

「あるく」創刊にあたって

「地域における健康づくりの推進役」として活躍中のみなさん。「生活習慣病予防の推進」という重点課題に向けて、様々に取り組まれている事と思います。



中でも、「ウォーキング」への取り組みが近年の中心活動になっていますが、皆さんの地区ではいかがですか？

ウォーキングの効用については、今さら言うまでもありませんが、「健康の原点は歩く事」をもう一度胸に刻み、活動の輪を拡げて行きましょう。「あるく」の創刊は、私たち保活の一体感を更に高め、活動を活性化させる大きな支えになる事を信じています。一緒に楽しく歩んでいきましょう。

神奈川県保健活動推進委員会 会長 山根 誠

神奈川県保健活動推進委員会会報

「あるく」創刊に寄せて

この度の「あるく」創刊、誠にありがとうございます。貴会の活動をさらに発展させるものと大いに期待しています。皆様方には、日頃から、福祉保健センター業務にご支援、ご協力いただきまして誠にありがとうございます。紙面をお借りし御礼申し上げます。長い歴史のなかで、貴会は、環境衛生確保、保健指導、健康づくりを実践され、公衆衛生の向上に寄与してこられました。いつの時代でも、誰もが健康で生き生きと暮らしたいと願う気持ちは変わりありません。「健康な自分づくり、健康に暮らすための環境づくり・地域づくり」のための具体的な活動の推進役として、これからもご活躍いただきますようよろしくお願いいたします。



神奈川県福祉保健センター長 露崎 隆司

神奈川県保健活動推進委員会だより

あるく



VOL.1

平成24年2月発行

区役所からのお知らせ

受けよう、健診！ 知ろう、体の状態を！

年に1回の健診で

生活習慣病のリスクを早い段階で発見！

生活習慣の改善に役立てましょう。

健診を受けるには

健診を受けるか、受けないかが健康への分かれ道です！



40~74歳の方 特定健康診査

●横浜市国民健康保険加入者
問合せ先：神奈川県保険年金課保険係
TEL 045-411-7124

●その他の健康保険
問合せ先：各健康保険組合など医療保険者

75歳以上の方 横浜市健康診査

問合せ先：神奈川県福祉保健課健康づくり係
TEL 045-411-7138

<今後のイベント>

●平成24年3月29日(木)
三ツ沢公園を歩こう

●毎年10月には…

区民まつり(予定)
三ツ沢公園を歩こう(予定)
など



編集後記

ありがとう、ついに出来ました。

「愚公移山」(中国のことわざ)思いがあれば、山をも移す。

私達スタッフの思いで、神奈川県約23万人のみなさまの健康を守ります。

「あるく」=健康！

ともに育てましょう！

編集委員：中里正秋 澁谷洋子 小形夕起之

こんにちは！ 保健活動推進員です。

私たちは、神奈川県民の皆さんの健康を応援している会です。

健康で元気な人が増え、さらに地域全体が元気なまちになることを目指して、様々な活動を行っています。

神奈川県では**237人**(平成24年1月1日現在)の保健活動推進員が活躍しています。



保健活動推進員からのメッセージ

一人でも多くの人に保健活動推進員の存在、活動を知っていただき、活動を広げていきたいという思いでこの会報を作成しました。

タイトルの「あるく」には、
一歩一歩、進んでいこう！

仲間と一緒に出会いを広げていこう！

という思いをこめています。



私たちの主な活動テーマは、『ウォーキングで健康づくり』です！

区全体や地区でウォーキングに取り組んでいます。また、地域のお祭りやイベント等で、**血管年齢測定(BCチェッカー)**などの健康チェックを行っています。皆さんも一緒に楽しく参加しませんか？

活動の詳細は中面へ

保健活動推進員の主な活動紹介

～年間を通して、ウォーキングや健康チェックなどの活動を行っています～

神奈川県全体での活動

区民まつり

健康わくわく広場保健活動推進員ブース

毎年10月に行われる区民まつりで、血管年齢測定(BCチェッカー)を行っています。毎年楽しみにしている方が多く、たくさんの方の参加があります。



ウォーキングイベント

～三ツ沢公園を歩こう～

保健活動推進員・ヘルスマイト・神奈川県協働事業

毎年、春と秋に三ツ沢公園でウォーキングイベントを実施しています。昨年の秋で7回目を迎えました。毎回約150名の区民の方が参加し、青空の下気持ちよい汗を流しています。



神奈川大学との取り組み

神大フェスタでの禁煙啓発

保健活動推進員・神奈川大学(保健室や学生)・神奈川県との協働事業で、平成23年度から開始しました。神奈川大学の文化祭で血管年齢測定(BCチェッカー)、呼気一酸化炭素濃度測定(COモニター)、講演会、パネル展示を実施しています。



神奈川県保健活動推進員 全体研修会

各地区の活動発表やグループワーク等を行いました。グループワークでは、「人との出会いを楽しみにしている」、「コミュニケーションが取れたり心が癒される」、「やりがいを感じている」という声がありました。



4・5・6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1・2・3月

各地区での主な活動

菅田地区

(地区キャンペーン)

ふれあい祭りで健康チェックを行っています。当日は大勢の方が参加し好評です。毎年楽しみにしています。



浦島丘地区

(地区キャンペーン)

うらしま荘祭りで血管年齢測定(BCチェッカー)を実施しています。参加者は健康に関心が高い方が多く、やりがいがあります。



青木第一地区

(地区キャンペーン)

沢渡三ツ沢地域ケアプラザの出張サロン「はーみっと倶楽部」で健康チェックを行っています。測定結果を聞く皆さんの表情は真剣そのものです。



羽沢地区

(ウォーキング・年間)

月1回



町ぐるみで始めた月1回のウォーキングは11年になりました。週3回の夜間ウォークも現在のコースにしてからすでに8年目に入りました。参加人数が減って存続も危ぶまれましたが、今は昼10人位、夜6人位です。継続は力なりと実感しています。

片倉地区

(ウォーキング・年間)

年8回



“体を動かす機会を増やそう”、のスローガンのもと「フレッシュ」を立ち上げました。年間8回行っています。事前に入念なコース下見を行い実施します。このウォーキングは散策のような速度で午前中に終了、気軽さが利点です。四季の草花など楽しみながら仲間との交流を重ね意識向上し、心身ともにリフレッシュできます。皆さんぜひ参加してみませんか。

神之木・西寺尾地区

(ウォーキング・年間)

月1回



月1回のウォーキングを一昨年の7月から始めました。参加者は30名前後で、約3kmのコースを毎月変えて、速度も早歩き組とゆっくり組とに分けています。「身体が軽くなった」「仲間が増えた」などの声が寄せられ成果を感じています。今後は参加者の希望に沿って距離の延長や昼食持参なども考えています。

これらの地区以外でも活動しています。活動の詳細は広報や各地区の回覧板等でお知らせ致します。