



会 報

港北区 保健活動推進員会

第 13 号 平成 24 年 2 月



港北区キャラクター
ミスキー

ふるさと港北ふれあいまつり — 2011 年 —

自分を知ろう健康コーナー

師岡地区会長 福松 美代子

「2011ふるさと港北ふれあいまつり」は10月15日(土)新横浜駅前公園にて開催されました。保健活動推進員のブースでは「自分を知ろう健康コーナー」のもと、足指力、BCチェッカー(血流の検査)、スモーカーライザー(一酸化炭素濃度の測定)、乳がんの啓発(模型を使って)の四種を行いました。荒れ模様の天候の中はじまりましたので出足がにぶかったのですが、その後雨もあがり来場者も徐々に増えて保健活動のブースにも人が集まりはじめました。検査結果に一喜一憂、結果が良くても悪くても健康には気を付けたいものです。禁煙、乳



がんのチラシの配布も同時に行いました。楽しいゲームや遊び、沢山の飲食コーナー、市民や行政などのコーナーと多彩の中、今年は東日本大震災復興支援のコーナーがありました。岩手、宮城、福島の名産品の販売と募金も行われていました。

今年のおまつりはオープニング直後どしゃぶりにあいましたがその後は無事にすぎました。実行委員さんは強い風や雨の中朝早くから準備が大変だったと思います。お疲れ様でした。



地区活動報告

楽しみながらの健康づくりと地域交流

神丸 初江

日吉

地区

日吉地区保健活動推進員は101名で12の町内会・自治会より選出されて活動しております。12地区から各1名の町代表がおりまして町代表者会議において年間活動計画を作成して活動しております。

- ★ 日吉本町地域ケアプラザにて毎月1回10時～12時迄、はまちゃん体操と保健師によるミニ講座。皆さん楽しみに参加して頂いております。
- ★ 下田地域ケアプラザにて毎月第2・4金曜日に3時～4時30分まで、認知症予防対策の公文式勉強会のお手伝いに数名参加。
- ★ 日吉本町地域ケアプラザにて5月19日(木)・10月20日(木)の2回講演会を開催。高見沢重隆院長共催にて、講師多田孝文氏(大正大学学長)「楽しみながらよい寿を重ねる」のテーマで盛会でした。
- ★ 禁煙活動は慶応義塾大学日吉キャンパス内にて、5月28日(土) 慶応義塾学生、高見沢重隆院長、日吉地区保健活動推進員会参加で「受動喫煙の害」について研修会後、日吉商店街にて禁煙ポスターの協力をお願いに廻る(全員にて)。
- ★ 11月10日(木) コンフォール日吉南集会所にて全体研修会
 - ①自分の身体を知りましょう。(川口保健師指導のもと)
 - ②災害時の要援護者支援と個人情報について(福祉保健センター小山課長講演)その他各地区においては地域の町内会、自治会の行事に参加、活動しております。

出張講座と健康測定会

竹生 朝子

網島

地区

網島地区では昨年続きまして11月12日(土)の12時30分より14時30分迄に出張健康講座を推進員研修会を兼ねまして地区センターにて「尿失禁予防」と「栄養バランスのとれた食事とは？」の講演会を開催しました。笑い有りて参加されました方々もとても楽しく聞いて居ました。

11月15日(火)には10時より13時迄地区では初めての野外活動と致しまして前日の準備などを地元の有志の方々に御協力を頂きましてモール商店会前広場にて健康測定会を開催致しました。「BCチェッカー」「スモーカーライザー」「乳がん」「骨密度」を今回は推進員自らが測定さ



れる方に接し互いに明るく時を過ごす事が出来ました。

当日は多数の方に来て頂きまして、それぞれに真剣に説明を受けておりました。「これからも続けて下さい」との声を頂きました。推進員一同とても励みになりました。

又他に9月に5回と11月と12月にかけて5回樽町地域ケアプラザの「綱島もりもり体操教室」のお手伝いに参加させて頂きまして参加者と推進員とで一緒に楽しく過ごさせて頂いております。

これからも推進員一同38名地域の皆様の健康づくりに頑張っていきたいです。



ふれあって健やかに

福原 好

**樽
地区**

樽町は21名の推進員で出来る事を無理せずふれあい思いあいをモットーに活動しております。

2か月に1回の定例会で禁煙活動講演会、研修会の報告又次の催物の案内、4地区（樽、大曾根、綱島、師岡）で毎月第4金曜日に地域ケアプラザで行っている花しょうぶの計画等が話し合われます。10月の花しょうぶの時には模型を使って乳癌の触診体験を盛り込みました。地区も異なり知らなかった方々が言葉を交し楽しそうな笑顔に接するのは大いに励みになります。樽うきうき健康教室が開かれ推進員もお手伝いをさせて頂きました。日常少し心がければ出来る事を楽しくわかり易く教えて頂き大変好評でした。今後生かして行きたいと思います。



