



保健活動推進員だより

第46号

令和6年2月

編集・発行：横浜市保健活動推進員会（事務局：横浜市健康福祉局健康推進課）
横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

会長あいさつ

横浜市保健活動推進員会
会長 蟹澤 多美江



横浜市保健活動推進員は令和5年度で発足から75年を迎えました。75年という長い歴史の中で、社会の変化とともにニーズは多様化し、私たちの活動内容も変化してきています。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、活動が制限され、思うような活動ができない時期が続きました。一時的とはいえ、活動ができなくなったことで、我々自身や周囲の方々にとって、このつながりを活かした活動がどんなに大事なことであったか実感されたことと思います。

新型コロナウイルス感染症の取り扱いが5類となったことで、今後は、健康づくりへの取組が、より一層活発になっていきます。地域の健康づくりを支えているのは、保健活動推進員の地域に根差した活動の継続によるものです。

これからも横浜市の健康づくりのパートナーとして、皆さんで楽しみながら地域を盛り上げていきましょう。

市長あいさつ

横浜市長 山中竹春



保健活動推進員の皆様には、日頃から地域の健康づくりの推進役としてご活躍ください、誠にありがとうございます。

今年度は、約3,400名の方々に保健活動推進員を委嘱させていただきました。あらゆる世代の市民の皆様が広く健康づくりに取り組んでいくために、地域に根差した保健活動推進員の皆様の活動は、なくてはならない大切なものです。日頃から、地域の実情に応じた様々な工夫で横浜の健康を支えてくださり、心から感謝申し上げます。

令和6年度からは、市民の皆様の総合的な健康づくりの指針「第3期健康横浜21」がスタートします。保健活動推進員の皆様とご一緒に、市民の皆様が健康でいきいきとした毎日を過ごすことができるよう取り組んでまいりますので、より一層のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



保健活動推進員会の状況 (令和5年4月1日現在)

◎会長 ○副会長 ●会計

区名	地区数	推進員数	区会長名	区名	地区数	推進員数	区会長名
鶴見	18	289	増子 眞智子	金沢	14	199	森田 逸子
神奈川	21	195	田鎖 晴美	港北	13	414	大森 幹雄
西	7	89	渡辺 正枝	緑	11	173	原田 ますみ
中	11	105	清水 綾子	青葉	16	215	越井 太郎
南	16	235	○中村 雅一	都筑	14	113	●大野 和子
港南	15	155	石川 正二	戸塚	18	223	落合 清子
保土ヶ谷	22	187	○久保 進	栄	7	97	石井 繁晴
旭	19	304	齊藤 由紀子	泉	12	156	武関 いと子
磯子	9	144	◎蟹澤 多美江	瀬谷	12	145	安田 智子
合計		255		合計		3,438	

区会長研修報告

脳と体の活性化に役立つ運動の実践について、実際に体を動かしながらコーディネーショントレーニング※の理論を学びました。

※脳に刺激を与えながら体を動かすトレーニング

実施日 令和5年12月5日(火)
会場 横浜市スポーツ医科学センター
テーマ 「身近にあるものを活用し、脳と体を活性化！」



将来の保健活動推進員の皆様に向けて

「ホカツ(保活)って聞いたことあるけど、実際はどんな活動をしているの？」

「忙しくてちゃんと活動できないかも？」

「一度なるとやめられないのでは？」

「楽しい？」

などの疑問に答えるため、

長年、保健活動推進員として活動を続け、表彰された現区会長3名の方に率直な思いを聞いてみました。

▶ 今回インタビューにお答えいただいたのは・・・

旭区 齊藤 由紀子 会長
(令和4年度公衆衛生事業功労者に対する
厚生労働大臣表彰受賞)

南区 中村 雅一 会長
(令和5年度横浜市社会福祉・
保健医療功労者市長表彰受賞)

都筑区 大野 和子 会長
(令和5年度横浜市社会福祉・
保健医療功労者市長表彰受賞)

Q. 活動の回数やスケジュールなど実際の活動内容は？

年間スケジュール ～旭区の場合～

一般の保健活動推進員の年間の活動スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
委嘱式 (隔年)	会計 説明会	ウォーキング イベント		健康機器の 使い方研修		健康 フェア	区全体 研修会		次年度計画 打合せ		次年度 計画の 最終確認
	区永年勤続 表彰式			がん啓発 キャンペーン						活動報告書 等作成	
地区 定例会	禁煙キャン ペーン		地区 定例会	地区 定例会				地区 定例会		地区 定例会	

