

## 元気に体を動かしましょう 保健活動推進員と健康づくり

冬場の寒さや新型コロナウイルス等の感染症予防により家で過ごす時間が増えると、運動不足になったり気分が落ちこんだりすることが懸念されますので、予防のために健康づくりが大切です。

保健活動推進員は、生活習慣病予防など地域の健康づくりの推進のために活動しています。一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

### 地域でこんな活動をしています

- 地域の人たちとウォーキング、血管年齢や握力などを測る健康チェックの実施、健康体操教室や学習会などの開催
- 受動喫煙防止チラシの配布などの啓発活動
- 会報誌「あるく」を作成し、健康に関する情報を地域の人に提供

### イベントや学習会に参加したいときは？

地域の保健活動推進員または福祉保健課にお問い合わせください。自治会町内会の掲示板などでもお知らせすることがあります。



保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により市長から委嘱されています。令和5年4月には、改選(任期:2年)があります。保健活動推進員の活動に興味がある人は、お住まいの地域の自治会町内会にご相談ください。

【問合せ】福祉保健課 ☎411-7138 ☎316-7877

## 神奈川区フレイル予防アクションマップを配布中 マップをぬって楽しくフレイル予防

「動く」「食べる」「口を動かす」「社会とつながる」の4項目に取り組み、1つの項目達成につき1マス、1日最大4マスをぬって必要個数に達すると、すてきな景品がもらえます。

一人でも、仲間と一緒にでも、楽しくフレイル\*予防に取り組みましょう。

★フレイル…加齢に伴い、体力や気力、認知機能などの低下がみられる状態のこと

【対象】区内在住の65歳以上の人

【景品】それぞれ1,000人にプレゼント♪ ※景品はなくなり次第終了

●60個達成  
…特製ポストカードセット(2枚入り) ※絵柄は選べません。

●120個達成  
…オリジナル布バッグ



### マップ配布・景品交換場所

○地域ケアプラザ (地域包括支援センター)  
月～土曜:9時～18時  
日・祝日:9時～17時



○区役所別館3階301窓口 (高齢・障害支援課)  
平日:8時45分～17時  
↓区ホームページからダウンロードもできます。



神奈川区フレイル予防 マップ 検索

【問合せ】高齢・障害支援課 ☎411-7110 ☎324-3702

## 福祉と健康

※費用の記載のないものは無料です。  
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。  
また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

### 各種検査・相談

#### HIV・梅毒検査

無料  
要予約  
(匿名)

🕒 毎週水曜 9時30分～10時  
📍 区役所別館2階 受付  
👤 先着5人  
📄 検査前日12時までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)  
☎ 411-7138 ☎316-7877へ  
※横浜市で行っている検査会場一覧  
[HIV・梅毒検査 横浜市] 検索

#### 生活健康相談

無料  
要予約

食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談  
🕒 12月16日(金)9時～11時  
📍 区役所別館2階 一般健康相談室  
📄 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)  
☎ 411-7138 ☎316-7877へ

#### 若者のための専門相談

無料  
要予約

◆相談員:よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士等)  
🕒 12月9・23日(各回金曜) 13時30分～16時30分 ※1回50分  
📍 区役所別館3階 こども家庭支援課  
👤 15～39歳の市内在住の人とその家族 (支援者・地域の人も相談できます。)  
📄 電話でよこはま東部ユースプラザ(☎642-7001)へ  
📄 横浜市青少年相談センター  
☎752-8366 ☎332-5077

### イベント情報

#### ボランティア入門講座

ボランティアを始めてみませんか。  
🕒 ①2023年1月18日、②3月15日(各回水曜)10時30分～12時  
※各回とも同内容  
📍 は一と友神奈川(反町1-8-4)  
📄 ①1月11日(水)、②3月8日(水)までに電話かEメールで区社会福祉協議会ボランティアセンター  
☎322-2897 ☎313-2420  
✉ volunteer@kanakushakyo.com

#### ●善意銀行(9月寄付分)●

○松島 昌子  
○かめたろう おもちゃ病院  
○おてらおやつクラブ 浄土真宗なごみ庵  
○キッチンたいむ  
ありがとうございました。(敬称略)  
📄 区社会福祉協議会  
☎311-2014 ☎313-2420

### 高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか？

【対象】①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある人  
【日時】12月31日(土)まで  
【場所】市内協力医療機関  
【費用】2,300円(生活保護受給、市民税県民税非課税世帯等は無料)  
【問合せ】横浜市予防接種コールセンター ☎330-8561 ☎664-7296

### 年末年始・日曜・祝日の急病

#### 神奈川区休日急患診療所(内科・小児科)

📍 は一と友神奈川3階(反町1-8-4 反町駅歩5分) ☎317-5474  
◆診療日:日曜、祝日、12月30日～1月3日  
◆診療時間:10時～16時  
※そのほかの医療機関などは16ページ(「広報よこはま」市版)をご覧ください。

以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。