



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3年4月20日、南区保健活動推進員委嘱式が執り行われました。
今回は参加者を各地区保健活動推進員正副会長のみとする縮小しての開催となりました。
南区では総勢276名(令和3年5月23日時点)の保健活動推進員が活動しています。

南区保活キャッチコピー

広げよう 健康の笑(WQ)

私たち保健活動推進員(略して“保活”)は、地域の健康づくりのサポーターです。自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。地域の健康づくりの推進役、横浜市の健康施策のパートナーとして、地域において生活習慣病予防などの健康づくりを行っています。

南区保健活動推進員
(16地区 会長・副会長の集合写真)



地区活動紹介

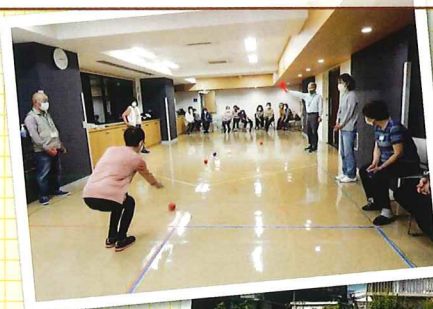
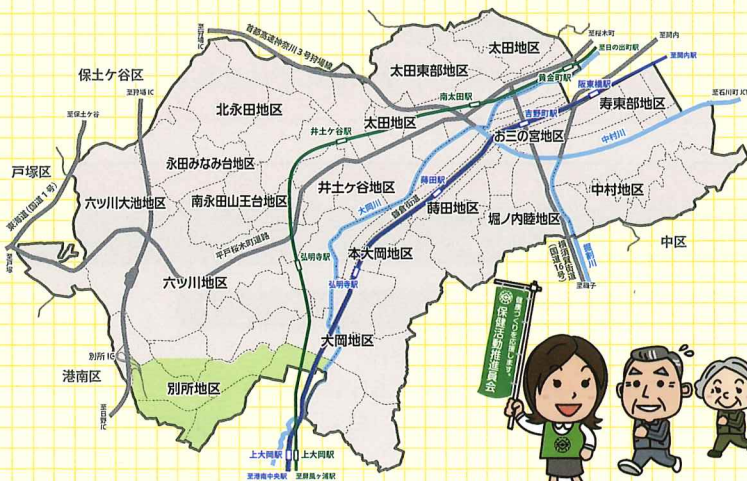
南区保健活動推進員は、**16地区**それぞれに特色のある活動をしています。今回は、そのうち**別所地区**の活動を紹介します！



南区マスコットキャラクター
みなっち

別所地区

例年、商業施設での健康測定会や健康ウォーキング、ノルディックウォーキングなどを開催しています。今年度は幅広い世代の方の身体を動かす機会として新たにポッチャ競技を始めました。「体力がなくてもできる」「簡単なようで難しい」との声が聞かれています。今後も感染予防対策をしながら健康づくりに取り組んでいきます。

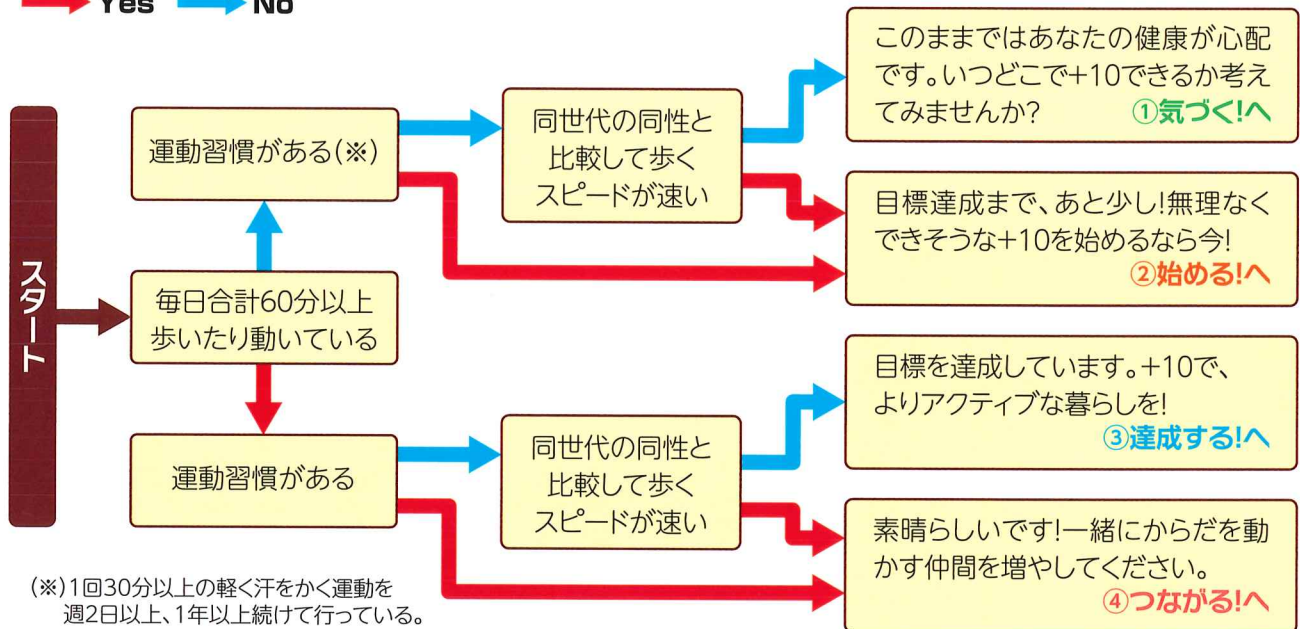


+10で健康寿命をのばしましょう!

+10とは、今より10分多くからだを動かすことです。
 新型コロナウイルスの影響で外出機会が減ると、身体活動量も減って運動不足につながります。
 今より10分多くからだを動かして健康寿命をのばしましょう。

あなたは大丈夫?健康のための身体活動チェック

→ Yes → No



① 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

② 始める!

今より少しでも長く、元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

③ 達成する!

1日合計60分、高齢の方は1日合計40分、元気にからだを動かすことが目標です。体力アップを目指しましょう。

④ つながる!

家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

厚生労働省アクティブガイドより



+10を
するために

- 散歩をする
 - 自転車や徒歩で通勤する
 - 階段を使う
 - 地区のウォーキングに参加する
 - 運動施設を利用する
- などに取り組んでみましょう!

1年に1回は「けんしん」を受けましょう!

● 特定健診

生活習慣病の予防に着目した健診内容です。

● 横浜市がん検診

病気を早期発見し、適切な治療につなげます。

特定健診・がん検診に関するお問い合わせは

横浜市けんしん専用ダイヤル

電話:664-2606 FAX:663-4469

【受付時間】8:30~17:15 月~土(祝・年末年始除く)