



特集

地域の健康づくりのリーダー

保健活動推進員

(保活)さん

ほかつ

健康づくりに 取り組もう

保健活動推進員、通称「保活」さんは、地域の健康づくりの推進役として、さまざまな活動を行っています。保活さんと一緒に、健康づくりを始めませんか。

●問合せ 区役所健康づくり係
☎367-5744 ☎365-5718



地区の会長・副会長 集合写真

保活さんが解説! HOW TO ストレッチ ~毎日の生活にストレッチを取り入れましょう~

- ★それぞれ10秒～20秒伸ばしましょう。
- ★体調に合わせて無理なく行いましょう。

1 ふくらはぎのストレッチ

- 足を前後に広げ、前足に体重を乗せます。
- 足をかえて、両方行います。



2 太もも前面のストレッチ

- 壁に手をつけて体を支え、足の甲をもって引き上げます。
- 足をかえて、両方行います。



3 太もも裏側のストレッチ

- 足を前後に広げ、体をくの字に曲げます。
- 足をかえて、両方行います。



4 股関節のストレッチ

- 足を左右に広げ、右膝を伸ばします。
- 足をかえて、両方行います。



5 背中ストレッチ

- 胸の前で手を組み、息を吐きながら両腕を前方へ伸ばします。



6 胸のストレッチ

- 背中手で手を組み、息を吸いながら胸を張ります。



保健活動推進員が作成したチラシには、ストレッチのほかにウォーキングのポイントも掲載しています! 区役所4階40番窓口で配布していますので、ぜひご利用ください!



瀬谷区保健活動推進員会
小長井 博 副会長
(三ツ境地区会長)

保健活動推進員(保活)さんってどんな人?

保健活動推進員は、生活習慣病予防や健康診査、がん検診受診の呼びかけなど、さまざまな健康づくり活動について企画し、実施しています。

今年4月に改選があり、瀬谷区では新たに加わったメンバーを含む約150人で活動をスタートしました。

地域の特徴に合わせて工夫しながら活動を計画しています。私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう!

保健活動推進員は、区役所でのイベントで、健康啓発や健康チェックを行っています。また、健康づくりに関する知識を身に付けるために、研修にも参加しています。

保健活動推進員 新任者研修
測定機器の使い方講習



今年6月1日開催

区役所での イベントのサポートや 研修にも参加しています!

世界禁煙デーでの健康チェック



今年5月22日開催



今年6月4日開催

歯と口の健康週間
での健康チェック

瀬谷区は、ほかの区と比べて喫煙率が高いことが課題です*。世界禁煙デーでは、健康チェックに併せて受動喫煙防止の啓発を行いました!

瀬谷区保健活動推進員会
上田 恭子 副会長
(瀬谷第一地区会長)

地域での健康づくりに 取り組んでいます!

阿久和南部地区
名所巡りを兼ねたウォーキング



熊野神社

鎌倉古道ケヤキ並木

相沢地区
瀬谷ふるさとさんぽ



宮沢地区
足指力測定

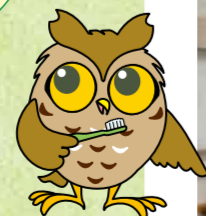


さわやかフリーマーケット

活動を企画して、地域の皆さんに「楽しかった」「ためになった」と喜んでもらえるやりがいを感じます。地域で見かけたときは、ぜひ「保活さん」と呼んでくださいね!

瀬谷区保健活動推進員会
上野 由仁子 さん
(相沢地区会長)

みんな
保活さんと一緒に、
できることから
健康づくりを
始めてみよう!



瀬谷区保健活動推進員会
安田 智子 会長
(南瀬谷地区会長)

*令和2年度 健康に関する市民意識調査より