

金沢区保健活動推進員だより



# きぼう

第16号

令和6年3月

ご存じですか？ 保活（ほかつ）のこと！  
～令和5年度 金沢区保健活動推進員 活動紹介～

保健活動推進員【通称：保活（ほかつ）】は、「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。自治会町内会の推薦を受けて市長に委嘱された**216名**（令和6年2月時点）が、地域のみなさまの健康づくりのため、日々様々な活動を行っています。緑色のベストが目印です。

午前担当



午後担当



金沢まつり いきいきフェスタ（10月）

保健活動推進員ブースは今年も大盛況！ 海の公園で握力測定・活動紹介パネル展示を実施しました。当日は850の方にご来場いただき、年代問わず、みなさま楽しみながら測定されていました。

けんこう「健口くん」は滑舌や飲み込みのチェックができます。今年度から使用開始！



委嘱式（4月）

金沢公会堂で行われました。2年間の任期が始まります。



健康機器操作研修（6月）

今後の地区活動に役立てるため、BCチェッカー（血管年齢測定）・握力計・健口くんの操作方法を学びました。



健康づくり月間 パネル展（11月）

区役所1階で、活動紹介等のパネル展示と啓発を行いました。



全体研修会（12月）

太田睡眠科学センター所長の千葉伸太郎先生より『健康に暮らすための「よい眠り」』をテーマに講演いただきました。

# 各地区 活動紹介

金沢区の保健活動推進員は  
14 地区に分かれて活動しています。

皆様の健康づくりを応援するため、  
様々な活動を企画・実践しています！

金沢区幸せお届け大使  
ぼたんちゃん



## 1 富岡第一地区



富岡総合公園  
小田コミュニティハウス

10月のウォーキングイベントではパン取り競争を担当し、12月にはストレッチ・筋トレ講座を開催しました。

## 2 富岡第二地区



富岡会館

5月のゴキブリ団子講習会は、地区の皆さんに集まっていただき楽しく行えました。かめめ体操の内容も増やしていきたいです。

## 3 富岡第三地区



富岡薬局前  
おかまちリビング

富岡地域ケアプラザ

定例の育児教室と「健康たちより処」に加え、新たにストレッチ教室とお薬についての講座を行いました。

## 4 富岡西・能見台地区



能見台地域ケアプラザ

能見台地域ケアプラザと共催で、毎月第2日曜日に「ポッチャ」、9月には「ディスコダンス」を行いました。

## 5 能見台地区



能見台中央公園グラウンド

4年ぶりに能見台地区フェスタに保活が参加。握力測定、棒反応、ロコモチェックの健康チェックを行いました。

## 6 金沢シーサイドタウン地区

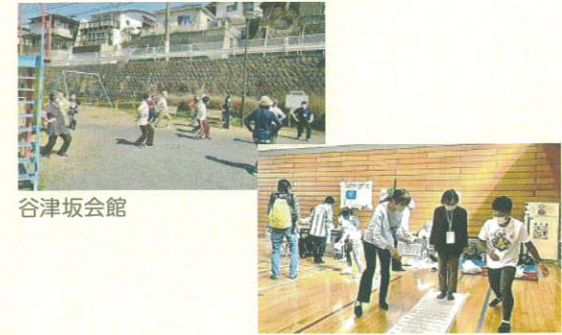


長浜公園

富岡並木地区センター

つつじ祭りでは握力測定と健康づくりのチラシを配布しました。また、健康づくり講座を開催しました。

## 7 金沢東部地区



谷津坂会館

西柴中学校

春は講師を招いて谷津坂会館で筋力トレーニング等のエクササイズ、秋は西柴中学校で体力測定を行いました。



## 8 金沢中部地区



柴シーサイドファーム

泥亀地域ケアプラザ

柴ファームまでウォーキングして芋掘り、泥亀地域ケアプラザにてポッチャで健康づくりなどを行いました。

## 9 金沢南部地区



マリンシティ会議室  
(ポッチャ研修会)

海の公園から紫陽花の八景島へ  
(ウォーキング)

4年ぶりに開催されたウォーキングに「久しぶり！」の声が…ベビーカーを押すママ達も加わり、賑わいました。

## 10 金沢地区



横浜駅

横浜港



まだまだ知らない横浜を見つけに！気持ちの良い季節。楽しく歩くのが1番！健康の秘訣と実感です。

## 11 六浦東地区



瀬ヶ崎西部町内会館  
(ゴキブリ団子作り、コグニサイズ)

