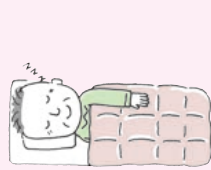


災害時でも健康でいるためにできることがあります！

～ 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



生活リズムを整えて
しっかり休養



日頃から
からだを動かす



健診を受けて
自分のからだを知る

- ☑ 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



タオル、ウェットティッシュ、
汗拭きシートなどで
からだを拭く



下着をまめに
取り換える



洗面器にお湯を入れ
足や手など部分的な
入浴をする

災害時の食事を考えよう

- ☑ **ヘルスメイトのおすすめ！**
災害時にもおいしいレシピ

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、
好みの形に整えたら
完成。

ヘルスメイトHPIはこちら▼



都筑区食生活等改善推進員 (愛称 都筑区ヘルスメイト)

ヘルスメ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、災害時も
おいしく健康に過ごせます。



▲災害時にも役立つBOOKはこちら



口腔ケア

- ☑ 災害時、お口のケアは
あなたの命を守ります！

避難生活で口腔ケアを怠ると、誤嚥性
肺炎や感染症のリスクが高まります。
特に高齢者は要注意！



**非常袋に歯ブラシと
コップを入れておきましょう！**



日頃からできる「お口の備え」

- ☑ かかりつけ歯科医で定期的に健診
- ☑ 毎日丁寧に口腔ケア
- ☑ 唾液腺マッサージや口の体操で唾液の分泌促進
- ☑ 歌や会話で口をよく動かす習慣を！
- ☑ しっかり噛んで食べることで、お口を鍛える

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
の皆さんの健康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

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
仲良く楽しく活動していきましょう”とのご挨拶が
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。



中山センター長から
委嘱状を受け取りました



地区会長の紹介

新任者向け研修

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！みなさんの
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
推進員が一緒に集まり、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！

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〉

令和7年度
横浜市保健活動推進員
永年勤続表彰

【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。

令和7年度
横浜市社会福祉・
保健医療功労者市長表彰

佐々木 奈緒美
(ふれあいの丘)

～皆様、おめでとうございます～

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



つづき つづける 健康づくり



活動紹介

つづき14地区MAP



都筑区マスコットキャラクター
「つづきあい」



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います。



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。素敵に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かけに気持ち良く応じて頂きました。



新栄早瀬地区

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。



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、健康寿命増進を進めて行きます。



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。



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。



荏田南 柚木荏田南地区

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年も開催しました。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！



洗沢地区

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。



グループホームでの健康チェック会

赤ちゃん会でのがん啓発活動

茅ヶ崎南MGCERS地区

健康チェックでフレイル予防

夕涼み会が今年から秋まつりに変更。秋晴れの賑わいの下、フレイル予防に健康チェックもしっかりと。



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。

