

保健活動推進員は地域のみなさんの健康づくりを応援します!

金沢区保健活動推進員だより



きぼう



第10号
平成29年3月

90分で
学ぶ

生活習慣向上術!

～ロコモティブシンドローム予防の視点から～

ロコモティブシンドローム予防の大切さを学び、地区での啓発・予防活動に取り組むために、横浜市立大学の田高悦子先生をお招きし、研修会を受講しました。合わせて、「立ち上がりテストと2ステップテスト」(ロコモ度テスト (注)) の体験をしました。

(注) 移動機能[※]を確認するためのテスト

※移動機能とは、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”のことです



- 第1条 脳に良い健康習慣をつくろう
- 第2条 血圧を適切に管理しよう
- 第3条 定期的な検診を受けよう
- 第4条 バランスの良い食事をとろう
- 第5条 適度の運動(有酸素運動)をしよう
- 第6条 心動かす体験(楽しみ・生きがい)をもとう
- 第7条 人とのつながりや付き合いを大事にしよう
- 第8条 転倒に注意しよう
- 第9条 健康的な生活習慣をもとう
- 第10条 いつも前向きな生活を送ろう

(出典: 10 ways to maintain your brain を基に作成, 田高教授)

「健康長寿に向けた
生活習慣の10カ条」を
学びました!



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

「立ち上がりテスト」



「2ステップテスト」



毎年、恒例の「金沢まつり いきいきフェスタ」でも「健康チェック(体力測定)コーナー」として、血管年齢測定、握力測定とともに「立ち上がりテスト」を実施し、ロコモティブシンドロームについて啓発しました。事前研修会を実施し、保健師より健康器具の使い方について研修を受けています。

当日はお天気にも恵まれ、参加者にふるまう黒豆ジュースも大変好評で、多くの方々にご参加いただきました(参加者 463 名)。



金沢区 秋元政博 福祉保健センター長 あいさつ

保健活動推進員の皆様には、日頃から地域での健康づくり活動を推進していただき、感謝申し上げます。平成28年度には、金沢区保健活動推進員会が横浜市社会福祉大会で社会福祉協議会会長表彰を受賞しました。これは、金沢区内で活動する保健活動推進員の皆様の長年にわたるたゆみない活動の賜物です。この場を借りてお祝い申し上げます。

また、金沢区保健活動推進員会では地域での健康づくり活動や育児教室などの実施に加え、広報誌「きぼう」やミニ広報の発行、区役所での血管年齢測定、いきいきフェスタでの健康チェックコーナーなど区域の活動も活発に行われています。今後とも地域ぐるみで健康づくりを推進する風土づくりを一層進めていっていただくことを期待しております。



各地区保健活動推進員会の活動紹介

私たち、
保健活動推進員は、
市民の中で健康づくりの
推進役を担っています。



保健活動推進員って？

保健活動推進員は「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。

自治会町内会の推薦により2年間の任期で市長より委嘱された保健活動推進員が、自ら健康づくりに取り組むとともに、地域において住民のみなさんの健康づくりを支援するため、区役所と協力しながら、地域の健康づくりの推進のために活動しています。

金沢区では、約280人の方々が、保健活動推進員として日々活躍しています。

富岡第一地区

参加しよう！

「みんなの顔が見える街」を目標にしている富岡第一地区。保健活動推進員も、7つの町内会と自治会、社会福祉協議会と共に事業を行っています。

「お元気サロン」では美味しい飲み物と共に、誰でも参加できる交流。「お元気スクスク」は0～2歳児親子との交流。「出前講座」は軽体操やお医者への上手なかかり方を学習。「楽しく歌いましょう」は大きな声を出し、一時のリフレッシュ。それぞれの目標に向かって歩んでいます。

坂道の多い住宅地で、皆様が日々の生活を楽しく過ごせたら良いと思っています。



富岡第二地区

豊かな人生は、健康から！



月一回、「かもめ体操」、「はまちゃん体操」を行うと共にお手玉を使いながら、脳トレや筋トレを強化するように工夫しています。

年一回、BCチェッカーや握力測定などを行っています。

春と秋にウォーキング、六月には、ゴキブリ団子作り講習会を実施しています。

子育て支援や餅つき大会等、乳幼児から高齢者の方々を対象に活動をすすめています。



富岡第三地区

ケアプラまつりでチェックを

地区の住民の方を対象に、10月の健康づくり月間第4週の土曜日に「コミハ・ケアプラまつり」に健康チェックコーナーを設け、10年前から活動しています。それ以前は、地区スポーツフェスティバルでの簡単なチェックのみを行っていました。

