



第35号  
平成31年1月

## 西区保健活動推進員会

# 会報

### 目次

挨拶	1
発足70周年記念	1
地区の活動紹介	2~3
活動報告	4
全体研修会	4
表彰受賞者	4
けんしんへ行こう	4
編集後記	4

会長  
池田 ミネ子



このたび保健活動推進員会は、推進員の先輩方のご活躍、そして地域や関係団体の皆様のご協力に支えられ、70周年を迎えることが出来ました。深く感謝を申し上げます。私たちは地域全体の「健康寿命の延伸」のため、生活習慣病予防やがん検診受診の啓発活動をはじめ、各地区の特性に合わせた健康づくり支援を行ってまいりました。今後も、地域の皆様が楽しく明るく健康づくりに取り組めるよう励んでいきますので、どうぞよろしくお願いたします。

西区長  
寺岡 洋志



保健活動推進会発足から70周年を迎えられ、誠におめでとうございます。皆様のご長きにわたるご尽力に、厚く御礼申し上げます。区民まつりやハマのウォーキングフェスティバル、各地区での活動は、地域を超えた交流の機会となりコミュニティの醸成にも繋がっています。今後も、誰もがいつまでも自分らしくいきいきと暮らし続けることのできる西区を目指してまいりますので、皆様のお力添えをお願い申し上げますとともに、益々のご活躍を期待しております。



保健活動推進員会 70th



野毛山動物

### 発足70周年!! 保健活動推進員(ホカツさん)とは?

地域における健康づくりの推進役として、区民のみなさんが楽しく健康づくりに取り組めるようサポートするボランティアです。

横浜市保健活動推進員 70周年記念式典



70周年記念式典の様子

### 沿革

戦後直後の市民生活は伝染病がまん延するなど悲惨な状態。環境衛生向上のため 1948年「横浜市衛生奉仕員」として消毒薬配布などに取り組んだことが始まりです。

# 保健活動推進って？

## 地区での活動を 紹介します！



### 第一地区

## 楽しくコグニサイズ体験

浅田 嘉世子



近頃、テレビ・新聞・雑誌等で認知症という文字を見掛ける事が多くなりました。「他人事ではない」と漠然とした不安を抱いている人も多い

と思います。

神奈川県では、認知症リスクの軽減が期待される運動「コグニサイズ」の普及、展開を図っています。

そこで、この運動を体験してみようと戸部コミュニティハウスに集まりました。軽い準備運動の後、輪になってイスに座り、足踏みをしながら数をかぞえたり、引き算やしりとりをしたり…。ところが予想外に難しく、間違えるたびに大爆笑となり大いに盛り上がりました。

次にラダーを使い数字を意識しながら足踏みをしてマス目を進む運動やバランス運動を、汗をかきながら頑張り、体験を終えました。全体を通して笑いが絶えず、とても楽しい体験となりました。

### 第4地区

## 「健康チェック」で 健康への意識づくり

金田 淳



町会にて年に一度の「健康チェック」を始めて3年目。三十名弱の参加者を迎えて、血管年齢測定、肺年齢測定、握力測定、足指力測定、血圧測定、手洗いチェックを実施しています。

握力は若さのバロメーターであり、足指力が弱ると転びやすくなります。また、今年から始めた手洗いチェックは、普段の手洗いで、どこに洗い残しがあるかを確認することが出来ます。

血管年齢測定では「実年齢より若くてた」と喜んだり、逆の場合は落胆したりしますが、目的は良い数値はもちろんですが、健康への意識づくり。

年に一度の健康チェックで、「もっと歩かなきゃ」とか「握力、足指力が落ちてるわ」という意識を日常でもってもらっています。

### 第五地区

## わくわく健康づくり教室 ウォーキング

赤石 孝

第29回 寒川神社周辺と水道記念館  
平成30年11月1日(木)



わくわく健康づくり教室は、2004年からはじまり今年で14年目となります。14名の参加者と共に、相鉄線海老名駅で乗換え、JR相模線の宮

下駅を下車して向かいました。相模国一之宮として崇敬を集め、また、全国唯一の八方除神社として有名な寒川神社の境内は、広く静か。丁度、七五三お祝いの参拝者多数いらっしゃいました。次に興全寺「イボ取り地藏」、西善寺「握手大師」へ向かいます。握手、ご縁あるかなあ。水道記念館見学では、水道に関する事柄について多くを学びました。どの展示も操作できるので、子どもも大人も楽しめる施設だと思います。近郊の地場野菜・園芸品等が購入できるわいわい市にも寄りました。寒川駅乗車し海老名駅で解散と、1日楽しんで無事に帰ってきました。次回も楽しみです。

## 第2地区

### 〴〵笑いヨガ、講習会

渡辺 正枝



早いもので〴〵笑いヨガ、講習会を、地区の活動としてから、8年目になりました。

始めは、どんな事をするのか、参加しようか、どうしようか、迷う人もいましたが、講師の小松原先生の指導のもと、ボールや椅子等を使った、ストレッチで体をほぐし、呼吸法で心をリラックス

