



会 報

港北区 保健活動推進員会



第 16 号 平成 27 年 2 月

© 横浜市港北区ミズキー

ウォーキングでポイントを貯めて、楽しく健康づくり

高田地区 川島 幸子

よこはまウォーキングポイントが、26年11月から始まりました。

朝日新聞26年10月2日掲載の記事では、歩けばポイント・抽選で景品贈呈。40歳以上の横浜市民対象です。林文子市長も医師の中村格子先生よりウォーキングのコツを教わる写真が掲載されていました。読んだ方もおられると思います。

参加者登録した人には、歩数計が無料でプレゼントされます。(送料¥630のみ負担)

歩数計が届き市内の協力店に設置される読み取り機にかざすと、2,000歩ごとに1ポイントが付与されます。3か月毎に、200ポイント以上達成した方を対象に抽選で3,000円相当の商品券が当たります。さらにWチャンスで3か月ごとの抽選に加えて、年間の累計ポイントによる抽選もあります。楽しい景品が当たります。お楽しみに!!

26年度は、5万人、29年度までに30万人の参加を予定しています。9月1日に申し込みを開始してから、2か月で26年度の参加登録目標の5万人に到達し、目標を10万人に拡大しました。横浜市は気軽に楽しみながら継続してできる、健康づくりの仕組みづくりを進め、「健康寿命日本一」をめざしているそうです。パソコンやスマートフォンで自分の歩数を記録できます。

病気予防のめやす

1日平均2,000歩 寝たきりの予防	1日平均5,000歩 要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防	1日平均8,000歩 動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム、高血圧症、糖尿病の予防
-----------------------	----------------------------------	--



26年10月末に歩数計が届き、11月1日からのウォーキングポイントの準備のため協力店探しから始まりました。協力店で読み取り機にかざして準備が出来、歩数計と共に歩いています。

車人間のため、初め2,000歩は、どの程度なのかを試し、スーパーの買い物で1周程度でした。エレベーターを我慢して階段を使うように心がけて1日5,000歩を目標に歩きたいと思っています。1週間に1度データの読み取り協力店に行きます。

お買い物も運動も通勤もお出掛けもたくさん歩いてポイントをゲットしましょう。



地区活動報告

菊名地区

健康寿命を延ばしましょう

松園 典子

食べる、動く、楽しく過ごす。なかでも動くことで楽しい時間を過ごそうというのが菊名地区の「楽しく健康づくり体操」です。毎月第4木曜日午後1:45から1時間、羽草洋子さんの優しさあふれる熱血指導は毎月盛況のあまり、会場を大豆戸ケアプラザからもっと広い場所に変えなくてはと思ひ悩むほどです。足腰のストレッチに始まり、全身の反射神経の鍛錬にまで心を配る体操です。

これ以外にも菊名地区保健活動推進員は6月に「フットケア講習会」11月に「舞岡の森ウォーキング」2月に「尿もれ防止体操」と生涯現役ならずとも、生涯自立を目指す企画実践に励んでいます。

また、保健関係以外でも「介護保険のこれから」として、介護サービスに関するさまざまな支援について大豆戸ケアプラザの小沼智子さんにお話しいただきました。



太ももをより強く、力のある脚に



曲がりゆく背中を伸ばす



篠原地区

健康づくりと交流の輪を広げていきます!!

吉田 いく子

地区でウォーキングを始めて15年になり、すでに110回以上を越えています。コースも四季折々に体力に合わせて、短距離と長距離をとりまぜて参加しやすくなっています。

毎回、参加者は40名前後で50歳代～80歳代、男性と女性もほぼ半々で、楽しく歩き、お弁当を広げながらコミュニケーションも活発です。

その他、健康チェック、健康体操も多勢の皆さんが参加され、保健活動推進員のお手伝いも大変重要です。



錦秋の武蔵野平林寺を訪ねて



恒例の楽しいお弁当タイム



みんなでロコモ体操
ウォーキングにも備えます

城郷地区

いきいきウォーキング

中臣 典子

今回は、篠原地区・城郷地区合同イベント「いきいきウォーキング」に参加しました。

まず、10月8日(水)、城郷小机地区センターにおいてウォーキングを安全に行なう為の基本(靴の選び方・効果的な歩き方・その他さまざまな留意点)を学びました。

そして、10月30日(木)には実際に歩いてみる事に！天候にも恵まれ小机駅から新横浜公園を巡り日産スタジアムを一周しました。先に学んだ事をしっかり意識しながら、徐々に心地よい汗をかきました。

