



# 保健活動推進員だより

第43号

令和3年  
3月1日

編集・発行：横浜市保健活動推進員会（事務局：横浜市健康福祉局保健事業課）  
横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

保健活動推進員の皆様には、日頃から地域に根差した活動を行っていただいております。心より感謝申し上げます。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、日常生活においても感染予防対策が必要となりました。地域における健康づくり活動は一時休止となり、推進員の皆様には従来の活動の見直しに御協力いただきました。

コロナ禍においても横浜の健康づくりを盛り上げるため、横浜市と横浜市保健活動推進員会が一丸となり、この困難を乗り越えましょう。推進員の皆様の活動は横浜市の健康づくり施策にとって重要な取組です。まずは御自身の健康を大切にしながら、引き続き地域の健康づくりの推進役としてより一層の御協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



横浜市長  
林 文子

## スマホアプリも配信中！よこはまウォーキングポイント



日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく「よこはまウォーキングポイント」。若い方の参加も着実に増え、幅広い年代の方に歩くムーブメントが広がっています。

コロナ禍でも少人数で密にならずに行えるウォーキング。この機会に気軽にまちを歩いてみると、身近な場所で新たな発見が待っているかも？

参加方法はアプリと歩数計の2種類です。※18歳以上の横浜市民（在勤・在学含む）が対象

### アプリ

- スマートフォンで以下の二次元バーコードを読み取り、アプリをダウンロード



### 歩数計

- 初めてお申込みいただいた方へ歩数計をプレゼント（送料610円のみ自己負担）
- 申込書は市役所、区役所、スポーツセンター、地域ケアプラザにて配布しています。



## 参加特典



ポイントに応じて抽選で商品券をプレゼント

### 社会貢献

#### プログラム

目標歩数達成で、国連WFP・市民活動団体へ寄付



歩数データ・ランキング等が分かる

## こんな結果が出ています

- よこはまウォーキングポイントに参加している人は、参加していない人に比べ運動機能とうつが良好（※1）
- 13%の人が、参加後に「メタボリックシンドローム」でなくなった！（※2）

※1：一般社団法人日本老年学的評価研究機構（JAGES）分析結果より  
※2：「令和元年度参加者アンケート」より

歩数計が壊れた／紛失した、アプリの使い方が分からない等

お問合せ よこはまウォーキングポイント事業事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 FAX 0120-580-376

よこはまウォーキングポイント

検索



新型コロナウイルスの「感染防止と保健活動推進員の活動を両立させるために、このチェックシートを作成しました。活動の場面や内容に応じて活用しています。

## 保健活動推進員の活動における 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

### 感染防止のための3つの基本 ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることができる
- 座席は、可能な限り対面を避け、「互い違い」または「距離を取った横並び」にできる
- 参加者は症状がなくても必ずマスクを着用している（着用をお願いできる）
- 入退室時に手洗いを丁寧に行うことができる（手指消毒薬の使用も可）

### 3つの密

（①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集、③近距離での会話や発声）の回避等の徹底

- 3つの密（密閉、密集、密接）を回避する行動について全員に周知し、徹底できる
- 咳エチケットを全員に周知し、徹底できる
- 活動の状況に応じて、時間短縮などの工夫について検討できる
- 屋内での活動（会議など）を行う場合は、換気を毎時2回以上できる（風に流れができるよう、2方向の窓を1回数分間程度で全開にする）

### 日常的な健康状態の確認

- 保健活動推進員、参加者ともに自宅を出る前に体温を測定し、発熱・咳・咽頭痛など風邪症状がある場合には、活動への参加を控えることができる
  - 参加者全員の体調（風邪症状や発熱の有無等）を確認できる
  - 参加者名簿を作成できる
- ①活動日ごとの名簿を整備し、名簿には、氏名・電話番号・体調等を記録すること
- ②名簿の情報が保健所へ提供される場合がある旨を事前に周知すること
- ③個人情報の取扱いに十分注意し、参加者名簿（個人情報）を適切に管理すること

