

とつか保活通信



～第5号～



令和8年3月発行

発行：戸塚区保健活動推進員会事務局
(戸塚区役所福祉保健課健康づくり係)
電話：045-866-8426 FAX:045-865-3963

保健活動推進員会から
保健活動推進員（保活）の活動や
健康に関する知識を発信します♪



健康寿命をのぼそう！

横浜市民の最も大きな健康課題の一つが、**がんや糖尿病などの生活習慣病**です。横浜市では、生活習慣病の予防を中心とした市民の総合的な健康づくりの指針である「**第3期健康横浜21**」を推進しています。（計画期間：令和6年度～令和17年度）

「第3期健康横浜21」では、基本理念に**共に取り組む生涯を通じた健康づくり**を掲げ、基本目標をズバリ、**健康寿命の延伸**としています。また、①生活習慣の改善に向けた取組 ②生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組 ③健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりを取組テーマとしており、**保健活動推進員もこの「第3期健康横浜21」に基づき、活動を行っています。**

令和元年の横浜市民の健康寿命と平均寿命



男性

- ・健康寿命：72.60年
- ・平均寿命：82.03年



女性

- ・健康寿命：75.01年
- ・平均寿命：87.79年

平均で、男性は**約10年**、
女性は**約13年**も
「健康上の問題で
日常生活が制限される」
期間が続く状況！



第3期健康横浜21では、令和13年までに健康寿命を 男性73.70年以上、女性76.42年以上にすることを目標としています。日頃の健康への取組が将来の充実した生活につながります。

裏面につづく

とつか保健活動推進員会だより 第18号を発行しました！



保健活動推進員会では、年に1回「とつか保健活動推進員会だより」（保活だより）を発行し、地域の皆様に活動の報告を行っています。戸塚区には18の地区があり、保健活動推進員の活動は地区単位が中心です。保活だよりでは、地区ごとの活動や取組を紹介しています。ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください！



横浜薬科大学で薬草について学びました！

保健活動推進員会では、毎年保活の皆さんに向けた研修を行っています。令和7年度は、6月にオーラルフレイル予防の研修、9月に薬草に関する研修を行いました。

■オーラルフレイル予防講座

オーラルフレイル予防講座では歯科医師会の先生に講師をお願いし、オーラルフレイルの説明（口のどのような状態をいうのか）や、フレイルは早期に対策すれば改善するということ、フレイルの予防や対策には、栄養と身体活動、社会参加が重要であるというお話をいただきました。講話の後、歯科衛生士による口の体操をみんなで行いました。

 口の健康は
全身の健康につながっているよ！



■薬草で健康に！

9月の研修では、横浜薬科大学に協力いただき、薬草に関するミニ講義と薬草園の見学を行いました。講義でハーブや漢方薬の知識について学んだあと、薬草園に移動し実際の薬草の様子を観察しました。薬草園には、様々な種類の植物があり、大学の先生のお話を聞きながら、匂いをかいだり、味を確かめたりすることができました。終了後には、「身近な植物が薬草として利用されていることを知りました」「違う季節にも見学したい」などの感想があがりました。