させる講習会の内容を、今では参加者の方も、楽しみにしてくれています。

年に2回の開催ですが、ウォーキング仲間づくりと共に、〴〵笑いヨガ、講習会は、地区の楽しい活動の一つになっています。



#### ● ウォーキング仲間作り

第2日曜日 戸部公園 10時集合

## 第3地区

### 喫煙防止教室

三輪 幹子



富士見台小学校5年生の3クラス96名の生徒さん対象に「たばこの健康への害を理解すること」と「たばこの害から自分を守れること」を目的に、喫煙防止

教室を行いました。

DVDの視聴や副流煙の害についてのお話を真剣に聴いて頂きました。たばこを誘われた時の断り方を考えて、誘い役(保健推進員)を相手にロールプレイを行い、きっぱりとした態度で断っている様子はとても頼もしかったです。

喫煙の害についての認識を深めてもらうことができました。



## 第六地区

### 正しい手洗いを地域に奨励

魚住 理



昨年はA型、B型のインフルエンザが猛威を振りました。私たちはこれに着目し、感染症予防の一環として正しい手洗い方法の講習会を開催しました。

流水で手を濡らし石鹸をよく泡立ててしっかり洗ったつもりでも、指先・爪・手首・指の間などに多くの洗い残しがあり、手洗いチェッカーに手をかざすと汚れが青く光って落ちていない所が一目瞭然に現れます。

この現象に、参加した保健活動推進員も皆驚きでした。この経験から、自分たちの自治会で地域の皆様に、「正しい手洗い」を広め奨励していこうと話合いました。

また、清潔で衛生的な夏を過ごすために三年前から始めているゴキブリ駆除のホウ酸団子づくりも実施しました。効き目があると大変好評で、台所やベランダなどゴキブリが出そうなところに置くだけという手軽さです。

他には年二回、健康維持のための体力測定会とロコモ予防勉強会を開催しています。

## みなとみらい地区

### 秋まつり

下条 宏明



みなとみなとみらい地区では毎年、高島中央公園で「秋まつり」が開催されています。今年は10月14日(日)に行われました。

今回も地区の方のみならず、近隣の方や各企業の方にも大勢ご参加いただきました。秋空の下、神輿や綱引き、子供の体験コーナー、屋台、そしてポニーやキャラクターも集合してにぎやかなお祭りとなりました。

中央にはステージが設けられ、コーラス、フラダンスなど様々なプログラムが公演されました。保健活動推進員の活動としては「MM体操クラブ」がステージで「ころばんよ体操」を披露いたしました。保健活動推進員だけでなくクラブの有志の方も参加いただき、一緒に実演いたしました。これからも地域の健康増進と親睦を深め、特にお年寄りの健康のためにみなとみなとみらい地区保健活動推進員11名は活動してまいりたいと考えております。

西区保健活動推進員 活動報告

5月下旬



喫煙防止啓発活動

11月上旬



西区民まつり  
「健康ひろば」

12月上旬



ハマのウォーキング  
フェスティバル



西区保健活動推進員会 全体研修会

◆平成29年度

健康な身体づくりはお口の健康から

～防ごう誤嚥性肺炎～



西区歯科医師会の笹倉理事をお招きし、体験学習を交えて口腔ケアについて学びました。

◆平成30年度

認知症予防講演会



国立長寿医療研究センターの土井室長より、今日から始められる認知症予防の秘訣を伺いました。



表彰受賞者

公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰

平成29年受賞

池田 ミネ子(西区会長、第一地区会長)

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

平成29年受賞

若林 秀夫(西区副会長、第五地区会長)

佐野 博子(第4地区会長)

保健活動推進員永年勤続表彰で西区からは10年勤続者として8名の方々が表彰されました。(平成29年)

おめでとうございます。

けんしんへ行こう!



40歳～74歳

◎横浜市国民健康保険

年度に1回、【特定健康診査】が受けられます。

◎職場等(その他)の健康保険

加入している健康保険にお問い合わせください。

75歳以上

◎後期高齢者医療制度

年度に1回、【横浜市健康診査】が受けられます。

その他にも、年齢に応じて受けられる横浜市がん検診などがあります。  
けんしんに関する詳しいお問い合わせは…

【横浜市けんしん専用ダイヤル】

☎ 045-664-2606



編集後記

今回の会報では、今から70年前、戦後3年目の1948年に「保健活動推進員」の前身「横浜市衛生奉仕員」として発足した当時から近年に渡る西区の様子を写した写真を表紙に集めてみました。そんな永い歴史をもつ保活(ホカツ)が、今では清潔で豊かになった西区のみなさんの健康と、元気な日々を過ごせるお手伝いを続けていきたいと思っています。各地区での活動をご一読ください。

編集委員長 金田 淳