



第31号
平成27年2月

西区保健活動推進員会

会報

目次

センター長挨拶	1
活動報告	1
各地区の活動	2~3
みなとみらい21地区の活動	4
全体研修会	4
2年間を振り返って	4
表彰受賞者	4
編集後記	4

ご挨拶

保健活動推進員の皆様には、日頃から健康づくりの推進役として地域で御活躍いただき、心より感謝申し上げます。

横浜市を挙げて取り組んでいるウォーキング活動の推進や、地域での主体的な健康教室の開催、各種イベントでの喫煙防止・がん検診受診啓発等、福祉保健センターと手を取り合い、西区民の健康づくりに向けて重要な役割を担っていただいております。

区民の皆様には、この会報を通じ、多くの方に保健活動推進員の皆様の活動を知っていただき、保健活動推進員の皆様と一緒に健康づくりに取り組んでいただけるよう、お願いいたします。



西区福祉保健センター
センター長
渡嘉敷 眞哲

西区保健活動推進員 活動報告



中井 堅治

西区内の保健活動推進員122名は「第2期健康横浜21」に基づいて活動をしています。基本理念は次のとおりです。

《基本理念》

「すべての市民を対象に乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします」

この基本理念をもとに、次の《基本目標》《行動計画》が立てられています。

《基本目標》

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

《行動計画 ～2つのテーマ～》

- ① 生活習慣の改善「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から取り組みをすすめます。
- ② 生活習慣病の重症化予防として「がん検診」「特定健診の普及」を進めます。



行動計画の2つのテーマを実践するため、次の活動を行いました。

5月下旬



横浜駅を中心に
「喫煙防止啓発活動」

11月上旬



西区民まつり「健康ひろば」での
「血管年齢・握力測定・健康啓発」

12月上旬



ハマのウォーキングフェスティバルでの
「呼気中一酸化炭素濃度測定・握力測定」



保健活動推進員の全体研修を年1回(25年度は喫煙と健康、26年度は生活習慣病予防の取組)開催して参りました。

さらに、各地区で独自の活動に取り組んで参りました。次のページでその取り組みの一部を紹介させていただきます。



第一地区 戸部コミュニティまつりでの健康チェック

池田 ミネ子

保健活動推進員会として初めて参加した戸部コミュニティまつり

10月26日(日)に開催された戸部コミュニティまつりに初めて第一地区保健活動推進員会として参加しました。

私たち保健活動推進員は、健康チェックとして、血管年齢測定、握力測定のほか乳がん検診受診啓発、禁煙啓発ティッシュを配りました。健康チェックは、若い方から高齢の方まで幅広くご参加いただき、60名程度測定しました。血管年齢測定について、来場者の中には初めて測定をされる方もいて、ご自身の測定結果に驚かれる方や喜ばれる方、反応は人それぞれでした。



禁煙啓発ティッシュについては、保健活動推進員の会報も併せて配布したところ、来場者には大変好評でした。こういった活動を通じて、会の活動をよりPRしていきたいです。

今回の活動で、地域の方々に健康づくりに関心を持っていただけたと思います。また、保健活動推進員として、幅広い年代の方に健康づくり啓発をすることができ、大変良かったです。

今後も、様々な活動を通して、地域の方々の健康づくりに貢献していきたいです。



第二地区 西区ウォーキングの日

田上 三津子

ウォーキングをはじめ

ウォーキングの参加も二年目を迎えました。初めて参加する前日まではとてもハードに感じて、果たしてみんなについて行けるのだろうかと不安で一杯でしたが、実際に歩いてみると、どの回も季節に合わせた楽しいコース設定で本当に楽しいひとときが過ごせました。

開催当日は、笑顔の挨拶で始まりです。その後、コースの説明を聞いて歩き始めますが、歩いたことがある道もおしゃべりをしながらゆっくり歩くと、これまでに気付かなかった新しい発見があります。近所でありながら初めて通る道、こんな所にこんな名所があったのかと驚くような発見があったり、同じ道でも季節が変わると随分違った印象に映ったり…で毎日が本当に楽しみでした。

健康のために始めようと思ったウォーキングですが、体だけでなく心までが健康になるようで、本当に参加して良かったと感じています。また、参加を重ねるごとに顔見知りが増え、友達の輪が徐々に広がっているような気がします。



今回はどこの街を歩くのか?どんな発見があるのだろうか?を考えるだけで今からワクワクしてきます。様々な思考、工夫を凝らしてコース設定に携わってくださる関係者の方々に心より感謝します。これからも楽しいコース設定をよろしくお願ひします。

笑いヨガの講習会をしました!



