

令和5年度 都筑区保健活動推進委員会

3月 地区正副会長会議

令和6年3月19日(火)

午後1時30分～ 6階大会議室

次 第

あいさつ

都筑区保健活動推進委員会 会長 大野 和子

都筑区福祉保健センター長 林 千賀

- ・新型コロナウイルスワクチン接種について
- ・疾病別 警報・注意報 発生状況
- ・麻しん（はしか）の感染事例が報告されています。

進行：都筑区保健活動推進委員会 副会長

□ 連絡・報告事項

- 1 市保健活動推進委員会区会長会報告【3月12日(火)開催】・・・・・・・・資料1～5
- 2 購入物品の報告について・・・・・・・・資料6
- 3 ヘルスメイト定例会での握力測定会の報告【2月13日(火)開催】・・・・・・・・資料7
- 4 広報委員会振り返り【2月15日(木)開催】・令和6年度第1回委員会について資料8
- 5 全体研修の報告【2月26日(月)開催】・・・・・・・・資料9
- 6 令和5年度活動振り返りについて
 - (1) 重点テーマの取り組みについて・・・・・・・・資料10
 - (2) ヘルスメイトとの合同地区活動について・・・・・・・・資料11
 - (3) 「災害時に役立つBOOK」の啓発について・・・・・・・・資料12
- 7 令和6年度地区役員名簿の提出について・・・・・・・・資料13
- 8 任期途中の保健活動推進員交代の手続きについて・・・・・・・・資料14

□ 議 題

- 1 第3期健康横浜 21（原案）について・・・・・・・・・・資料 15
- 2 令和6年度事業計画案について・・・・・・・・・・資料 16
- 3 令和6年度 赤ちゃん会でのがん啓発について・・・・・・・・・・資料 17
- 4 令和6年度 予算案について・・・・・・・・・・資料 18

□ パネルの報告

□ 退任者のご挨拶

《本日の配布物》

各推進員へ配布（地区人数分）

- ・横浜市 保健活動推進員だより第46号
- ・区制30周年チラシ
- ・みんなの健康 3・4月号

《提出物》

- 提出書類①・令和6年度地区役員名簿・・・・・・・・令和6年4月5日（金） 〆切
- 提出書類②・令和6年度 赤ちゃん会でのがん啓発について 意向確認票
・・・・・・・・令和6年3月29日（金） 〆切

あいさつ

都筑区保健活動推進員会 副会長

次回の正副会長会は、令和6年5月28日（火）午後1時30分から区役所6階大会議室で開催します。

- ・役員の変わる地区については、必ず新役員に出席について引き継いでください。
- ・欠席等の場合は、事前にご連絡ください。

※正副会長会へのご出席は、各地区2名（会長1名・副会長1名）をお願いいたします。

ヘルスマイト定例会での握力測定会 報告

- 日時** 令和6年2月13日(火) 13:30~14:00
- 場所** 都筑区役所 1階 栄養相談室
- 参加者** ヘルスマイト 34名 + 栄養士の学生4名
- 内容**



握力測定の意義・注意点説明(保健師)
握力測定実施・結果説明(保健活動推進員)
握力を鍛える簡単な運動(保健師)

ご協力くださった保健活動推進員のみなさま

【経緯】

ヘルスマイトの市の研修で握力測定について学んだため区でも実施したいとなった。そこで今回、ヘルスマイトさんから「保健活動推進員さんに握力測定会をお願いしたい!」というお声があり、突然のお願いにも関わらず、4名の保健活動推進員の方がご協力くださいました。

【ヘルスマイトさんの感想】

「自分の握力がわかり、お話が聞いてよかったです。」「また機会がありましたら、握力以外の他の測定も実施頂ける機会があると嬉しいです。」

これまでのヘルスマイトさんとの合同研修や合同の地区活動を通して、関係性ができたことからつながった今回の活動と思います。

ご協力、ありがとうございました

令和 5 年度

第 2 回保健活動推進員全体研修 報告



日時 令和 6 年 2 月 26 日 (月) 10:00~11:50

場所 都筑区役所 6 階大会議室

参加者 保健活動推進員 31 名

内容

①講話「つづき ピンクリボン講座」

講師：NPO 法人 Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA 代表理事
藤原 緑氏

藤原さん自身が乳がんを体験した時の
思い、家族、治療について、
笑いを交えながらもまっすぐな言葉でお伝えいただき、
がんやがん検診の大切さについて学びながら
一人一人の心に残る、心温まるお話でした。