### 清掃等について

- 不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行うことができる（ドアノブ、電気のスイッチ、テーブル、貸出物品、共用備品等の接触頻度の高い場所を活動開始、終了時に消毒を行うこと）

# 活動別の感染予防対策



チェックシートを活用し、以下のような感染予防対策をとりながら活動を続けていきましょう。

## 会議・研修

- 出席者はマスクをする。
- 換気をする。
- 発言者はマイクを使う。(大きな声を出すとマスクからウイルスが漏れ出ることがある。)
- 距離がとれる場所・人数で、対面配置は避ける。口の字の配置は可。
- 体調不良者は出席を控える。出席者名簿と座席の記録を取っておく。(万一患者が出た場合は接触者調査への協力が必要となる。)

## 区民祭りなど

- 屋外でもおしゃべりや、笑いあうならマスクをする。
- 出店は、客と店側が互いにマスクをする。マスクを着用していない人が来るようなら、ビニールカーテンも有効。行列の距離間隔はあける。待っている間のおしゃべりは控える。
- 飲食スペースを用意する場合、対面させない、もしくはビニールパーテーションを用意。飲酒すると人は声が大きくなる(飛沫がとぶ)ことを留意。
- 盆踊りは踊り手の人数を制限。歌は控える。
- 歌は会話よりも飛沫が飛ぶ。歌発表があるなら、歌い手同士や対面する観客との距離は3~4mは取る。

## 運動

- 距離がとれる場所、人数で行う。
- 屋内の場合は換気をする。
- 心肺機能への負荷や熱中症の予防のため、有酸素運動をするならマスクは外す。マスクをするなら運動強度を下げ、こまめに水分をとる。かけ声や歌など発声する行為は避ける。
- 道具を使用する場合は、使用前後に手洗いをする。道具を共有する競技は接触感染のリスクが高まるため、プレー中は目や鼻を触らないこと!

## 食事の場面では

- 換気する。
- 食べるときは静かに、おしゃべりタイムはマスクでメリハリを。
- 対面は避ける。同一方向を向く配置にする、または距離をとって口の字の配置にする。
- 対面で距離が取れない場合は、中央にビニールパーテーションを設置（対策しているお店を選ぶ）。
- 長時間、大人数での食事は行わない。

## 正しい手の洗い方

1



まず最初に、流水で十分に汚れを落とします。

2



石けんをつけ、シワや指の間までよく泡立てて洗いましょう。手洗い時間の目安は30秒です。特に洗いづらい爪先の洗浄には爪ブラシが効果的です。

3



石けんで浮き上がった汚れを流水でよく洗い流します。ここでの目安はヌメリが取れるまでです。

4



水気を十分とり、手を乾かします。

### 洗い残しが多く注意が必要なエリア



手の甲



手のひら

■注意

■要注意

活動の前後は必ず手洗いをしましょう！  
石けんやハンドソープで丁寧に手洗いをすれば、手に付着しているウイルスの多くを除去することができます。



## 鶴見区

### 感染予防対策で活動再開を願う

鶴見区会長（生麦第二地区会長） 増子 眞智子

鶴見区では、地域のみなさんが、住み慣れた街で明るく楽しい日々を過ごせるように、市の活動テーマに合わせて「健康づくり」事業が各地区で企画・運営されています。

昨年度は、「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」の施行に合わせ、「歯周病予防教室（歯っぴいライフ講座）」が実施され、口腔ケアの大切さを学びました。

生麦第二地区では、歯科衛生講座のほか、ワックン体操・ハマトレなどを行う「ひざ痛予防体操教室」を実施して9年目となります。有事の際の避難所確認を兼ねた「ウォーキング」は、多くの参加者で継続しています。

また、昨年度の、「災害時の衛生と健康」講座では、日頃の備えの大切さや、災害食の作り方などを学びました。今後、感染予防を徹底し、本格的な活動再開に向けて取り組んでいきます。



## 神奈川区

### コロナウイルスに負けない体力づくりを！

神奈川区会長（松見地区会長） 山根 誠

みなさんがこの記事を目にされる頃、コロナ禍は鎮静化しているのでしょうか？

健康づくり活動の基本であるウォーキングは、本年度4月以降すべて中止になりました。ヘルスメイトさんと協働して、3月・10月に予定していた、区のウォーキングイベントも中止。松見・大口・神之木西寺尾の3地区合同ウォークも中止。残念無念の一語に尽きます。

