

災害時でも健康でいるためにできることがあります!

～日頃からの準備と心構えが大切です!～

・ 感染症を防ごう ・

- 日頃からの生活習慣を改善し、災害に負けないからだをつくる



・ 日頃からの生活グッズを備える

避難所での生活に必要なものはもちろん、感染症を防ぐためにマスク、タオル、ウェットティッシュ、汗拭きシートなども重要です。

水が出ないときの工夫



・ 災害時の食事を考えよう ・



〈桜えびと揚げ玉の
おにぎり〉

・ ヘルスマイトのおすすめ! 災害時にもおいしいレシピ

ヘルスマイトHPはこちら▼

材料(おにぎり2個分)

ご飯 200g
(アルファ米またはパックご飯1つ分)
桜えび・揚げ玉 大さじ1強
青のり 少々
ごま油 小さじ2/3
和風だしの素 小さじ2/3
(鶏ガラ顆粒だしでもOK)

作り方

ご飯が入っている容器またはポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、お好みの形に整えたら完成。

都筑区食生活等改善推進員
(愛称 都筑区ヘルスマイト)



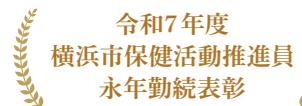
ヘルスマイトとは食を通して健康づくりを地域に普及する活動を行っているボランティア団体です。

一緒に連携して、栄養と運動の両面から地域の健康づくりに取り組みましょう。

日頃からできる「食の備え」

災害時は、ビタミンやミネラルが不足しがちです。乾物や調理にも使える耐熱ポリ袋を用意しておくと、災害時もおいしく健康に過ごせます。

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が表彰を受けました（敬称略・地区順）



【10年勤続表彰】
福島 有紀(東山田)、青木 香織(東山田)、松田 広子(東山田)
伊丹 浅子(山田)、田中 征孝(勝田茅ヶ崎)、高野 百合子(川和)

※2年に一度の表彰のため、令和6年度末でご退任された方も含まれます。



ゆうわ第27号 都筑区保健活動推進員だより

●発行:都筑区保健活動推進員会(事務局)/都筑区役所 福祉保健課内
都筑区茅ヶ崎中央 32-1 TEL:045-948-2350
●発行責任者:会長 大野和子
●発行月:令和8年1月

ゆうわ 第27号

都筑区 保健活動推進員だより

保健活動推進員とは？

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として市長から委嘱されます。自らの健康づくりを実践するとともに地域の皆さんのがんづくりを応援しています。みどり色のベストが目印です！



▲詳しくはこちら



中山センター長から
委嘱状を受け取りました



新任者向け研修

委嘱式の報告（令和7年4月9日）

都筑区役所で委嘱式が行われました。地区会長が地区を代表して都筑福祉保健センターの中山センター長から委嘱状を受け取りました。都筑区保健活動推進員会大野会長からも“仲間とともに仲良く楽しく活動ていきましょう”との挨拶がありました。

現在124名が活動中です。任期は令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間です。

私たちの活動をご報告します！

区全体の活動

区役所の事業に協力し、区民の皆さんに健康づくりの大切さをお伝えしています。

区民まつり（令和7年11月3日）

血管年齢測定、握力測定は今年も大人気！ みんなの健康をチェックするとともに日頃から健診を受けることの大切さも伝えました。



測定待ちの長い行列

メディカルアナライザー
(血管年齢測定器)

食生活等改善推進員との合同研修 (令和7年10月1日)

地域の健康づくりを共に担う推進員と一緒に集まり、フレイル予防のポイントや社会参加の大切さを学びました。いつまでも元気に過ごせるように全員で「ハマトレ」にも挑戦しました。



身近な地区でも活動中 詳しくは中面へ！

つづき つづける 健康づくり
都筑区

活動紹介



つづき14地区MAP



都田地区

もし乳がんになったら

乳がんは女性がかかる
がんの中で最も多いと
言われています。早期
発見のために定期的に
検査するよう紙芝居で
呼びかけました。



池辺地区

毎年恒例の健康フェア

地域のみなさんとの
ふれあいを大切にし、
健康寿命増進を進めて
行きます。



荏田南・荏田北地区

健康チェックで モチベーションアップ!

おなじみ健康チェック会を今
も開催しました。健康を目指した
皆さんの頑張りが、結果として
表れています!



渋沢地区

健康づくり活動中! 仲間も募集中

地域住民のみなさん向けに健康づくり促進活動を行いました。



東山田地区

地域を支える保活の役割!

赤ちゃん会のパパ・
ママ、男塾参加者への
健康チェックを実施。
体内の数値化は目に
見え、分かりやすい!



山田地区

三町内会の明るい健康づくりサポート!

すみれが丘・南山田・
北山田で、地域の皆様の
健康チェック、ふれあい
友遊、赤ちゃん会等を行って
おります。



中川地区

町内会へ出前健康チェック

広めよう「災害時にも役立つBOOK」で健康づくり



勝田茅ヶ崎地区

ウォーキングで心も体もリフレッシュ!

いつもの立ち方・歩き方を見直してみました。素敵歩いて
エクササイズ効果もアップ! 楽しみながらカラダ作りをしました。



かちだ地区

当日天候不順ながらも祭り実行

握力と足趾力測定
足元悪い中で皆様への
声掛けに気持ち良く
応じて頂きました。



新栄早渕地区

ふれあいサロンで健康チェック!

自治会主催イベントで
住民のみなさん向けに
健康チェックを実施。
初めて体験する方も
多く、とても喜ばれる
イベントとなりました。



川和地区

赤ちゃん会 楽しくコミュニケーション作り

毎回たくさん赤ちゃん
達が参加しています。
初めてのお母さんも
緊張気味ですが、帰る
頃には笑顔です。



佐江戸・加賀原地区

全身の筋力の程度を知るには握力から

地域の皆さまが楽しく
交流しながら、健康
への関心を高められ
ました。



ふれあいの丘地区

健康フェスタにて

8月の暑い中、多くの方
に参加頂きました。
健康チェック後の「もしも」
の講演についても皆さん
興味深々でした。