②がん検診啓発について

横浜市のがん検診の
種類・料金・受診の流れを保健師より説明し、
どのような声掛けができるかを
学んでいただきました。

③がん検診受診の勧め方ロールプレイ

地区での健康チェックの場面で、
実際にどのようにがん検診をすすめていくか体験して
いただくため、保活役と参加者役に分かれ
シナリオに沿って 2 人 1 組でロールプレイをしました。

まとめ

- ・実際のがんを経験した方が置かれた状況や感じた気持ちなどを知ることで、参加された皆様にとって、がん啓発の大切さに気付いていただく良いきっかけになったと考えられます。
- ・今回の研修で感じた、がんへの危機感や検診の大切さを地区に持ち帰り、地区の方々にもがんについて関心を持っていただく機会を今後増やしていきたいと考えてくださる保活さんが多くいらっしゃいました。しかし、啓発の機会が少なくなっている状況であるため、地域の様々な団体との連携していくことも今後の課題だと考えられます。今後も保健活動推進員と保健師で協力して多くの方へ啓発していきましょう。

～令和5年度活動振り返り～

【都筑区重点テーマ】

- ① 重症化予防のための特定健診・がん検診の普及啓発
- ② フレイル予防

【主な活動内容】

・令和5年4月臨時会（4/19）

- ・区役員の選出
- ・令和4年度交付金精算報告

・委嘱式（4/19）

- 新任者向け研修

・令和5年5月定例会（5/17）

- 予算及び事業計画の策定

・健康チェック研修（6/14・16） 参加者 計51名（うち協力者8名）

- 内 容 ①保健活動推進員の役割・活動について
- ②健康チェックで使用する健康測定機器について

・【重点①②】食育健康フェア（6/24） 従事者22名（2部制）

- 内 容 【重点②】①健康チェック（健口くん、立ち上がり、体組成計）
- 【重点①】②がん検診普及啓発（大腸がんクイズラリー、乳がんモデル）

・第1回広報委員会（6/29）

- ・保健活動推進員日より「ゆうわ」第25号スケジュール・内容決定

・令和5年7月定例会（7/25）

- ・地区交付金振込報告
- ・食育健康フェア、健康チェック研修報告
- ・保健活動推進員食生活等改善推進員合同研修について
- ・交付金ヒアリングについて
- ・永年勤続表彰式について
- ・中学校給食の試食会の実施について
- ・区民まつり出店について
- ・市保活全体研修について
- ・地区活動パネルの作成について
- ・「災害に役立つBOOK」を用いた地区活動での啓発について

・会計担当者説明会（7/25）：定例会後開催

- ・交付金の考え方、精算報告書等一式の記載について

・【重点②】全体研修① 保健活動推進員食生活等改善推進員合同研修（8/8）

参加者：保健活動推進員 26 名 食生活等改善推進員 10 名 聴講 3 名

内 容 ①フレイル予防と体の動かし方について

講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事

東海大学医学部客員教授 健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

②グループワーク（保健活動推進員とヘルスマイトの連携について）

・交付金ヒアリング（8/17）

- ・市保健活動推進員事務局（健康福祉局健康推進課）による実施
- ・令和4年度精算報告書等一式の確認
- ・区保健活動推進員事務局（都筑区福祉保健課健康づくり係）及び区会長へのヒアリング