しかし何もしないのは悔しいよね……という思いがつのり、松見地区では保活委員だけのウォーキングを実施することにしました。

一般参加では無理だけど、保活委員10人前後なら「ソーシャルディスタンス」が確保できるだろうという判断で、11月に実施しました。「ウォーキングでコロナに勝つぞ」



## 西区

### 西区の見どころ満載！街歩きイベント

西区会長（第五地区会長） 若林 秀夫

西区では毎年、健康づくりと街歩きを兼ねた「ハマのウォーキングフェスティバル」が開催されています。

ウォーキングのコースは、西区内の魅力が詰まった中距離と長距離の2つのコースから、自分の体力に応じて選択できるため、幅広い世代に楽しく無理なく参加していただけます。

保健活動推進員は、臨港パークに設けられたゴール会場での健康チェックや、「けんしん受診啓発」などを行っています。健康チェックでは「実年齢より若い!」と喜ぶ方もいれば、逆の場合は落胆されますが、楽しみながら取り組んでいただくことで、健康への意識づくりになっていると思います。

今後も地域の皆さんの健康を支える取組となるよう継続してまいります。



## 中区

### 健康づくりのためのスキルアップを目指して

中区会長（第4地区南部会長） 清水 綾子



中区では「地域の健康づくり」の活動テーマのもとに、健康知識や技術の習得に取り組んでいます。

「ウォーキングリーダー研修」では、準備体操の意義と方法、集団で歩く際のポイントや、会の継続運営の秘訣など、ウォーキングイベントを安全に開催するための知識と技術の習得に取り組んでいます。

「健康機器取扱研修」では、COモニター・体組成計・加速度脈波計など、実際に測定機器を体験し、測定技術や結果の見方を習得し、地域で活用しています。また健診結果の見方を学び、その必要性を理解した上で、身近な方への「けんしん受診啓発」を行っています。

これからも、感染予防にも配慮しながら、地域の健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。

## 南区

### 健康づくりの第一歩

南区会長（別所地区会長） 中村 雅一

南区保健活動推進員では、地域の方の健康づくりのきっかけの場として、各地区で健康測定会を実施しています。

その1つとして、平成26年度からイトーヨーカドー横浜別所店を会場に健康測定会を実施しています。平成27年度からは店舗のある別所地区保健活動推進員が健康測定会を行い、食生活等改善推進員の食育コーナーや、地域包括支援センターや区高齢・障害支援課の協力を得て介護相談等のブースも設け、広く健康を考えてもらう機会になっています。また、商業施設内で実施することで、買い物ついでにお子様連れの方に立ち寄っていただいたり、幅広い世代の方に参加していただいています。参加者からは「ありがとう」の言葉をいただき、活動の励みになっています。



## 港南区

### コロナ禍の活動“知恵”と“工夫”で！

港南区会長（ひぎり地区会長） 石川 正二



港南区では、毎年秋に健康づくり月間として「ひまわり健康フェア」「港南ふれあいウォーキング」を開催してきました。コロナ禍で中止も検討されましたが、皆の知恵で、ひまわり健康フェアを“今日から健康アクションチャレンジ!!”として、参加者一人一人が目標を決めて挑戦し、頑張った人に景品を差し上げるものに、また、港南ふれあいウォーキングを“ウォーキングで港南区を知ろう!”と題し、区内4コースを歩きやすいワイズ付きのマップにし、個々に歩けるものにそれぞれ企画しました。

各地区でも体操教室を2会場に分けたり、時間短縮で行う等の工夫をしながら、出来るものから再開しています。ウィズコロナの時代を皆の知恵と工夫で乗り越えていきましょう。

