

西区全体研修会

6/26(水)

西区役所で開催された全体研修会。

第一部は、けいゆう病院の橋口水葉先生による講演「いい睡眠でこころも身体も健康に」、第二部は、第3期健康横浜21についての講義を受け、理解を深めました。健康横浜21を保活の立場から各地区に広めていくために、この研修で学んだことを生かしたいと思います。



夏期巡回ラジオ体操

8/13(火)

「夏期巡回ラジオ体操」は、昭和28年から毎年、全国約43会場で開催され、その様子がNHKラジオ第1放送で全国放送されます。

今年は西区制80周年記念もあり、西区にやってきました。会場の戸部公園に集まった人はなんと890人。朝日を浴びながら、たくさんの来場者とラジオ体操を楽しみました。



西区民まつり

11/10(日)

毎年恒例の区民まつり、保活ブースでは、今年は棒反応と握力測定、アルコールパッチテストを行いました。参加された方を見ると、数値が良い人、苦戦している人…、反応は様々ですが、皆さん笑顔なのが印象的でした。途中で雨が降る場面もありましたが、819名の方に健康チェックを楽しんでいただきました。



ハマのウォーキングフェスティバル

12/1(日)

参加者は、スタート会場である戸部公園から、西区の見どころを巡り歩いて臨港パークにゴールします。スタート会場では歩くのを心待ちにし、ゴール会場では「やりきったぞ」と言わんばかりの爽やかな笑顔。ブース出店では健康チェックも行い、イベントの運営も合わせて、1,270人の参加者の健康づくりに関わることができ、こちらの達成感もひとしおです。



保健活動推進員(保活)とは

私たち保健活動推進員は、自治会・町内会からの推薦により、横浜市長から委嘱された、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。

「健康寿命を伸ばすこと」を目指して、各地区でウォーキングや測定器具を用いた健康チェックなど、様々な活動をしています。



各地区の会長・副会長

編集後記

昨年12月に開催された「西区ハマのウォーキングフェスティバル」は、予想を上回る事前の参加申込により、当日参加希望の方には残念ながらお断りしなければならないほどの大盛況ぶりでした。区のイベントに加えて、来年度も健康チェックやウォーキングなどの健康づくり活動を通して、区民のみなさんと共に西区を盛り上げていきたいと思っています。

編集委員長 金田 淳



第41号  
令和7年2月

西区保健活動推進員会

会報

この「会報」は  
西区ホームページからも  
ご覧いただけます



西区保健活動推進員 会報 検索

西区保健活動推進員会  
会長  
渡辺 正枝



令和6年の「西区民まつり」や「ハマのウォーキングフェスティバル」といった区のイベントでは、握力や棒反応測定、アルコールパッチテストなど、様々な測定を通して多くの来場者楽しんでいただきました。来年度は一斉改選を迎え、新しく保健活動推進員になる方もいらっしゃると思います。ぜひ私たちと一緒に、西区の皆さんの健康づくりをサポートしましょう！

西区  
福祉保健センター長  
牛頭 文雄



令和6年は西区制80周年として、例年以上に多くのイベントを通じて、地域の健康づくりを支えていただきました。厚くお礼申し上げます。令和7年は一斉改選を迎えます。西区役所といたしましても、しっかりとサポートしてまいりますので、地域の健康づくりを進めるため、今後とも地域住民と福祉保健センターとを結ぶパイプ役として、一層のお力添えをお願いいたします。



第3期健康横浜21 が開始しました！

第3期健康横浜21とは… 期間 令和6年から令和17年まで(12年間)

横浜市民の最も大きな健康課題の一つである「生活習慣病の予防」を中心とした、総合的な健康づくりの指針です。

西区の皆さんの場合は…

(出典) 令和2年度  
「健康に関する市民意識調査」



ここができています！

健診受診

過去一年間に健診を受けた人の割合  
西区 74.8%  
市平均 72.7%



1位 / 18区

運動習慣

意識して運動している人の割合  
西区 57.7%  
市平均 52.9%



1位 / 18区

横浜市18区内の  
西区の順位  
この調子で  
キープしましょう！



ここは特に気を付けましょう！

食生活

朝食を食べている人の割合  
西区 61.5%  
市平均 66.6%



17位 / 18区

飲酒

毎日飲酒している人の割合  
西区 18.8%  
市平均 16.2%



18位 / 18区

歯・口の健康

自分の歯が20本以上ある人の割合  
西区 92.3%  
市平均 94.3%



16位 / 18区

朝ごはんを  
しっかり食べよう！

朝ごはんは  
脳と体の目覚まし時計！



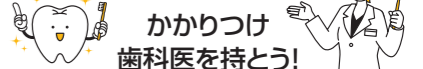
1週間のうちに  
飲まない日を作ろう！

クイズ  
編 15秒でわかる!お酒との付き合い方動画



定期的に歯科健診  
を受けよう！

かかりつけ  
歯科医を持とう！





# 各地区 健康づくりの架け橋

## 地区ごとの活動を紹介します!



### 第一地区

## 今年度初! 年に2回の体操教室



今年度初の試みとして、体操教室を春秋2回開催しました。地域で活動されている講師に来ていただき、マットを使ってのストレッチや、音楽に合わせ歌を歌いながらの体操、指を使った脳トレなど、頭や身体に響く体操を行い、無理なく楽しく終わることが出来ました。