活動例その1 地区定例会 ～南区～

区内のコミュニティハウスや自治会館等をお借りし、地区定例会を開催しています。

議題は、区全体会議の議題共有やイベント(健康測定会やウォーキングなど)の開催に向けた打合せ、イベント開催後の振り返りなどです。

会議時間は1時間程度ですが、顔を合

わせて話し合いができるので、チーム力が高まり一体感が生まれていると思います。



活動例その2 区民まつり ～都筑区～

	午前グループ	午後グループ
9:00	タイムスケジュール・役割確認 準備・設営	
10:00	イベント活動 (区民まつりで 健康チェックを実施)	当日は午前グループと 午後グループの2チーム に分かれて活動します。
11:00		
12:00		
12:00	引継ぎ・振り返り・解散	引継ぎ・ タイムスケジュール・役割確認
13:00	イベント活動 (区民まつりで 健康チェックを実施)	イベント活動 (区民まつりで 健康チェックを実施)
14:00		
15:00		
15:00		撤収作業・振り返り・解散
16:00		





Q. 活動を行うにあたって工夫していることは何ですか。



齊藤会長(旭区)

年間の活動について予め担当者を決めておくことで、保健活動推進員一人一人の**活動回数が偏らない**ように工夫しています。また、お仕事されている方も無理なく活動できるようになっています。

地域で開催する講座やイベントは、保健活動推進員や地域の方が**興味関心**を持っていることをテーマに企画しています。そのため、参加者からは好評を得ています。

保健活動推進員の活動を負担に感じず、楽しみながら活動していきたいと思っています。

ウォーキングなどの活動は、メンバーのみんなができる範囲で協力し、活動に興味を持って楽しく参加をしていただくようにしています。

仕事や介護等で日中時間を取りづらい方には、買い出しや設営等**できる範囲での活動**を呼びかけて、無理せず楽しく活動できるように心がけています。



中村会長(南区)



大野会長(都筑区)

「可能な範囲での活動でいいですよ」という声掛けを必ずしています。負担にならないように、皆さんが**心軽やかに**活動できるよう心がけています。また、**あいさつ**を積極的に行い、参加しやすい雰囲気づくりを大切にしています。

地区定例会等に参加できない人には資料と一緒に体調を気遣うメモを添えるようにして、コミュニケーションをとっています。

Q. 将来の保健活動推進員へメッセージをお願いします!



齊藤会長(旭区)

保健活動推進員になって自分の健康のために勉強できる機会が増え、**お得感**を感じています。また、区役所からその時々健康情報をいただけることで、自分の家族、身近な知人等の健康づくりに役立てることもできます。

このように、学び得た健康情報を口コミで発信し続けることで、地域の皆さんの健康づくりにつながっていると感じています。これからも、旭区保健活動推進員の皆さんと「**身近な健康情報発信役**」として活動していきたいです。

保健活動推進員の活動を通じて、様々な地域活動に参加する機会に恵まれ、**自分の住んでいる地域への愛着**が深まり、身近なところに**仲間**が増えました。

これから長く住む地域とのつながりを大事にし、自分自身の健康づくりと、地域の皆さまの健康づくりの推進役として、ぜひみなさん一緒に活動していきましょう!



中村会長(南区)



大野会長(都筑区)

保健活動推進員の魅力は、地域の皆さんと触れ合うことができることです。そして、活動を通して、皆さんの健康のお手伝いができている**自負**があります。

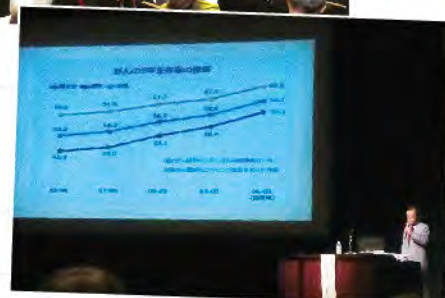
皆さんの役に立っているという気持ちが自分の健康にもつながっています。皆さんが元気になって、自分も元気になる!という**健康づくりの素晴らしい循環**を感じています。

