

保健活動推進員は、

各地区でウォーキングや健康チェック等のイベント開催や、がん検診や特定健診の受診を呼びかける等、地域住民の健康づくりを推進しています。自治会町内会から推薦を受けて市長から委嘱され、港北区では約400人*が活動を行っています。

※2024年3月31日時点

あなたも、なってみませんか? 保健活動推進員・スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、

区全体のスポーツイベントや各地区に根ざした行事等の企画や実施、普及活動等を行っています。自治会町内会から推薦を受けて市長から委嘱され、港北区では約160人*が活動を行っています。

※2024年10月1日時点

保健活動推進員に聞いてみよう!

新羽地区

鈴木 礼子さん

仕事と子育てを両立しながら、保健活動推進員や読み聞かせボランティア等を務める。



市の研修会や地区の勉強会に参加することで、自分の数十年後の将来を考える機会となり、健康への意識が高まりました。また、活動を通じて知り合った方から医療機関やスーパー等の地元のおすすめ情報を教えてもらう等、地域に詳しい人とのつながりができました。

保健活動推進員になったきっかけ

12年前に新羽町に転入し、子ども会がきっかけで町内会に加入しました。その後、町内会長に誘われて、気軽な気持ちで活動をスタートしました。保健活動推進員という言葉さえ知らなかったので、やってみて難しければやめようと思っていました。現在は、自分のライフスタイルに合わせて、義務感なく楽しく参加することができています。自分自身が楽しんで活動していることが、周囲の人たちに伝わっていくことを期待しています。



ラジオ体操月に2回、土曜日に実施。家族ぐるみで楽しんでいます。

思い出深い「港の見える丘公園」までのウォーキング

子ども連れの若い人や年配の方まで幅広い世代の方が参加しました。坂道を1人で登るのが難しい人も、保健活動推進員や参加者のサポートにより全員無事に歩き切ったことが印象に残っています。人のつながりの温かさや、達成感を感じました。

年に3回、ウォーキングイベントを企画しています /



一緒に活動する皆さん

新羽地区

小林 佳代子さん

生まれも育ちも新羽町。現在、4人の子育て中。

保健活動推進員になり、地域の人のとの関係が深まって、顔見知りが増えました。先日も近所の方と会った時に「今度一緒にウォーキングに行きましょう!」と話しました。フレイル予防を一人暮らしの方等にも伝え、役立てています。

保健活動推進員は幅広い年代の人が集まり、お互いを尊重して楽しく活動しています。



アロマハンドマッサージ

新羽地区

右田 彩さん

仕事と子育てを両立。2023年度から保健活動推進員に。

住んでいるマンションでは輪番制で役員を担っています。「ウォーキングなら自分にもできるかもしれない」と保健活動推進員に立候補しました。

活動の中で血管年齢を測り、実年齢より10歳以上も上でした。運動不足を実感し、自分自身の健康も推進していくことを、心掛けています。

保健活動推進員の地区活動

新吉田あすなろ地区



血圧測定

高田地区



バランス機能を整えるストレッチ

篠原地区



大林寺(緑区)を見学しながらウォーキング

港北区は子どもが多く、新しいマンションも増え、若い人が多いです。保健活動推進員の活動は、自分や家族の健康について考え、学ぶきっかけにもなります。若い人たちも仲間になって、健康推進イベント等を企画し、港北区を盛り上げていきましょう!



おおもり かつお 大森 幹雄さん (港北区保健活動推進員会会長・梅町地区保健活動推進員会会長)

スポーツ推進委員に聞いてみよう!



健民祭の準備 /

綱島地区

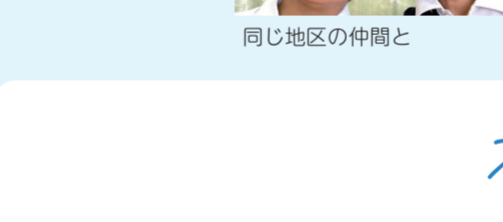
雨宮 雅貴さん



子どもたちとの触れ合いも楽しい!