・令和5年9月定例会（9/12）

- ・永年勤続表彰対象者の紹介 ・保健活動推進員食生活等改善推進員合同研修の報告
 - ・交付金ヒアリング結果報告 ・防災救急フェアの報告 ・健康づくりネットワークの報告
 - ・区民まつりの従事について ・地区交付金の支出状況調査について
 - ・生活習慣予防パネル展、ピンクリボンデーイベントの周知
 - ・第3期健康横浜21素案のパブリックコメントの実施についての説明
 - ・地区担当保健師ごとにグループに分かれて活動報告
- * 定例会の前に中学校給食の試食会を実施

・【重点①②】都筑区民まつり（11/3） 従事者 28 名（2 部制）

内 容 【重点②】①健康チェック（BC チェッカー、握力測定）

【重点①】②健康診断・がん検診の普及啓発（シールアンケートの実施とチラシによる説明）

* 都筑区医師会、歯科医師会、薬剤師会と連携してスタンプラリーを実施し、参加者に景品を提供

・市全体研修における活動事例発表（11/9）

- ・都筑区における健康づくり活動について（勝田茅ヶ崎地区/ふれあいの丘地区）

・令和5年11月定例会（11/17）

- ・永年勤続表彰、市長表彰の紹介
- ・区民まつり報告 ・市全体研修における活動事例発表の報告 ・第2回広報委員会の報告
- ・交付金について ・正副会長会議等資料のホームページ掲載について ・区全体研修について
- ・地区パネルの作成について

・令和6年1月定例会（1/23）

- ・交付金の事務の見直しについて ・保健活動推進員だより「ゆうわ」第25号の発行
- ・フレイル予防の愛称・ロゴマーク、イラスト等の利用について
- ・区全体研修について ・地区交付金精算報告書等の提出について
- ・ヘルスマイト定例会での握力測定について

- ・地区活動報告（ヘルスメイト合同企画・災害時に役立つBOOK説明含む）及び 地区パネル報告

・第3回広報委員会（2/15）

- ・広報委員会振り返り、次年度スケジュール確認
- ・広報委員と事務局の役割について

・【重点①】全体研修②（2/26）

参加者：保健活動推進員 31名

内 容 ①講話「つづき ピンクリボン講座」

講師：NPO 法人 Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA

代表理事 藤原 緑氏

②がん検診啓発について

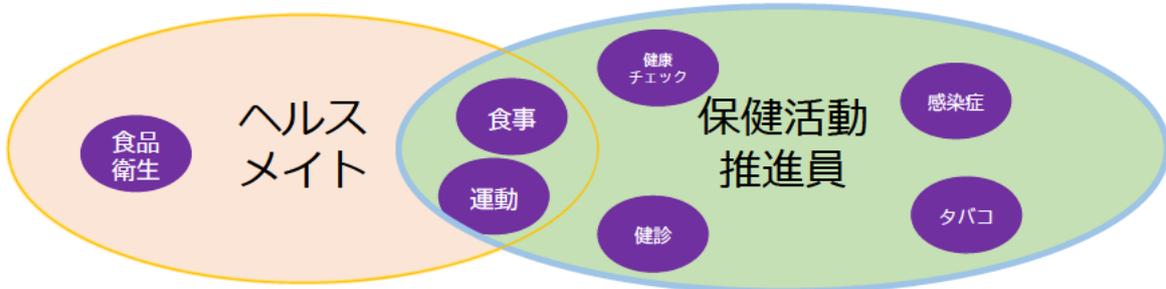
③がん検診受診の勧め方ロールプレイ

ヘルスメイトとの 地区活動について (令和5年度実績)



連携の効果

- ❁ 2団体とも住民の健康づくりを目指しています。
- ❁ お互いの強みをいかせば、よりよい活動ができる可能性が高いです。（健康について様々な角度からアプローチでき、地域の人はより多くの健康情報を得て帰ることができる等）



