

# 保健活動推進員だより

発行日 2025年3月  
発行 南区保健活動推進委員会  
住所 南区浦舟町2-33  
電話 045-341-1185



## 保健活動推進員(通称:ほかつ)とは?

活動の詳細は  
こちら

南区保健活動推進委員会では、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、歯科口腔・フレイル予防などさまざまな健康づくり活動を行っています。



### ごあいさつ

南区保健活動推進委員会 会長 中村 雅一 (写真中央)



三役(左より副会長、会長、会計)

保健活動推進員は地域とのつながりを深め、自分自身の健康と、みなさまの健康づくりの推進役として様々な活動に取り組んでまいりますので、ご支援宜しくお願い申し上げます。

「第3期健康横浜21」がスタートしております。いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

南福祉保健センター長 飯野 真理



南区保健活動推進委員会の皆様には、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。令和6年3月に策定した「第3期健康横浜21」の計画の中で、健康づくりに取り組むにあたり、行政と関係団体の皆様と連携・協力することが大切とされています。保健活動推進員の皆様の日々の活動が、横浜市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。

(令和6年度保健活動推進委員会全体研修会)

## 健康コラム 座ったままできるストレッチのご紹介!



令和6年12月2日、「日常の運動で衰えを防ぐ体のつくりかた」をテーマに、有限会社ビーアウェイク代表取締役社長の久野秀隆先生を講師にお迎えし、南区保健活動推進委員会全体研修会を開催しました。研修会では、久野先生の面白くて分かりやすい講話が大変好評で、フレイル予防には人とのつながりが重要であることがよく分かりました。また、中村会長より保健活動推進員の活動紹介があり、自分達の活動を振り返る良い機会となりました。

下記に、研修会の中で教えていただいた座ったままできるストレッチの一部をご紹介しますので、ぜひ皆様も取り組んでみてください。

### 肩甲骨よせ

手のひらを天井に向け肘を曲げて、後ろに引き肩甲骨を寄せます。



#### 回数目安

外出前に10回  
2セット

#### 目的

姿勢を整える  
歩幅を広げる  
転倒予防

### 股関節パタパタ

片足を前に出し、車のワイパーのように外側・内側と動かします。ゆっくり、のんびり行います



#### 回数目安

外出前に10回  
2セット

#### 目的

足を動かしやすいにする  
歩幅を広げる  
転倒予防

## 活動ポイント①

### 生活習慣病の予防や早期発見・早期治療のために 特定健診・がん検診の普及啓発に力を入れています!

#### イベントで乳がんモデル触診体験



#### スーパーで健康チェック

まずは一度健(検)診を受けて  
自分の状態を知ってみませんか



詩田地区

本大岡地区

平井さん

安田さん

植原さん

吉田さん

がんや生活習慣病は、**自覚症状がなく進行することもあり**、**自分は健康と思っていても定期的に受診することが大切です**。自分の健康状態をまず知り、**小さな変化に気付きやすくすることが大切だ**と感じています。

がんについて、健康測定会では、**実際に体験して学べるよう乳がんモデルと肺がん模型を用いて啓発**しています。その他、各地区のイベントでは、**予防や早期発見の大切さについて声掛け**をしたり、**受診体験レポートを作成して回覧板や掲示板で受診の流れを分かりやすく呼びかけるよう工夫**したりしています。

### がん検診を受けられる 医療機関が探しやすくなりました!

がんは、日本人の最も多い死亡原因であり生涯のうち2人に1人がかかると言われています。がんの治癒には**早期発見・早期治療**がなによりも大切ですが、**早期のがんの大半は無症状のため「自分は大丈夫」と思いがち**です。自覚症状のない時にこそ検診を受けましょう。



▲横浜市  
がん検診サイト



## 活動ポイント②

### 運動不足解消のために ウォーキングを推進しています!

#### 快晴のなか健康ウォーキング



みんなで交流しながら歩くと  
楽しくてあっという間にゴールします



寿東部地区

大岡地区

木下さん

宮本さん

松本さん

海保さん

1人では外出や運動がおっくうになりがちです。運動・外出の機会や人とのつながりの減少は、**生活習慣病の発症やフレイル・要介護状態になる要因の1つ**と言われていますので、**運動・外出のきっかけづくり**となるように企画しています。

**景観を楽しめるコースを選んだり、安全に実施できるように下見**をしたり、**みんなで話し合いながら準備**をしています。各地域の掲示板等でお知らせをしているので、**一緒に参加して、楽しく健康づくりをしませんか。**

### よこはま/ ウォーキングポイント 歩数計アプリ

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