## 保土ヶ谷区

# 地区活動のしくみ「ミニミニ瓦版」

保土ヶ谷区会長（岩間地区会長） 久保 進

正副会長会議は、区の活動方針の決定及び健康課題やニーズをもとに活動への提言を行っています。

本会議での報告は、特定の正副会長による報告で終わることが多かったので、出席者が活動について自由に発言できる仕組みはないかと考えました。発言するには事前に原稿を準備した方が良いとの意見があり、広報部が考案した「ミニミニ瓦版」を導入しました。

各地区は地区活動を瓦版のフォーマットを使用して、広報部へ寄稿します。原稿は取りまとめて会議で配布し、説明は寄稿した地区が行います。導入後、他地区とも活動案内や運営方法などを共有し、活動の活性化に繋がっています。過去の瓦版は事務局で保管し、新しい保活員に地区活動を説明する時に使用もできます。



## 旭区

# 禁煙・受動喫煙防止キャンペーン

旭区副会長（旭北地区会長） 継枝 圓光

旭区では、「健康づくり」「禁煙推進」「広報」「子育て支援」の4つの委員会があります。

その1つ、禁煙推進委員会の活動について、ご紹介します。

世界禁煙デーでは、区役所でパネル展示をしながらチラシやティッシュを配布し、クイズを行いながら説明をしています。また、各地区の会員にも年2回以上の啓発活動を行うよう勧めています。

中でも、小さなお子さんのいる子育て世代の禁煙・受動喫煙防止についての呼びかけは、大人の肺年齢に影響がでるだけでなく子どもの成長にも関わるため、子育て支援委員会と協力して、取り組んでいきたいと考えています。



## 磯子区

# 「歩いて健康」「歌って健康」

磯子区推進員（杉田地区） 池田 美智子

杉田地区では、毎年「歌って健康」「歩いて健康」「測って健康」「作って健康」と題して、健康維持のための活動を行っています。

「歩いて健康」は、地区会長の詳しい歴史解説を聞きながらの歴史を巡るウォーキングです。楽しく元気に歩いて歴史も知ることが出来る、ちょっとお得で面白い散策です。

「歌って健康」は、杉田のギター教室の矢立先生を講師に迎え、生のギター伴奏で唱歌から懐メロまで、すてきな声で元気に歌っています。大きく口を開いて、しっかり声を出すことは誤嚥予防にとっても良いと聞きます。参加者の皆さんはとても上手でほれほれするほどの美声です。また、休憩の合間には先生のギター生演奏に聴き惚れ感動の一時です。

※令和元年度の活動です。



## 保健活動推進員全体研修会 開催報告



令和2年9月29日に関内ホール大ホールにおいて、横浜市保健活動推進員全体研修会を開催いたしました。今年度は新型コロナウイルス感染症の予防のため、参加人数を制限して開催し、計239人の推進員が参加しました。

横浜市健康福祉局医務担当部長の五十嵐吉光医務担当部長による「新型コロナウイルス感染症について」の講演を聴き、新型コロナウイルス感染症に対する理解を深めました。

## 各種表彰受賞者一覧（令和2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)

### 公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰（1名）

山根 誠（神奈川区会長）

### 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰（17名）

浅賀 由紀子（西区副会長）	石橋 豊子（旭区若葉台地区推進員）
岩竹 雅子（緑区霧が丘地区推進員）	上田 恭子（瀬谷区副会長）
遠田 洋子（金沢区六浦東地区副会長）	小井田 雅哉（磯子区副会長）
小林 那子（保土ヶ谷区上新地区会長）	込宮 多恵子（神奈川区神大寺地区会長）
丹野 能利子（磯子区岡村地区副会長）	土屋 幸枝（鶴見区上末吉地区会長）
中山 ヤスエ（都筑区川和地区推進員）	萩原 美知代（南区太田東部地区会長）
古山 和子（港南区野庭団地地区副会長）	星野 江世（中区第2地区会長）
町田 稜子（泉区和泉中央地区推進員）	安田 智子（瀬谷区会長）

他 1 名



今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、これまで出来ていた地域活動が中止となりました。初めて経験する事態に、三密を避け、感染予防対策をし、工夫を凝らした活動がようやく戻りつつあります。皆さんと、安心して活動出来る日々が早く来ることを願っています。  
(増子、若林)