



発行日 2026年3月  
発行 南区保健活動推進委員会  
住所 南区浦舟町2-33  
電話 045-341-1185

# 保健活動推進員だより



## 保健活動推進員(通称:ほかつ)とは?

活動の詳細はこちら

保健活動推進員は、自治会町内会長から推薦され、横浜市長から委嘱された地域の健康づくりの推進役で、自治会や町内会などの地域組織と連携し、住民の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。



## 新しいメンバーになりました

2025年4月21日、南区保健活動推進員委嘱式が行われました。今期は57人の新人さんを含め、総勢240人(令和8年1月1日現在)で、身近な地域でさまざまな活動を実施し、地域の健康の笑(WA)を広げていきます。

16地区会長・副会長



南区保健活動推進員委嘱式



## ごあいさつ

南区保健活動推進委員会 会長 中村 雅一 (写真中央)



副会長 鹿田 会長 中村 会計 安田

私たち保健活動推進員は、少子高齢化や生活習慣の変化など、社会の動きに合わせて、ますます重要な役割を担っています。

こうした変化に対応するためには、地域に根差した健康づくりの推進がとても大切です。

これからも、地域の皆さんと一緒に、「明るく、楽しい健康づくり」を続けていきます。

南福祉保健センター長 大塚 貴司



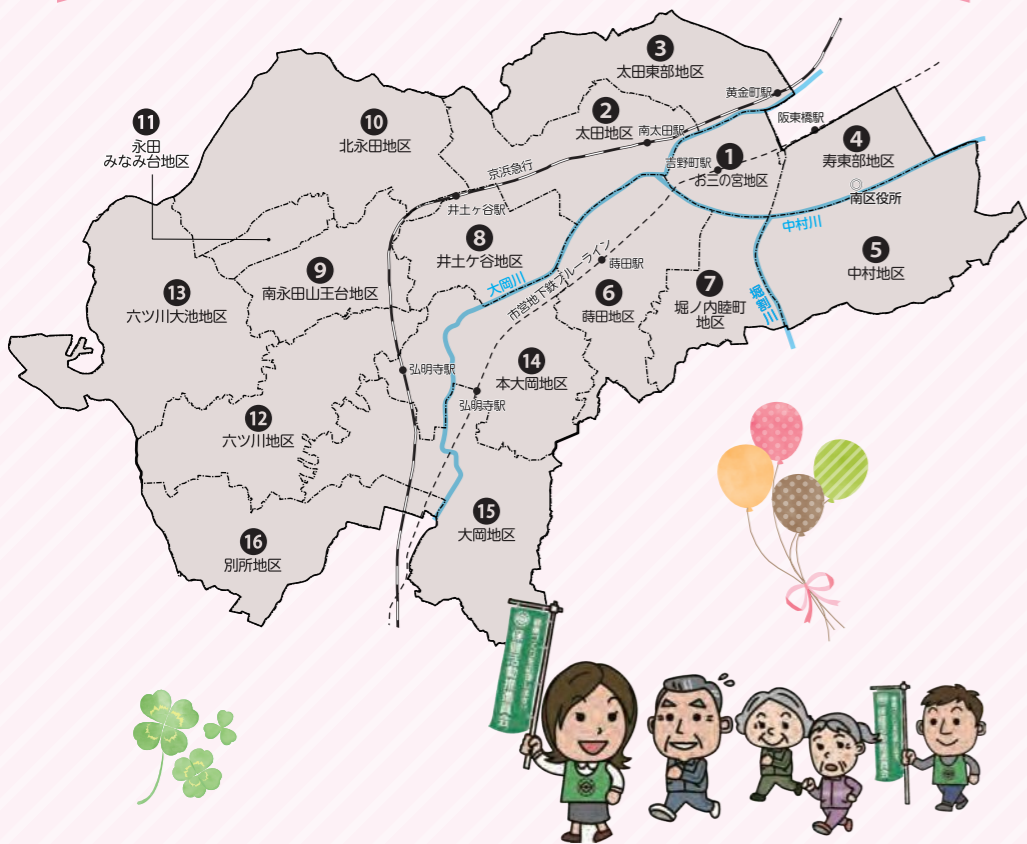
南区保健活動推進員の皆様には、日頃より地域の健康づくりにご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

健康づくりは地域で支え合いながら進めることが重要であり、「第3期健康横浜21」でも、市民・関係機関・行政の連携が重視されています。

皆様の活動は南区の健康づくりを支える大切な基盤です。今後とも、ご自身の健康にも留意されつつ、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 私たちの活動を紹介します。

16地区でそれぞれに  
特色のある活動をしています。  
地域の皆さん  
ご参加をお待ちしています!



