

元気フェスタ

令和4年11月13日(日)、中区民祭り「ハローよこはま2022」にて、元気フェスタが行われました。(元気フェスタは医師会や歯科医師会、薬剤師会などの関係機関と連携し、区民の方などへ健康に関する様々な情報を提供し、健康に役立つ体験もできるイベントです。)

当日は天候にも恵まれ大盛況で、中区保健活動推進員会ブースの握力測定や2ステップテストも、300人近い方々に体験していただきました。また、ブース内では各地区の活動紹介パネルを展示し、保健活動推進員のPRを行いました。来年も、多くの方々に楽しんでいただける内容を企画します。ぜひお越しください。



健康機器 取り扱い研修

保健活動推進員を対象にした健康機器取り扱い研修を令和4年7月11日に行いました。今回の研修では、足指力測定・体組成計・立ち上がりテスト・2ステップテスト・握力計などを体験し、測定技術の習得に取り組みました。

保健活動推進員が地域の健康づくりの場で健康機器を使用するにあたり、技術の習得や向上を目指して研修を受けています。

研修で得た内容を活かし、地域のイベントなどで測定機器測定機器を活用することで地域の皆様が「自分の身体を知ること」ができ、健康づくりにつながることを支援します。



中区 保健活動推進員会

会報

第47号

令和5年3月発行

発行：中区保健活動推進員会

TEL：045-224-8333 (中区福祉保健課内)

発行責任者：清水 綾子

けんしんって何??

健診は? → 自分の身体の状態を確認するためのもの

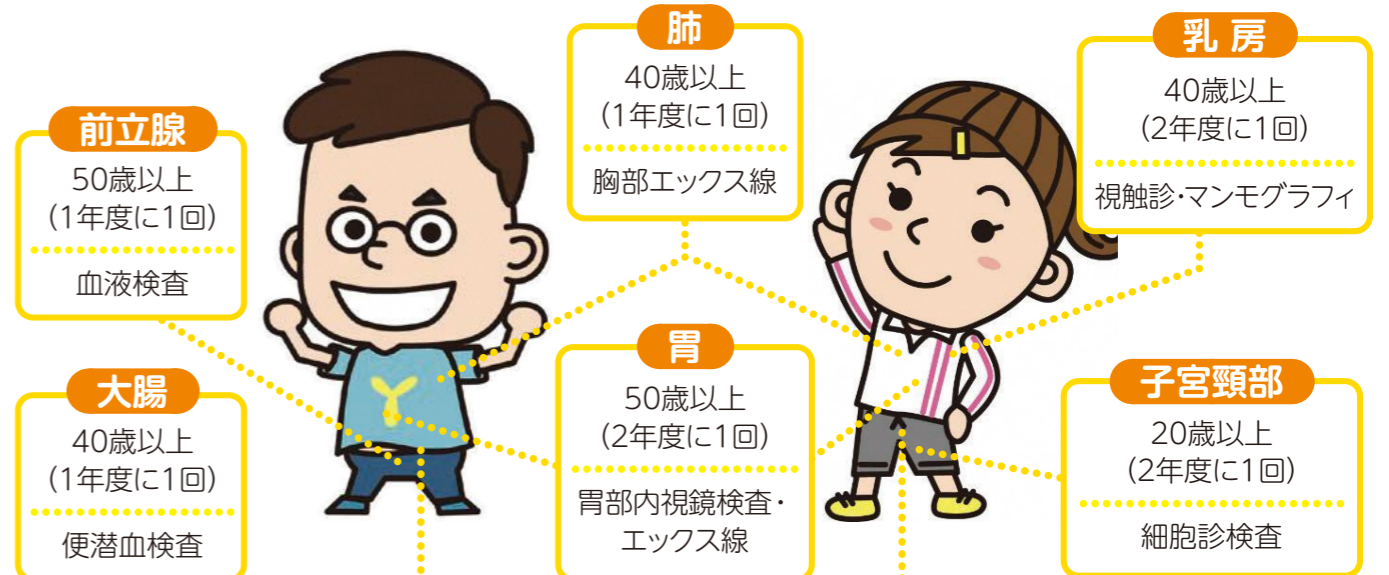
● **特定健康診査(特定健診)**
40歳~74歳の方は
年度に1回健診を受けられます!

● **横浜市健康診査**
75歳以上の後期高齢者の方は
年度に1回受診できます!



