の地区の各 1名

これからも長く活動を続けてほしいです。

## 恒例の健康イベントです！皆さまのご来場をお待ちしております！

**花フェスタ** 5月に星川中央公園で開催。  
大腸がん検診やたばこの害についてのクイズやフレイル予防の握力測定を行っています。

**わくわく親子健康フェスタ**  
6月に星天qlayにて開催。  
親子でいろんな団体のブースをまわる「健康にまつわるクイズラリー」です。

**区民まつり** 10月に保土ヶ谷公園で開催。  
大腸がん検診やたばこの害についてのクイズやフレイル予防の握力測定を行っています。

**横浜国立大学常盤祭**  
11月に横浜国立大学にて開催。  
アルコールパッチテストと握力測定を行っています。

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

2026年3月発行  
保土ヶ谷区保健活動推進委員会  
広報部会

# 活動の扉

第16号



## 「健康測定会」に来て！見て！測ってみて！

保土ヶ谷区保健活動推進員会では「のぼそう地域の健康寿命」をテーマに活動しています。今年度は、健康チェックなどを通じた健康づくりの動機づけや「見える化」の推進を目標として、区主催のイベントをはじめ各地区の保健活動推進員が【健康測定会】を開催しています。

ぜひ！お近くの【健康測定会】にお気軽にいらしてください！



血管年齢測定

血管の収縮・拡張速度と収縮率・拡張率を測定することにより血管の柔らかさ・しなやかさをあらわすものです。

足指力測定

身体のバランスを支える足指力を測定します。

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



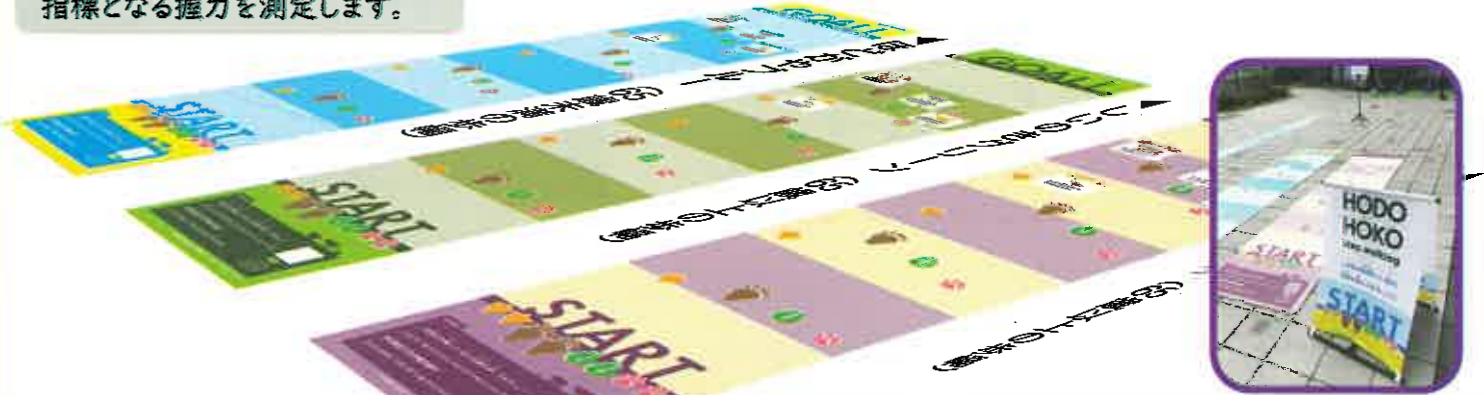
ご自身の健康状態を数値で「見える化」し、「続けること」で変化に気付くきっかけとなります。地域のイベントでの地域交流も兼ねてお気軽にご参加ください。

