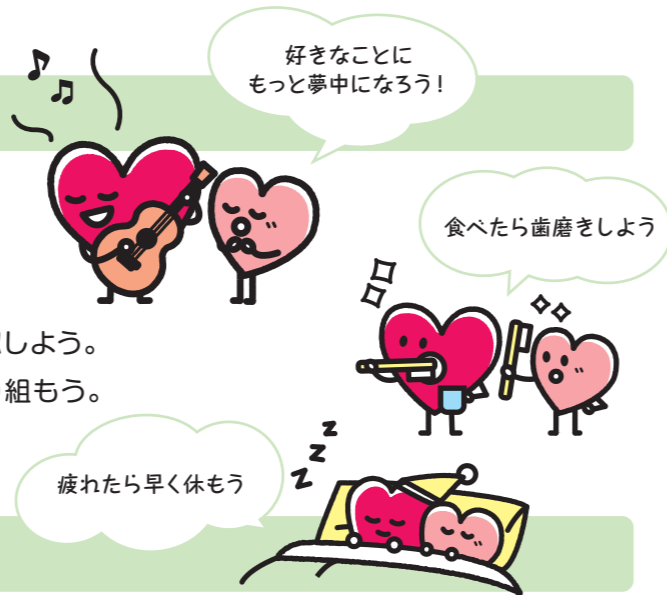


心も体も健やかでいられる地域

- めざす姿**
- 年齢や障害などに関わらず、その人の状態に合わせて健康づくりの場に参加できる
 - 若いころから健康づくりに関われる
 - 年齢や障害等に関わらず、ボランティアや地域活動等に参加し、居場所や役割が持てる機会がある

自分で・家族で

- ・自分のやりたいこと、好きなことや趣味を楽しもう。
- ・自分や家族みんなの健康について考えよう。
- ・良い生活習慣（食事、運動、休養）を心がけよう。
- ・定期的に健診、歯科検診を受けて自分の体の状態を確認しよう。
- ・疲れたとき、つらいときはこころと体のセルフケアに取り組もう。



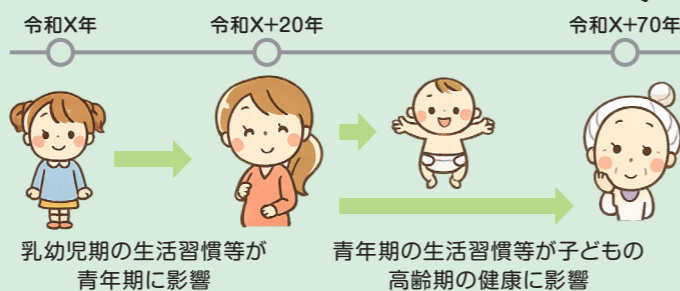
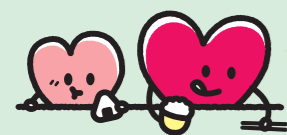
なかまで・地域で

- ・元気のない人がいたら声をかけあおう。
- ・楽しく、無理のない活動を考えていこう。
- ・子どもから大人まで、楽しく「健康づくり」に参加できる内容のイベントを考えよう。
- ・気軽に「健康づくり」に取り組めるイベントを考えよう。
- ・だれもが参加できる交流の場（サロン、居場所）を増やしていこう。
- ・特技や趣味、経験を生かすことができる居場所や活動を作っていこう。
- ・新たな団体とのコラボレーションも考えよう。



