

中区 保健活動推進員会



会報

第49号

令和7年3月発行

発行：中区保健活動推進員会

TEL：045-224-8333（中区福祉保健課内）

保健活動推進員とは

保健活動推進員とは、地域の健康づくりのリーダーです。自治会・町内会からの推薦を受け、市長から委嘱されます。地域の健康づくりの推進役、行政の健康づくり施策のパートナー役として、区の福祉保健センターや地域の団体等と連携して、健康づくりに関するさまざまな活動を行っています。



▲詳しくはこちらから



健康づくり啓発活動

区民祭りに出店し、健康に関する情報を発信しました。
握力測定・滑舌チェックを体験するコーナーをもうけ、健康づくりの啓発活動を行いました。



健康機器取り扱い研修

「保健活動推進員が安全に健康チェックを行い、健康づくりについて正しい情報を提供できるようになること」を目標に、毎年取り組んでいます。

けんしんへ行こう！

「健診」とは、自分の身体状態を確認するためのものです。糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防に着目した検査内容になっています。「がん検診」は特定のがんを見つける検査です。がんを早くみつけて、適切な治療につなげます。



表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者
市長表彰で、次の方が表彰されました。
(敬称略)

青沼 久美子

(第2地区会長)



保健活動推進員からひとこと



活動の中で知り合いが増えてうれしいです。

一緒に楽しく活動しませんか？

身近なイベントに参加して明日からの「健康づくり」と「仲間づくり」のきっかけを見つけてください！

各地区一覧

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



第1北部地区

根岸森林公園や赤レンガ倉庫へのウォーキング研修を行うなど、各町内でのウォーキングを推進。民生委員との協働で「ふれあい給食会」や「赤ちゃん学級」のお手伝いも行っています。



赤門町・内田町・黄金町・桜木町・野毛町・初音町・花咲町・英町・日ノ出町・宮川町

第1地区中部

身近な地域にある施設の確認と見学を中心に活動中。年数回、健康イベント「みんな集まれ!第1中部」を開催しています。



曙町・伊勢佐木町・末広町・末吉町・羽衣町・福富町・蓬萊町・弥生町・吉田町・若葉町・長者町の一部

関内地区

関内地区では、ラジオ体操を行った後に、「馬車道ノルディックウォーキング」とお茶っこ会「わくわくカフェ」を開催し近隣住民との交流し情報を共有します。



相生町・太田町・尾上町・海岸通・北仲町通・新港1丁目・新港2丁目・住吉町・常盤町・日本大通・弁天通・本町・真砂町・港町・南仲町通・元浜町・横浜公園

埋地地区

年2回、ウォーキングやバスハイクを行っています。打ち合わせや現地の下見を行い、安全で楽しい活動になるよう頑張っています。地域の人の声を拾い目的地することも増えてきました。



翁町・千歳町・万代町・富士見町・不老町・山田町・山吹町・吉浜町・扇町・寿町・長者町・松影町・三吉町の一部

石川打越地区

いつまでも自分らしくありたい!各家庭で飲んでいる味噌汁やスープを測定する「塩分測定」を実施しています。家族、自分の体を守るのは食です。



石川町・打越

第2地区

「ふれあいサロン」では笑顔溢れる「食事会」や「季節の行事」ミニ体操、「体力測定」などを行いながら、自立した高齢者として人生の総仕上げができますようお手伝いしています。



新山下1丁目・新山下2丁目・新山下3丁目・元町・山下町

第3地区

「赤ちゃん学級」のサポートや「さわやか歩こう会」を開催し、若いお母さんや様々な年代の人たちが参加し、子育て情報や近所の買い物情報などの交換もできる健康で楽しい会です。



上野町・柏葉・鷺山・竹之丸・立野・仲尾台・西之谷町・本牧緑ヶ丘・豆口台・妙香寺台・麦田町・大和町・滝之上・山手町の一部

第4地区南部

健康づくり教室と一緒に体を動かしませんか? 月3回土曜日10時~中本牧コミュニティハウス又は上台集会所で開催しています。



本郷町・本牧町・本牧満坂・本牧荒井の一部

第4地区北部

ウォーキングをかねて神奈川県庁見学などの活動や、各地区での健康チェックなどを行って健康増進のために努めています。



北方町・小港町・諏訪町・千代崎町・本牧十二天・山手町の一部

本牧・根岸地区

子育てサロン・高齢者サロン事業・健康づくりを目的とした各地の教室開催に協力して取り組んでいます。



根岸町・根岸加曾台・池袋・矢口台・本牧間門・本牧荒井の一部・本牧三之谷・本牧大里町・本牧元町・本牧原の一部・錦町・かもめ町・千鳥町・豊浦町・本牧ふ頭・南本牧

第6地区

毎週土曜日、森林公園をウォーキングしています。年に数回遠足や講習会等のイベントも行ないコミュニケーションの場としても皆で楽しんでいます。



大芝台・太平町・塚越・寺久保・西竹之丸・根岸旭台・根岸台・養沢・山元町・滝之上・山手町の一部

新本牧地区

本牧宮原・本牧和田・和田山・本牧原の一部