握力測定

全身の筋力を把握する簡単な指標となる握力を測定します。

「視覚」での認識から「握る」反応の速さを測定します。

棒反応測定



保土ヶ谷区の歩行促進プログラム『HODO HOKO (ほどほこ)』では「普段の歩幅+10cm」ウォーキングを推奨しています。

歩幅と健康の関係はこちらから ----->



**保土ヶ谷区保健活動推進委員会の任期は2年。年1度発行の「活動の扉」では22地区の活動を11地区ずつ紹介していきます。**

**◆上新地区 記：藤田春男**  
「保健活動推進員2年間の思い出」

保健活動推進員の委嘱状を頂いてから2年間を振り返りました。毎月の定例会での近況報告、自治会や区の行事への参加と楽しく過ごしました。特に面白かったのは、2か月毎に新井町公園で行う「ペタンク」競技です。ほとんどのメンバーが初めてのとのこと。チーム分けし、試合開始からピュット（目標球）にどちらのボールが近いか真剣にメジャーで測定中もワイワイし判定と競技を進めていました。良いことは、コート作りから片付けと皆で行ったことです。最後に地区活動を通じて、多くの方と知り合いになれたことに感謝しています。



**◆笹山地区 記：和地末子**

10月11日笹山秋祭りに参加、今年もまた上菅田地域ケアプラザの体年齢測定と保健活動推進員の酸素飽和度、握力測定を実施しました。当日は雨でしたが35名の方が参加され皆さん実年齢よりも大変若く笑顔がいっぱい見られました。笹山の保健活動推進員はこうした地域の行事に参加の他毎月一回上菅田地域ケアプラザと一緒に「サロンひだまり」を開催しています。いつも25名位の参加があり体操の先生を招いて身体を動かし頭を使い楽しく行っています。月一回のサロンですが毎月元気な顔を見られると、とても嬉しいです。



**◆川島原地区 記：渡辺宏美**

9月7日に歯周病予防講座を開催しました。区役所の重野歯科衛生士を講師に迎え、笑いあり、体操ありで参加者皆さまに講座を楽しんでいただくことができました。



**◆和田・釜台地区 記：須川馨**  
「ラジオ体操に参加して」

本来ならば、毎週土曜日に横浜新道陸橋下の和田一丁目公園でラジオ体操を始めていましたが、工事中で2025年内は使えない為、和田西部町内会館を借り実施しています。町内会の有志の方を含め14～15名が参加しています。まず、皆さんと朝の挨拶を交わし、6時半からラジオ体操の歌を大きな声で歌い、第一、第二体操で程よい汗をかき、地域の人の交流の場にもなり、気持ち良い気分です。これからも、健康増進の輪が広がるよう、続けていきたいと思ひます。



**◆仏向地区 記：高梨由紀子**  
「歯科講座を聴いて」（参加12名）

オーラルフレイルと聞いて何を思ひますか？  
加齢と共に起こる口の機能低下のことですが、それは「むせる、食べこぼす、滑舌の悪さ」等の些細な衰えから始まります。少しでも遅らせる為の健口体操を教わりました。深呼吸、肩の上下運動、首の準備運動をしてから、頬、口の周りの筋肉、舌の筋肉を鍛える体操、パタカラ体操、そして口を大きく開けて「あ、い、う、べ」を3回発声する等を出来る時に実行することです。歯周病は歯を悪くするだけでなく、全身に影響を及ぼします。歯ブラシ以外の用具も使い、口の細菌を減らす事が大事です。講座日より前に仏向地域ケアプラザの手伝いで、咀嚼力チェックコーナーを担当したこともあり、口腔ケアの大事さを再認識しました。



**◆上菅田地区 記：富田修一**

「11月19日イベント 令和7年度上菅田地区保健活動推進委員会の活動」

今年度も最大の行事は小学校校庭で上菅田地区社会福祉協議会主催の「福祉健康まつり」参加です。天候と電源確保の懸念はありますが、乳がん胸部模型の触診体験・『HODO HOKO(ほどほこ)』マットでの歩幅測定・握力検査を実施しました。他には「赤ちゃん教室」「子育てサロン」で乳がん胸部模型の触診体験を行っています。