年齢と共に運動機能も低下してきます。転倒骨折・生活習慣病などの予防策として、誰でも気楽に取り組みやすいのがウォーキングの良い所です。

これからも自分に合ったペースで楽しみながら、ウォーキングを続けて行きたいと思いました。



新横浜公園を目指して！



新羽地区

施設見学会に寄せて

伊藤 英龍

今年度の新羽地区の活動の中で、崎陽軒の見学が実現出来た事は幸運でした。この見学を通して、食品企業としての安全衛生対策に、到達点は無いとの理念の元、日々研鑽を怠らない姿勢には、心強く感銘を受けたのでした。

思い起こせば、過去には、サーズや、鳥・豚インフルエンザの恐怖も体験しました。また、今年アフリカでのエボラ出血熱、日本でもデング熱の感染が70年振りで確認されました。

以上の事から、文明社会が何れ対決を迫られるかもしれない、目に見えない敵(細菌・ウイルス)に備えるには、高度な衛生観念の国民レベルでの共有が欠かせないとの思いに至った見学会でした。



施設見学 崎陽軒



月例ウォーキングもやっています



月例ウォーキング
かかしといっしょに





みんなで元気にシルバー体操

関口 郁子

新吉田地区では、地域運動指導員の協力のもと毎月1回新田地区センターにおいて、シルバー体操を行っています。毎回45名ちかくの方が参加。広い会場には横になれるよう、朝早くからジュウタンを敷き詰めて会場づくり。いらした方には保健活動推進員が当日の体調を聞き取り、血圧測定、脈拍、健康状態を健康手帳に記入。その後シルバー体操を開始します。CDの音楽に合わせ、ウォーキングから始まり、ストレッチ、スクワット。ときには先生が用意した、ボール、ロープ、リボン等の小道具でグループに分かれ楽しく競争もあり。また静かに横になり呼吸法を学び、先生から無理しなくて、自分のできる範囲でといわれますが、最高齢90歳をこえる方も元気に頑張っています。今後も健康寿命をのばす取組を続けて参ります。



楽しくスクワット



セラバンドを使ってストレッチ



体操とウォーキングでいつまでも元気に

浜田 千春

新吉田あすなろ地区では、毎月2回「転倒骨折予防体操教室」を開催し、ストレッチを中心とした簡単な体操を行って、筋力を向上させ、転倒骨折予防に努めています。

今年はさらに、「シルバーチア体操教室」を9月から月1回のペースでスタートさせ、体操教室の選択肢を増やすことにいたしました。横浜F・マリノス公式チアリーディングチーム「トリコロールマーメイズ」の現役チアリーダーによるシルバー向け体操教室で、参加者の皆さんから「とにかく楽しい」と御好評をいただいております。

また、春には「認知症講座」、秋には恒例の「健康測定会」と、「馬場花木園散策ウォーキング」を実施いたしました。皆さんの「ありがとう、またやってね」という励ましの言葉を胸に、これからも保健活動推進員一同、頑張っていきたいと思っております。



転倒骨折予防体操教室



シニアチア体操教室



秋のウォーキングで訪れた馬場花木園

高田地区

地域のみなさまと健康づくり

川島 幸子

高田地区保健活動推進員は、昨年と同じく高田地域ケアプラザ・港北ボランティアガイドのご協力で骨密度測定、ウォーキングを開催いたしました。

骨密度測定は13回目となります。参加者は2日間で137名です。往復はがきでの申し込みの為、参加者の時間割振りから始まり、当日の担当者は、練習と準備に1日、測定を2日間行いました。受付、案内、握力、足指力、体脂肪、血流、骨密度、血圧、アンケート、お茶コーナーと地区の皆様のご健康づくりのお手伝いをしています。

毎回来られている方は、ご自分の健康管理をしっかりとっておられます。時には保健師さんに相談をされる方も多く見受けられました。毎年開催してほしいとの要望があります。

ウォーキングは3回目、港北ボランティアガイドのご協力で、去年は地域再発見がテーマでしたが、今年は1年に1度の祭儀を中心に10月から3月まで月1回開催いたしました。念願の男性の参加がありました。

保健活動推進員と地区の皆様と一緒に健康づくりが出来ればと思っています。



みんなで体脂肪測定



真剣に骨密度測定



雨にも負けず
山田神社へウォーキング

ふるさと港北ふれあいまつりに参加して

菊名地区 島村 敏子

今年も10月18日(土)新横浜駅前公園野球場にて行われました。テーマは昨年と同様「自分の身体(からだ)を知りましょう!無料健康チェック実施中」です。

風もなくおだやかな天候に恵まれ、趣向をこらしたブースが沢山並びました。私達「港北区保健活動推進員会」は乳がん啓発運動のシンボルのピンク色のペーパーフラワーでテント入口を飾り付けし、服装の中にもピンクをとり入れ来場者を迎えました。

