

あるく

保健活動推進員は、地域で健康づくりを広めるため、市長から委嘱を受け21地区168人が活動しています。



神奈川県マスコットキャラクター かめ太郎

皆さん、良い睡眠とれていますか？

保健活動推進員会の区全体研修会では、(公財)横浜市スポーツ協会黒岩司氏を講師にお迎えし、睡眠について学びを深めました。

より良い睡眠をとるためには5つのポイントがあることや、日中の活動として“活動的な生活(日中の〇〇しながら運動)”の実践方法を学ぶことができ、今後の活動の参考になりました。



テーマ
「ウェルネスライフ&スリープ良眠生活に向けて!」

より良い睡眠をとるための5つのポイント

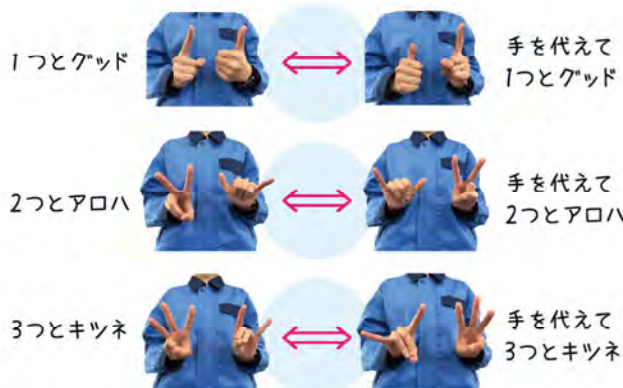
- ①光で睡眠リズムを整える
- ②決まった時間に眠る、睡眠の量を確保
- ③お酒はほどほどに
- ④寝室の環境を整える
- ⑤入浴・ストレッチなどでリラックス

活動的な生活「〇〇しながら運動」

家事をしながら… テレビを見ながら… 電車に乗りながら…
日常のちょっとした時間に体を動かして、健康づくりを始めましょう!

- ◆ながら握力 洗濯ばさみの開け閉めで握力アップ!
- ◆ながら足腰① 1階分だけ階段を上り下り、足踏みなど
- ◆ながら足腰② バスを待ちながらかかと、つま先の上げ下げ
- ◆ながら足腰③ 足の指でタオルをつまむ

リズム良く繰り返しましょう!「頭の体操」



早速、保活のメンバーで実践!



洗濯ばさみで「ながら握力アップ」

親指と小指でやると、結構きついね...

テニスボールで「こりほぐし」

テニスボールを使ったストレッチ!とても気持ちいいですよ!

会長からのメッセージ



保健活動推進員は、地域の皆さんの健康をそっと支えながら、楽しみつつ活動しています。仕事や家庭と両立しながら、無理なく続けている仲間もたくさんいます。いろんな場面でお会いできますので、どうぞ気軽に参加してみてください。

神奈川県
保健活動推進員会
会長 田鍋晴美

保健活動推進員として活躍中の方の声

世代を問わず多くの人に参加してもらえる工夫を日頃から考えています。地域の皆さんや自治会・町内会との連携も不可欠なので、たくさんの方に保活を知ってもらい、活動に参加してほしいです。



あるく

地域とつながり広げる **笑顔** と **健康** の **輪**

神奈川県マスコットキャラクター
かめ太郎



各地区で様々な活動を行っています。ぜひ、お住いの地区の活動にご参加ください。

健康 健康チェック（羽沢地区）



羽沢ふれあいまつりで、健康チェックを行いました。握力測定「本日の力自慢」ではその日の最高値を更新するたびに大盛り上がり。子どもから大人まで、たくさんの方にご参加いただきました。



運動 ウォーキング（神奈川地区）



県内各所をウォーキングでめぐり、楽しんでいます。春は、港に隔てられ東西に離れている神社を、浦賀の渡し船に乗って詣でました。秋は山手の洋館をめぐりました。楽しみながら健康寿命を延ばすことを考えて、様々な企画を行っています。

運動 体操（片倉地区）

毎年「室内健康づくり」の講座を開催しています。今年は熱中症対策について学びました。室内でできるストレッチも教えていただき皆でやりました。



笑顔 笑いヨガ講座（神北・六角橋地区）

神北地区と六角橋地区の共催で、「笑いヨガ講座」を開催しました。当日は、幅広い年齢層の30名が参加し、皆でたくさん笑って運動して、元気になりました。



こんな活動もやっています！

神奈川県民まつり 2025

保健活動推進委員会として出店し、「握力測定」「やさしい花クイズ」などで区民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしました。

食生活等改善推進委員会とも連携し、食を通じた健康づくりの関心を深めていただく機会となりました。



研修会

主に新しく保健活動推進員に委嘱された方を対象に、健康チェックで使用する機器の使い方や、市の健診などの制度を学ぶ研修があります。地域での健康づくりに生かしています。