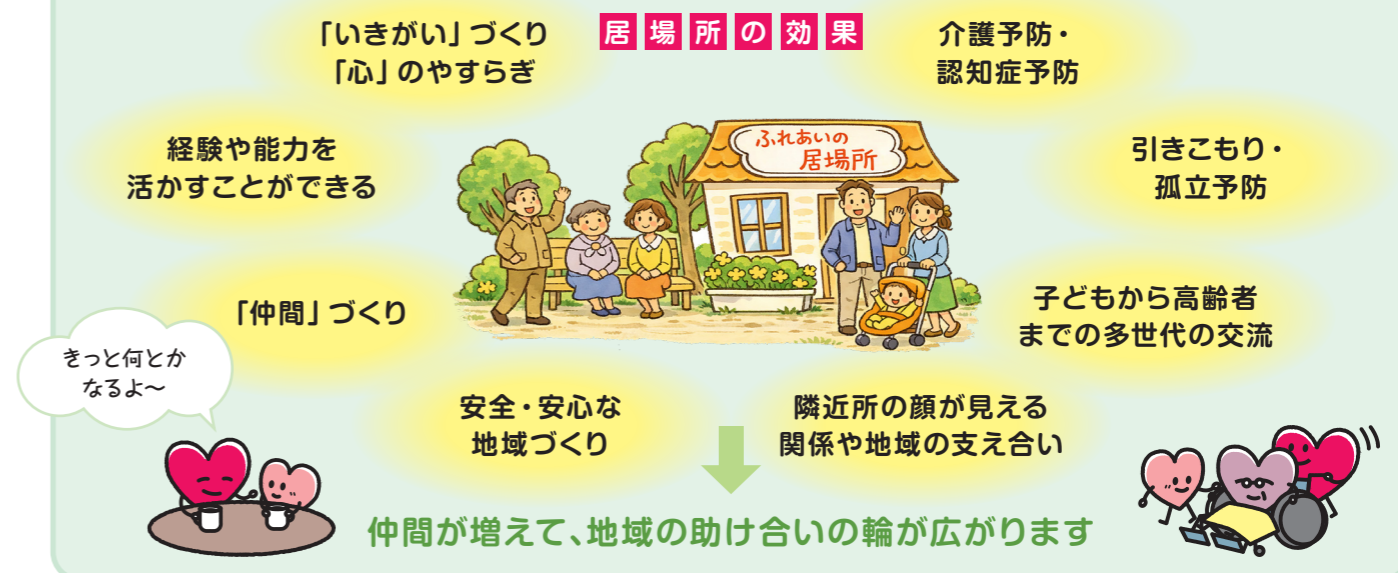
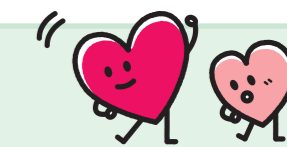
“元気”のバトンをつなごう ~子どものころからの健康づくり~

子どものころからの生活習慣や健康状態は、大人になってからの健康につながります。子どものころから、家族ぐるみで取り組みましょう。



居場所が育む大きなつながり

地域の中に様々な居場所があると…
人と人が出会うきっかけになり、ふれあい・つながり・助け合いが生まれます。



居場所紹介

健康づくりは“誰かと一緒に”が合言葉 ~元気づくりステーション~

元気づくりステーションとは、身近な場所で元気なうちから健康づくりや介護予防の活動を行う自主的なグループです。鶴見区内には16か所※の居場所があります。ウォーキングや体操などを通し、参加者本人が元気になると共に、仲間や地域も元気になることを目指しています。（※R7年12月現在）



子どもも大人も、みんなの居場所 ~子ども食堂・地域食堂~



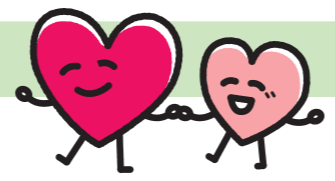
「子ども食堂」や「地域食堂」は、食事を通じて人と人がつながる、ほっとできる居場所です。鶴見区内には17か所※の食堂があります。子ども食堂では、子どもがひとりでも安心して来られて、楽しく食事ができます。友だちと話したり、地域の人とふれあったり、心温まる時間が過ごせます。地域食堂は、子どもだけでなく、大人も高齢の方も、誰もが集まれる食堂です。世代をこえてつながりが生まれ、地域の絆が深まる場所になっています。（※R7年12月現在）



詳しくはこちら
鶴見区子どもの居場所
(子ども・地域食堂、学習支援等)



▶区役所・区社協・地域ケアプラザで



♡「心と体の健康」につながる活動を増やしていきます

共通の支援

- 様々な団体、世代が興味・関心をもてる内容や手法を検討し、取組を進めます。
- 地域の活動に寄り添い、継続的な活動となるよう支援します。

区役所

- 乳幼児から高齢者までのライフコースアプローチ※を意識し、効果的な情報発信を行います。
- 保健活動推進員や食生活等改善推進員等とともに地域の健康づくり活動を進めます。また、学校、企業等と連携して活動を進めます。
- うつ病、依存症など、こころの病気に対する理解を促し、心の健康づくりを進めます。
※胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（第3期健康横浜21）

区社協

- 地区社協などによる取組を共有し、身近な地域で参加できる活動が増えるよう支援します。
- 様々な課題解決を目指す取組が生まれるよう、地域住民が集える場づくりを支援していきます。