**◆川島東部地区 記：安田勝也**

「健康測定会を出向開催しました」

川島東部地区は三方丘陵部の地形で中央部に位置する平坦地の会場で開催される行事には参加したくとも断念せざるを得ない方が多数おられます。

そこで計画していた健康測定会(体組成計や血管年齢等の測定)は高齢者の方々にも多く参加してもらいたく共催者の川島地域ケアプラザと相談の上でその地域まで出向開催することにしました。

一回目は川島第六町内会館で2024年8月30日を開催予定としましたが台風の接近で延期し2025年1月29日に開催、二回目は川島第二町内会館で10月27日に開催しました。

地域まで出向いたことに対し多くの方から感謝頂き、二回の一般者参加数は60名超(8月30日延期時も数名が参加)となり健康測定への関心の深さを示しており測定会中も終始和やかで今後も継続予定としています。



**◆常盤台地区 記：津谷大輔**

2025年5月31日に常盤台コミュニティハウス主催「ヘルキーメイフェア」が実施されました。保健活動推進員運営ブースについて、初めて保健活動推進員による体験ブースを運営いたしました。『HODO HOKO(ほどほこ)』マット(2種類)、足指力計、血管年齢計測機を用いて、各種体験を来場者に対して実施。当日は、残念ながらひどい雨が降っており、ご来場者が少ないのではないかと不安に思っておりましたが、荒天のなか、なんと67名(男女)がブースにて各体験をされました。



**◆中央地区 記：師尾公一**

「ウォーキング、口腔ケア、体操講座で笑顔いっぱい」  
2月は保土ヶ谷公園の寒梅、6月は三ツ沢公園のあじさいを楽しみながらのウォーキングを開催し、花と心地よい汗で笑顔いっぱいでした。7月には口腔ケア講座で歯周病やオーラルフレイル等、歯の大切さを改めて学びました。10月の健康体操講座では握力測定、椅子座り立ちテスト、開眼片足立ちの体力測定で各自の体力確認を行い、コグニサイズステップでは適度な緊張と脳トレ運動で楽しいひとときでした。地域の健康で楽しいつながりを目指した企画を続けています。

**◆岩間地区 記：久保進**

「明神台明寿会の体力測定実施の補助」

明神台明寿会の役員から「会員の体力測定を行うので保健活動推進員としてお手伝いをお願いできないか」と相談があり引き受けました。

2月19日、保健活動推進員5名が各運動の記録と運動時の補助を行いました。測定は体全体のバランスを知る「体組成計」、下肢筋力やバランス能力から転倒のしやすさを知る「タイムアップ&ゴー」などです。写真は片足立ち(秒)及び静的バランス能力を測定しているところです。このように身体のバランスを知ることも大事だと考えます。高齢者として自身の健康状態を知ること、及び社会参加をすることはフレイル予防対策の一部であり、仲間とおしゃべりすることはオーラルフレイルの予防対策にも繋がっていると信じています。



**◆保土ヶ谷中地区 記：蛸子眞由美**

10月22日に保土ヶ谷地区センターでヘルスメイト主催の保健活動推進員などの参加自由な運動講座に参加しました。エゴスキュー体操というもので、寝たきり生活の実体験から得た、眠っている筋肉を目覚めさせ、体の歪みからくるさまざまな痛みの症状を解消する運動療法でした。実際には腕をふったりグルグル回したり、寝転んで腕や脚を交互に伸ばしたりと簡単にできるものでした。ポイントは、がんばらず無理をしないで楽しく笑顔で続けるのがコツとのことでした。このことはいろいろなことをする場合でもあてはまる大切なことだと痛感しました。またある介護予防の講座では、健やかで穏やかな生活を送るための五大要素として①脳をつかうこと②身体を動かす習慣③バランスのとれた栄養④質の良い睡眠⑤人と積極的に関わる習慣とのこと。本当に大切なことで常に心がけて生活していかななくてはと再認識しました。保土ヶ谷中地区では、これから軽いウォーキングと毎年のリクエストで続けている認知症講座を予定しています。