



保健活動推進員たより

第5号

緑福祉保健センター長

室谷 洋一

横浜市保健活動推進員の皆様には、地域における健康づくりのサポーターとしてご活躍いただき、心より感謝申し上げます。

今年度は新型コロナウイルス感染症のため、ほとんどの活動が中止となり、皆様におかれましては大変もどかしい思いをされたことと思います。次年度もコロナの影響はまだ続くと思われませんが、このような時だからこそ、心と身体の健康を維持することは大切です。

感染拡大の防止に留意しつつ、どのように健康づくりを進められるか、皆様と知恵を出し合いながら取り組んでいきたいと思っております。引き続き、どうぞよろしくお願い致します。



緑区保健活動推進委員会 会長(令和2年度)

勝田 睦子

現在、世界中で新型コロナウイルス感染症がまん延しており、驚くべきスピードで感染が拡大しています。保健活動推進員の活動もその影響を受け、地域の中で思うような活動ができない状況が続いております。

そんな状況ですが、今私達に出来ることは「予防すること」です。手洗い・うがい等の感染対策をしっかりと行い、この苦難と一緒に乗り越えて行きましょう。

また、私事ですが今年度ももちまして保健活動推進員の役を終えることとなります。長い間皆様を支えて頂きましたことに深く御礼申し上げます。結びと致します。ありがとうございました。



緑区保健活動推進委員会の活動について

保健活動推進員とは

自治会から推薦を受けて、地域の健康づくりの推進役・行政の健康づくり施策のパートナー役として、市民の健康づくりを推進するために、地域でさまざまな活動を行います。

活動内容

研修を通じて、健康づくりについての正しい知識を身につけ、自分の健康づくりに取り組むとともに、各地区で実施する行事(健康チェック、講演会、体操教室、元気づくりステーション等)の企画立案・実施・参加・協力等を行い、地域の健康づくり活動に取り組んでいます。

保健活動推進員になるためには

地域に根ざした活動を行ってもらうため、自治会から推薦を受けていただく必要があります。年齢については、満78歳未満の方が対象となります。



赤ちゃん教室(三保地区)



山下ハイハイオカビ(山下地区)



ウォーキング(左:新治中部地区 右:長津田地区)



新型コロナウイルス感染症を予防するために

～ 基本的な感染予防対策が有効です ～



こまめに手を洗う



マスクをつける

3密を避ける
※家庭内でも

風邪のような症状で受診の際は、まずは、かかりつけ医等に電話で相談してください

かかりつけ医がない場合や、受診ができないときは・・・

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター

24時間対応 ☎045-550-5530 FAX 045-846-0500

※各地区活動の詳細等は、緑区のホームページに掲載しています。

緑区 保健活動推進員

検索



家でできる体操

外出の機会が減っています。毎日体操しましょう!



正面を向いたまま
右肘が前方にくる
よう上体をひねる



正面を向いたまま
左肩が前方にくる
よう上体をひねる



右後ろ斜め上を見
上げるよう上体を
ひねる