検診は? → 特定の病気を見つけるもの

● **がん検診(部位別のがん検診方法)**



● **肝炎ウイルス検査**
過去に受診したことがない方が対象

● **横浜市歯周病検診**
40、50、60、70歳(受診日時点)の方が対象

会長からのメッセージ

新型コロナの影響で制限されていた活動が感染対策をとりながら再開できるようになりました。秋にはハローよこはまが開催され元気フェスタの中で活動できました。健康で生き生きとした毎日を過ごすためには『運動・口腔(お口のケア)・栄養・社会参加』の取り組みを日常生活の中に取り入れることが大切です。地域の健康づくりをテーマに継続していきたいと思えます。



(清水 綾子)

表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰で、次の方が表彰されました。(敬称略)

長谷川 妙子
(本牧・根岸地区会長)

おめでとうございます!

保健活動推進員の活動紹介

ここでは、みなさんのお住まいの地区でどのような活動が行われているのかを紹介します。各地区で工夫をこらした企画運営をしています。身近なイベントに参加して明日からの「健康づくり」と「仲間づくり」のきっかけを見つけてください！



1 第1北部地区

新型コロナにより十分な活動が出来ないなか、フレイル予防の一環として12月に中区歯科衛生士を講師に、各地区町内会長さんも参加してのオーラルフレイル講習会を開催し、口の中の健康について理解を深めることができました。

今後も健康に関する講習会の企画や各町内会イベントへの参加を通して、地域交流に努めていきます。



2 第1地区中部

第1地区中部は、大岡川と大通り公園に挟まれた、住人の少ない地域です。

10月は保健活動推進員の受持地区を歩き、私達で何が出来るかを検討しました。12月には我が町のご近所さんを知ろうと、クロスストリートから東小学校横の坂道を野毛山方面へ。掃部山公園、桜木町経由で市庁舎へ。馬車道、伊勢佐木町入口にて解散。てくてくウォークしてみます。



3 関内地区

毎月1回関内地区の花々や木々を眺めながら地域を散策するウォーキングを行っています。津軽弁のラジオ体操の音楽で身体を動かした後、ノルディックポールを利用したウォーキングで歩幅を広げ、胸をはって歩きます。



4 埋地地区

埋地地区は、臨海部まで平坦な道のりで、郊外部へのアクセスも良いため、ウォーキングを中心に活動しています。日出川公園に集合し、山下公園まで歩き、ベイサイドブルーにも乗車しました。いつもの仲間との会話に笑みが浮かびます。

「歩くことが好きな人はゴールを目指す人よりも遠くに行ける」をキャッチフレーズに、楽しめるウォーキングを企画していきます。



5 石川打越地区

いつまでも自分らしくありたい！
“塩分測定”

各家庭で常時飲んでいる味噌汁又はスープ大匙一杯を持参し測定しました。減塩の工夫として、だしを濃くする、減塩タイプの調味料を食卓におかない、汁物の回数を減らす、塩分を減らすことを学びました。

家族、自分の体を守るのは食なのですネ、と皆さん頷いていました。



6 第2地区

コロナ禍で中止を余儀なくされた「ふれあいサロン」。感染防止対策に細心の注意を払い、本年4月、2年ぶりに再開しました。弾ける笑顔は元気の源！毎週金曜日、季節のイベントや「フレイル予防講座」「体力測定会」等で健康人生をサポートします。



8 第4地区南部

体操教室は密を避けるため、2つのグループに分かれて行っています。月に一度、体操教室後の薬剤師さんによるミニサロンは大変好評です。また、今年度から「ボッチャ」を始め楽しく練習中です。久しぶりに地区ウォーキング研修会も行い活動を楽しんでいます。



10 本牧・根岸地区

年間を通して、子育てサロン、高齢者サロン事業の協力、健康づくりを目的とした各地の教室、また、連合町内会に拘る防災訓練の手伝い、各地区の防災訓練等に積極的に関わっています。自主講座や見学会を、感染対策をしながら開催したいと企画中です。



7 第3地区

コロナ禍での活動は、制限を伴うことも多いのですが、感染対策を十分に取っています。市場見学、アジサイ園散策等の歩こう会、そして赤ちゃん教室のサポート、地域の健康作りのお手伝いに取り組んでいます。



9 第4地区北部

健康づくりのウォーキングや専門家を迎えた講習会を開き、中でも口腔機能とオーラルフレイルとの関係の大切さを知り勉強になりました。

私達11名は元気な笑顔で催しや、講演会、子育て支援活動と各自頑張っています。



11 第6地区

コロナ禍で大変でしたが、平成18年から週1回継続しているラジオ体操、ウォーキングを根岸森林公園で再開し、11月からはハマトレも加えました。7月は講師を招いて正しいウォーキングの方法を、11月はオーラルフレイル、口腔ケアの講習会を実施し、地域の方々からも好評でした。

これからも、保健活動推進員として地域の活性化を含め、健康管理に努め、楽しく活動をひろめていきたいと思えます。



私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。

