

# やってみよう! 健康アクションこうなん 5

- ① あるこう! 毎日 目指せ! 1日 8000 歩 65歳以上は 6000 歩
- ② たべよう! 野菜 野菜たくさん、塩分ひかえめ、だしの旨味をたっぷりと
- ③ まもろう! 歯 口からおいしく食べるため、定期的に歯のチェック
- ④ なくそう! たばこの煙 一人ひとりが意識を高め、たばこの害のない港南へ
- ⑤ やすもう! しつかり 起きたらすぐ太陽の光を浴びよう。寝る前のスマートフォンはやめよう

## 受けよう! がん検診と健康診断

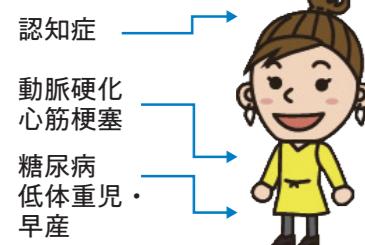
けんしんに関することは、横浜市けんしん専用ダイヤルへ

☎ 664-2606 (月曜~土曜 8時30分~17時15分) ※祝日・年末年始を除く

### からだの健康はお口から ~歯周病はお口の生活習慣病~

#### 歯周病が影響する疾患例

歯周病をはじめとする歯と口の健康は、全身の健康状態にも影響を与えます。



#### 歯周病ってなに?



歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。不十分な歯磨きや不規則な食生活は歯垢の増える原因となります。体調不良で抵抗力(免疫力)が落ちたり、喫煙やストレスでも悪化することがあります。



横浜市歯周病検診を積極的に受けましょう

【対象者】満40歳・50歳・60歳・70歳の横浜市民

【受診費用】500円(70歳または市・県民税非課税世帯の方などは無料)

【実施場所】横浜市歯周病検診実施医療機関にて

【問い合わせ】横浜市けんしん専用ダイヤル TEL.045-664-2606

横浜市歯周病検診

検索

### クイズ動画を公開中



動画は  
こちらから

#### クイズ ひまわりくんこたえ A



- 1 加熱式タバコも体に良くない  
有害物質は少ない量でも体の健康への影響があります。

2 1日約8000歩(65歳以上は6000歩)

糖尿病などの生活習慣病は1日8000歩(65歳以上は6000歩)程度歩くことが最も効果があるといわれています。



■編集委員長

石川 正二



■編集委員

栗原 美智子 金剛 百百枝  
荒井 美穂 山岡 茂生  
菅野 みえ子 山本 聖子  
萩原 元子 千葉 良仁  
宮川 準 五十嵐 照美



編集会議中の様子

### 港南区保健活動推進員会

(事務局: 港南区福祉保健課内)

〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10  
☎: 045-847-8438 FAX: 045-846-5981



### 保健活動推進員とは

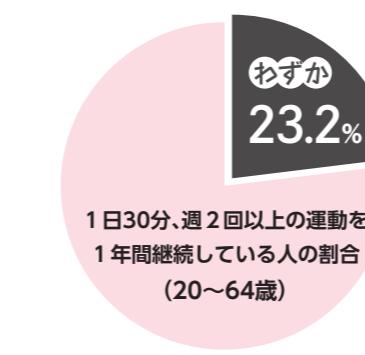
自治会・町内会の推薦を受けて2年任期で市長から委嘱された地域の健康づくり活動の推進役、横浜市の健康づくり施策のパートナーです。

地域では「保活(ほかつ)」の愛称で親しまれ、保活を中心に体操教室、健康測定、赤ちゃん教室のサポート、健康情報の発信などを行っています。

## 健康面から見た港南区の現状

### 港南区は運動習慣が無い区?

■運動している区民の割合 横浜市18区中  
(20~64歳)



18区で1番少ない!

上位の区はこれら

- 1位 ▶ 西区 29.8%  
2位 ▶ 戸塚区 28.9%  
3位 ▶ 都筑区 28.5%

横浜市の総合的な健康づくりの指針として策定している健康横浜21のデータをもとに「健康面から見る港南区」を紹介します。(出典: 第2期健康横浜21最終評価報告書)

体を動かすことは生活習慣のリスク低下、心身の健康につながるとされています。

最近は、日常の中でこまめに体を動かすことにも運動の効果が得られることが分かります。

保健活動推進員では体操教室やウォーキング等を実施しているので積極的にご参加ください。

一緒に体を動かしませんか?



港南区は

● 横浜市18区中17位で

ワースト2位

【参考】ベスト1は青葉区 24.7%

■睡眠による休養が取れていないと思う人の割合が 30.8%

睡眠不足が続くと生活習慣病の発症や日中の集中力が低下する危険性があります。また、心筋梗塞が睡眠不足の人は適切な睡眠をとっている人と比較して4.95倍高くなります。

どうは言っても  
港南区の良いところは?

■成人の喫煙率は 16.5% で18区中最も少ない



【参考】横浜市の平均 20.1%

港南 禁煙・受動喫煙防止を進める会(故 中山 侑郎会長・現 田口 博基会長)とともに喫煙防止の啓発活動を実施しています。



各地区正副会長27名  
港南区では159名の保活が活動しています。

●赤ちゃん教室のサポート●

下永谷地区

初めての子育て親同士の交流や歌に合わせた赤ちゃん遊びなどを楽しく月替わりで実施しています。保活は赤ちゃん教室の運営サポートをしています。

## 育ち・学びの世代

●ママカフェのサポート●

大久保・最戸地区

地区社会福祉協議会主催のママカフェでは保活メンバーが活躍中です。ママ・パパがカフェを楽しんでいる間、赤ちゃんを優しく見守ります。

●ひまわり健康フェア●

測定ブース

がん検診啓発ブース

11月第1土曜日に区役所で実施しているひまわり健康フェアでは、がん検診受診啓発と血管年齢測定や足指力測定などの測定ブースを出展しました。令和5年度は約400名の多数の方が参加しました。

## 保健活動推進員(保活)の主な活動紹介

私たち保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーターです。社会福祉協議会の一員としての活動や、地域ケアプラザ、連合町内会などと協働し、地域の健康づくりを行っています。このような地区での活動の一部を紹介します。

### クイズ ひまわりくん 1

有害物質90%オフとPRしている  
加熱式タバコは安全なたばこで  
しょうか?

＼ヒントは健康アクションこうなん5！/



### ●ウォーキング研修●

地域でのウォーキングを広めるため、保活を対象に研修を実施しました。



研修風景

### ●町ぐるみ健康づくり教室●

毎月2回(第1・第3木曜日)のペースで、高齢者を中心に筋トレやストレッチを取り入れた体操教室を行っています。



日下地区

## 働き・子育て世代

## 実りの世代



### ●ひまわり体操教室●



いつまでも動ける身体と健康長寿を目指して月2回(第2・第4水曜日)椅子やヨガマットを使ってストレッチと筋トレを行っています。

日野第一地区

一緒に港南区民の健康づくりを応援  
しましょう



### 保活と一緒にやってみませんか?

保活として活動するには、自治会・町内会からの推薦が必要です。自治会・町内会への推薦依頼は保活の任期に合わせて2年に1度行っています。

また、年度の途中でも自治会・町内会からの推薦があれば保活になることは可能です。ご不明点等がございましたら保健活動推進員事務局へご連絡ください。

### お問い合わせ先

保健活動推進員事務局: 045-847-8438  
(港南区福祉保健課内)



### クイズ ひまわりくん 2

健康維持や生活習慣病の予防に効果がある  
ウォーキングの歩数は1日に何歩でしょうか?

＼ヒントは健康アクションこうなん5！/