## 1 お三の宮地区

5月26日、お三の宮地区ウォーキング出発!阪東橋公園に集合、中村川から元町を通り、港の見える丘公園ゴール!途中2回のトイレ休憩、水分補給を入れて約1時間半、4キロ強の行程でした。5月下旬でも気温は高く参加者の体調に気遣いながらも、全員完歩しました。来年も同じ時季に予定しています。是非参加してください。待っています。



## 2 太田地区

赤ちゃん学級で年1回10月頃に、父母を対象に健康測定会を行っています。血管年齢では、不規則になりがちな父母の生活改善をアドバイスし、手洗い指導では、冬場に向けての感染症予防が大切であることを説明しています。また、近年は、乳がんモデルを使い早期発見と乳がん検診を勧めています。



## 3 太田東部地区

月1度の行事(ウォーキング、ポッチャなど)を行っております。今回はお楽しみ会として、落語、大道芸、相撲、アラカルト、三人の芸人さんをお願いしました。地域の大勢の皆様が参加し喜んでくださり楽しい一時を過ごすことができました。これからも色々な行事を考え、健康で楽しめるようにスタッフ一同考えています。



## 4 寿東部地区

保活21名で活動しています。年間通して「健康体操」「健康ウォーキング」「健康チェック」などの他に、年に2回「お達者塾」という脳トレを兼ねた体操を行っています。これからも地域に声かけをして参加された方が楽しんでいただけるよう続けたいと思っています。



## 5 中村地区

例年、月2回の元気体操教室、春・秋のウォーキング、健康まつり(体操と座学)を開催しています。写真は元気体操教室参加者や町内会の方を対象とした健康測定会です。保活向けの研修会を企画したり、スマートフォンのグループチャットで気軽に連絡できるようにするなど新しい活動にもチャレンジしています。



## 6 蒔田地区

主な活動は①春の健康ウォーキング、②秋の健康ウォーキング(堀ノ内睦町保活と共催)、③健康測定会です。写真は今年の春のウォーキングで、久しぶりの参加者もいて楽しく歩きました。健康測定会は定番で、毎年同じ測定項目と、ときには骨密度測定を実施して、これはとても好評でした。



## 7 堀ノ内睦町地区

昨年7月25日は暑い日でした。私たちはトライアル健康ウォーキング&横浜南部市場施設見学会を実施しました。バスで新杉田まで行き、シーサイドライン沿いを約30分歩いて市場に行く予定でしたが、熱中症の危険と判断し電車で行きました。暑くても皆様楽しそうに見学・買い物を楽しみソフトクリームも食べました。



## 8 井土ヶ谷地区

南区のビエラストアジオ蒔田において、大岡地区センター、南区社会福祉協議会、保健活動推進委員会の合同で健康測定会を行いました。初めての試みでしたがチラシ配りの効果もあってか50人近くの方が参加されました。日頃から健康に留意している参加者も多く、今後もフレイル予防に取り組んでいきたいという声も聞かれました。



## 9 南永田山王台地区

私たちは永田みなみ台地区と合同で年8回、ウォーキング、健康測定、健康体操などの活動をしています。その際、季節感を出したチラシを毎回、手作りで作成しています。掲示板で目立つよう工夫をこらして、参加を呼びかけています。



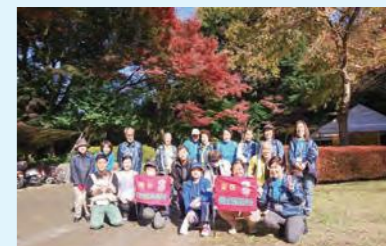
## 10 北永田地区

企画活動として、4月の「北仲ノット展望台」探勝など5回、健康ウォーキングでは5月の「根岸森林公園」行きなど2回実施しました。永田地区センターなどで握力検査、BCチェッカーによる血流測定を行いました。健康クラブも毎回20人を超える参加者があり盛り上がっています。



## 11 永田みなみ台地区

私たちは南永田山王台地区と合同で年間8回ほど近くの公園でウォーキングと認知症予防の体操を楽しみながら行っています。そのうち1回は、歩いて片道40分の植物園に薔薇を観に行っています。