地域ケアプラザ

- 子どもから高齢者、障害者など誰もが、集い・学び・語らい・活動する機会と場を提供し、地域活動につながるよう支援します。
- 地域に身近な相談先として、福祉・保健に関する専門の相談、連絡調整を行います。

取組例

- **健康づくり・介護予防**
健診、がん検診の啓発、ウォーキング普及、フレイルの予防啓発、食育、ゲートキーパー研修等
- **学校や企業等と連携した取組**
命の授業、GOGO健康講座、歯周病やオーラルフレイルの予防啓発、地域防災拠点訓練での歯科医師会による口腔ケア講座等
- **安心して子育てできる環境づくり**
親子の居場所ふらっとるーむ、子育て支援拠点わっくんひろば
- **うつや自殺対策、本人と家族への支援**
ゲートキーパー研修、メンタルヘルス普及啓発、精神福祉相談、心の病気理解に向けた研修
- **健康づくりの機会を増やす取組**
健康増進を意識した様々な世代向けの講座、広報誌等を通じた情報発信、ウォーキングポイント、気軽に参加できる企画の工夫
- **住民の個性を活かせる場・機会づくり**
サロンやサークル等の居場所支援、地域活動の情報発信

誰もがゲートキーパー

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

鶴見区では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、心の悩みを抱える方々への支援体制を強化しています。その一環として、毎年、相談業務に従事する職員を対象に自殺対策研修会を実施し、自殺予防に関する知識と寄り添う姿勢を養っています。また、鶴見図書館にて自殺予防週間に合わせたパネル展を開催するなど、行政や福祉職員だけでなく、地域に暮らす一人ひとりが「いのちのゲートキーパー」として、苦しむ人のSOSに気づき、声をかけ、つなぐ存在となり、区民全体で支え合える温かな地域づくりを目指しています。



♡交流、生きがい、楽しみを持つことができる活動・場・機会を増やしていきます

共通の支援

- 生活の中で、生きがいや楽しみを見つけることの重要性を伝えていきます。
- 楽しみを感じ、自らの役割を見つけることができ、自分の居場所であると感じることのできるような場や機会を設けていきます。
- 「参加してみたい」「参加できそう」という人を増やすために、多様な興味・関心に合わせた活動を用意し、周知します。
- 誰もが身近な場所で活動に参加できるように、活動場所までの移動手段等の課題解決に向け、地域の方々とともに検討します。

区役所

- 地域の拠点となる施設がその役割を果たせるよう、持っている機能を高め、活用していきます。

区社協

- ボランティアセンターなどで活動者自身の趣味や特技を活かせるもの、地域へ出るステップにつながるものなど、様々な活動を紹介できるよう工夫します。
- 新たなつながりや場・機会が生まれるよう、区内各地域の活動やボランティア情報を区社協のホームページや広報誌などで発信していきます。

地域ケアプラザ

- 地域活動のさらなる広がりに向けて、世代や分野を超えた様々なつながりを持てるようコーディネートしていきます。
- 地域ケアプラザの場を活かし、地域住民が気軽に集い、交流できる機会づくりを進めます。

取組例

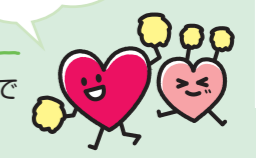
- **地域活動の支援**
NPO や地域活動団体の活動支援・情報提供・発信、補助金団体の活動交流会、区民活動センターによる支援、まつりや文化イベントなど区民や団体の交流を深める取組
- **活動を共有し認め合う機会や場づくり**
鶴見・あいねっと推進フォーラム、つるみ MACHI 塾、鶴見・まちづくりゼミナール、つるみ区民活動センターまつり
- **施設の整備・機能強化**
地区センター、コミュニティハウス、地域ケアプラザなど、集える場所としての機能強化
- **ボランティアの活動支援**
ボランティア講座、ボランティア・市民活動団体分科会、地区社協分科会、子どもの居場所連絡会
- **交流やいきがい、楽しみをもつことができる活動への支援**
年齢、障害の有無に関わらず参加できるポッチャやモルック大会、障害児余暇事業、よこはまシニアボランティアポイント事業

ボランティア活動はじめませんか？

～よこはまシニアボランティアポイント～

よこはまシニアボランティアポイントとは、65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントが貯まり、寄付や換金ができる仕組みです。

シニアパワー、100%!!



詳しくはこちら