第三地区 健康チェック・口腔ケア教室 喫煙防止教室

健康チェック活動を実施

志鳥 崇一

5月18日「第2回第3地区ふれあい春まつり」が稲荷台小学校で開催され、私達、保健活動推進員が参加しました。

今回は「骨密度測定器、血管年齢測定器、吸気中一酸化炭素濃度測定」を実施し、合計で218人の方に健康チェックをして頂きました。初めての方や男性も大勢参加され、大変好評に活動とPRができました。

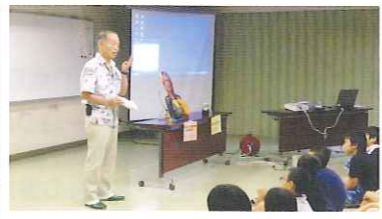


「喫煙防止教室」を開く

細山 香代子

稲荷台小学校、富士見台小学校の6年のお子さんを対象に、「喫煙防止教室」を開きました。

教室は、「煙草を勧められたら断る」を、お子さんの代表とロールプレイング方式で行い、自分で考えた方法で必死に答えて頂きました。近い将来?煙草の誘惑に出会ったとき、この学習を思い出し「きっぱり」断る勇気が欲しいですね!!



歯と口の健康づくり教室を開催

三輪 幹子

9月16日、「歯と口の健康づくり教室」を福祉保健センターの協力で開催しました。歯ブラシの選び方から始まり、アコーディオン演奏によるコーラスまで、幅広く、楽しく指導して頂きました。

お口の生活習慣を改めて見直し、この機会に歯医者さんへ「年2回」は伺ってケアしたいものです。

「口は、災いのもと」ですね!

●健康 = 歯 ●歯 = 健康



第四地区 多彩な料理づくり

中井 堅治

夏に負けないための料理講習会

料理をつくる難しさ、食べるときの楽しさを、そして夏に負けないための料理教室を加瀬貴実子先生を講師にお招きして戸部コミュニティハウス調理室で行いました。

メニューはパーティ風にして鶏ミートボール煮込み、タルタルサンド、ブルスケッタ、ピンチョス、ガスパチョ、ケーキサレ、型抜きクッキーの7品目。レシピを見ただけではどんな料理に仕上がるのか不安がゆえに、手が震えるような状況でした。

講師の方の適切なご指導のもと、お昼時には写真のような「夏バテ防止の料理」が完成し、和やかな一時を過ごすことができました。

一方、食に関して10月に予定をしていた「食と運動で健康づくり」は台風のため中止となりました。



台所の敵ゴキブリ退治 駆除用ホウ酸毒餌作り

ゴキブリが死ぬほど欲しがる好物の毒餌を作ってみました。

作り方の特徴は「ホウ酸と米ぬかを良く混ぜ合わせる」さらに「水とグリセリンを加える」で、良くこねてこれを王冠に詰めて完成です。

1年間は効力があるとのこと、比較的暗くかつ暖かい所へ置くと効果抜群だそうです。

後日会員の方から報告を受けました。トイレの後ろ側、冷蔵庫の下などで成虫になる前の幼虫が数匹「おいしかった」と言って死んでいたそうです。ぜひお試しください。



第五地区 ウォーキング活動に参加して

赤石 孝

わくわく健康づくり教室

第五地区保健活動推進員会では今年も慣例の「わくわく健康づくり教室」を開催しました。

5月22日(木)東京庭園めぐりを企画し、六義園とバラで人気の旧古河庭園の散策に行きました。

横浜駅中央口に集合し、参加者17名、天気予報では、東京は午後から雷雨注意報が出ており、心配しながら電車に乗りました。山手線駒込駅下車徒歩10分で着く六義園は、川越藩主、柳沢吉保が元禄15(1702)年に築園したものです。

入園すると深々とした静けさで外とは別天地でした。奥に行くと大きな池と池の中には島が作られ何しろ広い。昔の大名は優雅だった事がしのべれます。

お昼時、黒雲が出てきて雷鳴が鳴り、ひと雨来るとかと思いがお弁当を食べていましたが、心配をよそに日が差してきました。そこから徒歩18分位歩き旧古河庭園に到着すると、六義園の静けさは反対に見学者が大勢いてにぎわっていました。入園すると洋館がありバラの花が多種類、綺麗で華やかでした。

その後、帰途に着き上中里駅で解散。無事に午後3時10分横浜駅に着いたら雨が少し降っていました。楽しかったです。次回のウォーキング、楽しみにしています。



● スポーツウォーキング開催

- 平沼小学校集合 午前9時30分
- 原則 毎月第4土曜日

ウォーキング難易度 ★★★★★

第六地区 地域の健康増進に一役!