## 12 六ツ川地区

昨年11月、六ツ川連合ふれあいまつりにおいて健康測定会を開催し、血管年齢、握力、足指力の測定を行いました。当日は家族連れも多く、幅広い年代の方々約120名に参加いただきました。皆さん、測定結果に一喜一憂。ご自身やご家族の健康を振り返る良い機会になったようです。



## 13 六ツ川大池地区

7月に「そうてつローゼン六ツ川店」で健康測定会(血管年齢測定とロコモ立ち上がりテスト)を行いました。小学生から80代まで、約80名の方に笑顔で参加していただきました。測定後にけんしん受診の声かけも行い、自身の健康やけんしんの受診につながればと思います。



## 14 本大岡地区

研修会や健康測定会を年1回開いています。昨年は健康測定会+研修(ヒートショック対策)を地域の方々対象に行い大変好評でした。ケアプラザ主催の脳トレ会など地域の行事にも積極的に参加しています。



## 15 大岡地区

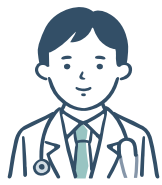
秋晴れのスポーツの日、藤の木小学校校庭で恒例の「健康福祉まつり」が行われました。未就学児からお年寄りまで多くの方が玉入れや風船割りリレーなどで楽しんだ後、「健康測定会」を行いました。血管年齢測定や握力測定に80名以上が参加。食習慣や運動習慣の見直しのきっかけとなればと思います。



## 16 別所地区

「地域の健康づくり」の推進役として、別所ノルディックウォーキングを開催し、令和7年(2025年)で10年を迎えました。毎月第3水曜日、別所第一公園から六ツ川中央公園まで往復約3kmのコースです。皆様が街中のお花鑑賞をしながら、仲良くお話をしつつウォーキングを楽しんでいます。





# がん検診受けていますか？

がんは、日本人の最も多い死亡原因であり、生涯のうち2人に1人がかかると言われています。

がんは早期に発見できれば、治療の選択肢が広がり、体への負担も少なくなります。

あなたと家族の安心のために、定期的ながん検診を受けましょう。

医療機関が探しやすくなりました！



横浜市  
がん検診サイト



横浜市がん検診  
実施機関検索

## 部会活動報告

令和7年度から「研修会・イベント部会」と「保活だより部会」を立ち上げ、年間を通して活動をしています。

### 研修会・イベント部会

市や区で開催された研修会で、地区の取組を報告しました。



#### 市全体研修会（11月25日）

18区の保健活動推進員対象の研修会で、南区を代表して、商業施設での健康測定会に取り組んでいる六ツ川大池地区と、保活の情報発信に積極的に取り組んでいる蒔田地区が取組を報告しました。

#### 区全体研修会（12月10日）

「地域活動の魅力再発見～なぜ人とのつながりが健康に良い影響をもたらすのか～」をテーマに、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史先生から講演をいただきました。実践事例として、寿東部地区の体操教室と、六ツ川大池地区の健康測定会を報告しました。

村山先生の講話では、社会とのつながりが少ないことは、タバコを吸うより死亡リスクが高いこと、地域のグループに参加するだけで要介護リスクが低下することなどが紹介され、地域のつながりが心身の健康に良い影響をもたらすことが再確認されました。

ご自身の健康のため、地域での活動に参加し、ご近所さんとのつながりをつくりましょう。



### 保活だより部会



市保活だより第48号で、南区のイベント「南なんデー」の活動を紹介し、来場者262名のうち74名から寄せられた励ましや感想、要望を記事にまとめました。

南区保活だよりでは、各地区の魅力が伝わるよう、紙面サイズをA4からA3見開きに変更し、16地区それぞれで行っている多彩な取組を掲載しました。



市保活だより

### 編集後記

私たちは健康づくりの推進役として様々な情報を発信しています。健康づくりは安心して日々を送るための第一歩。1人でも多くの皆さんに、健康の笑(WA)が広がることを願っています。

#### 編集委員

- 別所地区(中村) ● 太田東部地区(萩原・宮原) ● 寿東部地区(宮本・木下)
- 井土ヶ谷地区(吉田・土岐・石田) ● 南永田山王台地区(西村・加藤)
- 永田みなみ台地区(佐々木) ● 六ツ川地区(奥村・日暮)
- 本大岡地区(植原・藤田) ● 大岡地区(廣瀬・小泉)

