

私たちは 保健活動推進員です!



各地区 地区会長

保健活動推進員とは

私たち「保健活動推進員」は自治会町内会の推薦により、横浜市長から委嘱されて地域の健康づくり活動を行っています。赤ちゃんからお年寄りまで、西区に住んでいる方が元気に過ごすことができるよう、西福祉保健センターと協力しながら各地域で様々な健康づくり活動を展開中です。西区では114人の保健活動推進員が活躍しています。(平成27年10月1日現在)

地域の健康づくりを 応援しています。



～ 今年「地域の健康づくり」を主テーマに活動に取り組んでいます ～

運動で健康づくり

運動すると、病気やケガを予防でき、体力もつき、ストレスの解消にもつながります。10年後、20年後も元気でいるために、今日からできる運動を始めましょう!

運動を取り入れるコツ

エレベーターをやめて階段を使う、テレビを見ながらストレッチなど生活の隙間時間に運動を取り入れる。

運動を続けるコツ

目標を持つこと、仲間を作ること。
私たち保健活動推進員は、地域の中でウォーキングや体操教室、健康チェックの企画運営を行っています。仲間と一緒に運動を始めてみませんか?参加ご希望の方は、保健活動推進員会までお気軽にお問い合わせください。

ウォーキングは誰でも手軽にできる健康づくり!

年を取るにつれ腰や膝が痛くなったり、身体機能は衰えていきます。いつまでも健康で元気に過ごすには、一生を通して手軽にできるウォーキングがおすすめです。

病気予防のめやす

1日平均 2,000歩	寝たきりの予防
1日平均 5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均 8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、 ロコモティブシンドローム [※] 、 高血圧症、糖尿病の予防

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

【中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏)による】

ウォーキングポイントに参加してみませんか?

ウォーキングポイントとは、40歳以上の市民対象にしたウォーキングによる健康増進を目指す事業です。歩数計を持って日々歩き、歩数に応じたポイントで抽選に参加できます。保健活動推進員は、主体的にウォーキングポイントに参加しています。「1日〇〇歩あるけた。」「たまに忘れることもあるけど、万歩計を身に着けている。」「友達が、抽選で商品券をもらった」など好評です。皆さんも手軽にできるウォーキングポイントに参加してみませんか?



お問合せ

よこはまウォーキングポイント事業事務局
電話 0570-080-130
FAX 0120-580-376

地区ではこんな活動をしています



第2地区

第2地区は8人で活動しています。およそ月1回、「健康・仲間づくり」をテーマに、四季を感じながら無理せず楽しく、ウォーキングをしています。

また、先生をお招きし「笑いヨガ」の講習会も行っています。こことからだの健康づくりのために、笑いと全身を使ったヨガの呼吸法を学びました。家庭でもできる隙間時間やテレビを見ながら行えるヨガも教えていただき、実践しています。



第4地区

第4地区は18人で活動しています。町内会と協力し、地域の「子育てサロン」や「ひとり暮らし高齢者の昼食会」と同日、同会場で健康チェックを開催し“参加しやすい”と好評です。若い人から高齢者まで、幅広い世代の健康づくりのきっかけとなる活動を、今後も地区のみなさまと協力しながら実践していきます。



第六地区

第六地区は26名で活動しています。ロコモ予防をテーマに活動しており、秋には体力測定会を実施してロコモの説明や健康チェックを行っています。また、今年は西スポーツセンターでも健康チェックを行い、子育て中のお母さんにも多く参加してもらえました。今後も世代を問わず地域の方にロコモ予防や健康づくりを啓発していきます。



第一地区

第一地区保健活動推進員は16人で主に戸部コミュニティハウスで活動しています。4月に家庭でのゴキブリ駆除のためのホウ酸だんごづくり研修を行っています。

第一地区社会福祉協議会や他団体と一緒に子育て支援「とべとべサロン」の運営協力をしています。

また、戸部コミュニティ祭りで血管年齢測定など健康チェックを行い第一地区の方の健康づくりのきっかけとなる活動を行っています。



第3地区

第3地区は22人で活動しています。ほぼ毎月第1火曜日に藤棚地域ケアプラザで「ころばんよ体操」を実施しています。

また、毎年7月には稲荷台小学校、富士見台小学校の6年生を対象に喫煙防止教室を実施して、お子さんたちとたばこの誘いを断る練習をしています。

その他にも、地域の様々なイベントにおいて健康チェックを実施しています。



第五地区

第五地区は19人で活動しています。

ウォーキングをテーマに活動しています。親睦と観光を目的とした【わくわく健康づくり教室ウォーキング】年2回と運動を目的とした【スポーツウォーキング】年9回の企画・運営を行っています。その他、町内会館などで健康チェックを行っています。

【スポーツウォーキング】

開催月の第4土曜日

9時30分 平沼小学校集合

11時30分 解散

往復約3~5キロ



みなとみらい地区

4人の保健活動推進員で、講師の先生をお呼びしてMM体操クラブを開催しています。

みなとみらい地区以外の参加者もいます。参加者からは、「身近な場所で交流できて楽しい。」「講師の先生に体操を教えてもらえて元気になる。」と好評です。血管年齢や骨密度測定などの健康チェックも時々行っています。

【MM体操クラブ】

毎月第2・4金曜日

午前10時から12時

MMタワーズ集会室

