



健康づくりのサポーター「保健活動推進員」として一緒に活動しませんか？

保健活動推進員は、区民の皆さんが元気に過ごせるように、健康の大切さを広めています。健康測定やウォーキング、けんしん(健康診査・がん検診)の啓発など活動は多岐にわたります。あなたも保健活動推進員として地域の健康づくりに参加してみませんか？

こんな活動をしています！

若い時から自身の健康へ関心を持てるような機会をつくり、健康づくりに関する情報をお届けしたり、区民の皆さんにいつでも元気に過ごしてもらいたいと思いながら活動しています！



健康測定会

健康体操

健康料理教室

活動を通じて…

健康に関する知識をたくさん得られましたし、区民の皆さんと交流できることが、活力になり、和気あいあいと活動できています。保健活動推進員になるには、特別な資格は必要ありません。あなたも一緒に活動してみませんか？



栄区 保健活動推進員
区副会長 松尾 洋子さん

保健活動推進員になるには？

自治会・町内会の推薦を受け、市長が委嘱します。栄区では約100人が活躍中です！興味をお持ちいただけましたらいつでも連絡お待ちしております！



詳しくはこちら

☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759



小さなきっかけを、地域のつながりに 豊田連合町内会自治会のつながりづくり

栄区内では、少子高齢化等により、自治会・町内会活動等の地域活動への新たな人の参加が減っています。そうした中、栄区では、新たな担い手候補を募集し、すでに地域で活躍している方々と新たな担い手候補のつながりを作るため、「焼きそば名人育成講座」と「焼きそば祭り」を実施しています。まずは講座で地域とつながりを作り、お祭りに参加し、これが新たな活動へのきっかけとなる…そんな動きも見られています。

今回は、つながりづくりに尽力する豊田連合町内会自治会の横川会長と、新たな担い手である岡本さんにお話を伺いました。

まずはできることから！

「焼きそば」が好きなので参加してみました。講座受講後もお誘いいただいたので、2年連続で焼きそば祭りに参加しています。地域の方々と一緒に活動することが、だんだん楽しくなってきました。次は、防災のイベントにも興味が出てきています。身構えずに、できることから参加していきたいです！



岡本 達さん



豊田連合町内会自治会会長
横川 恵さん

イベントから地域へ、つながりを育てる

焼きそば作りに集まってくれた人を、地域の担い手につなげていくのは地域にしかできないことだと思います。だからこそ、豊田連合では声かけを大事にし、講座終了後も個別に全員に連絡をとり、つながりを育てていくことを重視しています。

地域の皆さんには、育成講座に限らず、ぜひ、地域のイベントから参加し、つながりに参加してほしいと思っています。



豊田連合町内会自治会の皆さん

☎ 地域力推進担当 ☎ 894-8936 ☎ 894-9127

第1回 タッチーくんが行く！

戸塚区 舞岡公園 小谷戸の里

お散歩好きのタッチーくん。今回は少し足を延ばしてお隣の戸塚区へ。栄区から気軽に行ける魅力スポットを3回にわたって紹介します。みなさんも行ってみてくださいね！



舞岡公園 小谷戸の里ってどんなところ？

舞岡公園には、昔ながらの雑木林や田園の風景が今も残されています。小谷戸の里では、里山の暮らしが再現されており、自然とふれあいながら農文化を体験することができます。



田植えや稲刈りなどの
農作業体験も！



昔ながらの農具や生活道具の展示も！



市の歴史的建造物に認定されている古民家

おすすめポイントを聞いてみました！



舞岡公園 小谷戸の里 事務局長
安田 さやかさん

小谷戸の里の住所・電話番号・イベント情報は12ページへ



☎ 広報相談係 ☎ 894-8335 ☎ 894-9127 詳しくはこちら

健康づくり 通信

Vol.5

あなたの会社も健康経営に取り組んでみませんか？

クラスAから始める 従業員の健康UP②



横浜市では、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実践する「健康経営」に取り組む事業所を横浜健康経営認証事業所として認証しています。今回は、今年度新たにクラスAに認証された(有)千田建設の代表取締役の千田亮さんにインタビューを行いました！

応募のきっかけ

建設協会の仲間から健康経営の取組の話聞いたことや社員の健診結果の悪化、腰痛対策など健康管理の必要性を感じたことから取組を始めていたところ、市の制度を知り、応募しました。

メリット

経営側が社員の健診結果を把握することで、健康意識が変わりました。

実地している取組

- ・勤務時間内に全員が健診を受診する
- ・CTやMRIの費用を補助する
- ・腰痛予防のために腰痛ベルトを支給する。常に新しい予防グッズを試し、良いものを取り入れる
- ・よこはまウォーキングポイントに登録する
- ・夏場は熱中症予防のため、朝・昼に経口補水液を飲む

今後予定している取組

- ・歩く機会が少ない管理職や重機オペレーターに歩数計を持ってもらい、歩数を確認しながら運動するよう促す
- ・取組を継続し、ダブルAの取得につなげる



千田 亮さん (前列中央)
と社員の皆さん

若いうちから健康にも気をつけてほしいと思っています。

認証についてはお気軽にご相談ください！
次回の申込は6月頃から予定



詳しくはこちら

☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759