掲載写真の他に、6月に八景島ウォーキング、11月に健康チェックと、地域の皆様と楽しく多くの健康づくり活動ができました。

## 12 六浦地区



野毛山動物園

横浜市衛生研究所

今年はとても暑い夏でしたが8月に衛生研究所を視察。また、11月には野毛山動物園にウォーキング。坂は急でしたが天気も良く最高でした！

## 13 六浦西地区



大道小学校  
(フレンドまつり)

六浦地区センター

11月に実施したプロの方々による無料のファミリーコンサートは4年ぶり、老若男女を問わず大盛況でした。

## 14 釜利谷地区



釜利谷地区センター

釜利谷地域ケアプラザ

7月ミニコンサート、11月ママの健康チェックを実施。多くの笑顔に出会い、1月親子 de 体操、2月出張医療講座を行いました。

**金沢区保健活動推進委員会**  
会長 森田 逸子



金沢区保健活動推進委員会は、14 地区 216 名で活動しており、いつまでも健康で自分らしく生活が続けられるよう、様々な取り組みを行っています。

金沢区の全体研修会では、『健康に喜らすための「よい眠り」』と題して、講演会を開催しました。

また、重点取り組みテーマである「重症化予防のための特定健診・がん検診の普及啓発」として、イベントでのお声かけや啓発品の配布等を通し、多くの方に周知しています。早期発見のため、まずは健診・検診へ行きましょう！

私たち保健活動推進員は、地域の健康づくりを支援していきます。

**金沢区福祉保健センター長**  
船山 和志



金沢区保健活動推進員の皆様には、地域での健康づくり活動にご尽力いただき感謝申し上げます。

今年度は 216 名の方が保健活動推進員として委嘱され、健康チェックや健康講座などの活動を地域の中で進めてくださっています（睡眠についての講演会には 200 名超が参加され大盛況！）。

活動を通して、人と人のつながりができ、健康づくりの輪が広がっています。人と人のつながりは、健康のためにもとても大切なことです。

金沢区も「健やかに住み続けられる支えあいのまちの実現」を目指し、取組を進めていきますので、皆様のお力添えをお願い申し上げますとともに、益々のご活躍を期待しております。

**「がん検診」へ行こう！** がんは **早期発見・早期治療** が大切です。定期的に検診を受けてみませんか？

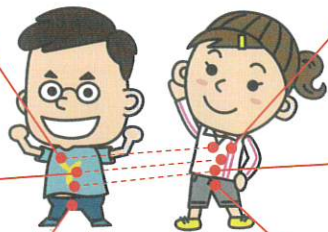
**横浜市がん検診** 対象：横浜市内在住、職場等ではがん検診を受ける機会のない方

**部位別のがん検診方法**

**【肺】**  
40 歳以上 1 年度に 1 回  
胸部エックス線

**【胃】**  
50 歳以上 2 年度に 1 回  
胃部内視鏡検査またはエックス線

**【前立腺】**  
50 歳以上 1 年度に 1 回  
血液検査



**【乳房】**  
40 歳以上 2 年度に 1 回  
視触診・マンモグラフィ

**【大腸】**  
40 歳以上 1 年度に 1 回  
便潜血検査

**【子宮頸部】**  
20 歳以上 2 年度に 1 回  
細胞診検査

**【お問合せ】**  
横浜市けんしん専用ダイヤル  
TEL:045-664-2606  
FAX:045-664-3851

**横浜市がん検診ホームページ**

こちらへ  
アクセス



横浜市がん検診 **検索**

**各種表彰**

- 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰  
【釜利谷地区】糸畑 和子
- 横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰（20 年）  
【六浦西地区】長瀬 美鳥 【釜利谷地区】玉那覇 洋子
- 横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰（10 年）  
【富岡第二地区】岡本 典子、鈴木 久美  
【能見台地区】松井 昭子  
【金沢シーサイドタウン地区】奥野 憲子、金子 綾  
【金沢南部地区】御園 弘美  
【金沢地区】小野寺 清子  
【六浦地区】大塚 恵子  
【六浦西地区】犬塚 夕子、河野 弥代子 ほか 1 名（地区別 50 音順 敬称略）

**ミニ広報でも健康啓発！**



夏以外も  
脱水に注意

今年度は「知っていますか？かくれ脱水」をテーマに作成し、自治会町内会の掲示板に掲示させていただきました。（令和 5 年 9 月発行）

**金沢区保健活動推進委員会**

会長 森田 逸子 副会長 森 圭子、高松 礼子

**広報委員**

河野 明男、鈴木 久美、三浦 康子、本田 明美、阪上 誠子、齋藤 由美子

編集  
発行

**金沢区保健活動推進委員会**（事務局：金沢区役所福祉保健課健康づくり係）

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀 2-9-1 TEL：045-788-7840 FAX：045-784-4600