



保健活動推進員だより

第42号
令和2年2月25日

編集・発行：横浜市保健活動推進委員会（事務局：横浜市健康福祉局保健事業課）
TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

会長あいさつ

横浜市保健活動推進委員会
会長 田中 伸一



横浜市保健活動推進員は昨年度に70周年を迎えました。70年という長い歴史の中で、社会の変化とともにニーズは多様化し私たちの活動内容も変化しました。

令和の時代を迎え、健康づくりへの取り組みはより一層活発になることでしょう。地域の健康づくりを支えているのは、保健活動推進員の地域に根差した活動の継続によるものです。これからも「自らが健康で豊かな生活を送りたい」という市民一人一人の思いを育て、国内外に誇れる「健康で住みやすい横浜」を築いてまいりましょう。

市長あいさつ

横浜市長 林 文子



横浜市保健活動推進委員会は、昨年発足70周年という節目を迎えました。皆様の長年の地域に根差した活動により、健康づくり活動は盛んになっています。

令和元年度は、健康増進法の改正や横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例の施行など、横浜市の健康づくりを取り巻く環境が大きく変わりました。新たな取組について幅広い年代に向けて周知・啓発するためには、皆様のお力が欠かせません。元気なまち横浜の未来のために、一層の御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

保健活動推進委員会の状況 (令和元年6月1日現在)

◎市会長 ○副会長

区名	地区数	推進員数	区会長名	区名	地区数	推進員数	区会長名
鶴見	18	333	増子 眞智子	金沢	14	248	森田 逸子
神奈川	21	196	○山根 誠	港北	13	444	福松 美代子
西	7	106	若林 秀夫	緑	11	212	勝田 睦子
中	12	120	清水 綾子	青葉	16	275	三部 純子
南	16	295	中村 雅一	都筑	14	149	大野 和子
港南	15	183	石川 正二	戸塚	18	255	堀内 潔
保土ヶ谷	22	233	久保 進	栄	7	118	◎田中 伸一
旭	19	347	齊藤 由紀子	泉	12	198	武関 いと子
磯子	9	173	○蟹澤 多美江	瀬谷	12	178	安田 智子
				合計	256	4,063	

区会長研修報告

横浜市総合保健医療センターと横浜ラポールに訪問しました。施設見学やスポーツ体験を通じて、高齢者福祉や障害者福祉をより身近に感じることができました。



保健活動推進委員会

実施日：11月29日（金）14時から17時
実施場所：横浜市総合保健医療センター、
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
実施概要：施設概要説明、施設見学、スポーツ体験

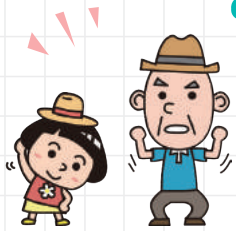
けんしんの大切さをPRしよう!

健診

ご自身の健康を守るために、「けんしん」は1年に1回必ず受診しましょう。また、地域の方に健診・検診と自己チェックの大切さを伝えていきましょう。

● 健診を受ける意味

- 現在の健康状態がわかる
- 自覚症状が現れる前に、病気の徴候を早期に発見できる
- 検査数値の異常から、生活習慣の偏りが健康に与えている影響を知ることができる
- 毎年の結果を比較し、検査数値の変化から生活習慣改善の必要性を知ることができる
【基準値内でも、やや高めが要注意!】
 内臓脂肪肥満が隠れている!



年1回は必ず健診を受けましょう!

健診結果を生活習慣改善に役立てましょう!



● 健診を受けるには

健診は、加入している保険者や年齢によって受診方法が異なります。

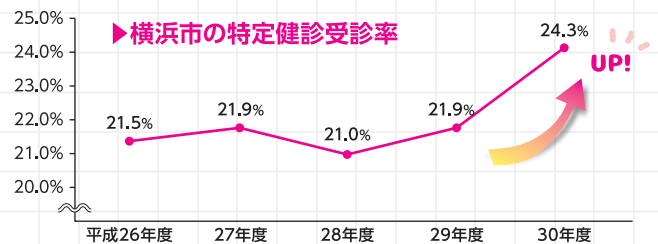
特定健康診査 (特定健診)

特定健診とは、40歳から74歳の方を対象に行う健診です。

血液検査・尿検査・問診・身体測定等で、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など、生活習慣病共通の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を調べる検査を行います。

(以下の内容は令和元年度です。)