令和5年度 保健活動推進員全体研修会開催報告

11月9日(木)に関内ホール大ホールにおいて、横浜市保健活動推進員会の全体研修会が開催され、18区合計約680名の保健活動推進員が参加しました。

お互いの活動を学び、各区・地区の地域活動の充実を図ることを目的に、毎年代表区による活動事例発表を行っています。今年は、鶴見区、保土ヶ谷区、都筑区の3区が発表を行いました。

また、事例発表後の講演では、医療法人たいくりニック 院長の田井 重行先生に「がん検診受診の大切さ」についてお話をいただきました。



・鶴見区・

こんな時だからこそ！
みんなで取り組む
健康づくり

コロナ禍に新たに始めた体力づくりの活動についてご紹介しました。老人会へ出向いたり、口コミで参加者を集めて活動を継続することができました。初めは、参加者が集まるかなどの不安やコロナ禍での活動への賛否もありましたが、「こんな時だからこそ、地域のみんなが活動を待っているんだ」という元会長の言葉を胸に、活動を続け、地域の健康づくりに貢献できたと思っています。

TSURUMI

・保土ヶ谷区・

4部会制での取組

保土ヶ谷区では、平成23年から、4つの部会（運動、研修、事業、広報）で活動を行っています。部会制を取り入れたことで、地区の声を区推進員会の活動に多く反映させることができるようになりました。これからも、保健活動推進員として区民が多く参加するイベントに積極的に参加し、自分たちの住む保土ヶ谷区を元気な区にしていきたいです。

HODOGAYA

・都筑区・

モットーは
「楽しく活動する」

勝田茅ヶ崎地区からは、SNSを活用し実施したウォーキング講座やコロナ禍でも活動を継続するために開設した「つづきマスマス健康チャンネル」の紹介をしました。

また、ふれあいの丘地区からは、防災フェアの中で行っている健康啓発について発表しました。屋外で実施したということもあり、家族連れや関心が薄い層など幅広い層へ健康のアプローチができたと思っています。

TSUZUKI

講評

中区福祉保健センター長 秋元 政博

日頃の活動内容が分かる素晴らしい発表でした。健康づくりの取組は、仲間と楽しみながら、継続できる活動を推進していくことが大切です。18区同じ活動をすればよいわけではなく、地域の特性やニーズを日々近くで感じている皆様だからこそ、きめ細やかな活動ができているのだと感じました。引き続きのご活躍を期待しております。

★ 鶴見区

筋力づくり～自分の足で元気に歩こう♪

鶴見区副会長（市場地区会長） 芦澤 年子



コロナ禍の令和3年4月から、健康づくりと地域交流を目的に、転倒予防のための体操を行う「ハピネスクラブ」を開催しています。コロナによる外出自粛の影響で体力が落ちてしまった人が多くいるのを感じ、このままではいけないと思ったことがきっかけで活動を開始しました。令和4年度は、のべ280人の参加がありました。

「歩くのが楽になった」「来るのが楽しみ」という声が、活動継続のモチベーションとなっています。また、活動を続けることで筋力がつき、歩き方や姿勢も改善する等の変化や、心の健康面での良い影響も実感しています。できるだけ長く自分の足で歩き続けられるよう、地域の方々のお力になればと思っています。

★ 神奈川区

アフターコロナの健康づくり

神奈川区会長（大口・七島地区会長） 田鎖 晴美
青木第二地区会長 長谷川 三哉子

神奈川区では、コロナ禍を経験して、様々な工夫を凝らした健康づくり活動を行っています。

松見地区の「いきいきウォーキング」では、会長が事前にコースを下見するなど、安全第一で開催しています。毎回約20名が参加し、スポーツインストラクターの指導の下、準備体操や正しい歩き方を学び、約1時間歩きます。松見地区の活動は、メディアにも取り上げられ、保健活動推進員の認知度の向上にも貢献しました。