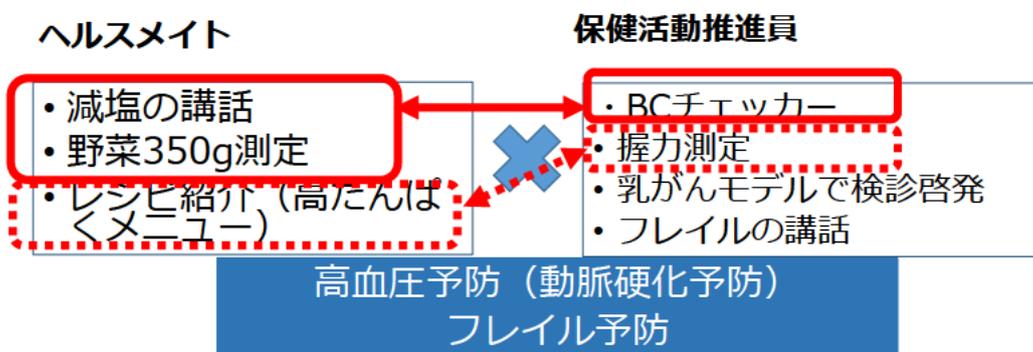
令和4年度・令和5年度 ヘルスマイトとの合同研修

複数の地区で
ヘルスマイトとの合同活動 を実施

令和5年度では、
5地区・4か所で実現しました！



活動実績 【新栄早湊地区、かちだ地区】



新栄地域ケアプラザにて実施。20名程が、喜んでBCチェッカー等実施されていた。11月19日のケアプラ祭りでも同じブースで合同活動を実施。保活は体組成計を追加し、ヘルスマイトは野菜350g測定と野菜クイズを実施。100名程の多世代への健康啓発ができた。

活動実績

【中川地区】

ヘルスマイト

『全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト』 働き世代向け

- ・レシピ紹介
- ・調理説明と試食
(血液サラサラメニュー)

保健活動推進員

- ・体組成計・身長計
- ・BCチェッカー
- ・立ち上がりテスト
- ・災害BOOKの説明

働き世代に向けた健康寿命延伸

日本食生活協会事業の一環。事前打ち合わせを経て中川地域ケアプラザで11月14日に実施。合間を縫って災害に役立つBOOKの説明も行った。11名が参加。

活動実績 【区】

【山田地区、東山田地区】

ヘルスマイト

- ・レシピ紹介
- ・試食

バランス食、
血液サラサラメニュー、
高たんぱくメニュー

保健活動推進員

- ・体組成計・身長計
- ・握力測定
- ・足趾力測定
- ・BCチェッカー
- ・健口くん

フレイル予防

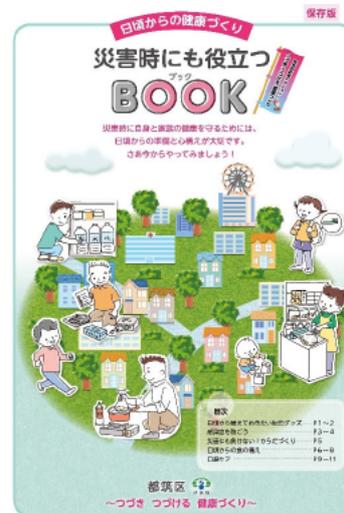
市の事業（総りの世代）。事前打ち合わせを経て、北山田地区センターにて12月2日に実施。16名が参加。食と健康に関心が高い参加者で満足度も高い様子が見られた。実施後ヘルスマイトも自身の健康チェックを実施されていた。

連携した成果として、両団体が、それぞれの活動についてより理解を深め、情報や知識を交換しあったり、それぞれの活動を体験する機会が得られました。参加した地域の方々も、多角的に、より多くの健康情報を得られたことで満足度の高い活動となったと思います。

「ヘルスメイトとの活動を考えている」地区がありましたら、一緒に事務局が橋渡しをさせていただきます。よりよい活動の輪が広がるように、ぜひご相談ください。来年度もどうぞよろしくお願いいたします！



災害時にも役立つ BOOKの 啓発について (令和5年度実績)



