

金沢区保健活動推進員だより



きぼう

第14号
令和4年3月

✿ 金沢区保健活動推進員の活動 ✿

金沢区保健活動推進員（保活）は、市長が委嘱する「地域の健康づくりの推進役」として、区役所や地域の各種団体などと協力しながら、地域のみなさんの健康づくり活動や支援、啓発などに取り組んでいます。活動は、区単位及び地区単位で行っています。



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

私たち健康づくり応援団！
～金沢区保健活動推進員会～



緑色のベスト
が目印です。

金沢区では、現在
14地区236名
(令和4年2月時点)
の保健活動推進員が
活動しています。

健康づくり活動・啓発

令和
元年

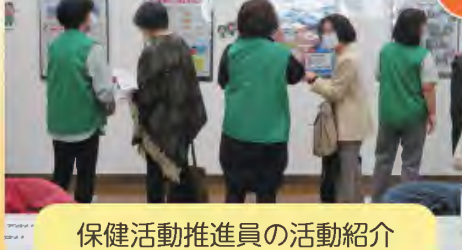
いきいきフェスタ



健康チェック・体力測定
コーナーを設置

健康づくり月間パネル展示

11月



保健活動推進員の活動紹介
(金沢区役所 区民ギャラリー)



研修による基礎知識の習得

6月

健康機器操作研修



手洗いチェック・BCチェッカー
による血管年齢の測定

オーラルフレイル予防研修

11月



口の機能の衰えと健康への影響
について研修を実施

ミニ広報（7月発行）
「マスク生活の水分会補給」
をテーマに、自治会
町内会の掲示板に掲示

活動や役割について
もっと詳しく！

保健活動推進員の役割と地区活動

健康づくりは、個人が健康というボールを押して「健康で豊かな生活」を目指して、坂を上るようなものです。



保健活動推進員は、健康づくりを自ら実践するとともに、それを周囲の人に広め、地域全体で健康づくりに取り組むための活動を行っています。個人の生活習慣は、まわりの環境に大きく影響を受けるため、個人の力だけで健康づくりに取り組み、続けていくには限界があります。保健活動推進員が、各種団体等と協力しながら、地域の中で健康づくりの推進役を担うことで、継続的な健康づくりを支援しています。



地域の空きスペースを活用して身近で気軽に健康チェック



健康チェック



ロコモチェックでステイホーム中の運動の大切さを再確認



各種教室や健康チェックの開催、ウォーキング等を通して、健康づくりに取り組みやすい環境をつくれます



健康づくりに取り組むきっかけ・活動の場づくり



育児教室支援



歩き方教室



公園内健康遊具体験

受賞おめでとうございます

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

令和2年度

【六浦東地区】遠田 洋子

令和3年度

【金沢シーサイドタウン地区】高松 礼子

10年表彰

令和3年度 横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰

【富岡第二地区】高橋 秀子

【能見台地区】小藺井 和枝、玉那覇 榮子、的野 久子

【金沢シーサイドタウン地区】檜森 順子、本田 由美子

【金沢中部地区】岩川 静子、内田 晴子

【金沢南部地区】神岡 扶由子、谷内 耀子、藤田 優子

【金沢地区】小室 夕起子、竹下 京子 【六浦東地区】齋藤 由美子

【六浦地区】三浦 久美恵 【六浦西地区】柴崎 勝子

【釜利谷地区】青木 美智子

ほか 全 24 名 (地区別 50 音順 敬称略)

金沢区保健活動推進員 地区マップ

金沢区保健活動推進員は**14地区**に分かれ、地区ごとにそれぞれ特色のある活動を行っています。ここでご紹介している以外にも、地区の活動は様々です。



今回掲載している写真は、令和3年度中に実施した地区活動を一部抜粋したものです。

新型コロナウイルスの影響で、活動が難しい時期もありましたが、感染対策に気をつけながら工夫しつつ活動を行いました。

今後も継続的に地域の健康づくりを支援していきます。



準備運動も
しっかり
行います



久しぶりの
ウォーキング!
嬉しさで足取り
も軽く♪

野島



広いスペースで
換気・消毒等
感染対策を取り
ながら行いました

ウォーキング



津久井浜駅周辺



海の公園



能見台地域
ケアプラザ ⇨長浜公園

金沢区保健活動推進員会 会長 森田 逸子



毎年、発行していましたが広報誌「きぼう」第14号を、お届けすることができて嬉しく思います。

地域の皆様方には、様々なイベントや、健康づくり事業に参加していただいていたのですが、新型コロナウイルス感染症が発生し、保健活動推進員会本来の活動が思うように出来なくなりました。

それでも、保健活動推進員会は、コロナ禍でもできることを企画し感染対策をしっかりと、地域の皆様が安心して参加できる活動を実施していきたいと思っております。

金沢区長 永井 京子



保健活動推進員の皆様には、日頃より地域での健康づくり活動にご尽力いただき、感謝申し上げます。

この2年、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が難しくなる中、皆さんで話し合いを重ね、工夫して活動を進めていただきました。家にいる時間が長くなる中で、体力の衰えを感じる人や健康への関心が高まる人が多くなっています。まずは保健活動推進員の皆様が自分自身の健康づくりに取り組み、徐々に周りの人に健康づくりの輪を広げていくことで「誰もが健康で生きがいを感じられる地域の実現」につながります。

金沢区も皆様とともにコロナ禍での健康づくりを考え、取組を進めていきますので、引き続きのご協力をお願いいたします。

はじめよう！ オーラルフレイル予防

ちょっと気になる口の変化はありませんか？



ひょっとしてそれは
オーラルフレイル
かもしれません

※オーラルフレイルQ&Aより一部引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルとは

オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」
加齢等と共に起こるお口の機能の衰えることで、はじめは上記のようなささいな衰えです。



対策は

オーラルフレイルは予防・改善することができます。

- ・口を意識して動かしましょう（口の体操・うがい・音読など）
- ・口まわりのささいな衰えに気をつけましょう
- ・歯みがきを丁寧に、定期的に歯科健診を受けましょう

口を動かそう



頬を膨らませたり
すぼめたり



舌を上下左右に出す
口の中でぐるぐる回す

パ・パ・パ
タ・タ・タ



ゆっくり発声
「アーイーウー」
「パ・タ・カ・ラ」



ブクブク
ガラガラ

長らくマスク生活によって口の動きが少なくなりがちな
今だからこそ口を積極的に動かしましょう！

オーラルフレイル
予防啓発用のチラシ
を作成しました



区ホームページから
ダウンロードできます



金沢区保健活動推進委員会

会長 森田 逸子 副会長 森 圭子、高松 礼子

広報委員

田野崎 友子、水野 久美、田邊 純子、日高 奈美子、宮本 京子、齋藤 由美子

編集
発行

金沢区保健活動推進委員会（事務局：金沢区役所福祉保健課健康づくり係）

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-9-1 TEL：045-788-7840 FAX：045-784-4600