健診実施者	受診場所	費用
横浜市 国民健康保険	指定の医療機関 区役所保険年金課から 受診券と問診票を送付	無料
その他の 健康保険	加入している健康保険に問合せ	

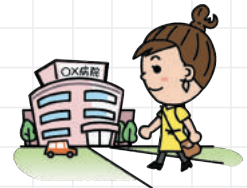


横浜市健康診査

75歳以上の方は、年度に1回、実施医療機関で横浜市健康診査を受診できます。(無料)
 心臓病、脳卒中などの循環器疾患を中心とした生活習慣病を予防するために実施しています。

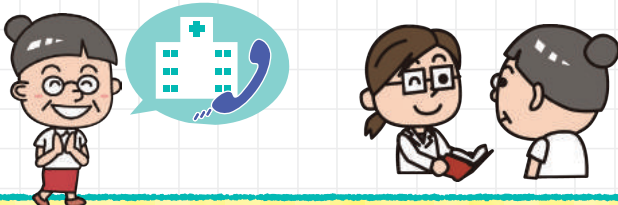
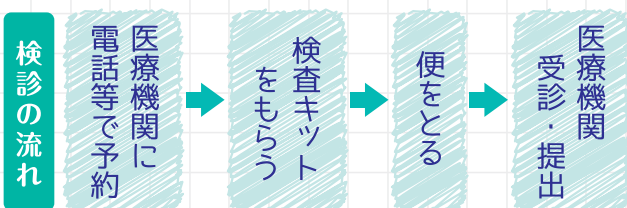
併せて受けよう! 横浜市がん検診

がんは、横浜市民の死因の第1位となっており、死亡者数は年々増加しています。がんを早期に発見し、適切な治療に結び付けます。



▶ 大腸がん検診

大腸がんは働き盛りの40代からかかりやすく、亡くなる方も多いがんです。便検査で身体的負担をかけることなく、受診できます。令和元年度から、**無料**で受診できるようになりました。



▶ 身近な医療機関で受診できるがん検診

年齢	子宮頸がん検診	乳がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	胃がん検診	前立腺がん検診
20~39歳	1,360円 2年度に1回	視触診 690円 マンモグラフィ 680円	680円	無料	3,140円	1,000円
40歳~	2年度に1回	2年度に1回	年度に1回	年度に1回		
50歳~	2年度に1回	2年度に1回	年度に1回	年度に1回	2年度に1回	年度に1回

保健活動推進員 研修会報告

口の機能が不調があると、食欲が低下し、全身の不調につながる恐れがあります。美味しく食べて健康な口を保ち、元気な生活を送りましょう。

令和元年9月24日(火)に関内ホール大ホールにおいて、横浜市保健活動推進員会の全体研修会が開催され、18区合計約950名の保健活動推進員が参加しました。

お互いの活動を学び、各区・地区の地域活動の充実を図ることを目的に、毎年代表区による活動事例発表を行っています。今年は、磯子区、神奈川区、港北区の3区が発表を行いました。

事例発表後の講演では、昭和大学歯学部教授 弘中祥司先生に「美味しく食べて健康づくり」についてお話いただきました。



昭和大学歯学部 スペシャルニース口腔医学講座
口腔衛生学部門 教授 弘中 祥司 先生

磯子区



磯子地区の保健活動推進員、梅さんと一緒に盆ダンス!

全体活動としてがん検診啓発活動・出張!健康づくり応援隊・喫煙防止教室などを、発表地区である磯子地区の活動として健康チェック・太極拳などを紹介しました。最後に磯子地区の推進員と、「磯子区地域福祉保健計画の案内役 梅さん」が盆ダンスを紹介しに駆け付け、会場は大盛り上がり!!今後も楽しく元気に健康づくりを進めていきます。

神奈川区



ウォーキングイベントでの活動

区を挙げて実施し通算22回を数えるウォーキングイベントについて、企画・準備・運営を有志スタッフが主体的に行っていること等を紹介しました。また、神之木・西寺尾地区では、コース作り、血圧測定、準備・整理体操を毎回丁寧に実施し、ほぼ毎月10年間継続していることを紹介しました。今後も楽しく地域の健康づくりを推進していきます。

港北区



ウォーキングサポーター

保健活動推進員により構成されている「ウォーキングサポーター」の活動について発表しました。サポーターの発足、区制80周年記念「歩こう港北!健康ウォーキング」実施の経緯、ウォーキング会を開催するまでの手法などについて紹介しました。これからもウォーキングを通して、身体も心も地域も健康な港北を目指し、活動を続けていきます。