また、「健康は食から!味噌作り講習会」を毎年行っています。15年以上続く第一地区のメインとなる活動で、毎回大勢の方に参加いただき、我が家の味の出来上がりを楽しみに作る一大イベントです。興味のある方はぜひご参加ください。



### 第二地区

## ふれあいまつりでの健康チェック



7月20日、「ふれあいまつり」が西前小学校で開催され、私たちは握力と棒反応測定のブースを出展しました。夏休みに入り、家族連れの方が多く、幼児からお年寄りまで健康チェックを体験、途中「にしまろちゃん」の登場に、とても嬉しそうでした。また、地域の行事で健康チェックも実施しています。どの行事も回を重ねるごとに多くの方が参加され、健康意識の高まりを感じています。活動を通して互いにコミュニケーションをとることで、災害時に備えた地域づくりにつながることを願っています。皆様、ぜひ活動に参加して健康寿命を延ばしましょう!



### 第三地区

## 転ばんよ体操とお口の健康でオーラルフレイル予防



第三地区では、主に「赤ちゃん教室」の補助と、毎月第1火曜日に「転ばんよ体操」を、藤棚地域ケアプラザで行っています。転ばんよ体操は転倒骨折予防や認知症予防に、そしてお口の「パタカラ」体操も一緒に取り入れると、オーラルフレイル予防にも効果があります。

10月の定例会では、～お口の健康を保って健康寿命～と題して、西区歯科医師会の吉田先生をお招きし、オーラルフレイルと歯周病が全身に及ぼす影響について学びました。その他、地域のイベントで健康チェック等も実施しています。



### 第四地区

## 野毛山動物園ウォーキングスタンプラリー



今年も晴天に恵まれて、野毛山動物園にてウォーキングスタンプラリーを開催しました。入口でスタンプラリーの台紙を受け取り、指定の動物の前でスタンプを押しもらいゴールを目指しました。今年は186名ものご高齢者さん、子ども連れのご家族が、動物たちとふれあいながらウォーキングに汗を流しました。1951年に開園した野毛山動物園は、昨年から大リニューアル工事が始まり2028年度の完成を目指しています。みなさん歩きながら、変わりゆく動物園を楽しみました。



### 第五地区

## わくわく健康教室～たのしくウォーキング～



第五地区では、定期的な活動として「わくわく健康教室～たのしくウォーキング～」を年9回、第4土曜日に開催しています。月ごとに歩くコースを変え、四季を感じながら西区の魅力を再発見、参加者同士が和気あいあいとお話しながらウォーキングし、健康づくりに取り組んでいます。

また、年に1回、姿勢や歩行の測定を実施し、講師から運動のアドバイスをいただいています。今後は、より多くの世代が健康づくりに楽しんで参加できるよう、いろいろな企画をしていきます。まずは、たのしくウォーキングから参加してみませんか?



### 第六地区

## 横浜イングリッシュガーデンへのウォーキング



西区で一番広い第六地区の公園を、2年をかけて完歩し、今年度は西区制80周年を記念して、8か所目には横浜イングリッシュガーデンへのウォーキングを実施しました。

また、年間を通し、各種イベント・講演会・研修会への参加や、健康測定会・勉強会などを開催し、推進員としてのスキルアップと地域の皆様の健康づくりに、24名のメンバーで取り組んでいます。

これからも自分自身の、また家族や近所の方、そして皆様の健康な生活のため、みんなで意見交換しながら、楽しく充実した活動をしていきたいと思えます。

### みなとみらい地区

## 毎年恒例となった夏休みラジオ体操



7月20日から31日の12日間、高島中央公園で朝の爽やかな空気を吸い込みながら、6時30分からのラジオ放送に合わせてみんなで身体を動かしました。参加の楽しみのひとつ、毎朝、終了後にももらえるお菓子やグッズは、参加者のみんなが持ち寄ってシェアする仕組みで、支えあいの循環を体験する機会になっています。9年前に始めた夏休みラジオ体操は回を重ねる毎に参加者が増え、今年は延べ1,547人が参加しました。地区内の2自治会、公園愛護会とも共催して、毎年恒例の地域のイベントとして定着しています。