測定は足指力→乳がん触診モデルを使った自己検診の説明→呼気一酸化炭素濃度(スモーカーライザー2台)測定の順に行われました。皆さん健康には関心があり、又、手軽に測定できるとあって、沢山の方が参加され、中にはご自分の「足の力がけっこうある」と実感して帰られたり、「毎年来ているんです」とおっしゃる方々もおり、定着してきていると思いました。できれば、若い方々がもっと参加できる様に考えたいです。

当日は朝から準備、測定、後片付と皆様の一致協力で無事に、楽しく、和気あいあいとした中で終わる事ができました。



テントをピンクに飾り付け

「禁煙おすすめ隊」活動

篠原地区 阿部 恵子

「禁煙おすすめ隊」の主な活動は次のとおりです。

- (1) 禁煙おすすめ隊会議（年6回）
- (2) 啓発活動

5/30 世界禁煙デー啓発イベント

8/30 わくわく消防フェスタ

秋以降、区内駅前街頭啓発、小・中学校イベント3回

なかでも世界禁煙デーには、港北区大倉山、日吉駅前で啓発としてリーフレットやグッズを通行人に配布しました。5月31日の「世界禁煙デー」この日から一週間禁煙週間と定められています。今年度から港北土木事務所とも連携し合同で実施し、喫煙・受動喫煙による健康影響を呼びかけました。

当日はたばこ人形、市資源循環局のキャラクター「イーオくん」も登場し、一緒に写真を撮ろうとする子供達もいました。また、ケーブルテレビの撮影の方々もこられ、タウンニュースでもとりあげられました。

私達、保健活動推進員は、たばこの害について勉強し、駅や街頭、学校等で禁煙の啓発、分煙の怖さを訴える中で、いろいろな事を考えさせられました。吸っている人にへんな顔をされたり、リーフレットを受けとってもらえなかったり、ここまでやらなくてもと思う事もあります。アパートのすみで中学生ぐらいの女の子が吸っているのを見て注意できなかった事があり、とても胸が痛んだ事。なぜ注意できなかったんだろうと。注意できる自分自身に変わっていかうと思います。



大倉山駅前啓発活動



港北区役所の掲示板でもPR

全体研修会に参加して

城郷地区 浜田 ヨシ子

8月27日(水)、関内ホールにて3区（鶴見・保土ヶ谷・都筑）の活動事例発表と伊奈病院の石橋英明氏による講演「ロコモティブシンドロームの概念と重要性、そして評価と予防策」が開催されました。

柏崎副市長の「横浜市を健康寿命日本一に」の挨拶に続き、先ず鶴見区では区民祭りで受診の啓発（健康チェック）をしたり、各地区でウォーキング事業を独自に企画開催。認知症啓発活動として認知症を正しく理解し、本人やその家族を温かく見守る応援者を育成する講座を受講すると、「認知症サポーター」となる。本人の気持ちを考えながら対応することが大切で、驚かせず・急がせず・自尊心を傷つけない・否定しない等に気を付ける。

次に保土ヶ谷区では20地区の活動を4部会（運動・事業・研修・広報）に整理し、事業部会では子育てママ向けに乳がん検診啓発、運動部会と研修部会共催で「ロコモってなに？のぼそう健康寿命」研修会実施。

最後に都筑区（中川地区）ではピンクリボンフェスタで乳がん経験者の講演。子供・子育て世帯の多い町で、赤ちゃん会は区と保健活動推進員が連携して子育て支援（川和地区）。ポールウォーキングの現況と活動状況（茅ヶ崎南）等の発表。

各地区の特徴に合った活動がなされていて大変参考になり、理解を深める事が出来ました。

そして、石橋氏の「ロコモティブシンドローム」とは運動器の障害の為、移動機能の低下した状態になる事で、メタボ・ロコモ・認知症には特に気を付け正しい知識と理解することが必要です。やはり運動を継続する事が何より大切なのです。

いきいきウォーク ～都筑・紅葉の道散策～

新吉田あすなろ地区 山下 智子

“健康づくりは歩くことから！一緒に歩きましょう！”

新羽・新吉田・新吉田あすなろ地区保健活動推進員主催の「いきいきウォーク ～都筑・紅葉の道散策～」が11月に講習会と実践の2回コースで開催されました。

まず、11月19日(水)に横浜市体育協会の落合浩子先生の指導のもと、歩き方教室が開かれました。どのように安全に気を付けてウォーキングをすればよいかをご指導いただきました。楽であるか、ややきつい程度の自分にあった「ニコニコペース」で歩くのが、楽しく続けるための大事なことだそうです。靴は、スポーツシューズで、足指の付け根で折れ曲がり、まんまかに硬くサポートがあるものがよいとのこと。水分補給を忘れずに、のどが渇く前に飲むこと。「健康寿命を長く保てるように、毎日少しずつでも体を動かして歩き続けていきましょう」とのことです。