● 講評 ●

保土ヶ谷区福祉保健センター長 伊澤 明

3区の発表は、日頃から、地域の特性を生かした取組を実施していただいていることがよく分かる、素敵な発表でした。保健活動推進員の皆様には、ぜひ仲間と楽しみながら健康づくりの輪を広げていただきたいと思います。引き続きのご活躍を期待しております。

金沢区

新しくスタートした今期の保健活動推進員

金沢区会長（金沢南部地区会長） 森田 逸子

新しくスタートした今期の保健活動推進員会は、推進員の結束を深め、あわせて区内のウォーキングコースについて学ぶことを目的に「保健活動推進員ウォーキング」を企画しました。当日は快晴で、他地区の参加者同士が交流・意見交換をしながら泥亀公園から称名寺、ゴールの柴ファーム（希望者のみじゃがいも堀り）のコースをウォーキングしました。



また、重点取組テーマ「特定健診・がん検診の普及啓発」に基づき区役所ロビーで定期的に14地区の活動紹介パネル展と啓発を実施しました。

令和になり新しくスタートした保健活動推進員。今後も地域の課題をみつめながら少しずつ解決できるよう、地域の健康づくりに取り組み、活動していきます。

港北区

健康づくり活動に、救急救命を学んでいます

新吉田地区会長 堀内 みゆき



新吉田地区では、月1回の体操、年2回のウォーキングイベント、年3回の健康測定会、地域ケアプラザと共同企画で認知症予防講座等を行っています。

昨年からは消防署の講習を受けています。保健活動推進員という言葉から、各町会で救急箱の管理を任されていたり、運動会やイベントで簡単なケガの手当てをお願いされる事があったためです。昨年はケガや傷の応急処置の基礎を学び、今年はAEDを使った救命処置の指導を受けました。

保健活動推進員主催のイベントはご高齢の方の参加も多いので、安心して参加していただけるよう、いざという時に全員が機敏に動ける事が、これからの健康づくり活動に必要なだと思っています。

緑区

区制50周年記念 皆で進める健康チェック

緑区副会長（長津田地区会長） 原田 ますみ

緑区では、地域の方が自分の健康状態を知るきっかけづくりとして、身長・体重・血圧・体脂肪・血流測定・口腔機能測定などの健康チェックを行い、参加者に特定健診やがん検診などの受診勧奨を紹介しています。



毎年10月に県立四季の森公園で開催する「緑区民まつり」では、全地区の推進員が健康づくりの輪を広げようと、協力して健康チェックを行っています。

また各地区では、地域のおまつりや学校のフェスティバルに参加し、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の方とふれあいを大切にしながら、健康チェックを行います。地域との「つながり」を広める健康づくり活動を進めています。

青葉区

「町ぐるみ健康づくり」は保活のちから

青葉区会長（青葉台地区会長） 三部 純子

「町ぐるみ健康づくり教室」は、中高年の身近な場所での健康づくりをテーマに、横浜市の呼びかけに応じ平成12年からスタートしたもので、太極拳、ヨガ、ウォーキング、健康体操教室等が青葉区内10か所以上で開催されています。

保健活動推進員は、自らの社会参加（認知症予防）と健康増進を心がけ、担い手として、継続的に10年以上、年間約延760人が携わっています。参加する地域住民は、年間約延べ4,400人、75歳前後の参加者が多くなっています。

また、平成25年にスタートした介護予防事業「元気づくりステーション」にも、一部の地区では保健活動推進員が積極的に参加するなど、さらなる健康づくりの広がりを目指しています。



都筑区

笑う門には『福』と『健康』来たる！

都筑区副会長（荏田南柚木荏田南地区会長） 小宮山 雅子
都筑区会計（勝田茅ヶ崎地区会長） 榎 由理香



地域の健康づくりのために活動している保健活動推進員と食生活等改善推進員。都筑区では互いの活動を理解し、情報共有や連携をとるために、一昨年度より合同での研修会を行っています。今年度は、特定健診や適度な運動のすすめ、健康寿命を延ばすために食生活の見直しなどについて勉強しました。