現在は身長等おなじみの測定の他に、BCチェッカー測定・足指力チェッカー測定が加わり、5年前から体組成計を導入して総合的な測定ができるようになりました。

ケアプラザと共催していますので、測定終了後にケアプラザの看護師に総合評価をしてもらっています。今年は88名の測定で年々増加しています。





富岡西・能見台地区

今年も楽しく健康づくり♪



今年度は、4月に「3B体操」、10月にはフルートとキーボードによる「秋のコンサート」を実施しました。どちらも多世代の参加があり盛況となりました。特に子育て中の人達には、良い気分転換になったと好評でした。

10月30日に、今年度で2回目となる「地域での献血」を、センターヒル理事会の了承を得てマンション敷地内で実施しました。49名の参加があり「近くで良い」と好評でした。実施にあたり、昨年以上に地域の小学校、商店街、スーパーからの協力が得られ、ポスターもたくさん掲示して頂けました。じわじわと献血は能見台に浸透していております。

能見台地区

公園遊具で健康づくり

能見台中央公園には、腰まわし遊具、ぶらさがり、ふみ板ストレッチ等々色々な健康遊具があります。4月に金沢スポーツセンター講師から正しいウォーキングの講義を受けました。その後公園までウォーキング。公園では健康遊具の使い方グループとウォーキンググループに分かれて実技指導を受けました。



秋の地区フェスタは体力測定を担当。口コミチェックも増え大好評。今年始めて「とことこ」子育て支援者、育児教室でのママの健康チェックを行いました。

健康講座は2月に「スリーAで脳活性化と体験講座」を予定しています。

金沢シーサイドタウン地区

みんなと一緒に健康づくり



私達の地区では健康をテーマに活動をしています。連合自治会主催の“つつじ祭り”では、体力測定に100人以上の方が参加されました。

“ママの健康チェック”として子ども服交換会に参加のママ達を対象に行っ

て、保健師によるアドバイスが好評でした。

今年で10回目を迎え、大好評なのは“健康づくり講座”です。保健師と管理栄養士のお話を聞いたあと食事をします。

毎回テーマにあった食事を作るのは大変ですが、喜ぶ声を聞くとやりがいを感じます。

金沢東部地区

恒例行事で健康チェック！！

5月のゴキブリ団子作り、3月の健康チェックは毎年恒例の行事です。11月の“ふれあい秋祭り”で体組成計、握力、BCチェッカーによる健康チェックを導入して4年目になります。毎年、参加人数が増え、若い世代の方が増加しました。12名の推進員は健康づくりの応援をこれからも続けていきたいと思ひます。





金沢中部地区

28年度活動の振り返り



各メンバーは独自の活動の他、各町内の保健活動、社会福祉協議会での子育て支援活動等を通して新たな気づきがありました。

今年度は健康講座を2回開催しました。「ロコモ予防」は3回目の開催でしたが、仲間と運動することは楽しいと喜ばれました。「歯周病予防」は歯科衛生士の指導で、具体的な歯磨き方法を学びました。

いずれの講座も参加者は高齢者ですが、歯磨き方法は子どもにも学ばせたい内容です。幅広い年代の参加者を募る必要性を痛感しました。

今後の課題は、ニーズに合ったテーマを考える、PRの工夫、土日開催の検討をすることです。今後も有意義な活動にしたいと思います。



地区MAP

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



金沢南部地区

地域住民の健康向上に



例年通りウォーキング・体操・健康チェック・子育て支援・福祉講座・研修旅行等を企画し活動しました。特に健康チェックは、社協との事業に協賛し、家族総ぐるみ大運動会・子どもフェスティバル・地域のひろば（シーエンジェル）

で年6回、地域住民の健康向上の1つとして取り組みました。

病がみつきり治療中との声や養育者の健康志向の向上にビックリ。今後も情報提供もしつつ、区役所と連携し委員一丸となって活動していきます。



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

金沢地区

楽しく学んで健康づくり！

金沢地区では、まずは自身の健康づくりのために楽しく学びながらウォーキングを行いました。

①石川町駅から坂を上り、山手西洋館を巡り、色々な国のクリスマス文化を学び楽しみました。

②民生委員と合同での横浜イングリッシュガーデンでは、1300品種1800本の美しく咲いたバラの花に心も体も癒されました。

③施設見学を兼ねての横浜市資源循環局金沢工場では、高い煙突が海沿いに建つ工場でごみ処理について行程を学びました。

今後も、楽しく学んで健康づくりが出来るようなウォーキングを実施して行きたいと思えます。





六浦東地区

健康づくりと仲間づくり



六浦東地区は、健康づくりと仲間づくりのお手伝いをしています。私達の活動は、健康講座とゴキブリ団子作りから始まります。今年「特定健康診査の受け方とその後の保健指導の受け方について」金沢福祉保健センター保健師に日頃疑問に思っていることや上手に受診する方法を伺いました。歴史散策は、鎌倉パートⅢとして、講師の説明を聞きながらの散策です。年々受講者が増え、男性の参加や他の地域からの参加者もあります。筋力維持のための運動講座も10年以上継続していて、講師、内容共に好評です。夏休みに瀬ヶ崎小学校で実施する、おやこの食育教室も恒例行事になりました。

