

# その他の活動

## 保健活動推進員 市全体研修会

年1回行われる横浜市全体の研修会において、「仲間と一緒に一歩一歩」というタイトルで、神奈川区の活動事例を発表しました。

- 羽沢地区「健康ウォーキング」
- 六角橋・神北地区「神奈川大学とのたばこの取り組み」



## 区民まつり

<健康ワクワクひろば・保健活動推進員コーナー>  
毎年10月に行われる区民まつりで、血管年齢測定を行っています。毎年健康チェックに来る方も多く、人気のブースです。



神奈川区保健活動推進員会だより

# あるく



VOL.2  
平成25年2月発行

## こんにちは！保健活動推進員です。

私たちは、神奈川区民の皆さんの健康を応援している会です。区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。神奈川区では21地区・237人の保健活動推進員が活躍しています。(平成25年1月1日現在)



あなたの生活に、  
運動は足りていますか？

以下の質問に答えて、表に点数を入れてみましょう。

運動不足度チェック 質問項目	はい(2点) どちらともいえない(1点) いいえ(0点)
1 ふだんは仕事などで忙しく、なかなか運動できない	
2 長い時間歩くと、腰や膝が痛くなる	
3 ちょっとした距離でもすぐにバスや車などの乗り物を使ってしまう	
4 休みの日は朝から夜まで家の中でゴロゴロしていることが多い	
5 エレベーターやエスカレーターをついつい使ってしまう	
6 このごろお腹まわりが太くなってきた	
7 立ったままでは靴下がはけない	
8 家事や仕事ではあまり体を動かさない	
9 階段を昇ると息切れしてしまう	
10 立ち上がる時に机や椅子などに手をかけてしまう	
11 同年代の同性と比較して歩く速度が遅い	
12 20分位の歩行距離は長く感じる	

出典：神奈川県教育局スポーツ課3033(サンマルサンサン)運動

あなたの合計得点は何点でしたか？

 点

さあ！あなたの運動不足度をチェック！

## 受けよう！横浜市がん検診

年齢要件等	検診種別	検診内容 等			
		自己負担額	検診内容		
市内在住(職場検診など他に受診機会のない人)	20歳以上	2年に1回(女性)	子宮	子宮けい部 1,360円	頸部細胞診検査
			子宮けい部+子宮体部 2,620円	頸部細胞診検査 + 体部検査	
	40歳以上	年1回(男女)	乳	1,370円 [視触診:690円 マンモグラフィ:680円]	視触診 + マンモグラフィ
			胃	3,140円 [区役所で受診の場合は、 間接撮影(検診車)で1,570円]	胃部X線撮影検査
肺			680円	胸部X線撮影検査	
50歳以上	(男性)年1回	肺	1,350円	胸部X線撮影検査 + 喀痰検査	
		大腸	600円	便潜血検査	
			前立腺(PSA)検査	1,000円	血液検査

日本人の死亡原因1位は「がん」です。  
がん検診を受けて、  
早期発見・  
早期治療を!

70歳以上の方、市県民税非課税世帯の方など、無料になる制度があります。詳しくはお問い合わせください。



<今後の予定>  
●平成25年3月28日(木)  
三ツ沢公園を歩こう  
●毎年10月には・・・  
区民まつり(予定)  
三ツ沢公園を歩こう(予定)  
など



## 編集後記

わたしたちは、笑顔あふれる子どもたち、お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、神奈川区約23万人のみなさまの健康を、今年も応援していきます。  
編集委員：中里正秋 澁谷洋子 小形夕起之



# あなたの運動不足度チェックの結果は…

## 10～24点の人は…

体力年齢が実年齢より高い(老化)  
可能性があります

ウォーキングなど日頃から  
運動を心がけましょう



## 0～9点の人は…

体力年齢が実年齢より低い(若い)  
可能性があります

今の体力を維持  
していきましょう



## ウォーキングやっています! 3地区を紹介します

### 三枚地区



月1回

毎月10名強の参加があります。地区内には山里や畑道等がまだまだたくさんあるため、のんびりと景色を眺め、健康や町内のニュースなど情報交換をしながらの楽しい会になっています。今後は少しずつ和が広がってほしいな～と思っています。

三枚地区会長  
大島 裕子

### 神奈川地区



年7回

神奈川地区の周辺には「神奈川宿」があり、歴史を再学習しながらのウォーキングも粋なものです。広く参加してもらうため、交通安全を第一に、無理をしないで9,000歩を心がけています。手前味噌になりますが、このチームには心あわせが進んだ友愛と熱意があります。

神奈川地区ウォーキング担当  
加藤 晃

### 松見地区



月1回

「ウォーキング実行委員会」を1年前に発足させ、当初は試行錯誤もありましたが、関係者のご協力と、スタッフの努力により、現在では順調に推移しています。地域をもっと知ろうという目的(歴史・文化面でのふるさと発見)でコースを設定し、好評を得ています。

松見地区ウォーキング担当  
藤原 幹雄

年2回



## 「三ツ沢公園を歩こう!!」ウォーキングイベントを実施しています。

保健活動推進員・ヘルスマイトがスタッフとなり、企画・運営をしています。毎回約150名の方が参加しています。



これらの地区以外でも活動しています!活動の詳細は各地区の回覧版等でお知らせします。

ウォーキングの前後に行うと良い、簡単なストレッチをご紹介します。



## 神奈川大学とのたばこの取り組み

### 取り組みの経過

平成22年度に神奈川大学から喫煙マナーや禁煙教育について相談を受けたことをきっかけに、大学・地域・区役所の3者で「たばこ対策」について話し合いを進めてきました。



### 神大フェスタでの禁煙啓発

平成23年度から神奈川大学の大学祭で「けむりの真実」というタイトルのもとにブースを設け、たばこの啓発を行いました。健康チェックコーナー、医師の講演、パネル展示を実施しています。

### 保健室の浜崎さん(健康管理課長)にインタビューしました!

#### 【思い・良かった点】

3者で連携したことで、学内・地域双方の美化に繋がる良い機会になりました。地域の方々が大学生と交流する場を提供できたと充実感を感じています。今後も「煙のない環境の維持・改善と個人の健康意識向上」を目指し、連携した取り組みを続けていきたいと考えます。

#### 【大学の現状】

保健室では、新入生の喫煙状況の追跡調査や学内の喫煙場所の調査を行っています。その結果を受け、生協でのたばこ販売を中止し、喫煙場所を4箇所指定しましたが、吸える場所が縮小された反面、学内外でのポイ捨てなど、喫煙マナーが悪化しているのが現状です。喫煙マナーや禁煙啓発、新たな喫煙者を作らせない健康教育の機会が必要であり、最重要課題は「学内全面禁煙!」です。



### 学生さんに聞きました!

神奈川大学法学部法律学科

4年生:金澤 優太さん

2年生:安田 天さん



取材やフェスタを通じて地域の人と接したことで新しい視点を得て、いろいろな角度から物事を見ることが出来て良かったです。地域や大学を身近に感じ、神奈川県に愛着がわいてきました。

学生のたばこの現状は、マナーを守る人とそうではない人がいます。個人としての注意など課題もありますが、このような取り組みを継続し、たくさんの学生に興味をもってほしいと思います。また、これからは協力してくれる仲間を増やしていきたいです。