また、共に発足25周年を迎え、落語家の林家木久蔵さんをお迎えし、『木久蔵流 笑うが一番』というテーマで講演していただきました。その中で“人は感情の生き物なので、笑うことや感動することはとても健康に重要!!”ということを再認識しました。

これからも、地域の方々が笑って健康でいられるように活動してまいります。

戸塚区

特定健診のPRに力を入れています

戸塚区会長（平戸地区会長） 堀内 潔

戸塚区では、重点活動テーマとして、「特定健診・がん検診の普及啓発」を掲げています。区の健康づくりイベントにも協力し、血管年齢測定などに加え、特定健診のPRを積極的に行っています。今年度の18地区正副会長会では、戸塚健康まつりでのPRに向け、特定健診について研修会を開催し、生活習慣病の特徴、特定健診のPRポイント等について学びました。健康まつり当日は、専任の説明員により多くの方に特定健診の必要性についてPRすることが出来ました。戸塚区における横浜市国民健康保険加入者の特定健診受診率は18区の中でも1番高く（平成30年度26.6%）なっています。引き続き、特定健診の受診者の増加を目指して各地区でもPR活動に取り組んでいきます。



栄区

保健活動推進員のスキルアップを目指して

栄区副会長（豊田地区会長） 石井 繁晴



栄区の保健活動推進員は、約7割が新任ということもあり、基本の研修内容を大切にしながらも、より高度な知識と実践の向上を目指しています。

区内の横浜栄共済病院にお願いして、現役の救急担当及び病棟の看護師さんより、AEDの取り扱い方法と心臓マッサージ、応急手当の方法、また、ベッドでの要介護者への接し方や移動させる実技などを習得する実践的な講座を20年以上も続け、毎年延べ60人余りが病院から修了証が授与されています。

受講した推進員の中には、救急の場において心肺蘇生措置を行い、お役に立てた例もありました。

これからも、区民の皆様にも、講座で学んだことを周知啓発できるよう長く続けていきたいと思っております。

泉区

泉区民ふれあいまつりでアンケート実施

泉区会長（和泉北部地区会長） 武関 いと子

11月3日に第10回泉区民ふれあいまつりが、和泉遊水地で行われました。泉区全体が一堂に会するイベントです。各自治会や社協等の模擬店や行政関係、消防署、警察署のブース等があり、ステージでは太鼓演奏や舞踊などが繰り広げられました。また、相模鉄道による「そうてつ駅からウォーキング」も同時開催され、多くの来場者でにぎわいました。

その中で保健活動推進員は、健康に関するアンケートの実施と、特定健診等のパンフレット配布を行いました。

地域により、健康に対する考え方や意識の違いがあるので、アンケートの結果を今後の健康づくり活動や特定健診、がん検診の普及啓発に役立てたいと思っております。



瀬谷区

瀬谷区保健活動推進員50周年記念「晩秋のみはらしウォーク」

瀬谷区会長（南瀬谷地区会長） 安田 智子



令和元年は、瀬谷区保健活動推進員50周年の記念イベントとして「晩秋のみはらしウォーク」を11月30日に開催しました。距離は6km、瀬谷区の北側を歩きました。このコースは29年度に結成したウォーキング部長が考えたコースのひとつです。

イベント開催にあたり、今年は新規委嘱員が全体の約6割と多いため、まずはウォーキングの基本の歩くフォームや服装・持ち物、靴の選び方・履き方などを学びました。その後も、伴走誘導

の技術を習得する講習会を開き、様々な役割を学びました。

“楽しく無理なく”をモットーに、保活の団結力を高め、来年度は一般参加者も含めたウォーキングイベントを考えています。

とっておきの

私たちの自慢のウォーキングコースを紹介します！

ウォーキングコース紹介!! ~鶴見区・南区~

コース名：これぞ鶴見、シンボルをめぐるコース

鶴見区会長 (生麦第二地区会長)
増子 眞智子

スタート JR鶴見駅西口 → ① 成願寺 → ② 大本山總持寺 → ③ 東福寺 → ④ 旧花月園 → ⑤ 京急本線花月園前駅
→ ⑥ 慶岸寺 → ⑦ 魚河岸通り → ⑧ 河口干潟 → ⑨ 水神宮 → ⑩ 稻荷神社 → ⑪ 生麦事件発生場所 → ⑫ 神明社
→ ⑬ 生麦事件碑 → ⑭ キリンビール工場 **ゴール**