吉野 恵子

ロコトレで健康寿命を延ばそう!

最近耳にする事が多くなった健康寿命。日頃の食生活、生活習慣の改善、生活習慣病の予防などで平均寿命は最高クラス!健康で長生きしなくてはならない。私たちは、地域における健康づくりの推進役として、五年目を迎える体力測定会や、今年初めてロコモティブシンドロームの講習会を開催しました。体力測定会は毎回好評で、骨密度、握力、足指力の測定結果を手に、皆さん和気あいあいと盛り上がっていました。この体力測定会は、定着させ仲間を増やしていきたいと思っています。そのためにも、まずは自分が健康でなくてはなりません。



自分が主役という思いで、一人ひとりが自助力を高め、地域の皆様と一緒に「健康寿命を延ばそう」という同じ目的に向かって進み、絆を深めていきたいと思っています。毎日のバランスの良い食事と、軽い運動、ロコモをしっかり予防しロコトレで健康寿命を延ばしていきましょう。いくつになっても元気はつらつ。保健活動推進員は、幅広く地域の健康増進に努めてまいります。





はじめまして

みなとみらい21地区 保健活動推進員
若月 司郎, 歌川 知子, 古藤 正也

現在みなとみらい21地区は、分譲用マンションとして10棟あり、総戸数として約4,000あります。皆様ご承知と思いますが、この地区は若い方が多く、数年先には新たに小学校の建設が予定されています。

保健活動推進員としては、平成25年4月にM.M. TOWERS自治会(650世帯)から3名推薦されました。みなとみらい21地区では初めての推薦です。昨年1年間は第五地区でお世話になりいろいろ指導していただきました。その甲斐ありまして本年度からみなとみらい21地区として独立することができました。

活動内容は自治会サロン事業としてロコモ予

防対策に関心がある方を対象として「MM体操クラブ」を立ち上げ、月2回の頻度で2時間介護予防運動指導員の中野インストラクターの指導で楽しく活動しています。会員数は30名で常時出席者は23名くらいです。また6ヵ月毎に体力測定を福祉保健センターの協力をもって実施しています。

これからもいろいろ皆様のご指導を得て、地区の健康づくりのため活動していきたいと思えます。よろしく願いいたします。



西区保健活動推進委員会 全体研修会

◆ 平成25年度

たばこが身体に与える影響と禁煙



緑区福祉保健センターの五十嵐先生をお招きし、たばこが身体に与える影響について学びました。

◆ 平成26年度

お金と時間と努力がなくても 生活習慣病の予防はできる



川村内科診療所(西区)の川村先生から、日常生活の中で誰でも取り組める生活習慣病予防のお話を伺いました。

2年間の活動を振り返って

西区保健活動推進委員会は、横浜市民の健康づくり計画「第2期健康横浜21」に基づき活動しています。その中で、会全体としては、生活習慣病予防に努め、病気の早期発見のための検診受診啓発を行っています。

各地区では、健康増進を目指してウォーキング、喫煙防止啓発、特定健診やがん検診受診率向上のための活動、ロコモ対策の推進等、他団体と共同し様々な活動を行ってまいりました。

2年間保健活動推進員の皆様には御協力をいただき、ありがとうございました。

平成27年度は保健活動推進員の改選の年にあたります。これからも健康づくりを目標に多くの方々と行事活動ができることを楽しみにしております。今後ともよろしく願いいたします。

会長 池田 ミネ子

表彰受賞者

保健活動推進員としての活動に対し、次のおり表彰を受けました。



◆ 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰
渡辺 正枝 氏 (平成26年11月25日 受賞)

第2地区の「ウォーキングで仲間づくり」の立ち上げに携わり、西区の代表事業へ発展させた功績が評価され、表彰を受けました。

編集 後記

健康に関する研修への出席、啓発活動をとおり保健活動推進員として色々な経験が出来ました。この会報をとおり、保健活動推進員の活動を知っていただければ大変嬉しいです。

編集委員一同