令和5年度～
地域での啓発用 読み原稿を作成

複数の地区で
BOOKの配布&ワンポイント講話 を実施

令和5年度だけで、
合計 **約120名**に啓発していただきました！

※その他、複数の地区で、健康チェック等の際にBOOKを配布



活動実績 【中川地区】

- ・健康チェック後に災害BOOKの配布&ワンポイント講話（9月、11月）



参加者の声

「この機会に**備えを再確認**しようと思う」

「避難グッズだけでなく、
**健康に関わる感染症や口腔ケアの大切さに
気づかせてもらいました**」

参加者アンケート

「災害時の備えを見直そうと思いましたか？」

⇒ **見直そうと思った 27人/28人中**

活動実績 【都田地区】

- ・大熊スポーツ会館での健康チェック&歯科衛生士の講座のあとに
災害BOOKの配布&ワンポイント講話（5分程度）
- ・地域でのイベント（ボッチャ大会）のあとに
災害BOOKの配布&説明



保活さんの感想

ただ配布するよりも、ひとこと「**歯ブラシや内服薬は備えていますか？**」と声をかけるだけで、BOOKの内容をよく見てもらえた。

活動実績 【ふれあいの丘地区】

- ・地域の防災フェアで保活ブースに立ち寄った方に、個別に災害BOOKの配布&ワンポイント説明（& **歯ブラシの配布**も！）



参加者の声

「歯ブラシまで備えられていなかった！」

- ・健康チェック後に災害BOOKの配布&説明（2月実施）

参加者の様子

元旦の能登半島地震もあり、**自分事として**真剣に聞いていた

【参考】 第3期健康横浜21（R6年度～）

▶取組テーマに「**暮らしの備え**」が**新設**！

ライフステージ 取組テーマ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人・壮年期)	実りの世代 (高齢期)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる		
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき	適正体重を維持する	
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない	「口から食べる」を維持する	
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない	禁煙にチャレンジ	
運動	体を動かすことを楽しむ	飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける	
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠	日常の中で「こまめに」動く	
暮らしの備え	定期的な「しっかり」運動する		
	睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する つむがしを大切に		
健康診査	自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える		
がん検診	屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ		
歯科健診	1年に1回、健診を受ける		
糖尿病等の疾患	定期的にかん検診を受ける		
	定期的に歯のチェック		
	検査結果に応じた生活習慣の改善・早期受診・治療継続		

【参考】「暮らしへの備え」一部抜粋

目標	指標	直近値（R2年）	目標値（R14年）
非常時に健康を維持するための備蓄（薬・食品・日用品）を行う人を増やします。	健康を維持するための災害時の備えをしている人の割合	<ul style="list-style-type: none"> 解熱鎮痛剤等の常備薬 20% 服用中の薬 5.2% 口腔ケア用品 <u>19.6%</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 解熱鎮痛剤等の常備薬 30%以上 服用中の薬 10%以上 口腔ケア用品 <u>30%</u>

※また、R6年度からの横浜市保健活動推進員研修テキストにも「暮らしへの備え」が新規掲載予定です。



いつ起こるか分からない
災害に備えて、

今後も災害BOOKの啓発を
よろしくお願いします！

都筑区保健活動推進員会事務局
 (区役所2階23番 福祉保健課健康づくり係)
Eメール または FAX、窓口持参 によりご提出ください。
期限 : 令和6年4月5日(金)必着
 ※提出が遅れる場合は、事前にご連絡ください。
 Eメール tz-kenko@city.yokohama.jp

資料13

提出書類 ①

提出日: 令和 年 月 日

地区名

会長名

令和6年度 都筑区保健活動推進員会 地区役員名簿

役職名	令和6年度年度役員氏名	令和5年度役員氏名
会長		←
副会長		←
(副会長)		←
会計		←
監事		←
(監事)		←
広報		←
		←
		←
		←

都筑区連合町内会自治会ホームページ内の様式ダウンロードからプリントアウトできます。<https://tuzuki-kurenkai.net/download/index.html>

資料14

令和 年 月 日

横浜市都筑区長

推薦団体名(自治会・町内会名)

代表者氏名(自治会・町内会長名)