夏休みに瀬ヶ崎小学校で実施する、おやこの食育教室も恒例行事になりました。

六浦地区

からだの健康はお口から

六浦地区では、健康づくりの基本的なお手伝いをしています。

ウォーキングでは、だれもが歩数計を持ち、「育児教室」「あかちゃんといっしょ」は、新鮮な気分で見守り担当です。公園の掃除は年間を通して活動しています。



そして、出前教室として、区健康づくり係の協力で歯周病予防教室を開くことができました。地域の歯科医師による、スクリーンを見ながらの話は、まさに“からだの健康はお口から”そのものです。これからもきちんと守って健康寿命の延伸につなげていきます。

六浦西地区

落花生について学びました



9月16日、雨まじりの中を平塚市の県農業技術センターに研修に行きました。みなさんは落花生は千葉県と思いませんか。実は秦野市周辺での栽培の方が早く始まっており生産量も全国2位です。

広い農場を案内してもらい、私達の食を守る地道な作業について学びました。

その後、近くの農園で落花生掘りを体験。ゆで落花生のおいしさを知った一日でした。



釜利谷地区

チーム釜利谷、地域と共に

健康づくり、高齢者、子育ての3グループに分かれ、それぞれ2回年間6回の主催事業を行い、乳幼児から高齢の方々の健康づくりに少しでもお役に立てるよう、情報発信に努めています。地域の方々への発信ばかりではなく、私達推進員自身の学びの場にもなっています。



育児教室のほか、釜利谷子育て連絡会主催の親子ほっとサロンには毎月、毎年9月に開催されるすくすく広場には、25名の推進員が参加し大きな役割を担っています。

また、町内会自治会の垣根を越え、釜利谷地区という広い地域で捉え、互いに助け合い補い合って活動しています。

パネル展&血管年齢測定コーナー

区役所1階ホールにて、奇数月の第4月曜日（原則）に「活動パネル展&血管年齢測定コーナー」を開催し、毎回多くの方に血管年齢測定を受けていただいています。

（1月までの参加者 累計429名）

地区ごとに趣向を凝らしたカラフルなパネルも好評です。

広報金沢区版に開催日時を掲載しています。ご参加お待ちしております。



ミニ広報



年2回、ミニ広報紙を発行し、自治会町内会掲示板に掲示させていただきました。

今年度は、「けんしん」と「インフルエンザ・結核」について、周知しました。

施設見学会

9月6日に施設見学会を実施。推進員48名が、横浜市民防災センターの体験ツアーと、横浜港見学会に参加し、見識を広げました。

金沢区の魅力いっぱい！健康ウォーキング2016

11月12日に開催された金沢区役所主催のこのイベントでは、金沢南部地区保健活動推進員が旗を持って先導、各地区の推進員も一般参加者と共にウォーキングに参加しました。

またゴールブースでは黒豆ジュースの提供をしました。

当日は802名の方が参加されました。



金沢区保健活動推進員会 青木悦子会長 あいさつ



保健活動推進員の皆様には、いつも地域の健康づくりリーダーとしてさまざまな活動に取り組んでいただきまして、ありがとうございます。

また11月には横浜市社会福祉協議会会長表彰を受賞しました。これも皆様の長年にわたる地域福祉活動にご尽力いただいている結果だと思えます。

本年も「健康寿命を延ばそう！」を目標に、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防や健康体操、ウォーキングポイント事業に参加して歩数計をつけてウォーキングを行うことなど、地域の活動の輪を広げていきたいと思えます。これからもよろしくお願いいたします。

各種表彰受賞一覧



■横浜市社会福祉協議会会長表彰

金沢区保健活動推進員会

■横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

長谷川 典代（富岡第三地区） 物永 エイ子（六浦地区） 山口 詔代（六浦東地区）

（敬称略）

金沢区保健活動推進員会 会長 青木 悦子 副会長 長谷川 典代、森田 逸子

広報委員 柳下 悦子、尾上 志保子、山口 詔代、山田 久子、玉那覇 洋子

編集・発行

金沢区保健活動推進員会（事務局：金沢区役所福祉保健課内）

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀2-9-1 TEL：045-788-7820 FAX：045-784-4600

FSC® 森林認証紙、ノンVOCインキ（石油系溶剤0%）など印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO₂全てをカーボンオフセット（相殺）した「CO₂ゼロ印刷」で印刷しています。また、読みやすさに配慮した書体を使用しています。

