

第 16号

保健活動推進員だより



発行日 2024年3月 発 行 南区保健活動

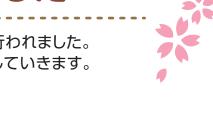
南区保健活動推進員会南区浦舟町 2-33

045 – 341 – 1185



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会 会長 中村 雅一 (写真左)



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。





南区マスコットキャラクター



活動の詳細はこちら



タオーキングのすすめ

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。

皆んな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。



ここここここここここ ウォーキングのコツ こここここここここここ

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

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



正しい姿勢のポイント



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

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



高伸ばし(10秒×2回)

片手を前に伸ばし、反対の 手で胸に引き寄せる

ウォーキングポイント 歩数計ププリ

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