高田地区

吉光 成さん



同じ地区の仲間と 山中市長と

幼い頃の自分がしてもらったように、「今度は自分が何かをする番だ」と考え、2023年度に就任しました。参加者の皆さんからお礼の声をいただくと、他では味わえない独特な達成感があります。「地域に貢献したい」「世のため人のためになることをしたい」と思っている方、スポーツ推進委員になってみませんか? 思いがけない出会いや、今までに感じたことのない感情が見つかるかもしれません。

PTAの役員で町内会のお手伝いをするようになり、その縁で委員に推薦され、就任しました。土日に従事することも多く、子育て中の母には大変な部分もありますが、スポーツを通して地域の方たちとの繋がりが増え、今は地域の皆さんに育てられた自分の成長を実感しています。感謝です!



健民祭にて / わが子と

大倉山地区

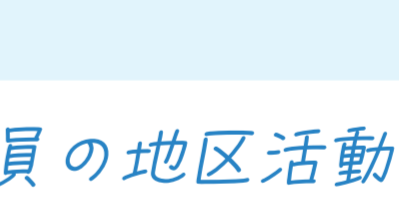
山本 翔平さん



高校3年生からソフトバレーボールをやっている縁で、大倉山地区のイベント等をお手伝いすることがあり、25歳で推薦され、14年目になります。地域の人の楽しそうな顔、時折り「ご苦労さま」や「よく頑張っているね」等の声を掛けてもらえることが嬉しいです。自分の子どもが楽しんでる姿を見たときや、経験を生かして円滑に行えたときに、やりがいを感ずります。今まで支えてくれた先輩方に感謝し、仲間ともしっかり盛り上げたいです。

新羽地区

菅沼 恵美さん

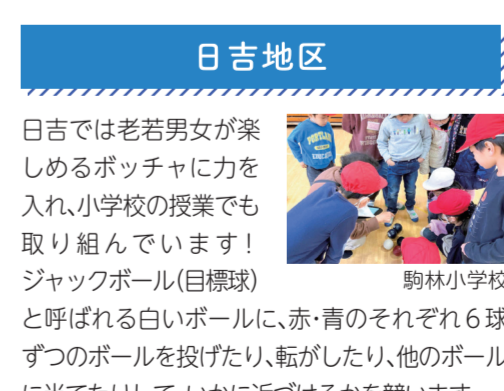
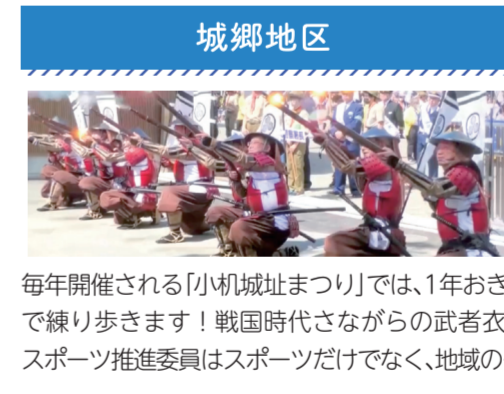


遡ること17年前! 子供会の役員を務めたことがきっかけで私の地域活動がスタートし、昨年度スポーツ推進委員に委嘱されました。「自分に委員を務まるだろうか」と不安を感じていましたが、地域の方々の温かさや優しさに触れ、「私たち世代だからこそ出来ることが数多くある」と今は実感しています。スポーツを通じ、たくさんの方々と出会えたことに感謝し、地域交流の場が憩いの場所となるよう、共に楽しみたいと思います。

スポーツ推進委員の地区活動



2024モルック世界大会in函館にNIPPAPETAÑCOが参加しました。予選を突破し、決勝トーナメントへ進む快挙!



駒林小学校 下田小学校



下田小学校

私たちの活動については年3回発行する広報紙『活き生きスポ道』で紹介しています

色々な場所に配架しています

- ・区内地区センター
- ・区内コミュニティハウス(スクール)
- ・港北図書館
- ・区役所4階45番窓口等

過去の広報紙はスポーツ推進委員ウェブサイトにも掲載中!



保健活動推進員の詳細はこちら

Q 港北区保健活動推進員 検索

●問合せ 福祉保健課 健康づくり係 ☎045-540-2362 ☎045-540-2368 ✉ko-undo@city.yokohama.lg.jp

保健活動推進員に興味がある人は問合せ先へ



スポーツ推進委員の詳細はこちら

Q 港北区スポ推 検索

●問合せ 地域振興課 生涯学習支援係 ☎045-540-2238 ☎045-540-2245 ✉ko-sports@city.yokohama.lg.jp

スポーツ推進委員に興味がある人は問合せ先へ