距離 約6.7km

ここが自慢! 大本山總持寺や生麦事件碑など有名なお寺や歴史的な史跡が多数あり、楽しく巡ることができるコースです。



コース名：南区の歴史を楽しむコース

南区会長 (別所地区会長) 中村 雅一

スタート 蒔田公園 → ① 勝國寺 → ② 三殿台遺跡 →
③ 岡村公園・岡村天満宮 → ④ 久良岐能舞台・久良岐公園 **ゴール**

距離 約3.7km

ここが自慢! 由緒あるお寺や神社、三殿台遺跡や久良岐能舞台などを巡る、歴史を学びながら楽しく歩くコースです。



① 勝國寺 (南区)



② 三殿台遺跡 (磯子区)



③ 岡村公園・岡村天満宮 (磯子区)



④ 久良岐能舞台・久良岐公園 (磯子区)

横浜市保健活動推進員永年勤続表彰式報告

令和元年8月20日(火)に、磯子公会堂にて、永年にわたり地域の健康づくり活動に貢献されてきた保健活動推進員343名(うち10年勤続表彰246名、20年勤続表彰79名、30年勤続表彰18名)の方が表彰されました。連合町内会会長など関係団体の御来賓の皆様にも一緒にお祝いいただきました。

表彰式と併せて、RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 院長である白濱龍太郎先生に「良質な睡眠～ストレス社会の睡眠コントロール術～」について御講演いただきました。

10年勤続表彰受賞者感想

旭区鶴ヶ峰地区推進員 反田 博子 様

先輩推進員のご指導のもと、地域の皆様への健康づくり活動という仕事の意義深さに打たれ、大きなやり甲斐を感じてきました。また私共の地区では子育て支援の「かるがもサロン」を14年間開催しており、お子様とも楽しい時間を持ってました。今後も折々の研修で得た新しい知識を地域の皆様に還元することに精進してまいります。

20年勤続表彰受賞者感想

港南区日野第一地区会長 高柳 順子 様

平成9年より推進員になりました。たばこの害を知る禁煙活動、地域の健康づくりを目指し「ひまわり体操教室」を立ち上げる等、活動も増えました。ウォーキングの楽しさを広げながら市のポイント活動にも積極的に取り組み、今もすべて継続しています。多くの方の支えを頂き、仲間づくりが出来、感謝の思いで一杯です。

30年勤続表彰受賞者感想

西区第六地区会長 増田 芳子 様

推進員の方に、地域の健康づくりのために一緒に活動してほしいとお誘いに、何かお役に立てればと引き受けさせてもらいました。

最初の活動は横浜駅西口駅前のパチンコ店へ、喫煙防止キャンペーンに行きました。初めての活動は恥ずかしくて声も出ませんでした。

今では、楽しみながら推進員としての活動ができています。少しでも皆さんの健康が維持できればと思います。



各種表彰受賞者一覧(令和元年度)

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が各種の表彰を受けました。(敬称略 五十音順)

神奈川県保健衛生表彰知事表彰(1名)

福松 美代子(港北区会長)

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰(17名)

- | | | |
|------------------------|----------------------|-------------------------|
| 五十嵐加代子(保土ヶ谷区 保土ヶ谷地区会長) | 石川 悦代(磯子区副会長) | 浦野 美幸(都筑区 山田地区会長) |
| 大森 幹雄(港北区副会長) | 加藤 和子(緑区 新治西部地区推進員) | 工藤太代子(神奈川区 子安通1丁目地区前会長) |
| 気田 守(戸塚区副会長) | 庄田 久恵(南区副会長) | 田代 貞代(中区 第1地区中部会長) |
| 長瀬 美鳥(金沢区 六浦西部地区推進員) | 平林 文子(瀬谷区 阿久和南地区推進員) | 平本 成子(旭区 鶴ヶ峰地区会長) |
| 松尾 洋子(栄区 小菅ヶ谷地区副会長) | 三部 純子(青葉区会長) | 宮川 準(港南区 上大岡地区副会長) |
| 山本みち子(泉区 中田地区会長) | 米澤 一人(戸塚区 戸塚第三地区会長) | |



編集後記

令和へと改元された本年度は、委嘱式が開催され新体制での活動が始まりました。メインテーマである「地域の健康づくり」と5つのサブテーマを基に活動に取り組んでいます。本年度より横浜市で歯科口腔保健の条例が制定されましたので、お口の健康にも力を入れて活動していきましょう。(増子・若林)