



保健活動推進員だより

新しいメンバーになりました

令和5年4月20日に南区保健活動推進員委嘱式が執り行われました。
今期は約270名で南区民の健康アップのために活動をしていきます。

南区保健活動推進員
(16地区 会長・副会長の集合写真)



令和5年
南区保健活動推進員委嘱式



ごあいさつ

南区保健活動推進員会 会長 中村 雅一 (写真左)



保健活動推進員 三役

南区保健活動推進員会は地域の皆様の健康づくりの推進役として活動しております。

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症

が5類感染症に移行し、大型商業施設での健康測定会や健康ウォーキング等を積極的に開催いたしました。

今後も地域とのつながりを深め「親しみ・楽しみ・喜び」あえる保健活動推進員会を目指していききたいと思います。

南福祉保健センター長 木村 博和



南区保健活動推進員会の皆様には、日頃から地域の健康づくりの推進役としてご活躍くださり、心より感謝申し上げます。

地域の行事も再開され活動の場を広げながら、区民の皆様の健康づくりを支える大きな役割を果たしていることを大変心強く思います。

引き続き、ご自身の健康を大切にしながら、地域の健康づくりの推進役としてより一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。



保健活動推進員(通称:ほかつ)とは?

南区保健活動推進員会では、健康寿命延伸を目指して、各地区でウォーキング活動や体力測定、健(検)診の啓発、感染症予防・歯科口腔・フレイル予防など健康に関する知識を学んでさまざまな健康づくり活動を行っています。

活動の詳細はこちら



南区マスコットキャラクター
みなっち

ウォーキングのすすめ

活動紹介

地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組めるように各地区でウォーキングを実施しています。

たくさんの方に参加してもらえるようにチラシを作成して掲示板でお知らせしたり、楽しめるように保活が様々なウォーキングコースを検討しています。

また、安全に実施するための下見やウォーキングに関する研修会を実施しています。

皆さんで歩けばあっという間です。

保活と一緒に楽しく健康づくりをしませんか。



ウォーキングのコツ

実施前後に確認

- ☑ 体調不良はないか
(体温・血圧・関節痛・睡眠不足など)
- ☑ 水分や救急セットは持っているか
- ☑ 歩きやすい靴か
- ☑ ストレッチは実施したか

正しい姿勢のポイント

顔は正面を向く
(視線は動いて良い)

素早く前足の上に
上半身を乗せる

腕を平行に
後ろに振る

足は一直線を
はさむように

かかとから
着地する

親指が
最後に離れる

令和5年度南区保健活動推進員向けウォーキング運営研修の資料より

ストレッチを紹介



体側伸ばし(10秒×2回)

頭の上で手を組み、左右に揺らす

ふくらはぎ伸ばし(10秒×2回)

足を前後に開き、前の膝を曲げ
後ろ足のかかとを地面に下ろす



肩伸ばし(10秒×2回)

片手を前に伸ばし、反対の
手で胸に引き寄せる



ペースの目安は「やや楽～ややきつい」と感じる
(軽く息がはずみ会話ができる程度) ※無理のない範囲で

よこはま/ウォーキングポイント 歩数計アプリ

横浜市では18歳以上の横浜市在住、在勤・在学の方を対象にウォーキングをするとポイントが付与されるお得な事業を実施しています。
ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。



▲詳細はこちら