新羽地域ケアプラザにて
ウォーキング講習会



都筑中央公園内紅葉散策

そして11月27日(木)には、皆で実際に歩きました。仲町台駅から都筑中央公園まで、約5km、2時間、8,000歩のウォーキングです。参加者は35名。都筑の美しい緑道と公園を巡るコースを、せせらぎ公園—正覚寺—杉山神社—宮谷戸の大池—都筑中央公園ステージ広場と歩きました。準備体操を行い歩き始め、途中で休憩を2回取り、終わりに整理体操を行いました。穏やかな天気恵まれ、赤や黄色に色付いた木々の間を歩き、都筑中央公園からは白く雪をかぶった富士山を眺めることができました。紅葉の美しい秋の日、皆でウォーキングを楽しみました。

今年も好評でした 健康チェック！

篠原地区 品田 陽子

篠原地区保健活動推進員は篠原地区センター・篠原地域ケアプラザの合同文化祭で10月4日(土)に健康チェックを実施いたしました。チェック項目は骨密度・体脂肪・血流チェック(B・C)・スモーカーライザー、乳がんモデルと自分の生活習慣を見直す一助となるような多岐にわたるチェック項目を用意しました。

文化祭に参加した方々はもとより、昨年も参加して楽しみに来られた方もいらっしや、昨年よりも50名ほど多い約170名の方が測定され大変好評でした。昨年に比べ、あまりお待たせしないで測定できたこと、男性が多かったこと、そして若いご夫婦の参加が増えてきたことが特徴的でした。若い方たちが増え、若いうちから健康に関心を持ってもらい、私たちの活動を知っていただけたことはとてもうれしいことでした。

会場では一喜一憂、思ったより良い結果が出ると笑みがこぼれ、結果が思うようでないと、そんなはずはないというご本人のご希望に答えてもう一回測定したり、病院と違って笑い声も出る楽しい雰囲気の中で測定することができました。また、総じて、普段運動に気を付けていらっしやる方は血流も良く、よい結果が得られたようでした。

普段あまり活動に触れる機会がない地域の皆様に、保健活動推進員をアピールするように保健活動推進員という名入りのエプロンをつけて測定しましたので、活動を知っていただく良いチャンスともなりました。“合同文化祭に行って測ってもらおう！”と、来年もご参加いただけるよう、推進員は反省会も行い来年に向けて楽しい健康づくりの支援を予定しています。



血圧計、スモーカーライザーで測定中

ごあいさつ

港北区保健活動推進員会会長 福松 美代子

保健活動推進員の皆様には、日頃より地域での活動ありがとうございます。

地域の健康づくりには、推進員の活動が大切になってきています。推進員自身が健康づくりに取り組んで、そして地域の皆さんと一緒に色々な活動を進めることができると思います。ひとりでは継続しにくいことも、みんな大勢で行うことで続けられるようになることがあります。推進員は、その後押しが出来れば良いと思っています。

活動は地域それぞれですが、楽しく出来ます様に。そして新しい担い手さんが参加される様になることを願っています。

今年は任期2年目になりますが、引き続き多くの皆様に保健活動推進員として活躍して下さることをお願いいたします。

港北区福祉保健センター長 西本 公子

保健活動推進員の皆様には、日頃より地域の健康づくりの推進役として活動していただき、ありがとうございます。

横浜市では、活力ある超高齢社会を築くため「健康寿命日本一」を目指した健康づくりの仕組みづくりを進めています。その取り組みの一つとして今年、「よこはまウォーキングポイント事業」が始まりました。ウォーキングは誰もが簡単にできる運動です。ご家族やお友達も誘ってポイントをためながら楽しく健康づくりをしましょう。

現保健活動推進員の皆様の任期は26年度末までで、27年度から新たな委嘱となりますが、多くの皆様に引き続き保健活動推進員としてご活躍いただけることを願っています。

表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

福松 美代子（区会長、師岡地区会長）

高嶋 勝代（綱島地区会長）

編集後記

今年は、本格的に開始された「ウォーキングポイント」を始め、各地区の頑張りを報告する「地区活動報告」、恒例のふれあいまつり、禁煙おすすり隊、ウォーキングサポーターなど、熱気溢れる記事が揃いました。お忙しいところを写真や原稿をお寄せ下さった方々に深く感謝申し上げます。また、ご協力くださった各地域の皆さんと事務局の方々に心より御礼申し上げます。

編集委員長 浜田 千春

発行 港北区保健活動推進員会

編集委員 委員長 浜田 千春

港北区福祉保健センター福祉保健課内

石塚 綾子 品田 陽子

発行責任者 会長 福松 美代子

中臣 典子 堀内 好子

関口 郁子 川島 幸子