参加者からは「歩くだけでなく、道中の会話も楽しい」、「回を重ねるごとに歩けるようになってきた」など大変好評です。

今後も神奈川区では、地域の皆さんとともに健康づくり活動を幅広く展開させ、保活の魅力を発信していきたいと考えています。



★ 西 区

西区全体研修会 ～4年ぶりに集まって開催～

西区会長（第2地区会長） 渡辺 正枝



新型コロナが五類に移行した今年、西区では約4年ぶりに、集合型の全体研修会を実施しました。第1部は「健康活動で元気とつながりを維持しよう～コロナ禍とこれから～」をテーマに、コロナ禍で地域のつながりの希薄化が進む中、社会参加がいかに健康づくりに大切かを学びました。第2部では、健康チェック機器の取扱い研修を受講しました。一斉改選で加わった新たなメンバーと一緒に、区役所で借りられる健康測定機器を改めて体験しました。

今年から、区のイベントもコロナ禍前の大きな規模で開催されています。ブース出展では来場者の健康チェックを通して、研修の成果を発揮できました。地域の活動にも、研修の内容を活かしたいと思います。

★ 中 区

「元気フェスタ21」で健康チェック

中区会長（第4地区南部会長） 清水 綾子

中区では、健康・保健に関する啓発イベント「元気フェスタ21」を中区民まつり「ハローよこはま」内で開催しています。台風やコロナ禍での中止を経て、昨年、4年ぶりに開催が実現しました。

保健活動推進員会のブースでは、握力測定や2ステップテスト、各地区の活動報告のパネル展示を行い、多くの方にご来場いただきました。参加者からは、「自身の体力を知ることができた」と好評の声が聞かれました。

イベントでの健康チェックは、様々な世代の方に自身の健康に目を向けてもらう良い機会になったと感じました。

今後も地域の方に、からだを動かすことの大切さ、健診の大切さを伝え、参加してもらえるよう啓発していきたいと思えます。



★ 南 区

買い物ついでに健康チェック!

南区副会長（六ツ川大池地区会長） 庄田 寿恵

南区では各地区で健康測定会等の活動が活発に行われています。六ツ川大池地区では9月3日（日）に、初めて相鉄ローゼン 六ツ川店で健康測定会を開催しました。血管年齢や足指力の測定、乳がん自己触診モデルを活用し健康づくり活動を行いました。

当日は天候に恵まれ、幅広い年代の方々、約150名に買い物ついでにご参加いただきました。自分の測定数値に悲喜している様子が見られ、自分の健康に関心を持つきっかけづくりができたと感じております。また久々に地域のみなさまに健康づくりを届ける活動ができ、嬉しく思いました。

これからも地域のみなさまの健康づくりのお手伝いをするために、様々な活動を進めて参ります。



★ 港南区

みんなで健康チェック! ひまわり健康フェア2023

港南区会長（ひざり地区会長） 石川 正二

11月4日（土）に「ひまわり健康フェア」が開催されました。今年度は4年ぶりに従来規模で実施することができました。

保健活動推進員会は、体組成計を使い体重、体脂肪率、筋肉量の測定や、血管年齢測定、足指力測定などの健康チェックのほか、乳がん、大腸がん検診の受診啓発を行いました。健康チェックには、働き・子育て世代から高齢の方まで400名以上が来場され、大変好評でした。

今後も、地域での測定会や体操教室、ウォーキングイベントの開催などを通し、地域の健康づくりを推進していきます。



★ 保土ヶ谷区

『わくわく体操×とくトク講座』開催！

岩井町原地区会長 神田 三枝子

爽やかな快晴のもと、皆で楽しくウォーキングのコツを学び、脳トレ・筋トレのコグニサイズで「グーパー歩き」をしました。脚も手も脳も使ったの全身運動なので、かなりの運動量です。

また、一人ではなかなかできないラダートレーニング等の運動を皆でしたり、関西弁等の方言ラジオ体操で楽しく笑ったりお話ししたり、みんなで集まって運動することが健康づくりに大切だと改めて実感しました。

さらに「噛む大切さ」等の口腔衛生の話と歯ブラシの配布をした区の健康づくり係の歯科衛生士や岩崎地域ケアプラザの全面的サポートも地域の健康づくりに役立ちました。

今後もより多くの方が参加して下さるように集客方法をもっと考えたいと思います。



★ 旭区

旭区の「4つの委員会」制による健康づくり活動

旭区会長(若葉台地区会長) 齊藤 由紀子



旭区では、19地区が4つの委員会に分かれ、委員会ごとに毎年活動内容を検討し取り組んでいます。「健康づくり委員会」では健康フェアに向けた健康測定機器取り扱い研修やがん検診等の啓発活動、「禁煙推進委員会」では5月の世界禁煙デーをはじめ各地区での禁煙キャンペーン活動、「広報委員会」では年1回各地区の活動を紹介する会報発行、「子育て支援委員会」では働き子育て世代向けのウォーキングイベント(左写真)等、各委員会が中心となって取り組んでいます。

