



救急車の適正利用が『救える命』を守ります

現場での救命処置 + 適切な病院への迅速な搬送

救急車は人の命を守るために重要な役割を担っています

これってホントに救急車？

どの病院に連れていけばいいかわからないから救急車で！

緊急性の低い要請は本当に緊急を要する人への対応に影響します！

自力で歩けるんだけど自家用車がないんです

救急車で病院に行けば早くみってくれるのよね！〇〇病院に連れてって！

休日や夜間に受診可能な病院やいざという時に利用できる交通手段を調べておきましょう！救急車を呼ぶべき症状などを知っておくことも大切です。

事故の状況や症状から見て緊急だと感じたら、ためらわず119番通報してください。

救急車を呼ぶか迷ったら、まずは#7119へ電話！救急受診できる病院・診療所の案内もできます。

年中無休 24時間対応

詳しくはこちら

あんしん救急 知って予防!救急車

戸塚消防署 (Tel/Fax 881-0119)



救急車を呼ぶか迷ったら、まずは#7119へ電話！救急受診できる病院・診療所の案内もできます。

年中無休 24時間対応

詳しくはこちら

あんしん救急 知って予防!救急車

第5期とつかハートプラン(戸塚区地域福祉保健計画)啓発イベント

とつかハートプランとともに考える地域共生

参加費 無料

車椅子席、手話通訳、要約筆記、親子室あり

※申込時にご記入ください

講演 誰も排除しない「まぜこぜの社会」をめざして

誰も排除しない「まぜこぜの社会」をヒントに、誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる戸塚と、地域でできることを考えます。

9月5日(土) 13時30分～15時30分(12時30分開場) 戸塚区民文化センター さくらプラザホール

プログラム: とつかハートプランの紹介、東ちづるさんによる講演 区内在住・在勤(地域活動含む)・在学: 先着350人 8月12日9時～9月2日17時にWEBまたは(氏名、人数、連絡先)を記入)で受付

区役所事業企画担当 (Tel 866-8424 Fax 865-3963)

とつかハートプランってなあに？

戸塚区に関わるすべての人・団体・法人が力を合わせ、安心して心豊かに暮らすことのできる地域「戸塚」を目指すための計画です。

詳しくはこちら

【講師】東 ちづるさん(俳優・一般社団法人Get in touch 代表)

講師プロフィール

広島県出身。会社員生活を経て芸能界へ。ドラマや映画、情報番組のコメンテーター、司会、講演、出版など幅広く活躍。

2012年10月、エンタメを通じて、誰も排除しない「まぜこぜの社会」を目指す「一般社団法人Get in touch」を設立し、代表として活動中。

12時30分からホワイエで障害福祉事業所の手作り商品などの販売や「ハートプラン地区別計画」の展示も！

～地域活動を立ち上げたい人・活動のヒントを探しているあなたへ～

活動が広がる・深まる 地域活動講座

【とつかさくら塾】 どうやって始めたの？ どんな工夫をしているの？

地域で実際に活動している皆さんの体験談をもとに、人がつながる居場所づくりのヒントを見つけて、活動のコツや知識を楽しく学びます。

グループワークでは意見を交わしながら、自分自身の活動イメージを深め、具体的な活動計画「わたしの夢プラン」を考えます。希望者には、区内の地域団体への見学も！活動者から学び、仲間と考える実践型の講座です。

全4講 + 活動現場見学

戸塚区役所、とつか区民活動センター、戸塚地区センター

原則区内在住・在勤・在学で、地域活動「場づくり」に関わる立ち上げを考えている人、すでに活動中でさらなる活性化や課題解決を目指したい人: 15人(多数時抽選) 9月20日までにWEBで申込

第1講 参加者で交流しよう
～想いを話して、つながる時間～
10月17日(土) 10時～12時

第2講 活動者のリアルを聞こう
～始め方と続け方のヒント～
10月31日(土) 10時～12時

第3講 想いをカタチにしてみよう
～やりたいことを整理する～
11月14日(土) 10時～12時

第4講 自分らしく始めよう
～「わたしの夢プラン」の発表～
12月12日(土) 10時～12時30分

区役所地域力推進担当 (Tel 866-8328 Fax 862-3054)
とつか区民活動センター (Tel 825-6773 Fax 825-6774)

地域の健康づくり推進役！

保健活動推進員

ハイ！

保活さん Vol.3

「保活」は保健活動推進員の略称です

戸塚第一地区の保活さん

活動中の保活さんに聞いてみました
「やっていたよかったこと」

健康チェックやウォーキングなど、地域の皆さんの「健康づくり」のために活躍している保健活動推進員。区内では自治会町内会から推薦を受けて市長から委嘱された約220人が活躍しています。活動を通して感じていることを教えてもらいました。

自分自身の健康に対する関心も高まりました。

仲間と楽しく活動しています。一緒に活動しませんか。興味のある人は自治会町内会へお問い合わせください！

研修や講座で健康に関する知識を得られました。

さまざまな地域に顔見知りができました。

地域での交流が増えました。

保活の黒田さん(区会長)

詳しくはこちら

戸塚区 保健活動推進員 検索

区役所健康づくり係 (Tel 866-8426～7 Fax 865-3963)

働く世代の人たちへ

職場から始める健康づくり

今回は認証を受けて2年目を迎えた

紘永工業株式会社(設備工事業)の取組を紹介します

取組を教えてください！

設置型健康社食として常時30種類程度を取り揃えています。野菜不足の解消や、手軽にたんぱく質がとれる商品を選定し、バランス良く選べる構成にしています。

どんな効果がありましたか？

取組前は、忙しくて外に買いに行く時間が取れず、簡単な食事で済ませてしまう社員もいました。取組後は事業所内で手軽に購入できる環境が整い、移動時間をかけずに食事の選択肢を増やすことができました。不足しがちな栄養素を無理なく補える食品をセレクトでき、食事内容が改善されています！

横浜市健康経営認証を知りたい企業、認証を受けたい企業はWEBから！【令和9年度からの認証に向けた応募期間】9月30日まで

区役所健康づくり係 (Tel 866-8426～7 Fax 865-3963)



区役所健康づくり係 (Tel 866-8426～7 Fax 865-3963)