電話番号

保健活動推進員会活動地区名

保健活動推進員変更連絡票

今期(任期:令和5年4月1日~令和7年3月31日)の保健活動推進員について変更がありましたので連絡します。

現保健活動推進員		新たに保健活動推進員になる方		
フリガナ 氏名	フリガナ 氏名	住所	電話番号	年齢確認
		都筑区		()歳 <input type="checkbox"/> 78歳未満
		都筑区		()歳 <input type="checkbox"/> 78歳未満
		都筑区		()歳 <input type="checkbox"/> 78歳未満
		都筑区		()歳 <input type="checkbox"/> 78歳未満

保健活動推進員の推薦要件

横浜市民で

- (1) 健康づくりに関心があり、地域で健康づくり活動を実施する意欲があること。
- (2) 任期の2年間を通して活動ができること。
- (3) 地域の各種団体・機関や住民と連携し、自主的に活動ができること。
- (4) 福祉保健センターが実施する健康づくり関係事業に、積極的に参画できること。
- (5) 委嘱時(令和5年4月1日現在)に、原則78歳未満であること。

R6 年度 赤ちゃん会でのがん啓発について（意向確認）

1. 趣旨

日本人の2人に1人はがんに罹ると言われており、特に乳がんは年々増加傾向にあります。乳がんは女性に一番多いがんで、30代から増加し、働き・子育て世代の生活に大きな影響を及ぼします。（詳細は R6/2/26 全体研修の資料を参照）

そこで、もしご協力いただける地区がありましたら、乳がんの好発年齢に差しかかかるとされる30代前後の女性が参加する、地域の赤ちゃん会（別紙①「赤ちゃん会ちらし」参照）においてもがん啓発を行うことで、働き・子育て世代が忙しい日々の中でも自分の身体に関心を持ち、乳房のセルフチェックやがん検診を受けることができるようにしていきたいと考えています。

2. 内容（案）

- ・啓発方法：ミニクイズ+乳がん自己触診体験（合計15分程度）
（別紙②「赤ちゃん会でのミニクイズ」参照）
 - ・実施回数：「やってみたい」と回答した地区につき 年1回（1会場）程度
 - ・保活従事者：1地区あたり、1名以上 最大人数は会場のキャパシティ次第（3～5名以内か）
- ※なお、R6年度については健康づくり係の地区担当保健師が同行します。

3. 令和6年度のスケジュール（予定）

日程	保健活動推進員	事務局	赤ちゃん会所管課（都筑区こども家庭支援課）
～3/29	意向確認票提出		
4～5月		「やってみたい」と回答のあった地区と相談しながら、日程・会場調整	日程・会場の相談・決定
5月～		簡単な事前打合せ	会場の様子など聞き取り
6月～翌年3月		赤ちゃん会でのがん啓発実施	

4. 依頼事項

各地区ごとに別紙の意向確認票をご記載いただき、FAX・メール・郵送等でご提出ください。

【提出期限】令和6年3月29日（金）

※もし期限までの提出が難しい場合は、4月以降の提出でも構いません。その場合、希望の日程での調整が難しい可能性がありますのでご了承ください。

都筑区福祉保健課健康づくり係 担当：佐藤・大井・齋藤

TEL:045-948-2350 FAX:045-948-2354 E-Mail: tz-kenko@city.yokohama.jp

FAX : 045—948—2354

E-mail : tz-kenko@city.yokohama.jp

提出書類②

令和6年度 赤ちゃん会でのがん啓発について
意向確認票

地区名

1. 現段階で、赤ちゃん会でのがん啓発を行ってみたいと思いますか？（当てはまるものに○を）

① やってみたい

② 検討してみたい

③ R6年度は難しい

2. 「①やってみたい」を回答した方へ 希望の会場・日程があれば教えてください。

※会場・日程は別紙①を参照

会場						
日程（第3希望まで）	月	日	月	日	月	日

【提出期限】 令和6年3月29日（金）までに FAX・メール・郵送等でお返事をお願いします。

ご検討

どうぞよろしくをお願いします！

都筑区福祉保健課健康づくり係

担当：佐藤・大井・齋藤

TEL:045-948-2350 FAX:045-948-2354

tz-kenko@city.yokohama.jp