委員会で検討したことを19地区の保健活動推進員が協力して取り組む体制となっていることで、地区の活動を自然と共有する場ができ、自分の地区でもやってみようといったように活動が広がっています。

★ 磯子区

コロナの逆境から

滝頭地区会長 白越 裕子



コロナが蔓延し私達の活動も見直す事となりました。公共交通機関を使っただけの活動と、遠出には抵抗があるとの事。何か他に出来る事が無いのかと思いついたのが滝頭地域ケアプラザとの共催の「ウォーキング&ゴミ拾い」です。最寄りの公園から少し離れた公園迄の往復を歩きながらゴミ拾いをするという単純ではありますが、自分の町の美化、一緒に活動した方とお話をする心の健康、身体を使った健康と達成感を得られます。

年2回程の活動で4年間程経ちました。今では車椅子の方、子供連れのご家族、犬のお散歩中の方とも楽しく活動を続けています。苦難を乗り越えながらその時に合った活動の大切さを感じ、これからも続けて行こうと思います。

令和
5年度

横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰式を開催しました!

令和5年8月22日(火)に、関内ホールにて、永年にわたり地域の健康づくり活動に貢献されてきた保健活動推進員290名(うち10年勤続表彰230名、20年勤続表彰39名、30年勤続表彰21名)の方が表彰されました。山中竹春市長から表彰状贈呈が行われたほか、市会議長や横浜市医師会、連合町内会会長など関係団体の御来賓の皆様にも一緒にお祝いいただきました。

また、表彰式と併せて、東京都健康長寿医療センター研究所 村山 洋史先生に「社会のつながりと健康づくり」について御講演いただきました。



受賞者代表挨拶 結城 きょう子さん

各種表彰受賞者一覧(令和5年度)

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が各種の表彰を受けました。

(敬称略 五十音順)

神奈川県保健衛生表彰知事表彰 (1名)

- 栗原 美智子 (港南区副会長、港南台地区会長)

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 (18名)

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ● 秋田 榮子 (戸塚区 平戸地区会長) | ● 糸畑 和子 (金沢区 釜利谷地区推進員) |
| ● 臼井 美鈴 (緑区 新治中部地区推進員) | ● 蛸子 眞由美 (保土ヶ谷区 保土ヶ谷中地区会長) |
| ● 生山 晴美 (泉区 中田地区推進員) | ● 大野 和子 (都筑区会長、都田地区会長) |
| ● 川島 幸子 (港北区副会長、高田地区会長) | ● 佐藤 光代 (鶴見区 潮田東部地区会長) |
| ● 佐藤 米子 (神奈川区 羽沢地区会長) | ● 角田 光江 (西区 第六地区推進員) |
| ● 中村 雅一 (南区会長、別所地区会長) | ● 長嶋 孝尚 (栄区 小菅ヶ谷地区推進員) |
| ● 鳴海 芳子 (磯子区副会長、洋光台地区会長) | ● 西村 奈留美 (南区 南永田山王台地区会長) |
| ● 萩原 元子 (港南区 下永谷地区会長) | ● 藤田 延子 (旭区 左近山地区副会長) |
| ● 三谷 たまみ (青葉区 市ヶ尾地区会長) | ● 羅 玉蓉 (中区 第4北部地区会長) |

編集
後記

本年度は、保健活動推進員の改選が行われ、各区新たなメンバーが加わり、新体制での活動が始まりました。11月に開催された全体研修会では、4年ぶりに各区の活動事例発表を聞くことができ、今後の活動の参考になりました。コロナが落ち着き、地域で様々な行事やイベントが動き出していると思いますが、これからも私たち自身の健康を大切にしながら、皆さんと力を合わせて、楽しみながら活動を続けていきたいと思ひます。

(落合、石井)