ほけんかつどうすいしんいん

保活さん)20~50歳代の皆さん必見! プヘルスアップのススX

毎日忙しい皆さん、お疲れ様です。ご自身のヘルスアップ(健康づくり)できていますか?つい朝食を食べなかったり、 運動不足になっていたり…自分の健康のことは後回し…心当たりはありませんか?

今回の特集では、そんな皆さんにぜひ取り入れていただきたい「ヘルスアップのススメ」を「保活さん」からお伝えします。

【問合せ】健康づくり係 🖾 894-6964 🖾 895-1759

保活さんとは、「保健活動推進員」のことです! 保健活動推進員は、区民の皆さんが安心して元気に過 ごせるように、健康づくりの大切さを広めています。自治 会・町内会の推薦を受け、市長の委嘱により活動していま す。地区の定例会で活動について話し合ったり、健康につ

\がん、生活習慣病の予防 / ヘルスアップ、かうちでやってみよう

若いうちから適切な生活習慣を身につけることで、生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患、 糖尿病等)にかかるリスクを下げることができます。

適度な運動、バランスのよい食事、十分な休養と睡眠を確保しましょう。

本郷中央地区[保活さん]



1つでも当てはまったら、生活習慣を見直すチャンス!

□20歳から体重が10kg以上増えた □運動習慣がない

□油っこいもの、濃い味が大好き

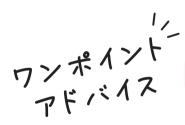
□睡眠・休養が足りていない

□朝食を调3回以上ぬいてしまう

□お洒をよく飲む/喫煙している

(参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト







有酸素運動の時間が十分取れない人は、 食後に散歩するだけでも血糖値が 下がりやすくなります。





★ 睡眠、足りていますか?

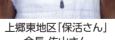
睡眠で「休養がとれた」という 感覚が大切です。

就寝環境を工夫してみましょう。 例えば…適度な湿度・温度、寝具、照明の調整等

けんしんを受けましょう

特定健診やがん検診を定期的に受けましょう。 職場等で受ける機会がない場合は、 横浜市のけんしんをご利用ください。

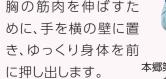




肩こり・巻き肩予防

胸の筋肉が凝っていると、 肩こりになりやすくなります

巻き肩防止のために、 鎖骨の周りや首の筋 肉を手でほぐすことも 効果的です。 胸の筋肉を伸ばすた



会長 佐野さん



本郷第三地区「保活さん」 本郷第三地区「保活さん」 千葉さん

腰痛予防

太ももの表裏を伸ばしましょう

太ももの前と 後ろの筋肉を バランスよくス トレッチし、柔ら かくすると、腰 痛予防になり ます。







本郷第三地区「保活さん」

\ ちょっと出かけてヘルスアップ!/

いて語ったり、楽しく和気あいあいと活動しています。

保活さんのイベントに行ってみよう



長嶋さん

上郷西地区

地域のサロンで健康測定会





ついでに健康測定してみては?

健康って自分から気を付けるのが難しいですよね。私は 保活さん6年目になりますが、いまだにそう思います。

保活の活動で、たくさんの皆さんが集まるイベントに健 康測定会のブースを作っていることもありますので、ぜひ 「ついでに」ご参加ください!**私たちの活動が、皆さんの** 健康づくりのきっかけになったらうれしいです。



笠間地区

みんなで「はまレク」

はまちゃん体操・レクリエーション・健康測定を組みわせた教室です!





からだづくりと仲間づくり

はまレクは以前から笠間地区で開催していました。近年 は、健康測定を組み合わせてとても楽しく盛り上がって活 動しています!また、クイズラリーやお祭りでも活動してい ます。参加者の笑顔、笑い声にとても癒されます。

顔の見える関係になり、まちで声をかけてもらえること も嬉しく感じています。





保活さんのイベントは回覧板や掲示板に掲載されています。もしくは、健康づくり係へお問い合わせください。

<u>\ 自 分のヘルスアップ にもつな がる! /</u>

<mark>あなたも保</mark>活さんになってみよう





栄区の「保活さん」については

栄区保健活動推進員会

会長 石井さん



保活さんがつくる地域交流の場

自治会・町内会の活動は、保活さんにも支えられていま す。保活さんの健康測定会では、子どもから子育て世代、ご 高齢の方まで幅広い世代が交流する、みんながほっとでき る場となっています。

健康測定会に限らず、多くの地域のイベントで、健康の大 切さを皆さんに伝えてくれています。様々な場面で地域に 貢献してくれており、町内会としてとても感謝しています。



会長 秋本さん

保活さんになって地域で 活動してみませんか?

「保活になって、自分の健康に気を付けるきっかけに なった」という声もあります。保活さんの活動は、地域のた めだけでなく、自分のためにもなっています。

保活さんになるには特別な資格や知識は不要です。健 康に関する研修も用意されています。あなたも保活さんに なって一緒に活動してみませんか?



保活さんになるには? 詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。

