



# 私たちは 保健活動推進員です!



各地区 会長・副会長

## 保健活動推進員とは



私たち「保健活動推進員」は、自治会町内会等の推薦により横浜市長から委嘱され、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。赤ちゃんからお年寄りまで、西区に住んでいる方が楽しく健康づくりに取り組めるよう、サポートしています。各地域の活動については、裏面をご覧ください。  
みなさまのご参加を保健活動推進員一同お待ちしております!



## 委嘱状交付式を開催しました!



平成31年4月25日に西区役所にて委嘱状交付式が行われ、西区では105人が委嘱を受け、2年任期で活動をスタートしました。  
委嘱式では、寺岡西区長から委嘱状の交付とご挨拶をいただきました。また、地区連合町内会自治会長様や西区薬剤師会会長様からもご祝辞をいただきました。

# 歯と口の健康づくりで毎日をいきいきと!



お口の健康は全身の健康につながっています。  
いつまでも健康的な自分らしい生活を送るために、  
**むし歯・歯周病の予防や、お口を動かす機能を保つことが大切です。**  
**かかりつけ歯科医**で定期的にお口のチェックを受けましょう!

歯と歯のあいだも  
しっかりお掃除  
しましょう!



歯科衛生士による  
歯みがきの実習など

平成31年4月には「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」が制定され、お口の健康への関心も高まっています。  
西区保健活動推進員会では研修会を開催し、「歯周病と全身の健康との関係」や「口腔ケアのポイント」について学びました。



「歯周病は万病のもと」  
講師 妹尾明寛歯科医師  
西区歯科医師会 会長  
浅間台歯科医院 院長



## 地区ではこんな活動をしています



## 第一地区

第一地区は女性11人で活動しています。

「とべとベサロン」や「戸部コミュニティまつり」での健康チェック・乳がん啓発をはじめ、ホウ酸団子作りや、地域の方々にも好評のみそづくり等を恒例行事として行っています。また、昨年より認知症予防の体操「コグニサイズ」の講習を行うなど、地域の方々の健康に少しでもお役に立ちたいと頑張っております。



## 第2地区

第2地区は9人で活動しています。

ウォーキングを通して地域のみなさんと交流しながら運動をする「ウォーキング仲間づくり」を年9回程、楽しく続けています。また先生をお招きして心と体の健康のため「笑いヨガ」の講習会を年2回開催しています。その他、地域のイベントに積極的に参加し「健康づくり」を啓発しています。



## 第3地区

第3地区は17人で活動しています。

地域の皆さまの健康づくり活動事業として、毎月第1火曜日に「転ばんよ体操」を藤棚ヶアプラザで実施しています。その他、地域の顔の見える町づくりとしての「ふれあい春まつり」や「藤棚まつり」等での健康チェック(血管年齢測定・握力測定等)を実施しています。



## 第4地区

第4地区は17名で活動しています。

野毛山動物園でウォーキングスタンプラリーを行い普段引きこもりがちな高齢者に歩く機会を作ったり、各町会でごきぶり駆除のホウ酸団子を作ったり、健康チェックなどを行っています。健康チェックは、血圧測定、握力測定、血管年齢測定、肺年齢測定、棒反応に加えて手洗いチェックを行い、健康寿命を延ばすお手伝いをしています。



## 第五地区

第五地区は17名で活動しています。

ウォーキングをテーマとして活動しています。「スポーツウォーキング」を7・8・12月を除く年9回、春と秋ごろに観光と親睦を兼ねた「ウォーキング」をしています。令和元年は5月に明治神宮に行きました。その他、町内会・自治会等で健康チェックを実施しています。



## 第六地区

第六地区は27人で活動しています。

西区役所生活衛生課を講師に招き「ネズミ駆除について」の講習を受たり、恒例になっているホウ酸団子作りの講習会を行っています。また年2回、場所を変えて、体力測定会を開催し健康チェックの機会を設け、健康寿命を延ばす活動を行っています。



## みなとみらい地区

みなとみらい地区は6人で活動しています。

体操クラブの継続的な開催や、高島中央公園における「みなとみらい祭り」での健康チェック、転ばんよ体操の実演、ノルディックウォーキングなどを行っています。マンション群のこの地区で、保健活動をさらに浸透させていくには何が必要なのか? 試行錯誤しながら活動を続けていきます。

