

身につけよう 健康習慣！

コロナ禍において、密の回避やテレワークの推進など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。よりよい生活習慣を心がけ、健康な身体を手に入れましょう！



食事

- ✓ **朝ごはんを食べましょう**
→脳のエネルギー源として糖分補給が必要です！
- ✓ **野菜を1日350gとるようにしましょう**
(握りこぶし5個分程度)
- ✓ **主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう**



運動

- ✓ **適度な運動を習慣づけましょう**
→掃除や、移動時の早歩きなど、日常での身体の動きを増やすのも効果的です！

家の中でもできる運動「ハマトレ」はこちらから▶



社会参加

- ✓ **散歩や買い物などで外出しましょう**
- ✓ **友人や知人と交流しましょう**
→人との会話は認知機能低下の予防となります！
趣味や地域活動など、楽しさ、やりがいを感じる活動に参加してみませんか？

※感染対策をしながら無理のない範囲で



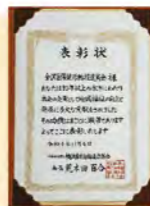
睡眠

- ✓ **就寝2～3時間前に入浴が理想です**
(就寝前に体温が上がることで寝つきが良くなります)
- ✓ **寝る前はパソコンや携帯電話をできるだけ見ないようにしましょう**

【参考】
・厚生労働省「生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 快眠と生活習慣」
・文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」

各種表彰

■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■
平石 容子 (金沢南部地区) (敬称略)

ミニ広報でも健康啓発！

今年度は「もしかして高血圧」をテーマに作成し、自治会町内会の掲示板に掲示させていただきました。(令和4年9月発行)



金沢区保健活動推進員会

会長 森田 逸子 副会長 森 圭子、高松 礼子

広報委員

田野崎 友子、鈴木 久美、田邊 純子、奥野 千恵、宮本 京子、齋藤 由美子

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健康づくり係)
〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-9-1 TEL：045-788-7840 FAX：045-784-4600

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15号
令和5年3月

私たち健康づくり応援団！



金沢区の保健活動推進員は236名です (令和5年2月時点)

※撮影のため一時的にマスクを外しています

活動は区及び地区単位で行っています。
緑色のベストが目印です。

金沢区保健活動推進員会



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

保健活動推進員(保活)は、自治会町内会の推薦を受けて市長に委嘱された「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。コロナ禍で活動が難しい時期もある中で、地域のみなさまの健康づくりのため、できることから活動を行っています。

いきいきフェスタは3年ぶりの開催です！
パネル展示及び握力チェックを実施



保健活動推進員会のブースには、当日1,000人近くの方にご来場いただきました。
(令和4年10月15日 会場：海の公園なぎさ広場)



健康づくり月間パネル展



区役所エントランスホールにて、活動紹介等のパネル展示と啓発を行いました。
(令和4年11月14日)

金沢区保健活動推進員会
会長 森田 逸子



新型コロナウイルス感染症が発生して3年、正しい情報に向き合い基本的感染防止策の徹底を心がけ、3年ぶりに開催された金沢まつりで健康チェック(握力測定)、パネル展示を実施しました。

各地区でもコロナ前の活動(ウォーキング・健康体操・健康チェック・健康講座・子育て支援など)を少しずつ取り戻し、地域の皆様とふれあう喜びを実感しながら、今後も幅広い世代の方々に健康に関する情報を提供し、一緒に取り組んでいきます。

金沢区福祉保健センター長
船山 和志



今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響によりこれまで実施できなかった活動が少しずつ再開されました。コロナ禍での活動では様々な困難があったかと思いますが、金沢まつりでの握力測定(人気!)や各地区での健康づくり活動には多くの方が参加され、皆様の活動が待ち望まれていたことを実感しました。

金沢区も「誰もが健康で生きがいを感じられる地域の実現」を目指し、健康づくりの取組を進めていきますので、皆様のお力添えをお願い申し上げるとともに、益々のご活躍を期待しております。

金沢区の保健活動推進員は14地区に分かれ、地区ごとに様々な活動を行っています。

各地区 活動紹介

各種活動を通して、健康づくりに取り組みやすい環境を作ります！



1 富岡第一地区

10月のイベントにおいて推進員はパン取り競争を担当しました。150名近くの方がご参加くださいました。



2 富岡第二地区



感染症対策をしながら、かもめ体操、ウォーキング、ゴキブリ団子作り講習会などを実施しています。



3 富岡第三地区



定例の育児教室と「健康たちより処」に加え、姿勢・歩き方教室と新たにストレッチ教室を企画し実施しました。

4 富岡西・能見台地区



能見台地域ケアプラザとの共催。感染防止に努めながら5月に健康体操、9月にはコンサートを実施しました。

5 能見台地区



3年ぶりの能見台地区フェスタに参加！三浦海岸まで、遠足気分のみかん狩りウォーキング。

6 金沢シーサイドタウン地区



コロナの影響で休止だった子育てサロンが、しののめ並木保育園の協力で再開、定例会も予定通り開催しました。

7 金沢東部地区



思春期のからだの成長について、小中学生の保護者を対象にした講演会を開催しました。



8 金沢中部地区



オーラルフレイル講座、筋力トレーニング&ストレッチ講座、じゃが芋掘り、育児教室補佐等実施しました。

9 金沢南部地区



3年ぶりとなりました健康体操、そして養育者の健康チェック。「健康体操」は、早速次の日から各町で取り入れられ、好評です。

10 金沢地区

健康であるために笑顔って大切!! 落語を企画観賞、ウォーキングを実施。笑顔(=健康)になる企画を考えました。



11 六浦東地区



6月30日に、保健師さん、地域ケアプラザのご協力のもと「健康チェック」を6測定も実施できました。

(血管年齢、立ち上がり、体組成、棒反応、握力、血圧)

12 六浦地区



ウォーキングは令和3年の写真です。称名寺の裏山を登山しました。とても険しかったのですが、上から見る景色は最高でした。



13 六浦西地区



コロナ禍で会員のみの活動ですが、歯科医師と歯科衛生士による口腔講座と、2回のウォーキングを実施しました。

14 釜利谷地区



今年度は感染予防に留意し、親子音楽会・ママの健康チェック・ストレッチ講習会を実施し、一般向け音楽会を企画中です。(令和4年12月時点)