地域の健康づくりのために

岡野内 恭子

**大曾根
地区**

大曾根地区は平成23年に24名が委嘱されております。第1回、2回の定例会で活動計画をたて、港北区・連合会行事、定例会日程と以前より継続されている活動である樽町地域ケアプラザで4地区合同で実施されているミニデイサービス「ふれあい広場 花しょうぶ」について確認しました。また、今年に入ってから、2回にわたり開催した高齢者のための「らくらく体操」が好評で、現在、月2回の定期的な実施となりました。新任の委員さんも理解され、協力体制も整い動き出しております。

また、定例会の話し合いの中で大曾根地区内でウォーキングをされている団体への正しい歩き方、靴の選び方、水分の摂り方等々を理解してもらうための講座が必要ではないかという話が出て、早速区福祉保健センターに依頼、講座「ウォーキングで健康づくり」を設けました。継続されている活動以外でも必要となればなんとか実施へと取りかかる姿勢はこの地区の特徴かと思っております。自分自身の健康にも留意しながら、高齢化の進んでいる地域の皆さんが健康で楽しく暮らし、住んでいたい町を目指して今後も活動していきます。

H23.11.12 保健活動推進員のウォーキング

嘉屋 恭子

師岡

地区

スポーツによいととても気持ちのよい季節になりました。今回のウォーキング教室は体育協会の指導員にお願いしてあらためてウォーキングについて勉強しました。歩き方はかかとから視線はまっすぐ前を向いて元気よく歩くこと。

ただの散歩でも体にとってはよいことですがせっかくするならエネルギーの消耗により正しいウォーキングをしたほうがいいのではとのことで10時から指導員のお話とストレッチを行い10時20分から出発です。

参加者は20名。昨日の雨がうそのように天気恵まれ少し汗ばむくらいの運動になりました。無理をせずに少し汗ばみ、お話ができるくらいの運動量がいいとのこと。毎日少しずつでも続け体を鍛えこれからも健康に過ごしたいものですね。

町内会館を出発し打越方面に向かい横溝屋敷で休憩そして環状二号線沿いに会館まで戻りました。町内もどんどん変わっています。それを楽しみながらウォーキングをするのも楽しいものです。定期的に行いだんだん参加する人が増えるとみんなの健康につながると思い、推進員の役割を実感しました。



体力づくりはみんなの和

佐藤 知子

太尾

地区

前年度から続いている月一回（第4月曜日）のはまちゃん体操は多くの方々に覚えて頂き、参加人数も30人以上となっています。年3～4回保健師さん、医師、講師などをお願いして、テーマを決めてお話をして頂いています。今年

は6月に感染症の話。9月に失禁予防の話、体操。11月に歯からの感染症の話などを計画どおり実施しました。その他、年1～2回のウォーキング、本年度は港北七福神をテーマにして、数回に分けてあまり負担にならない行程を考えてめぐってみることにしました。せっかく覚えていただき楽しみにして下さる方も多いはまちゃん体操を、体力、筋力維持に役立っていければ良いと思っています。



新会長に聞きました



綱島地区会長 竹生 朝子

今年度より地区会長となりました。役員全員が新しい方々で1年生です。推進員皆で協力致しまして地域の健康づくりに活動をして行きたいと念じております。今回は何を書いたらと悩みましたが少し自己紹介をさせていただきます。

私は浜っ子です。結婚前迄は鶴見区でした。家族は4人です。(主人、娘、息子) 趣味はカラオケを唄いながらお友達とお茶飲みをする事です。我家には8匹のネコちゃんと1匹のワンちゃんが居ます。それぞれに個性が有りまして私達家族はとても癒されて居ます。毎日が家族とネコちゃん、ワンちゃん達の世話などで一日が忙しく早く過ぎてしまいます。これからも推進員さん方と明るく気兼ね無く何でも話せる会として頑張っていきたいと思っております。これからも宜しくお願い致します。



太尾地区会長 佐藤 知子

長年会長を引き受けて頂いていた関口さんが引退なさり、これからは全町会交代で会長を引き受ける事になり、今年度は私が引き受けさせて頂く事になりました。関口さんが作って下さった基礎を大切にしまして町会の皆様の健康に対する関心を集約し区役所の保健師さん先生方に助けて頂きながら少しでもこたえて行くことが出来たら幸いだと思っております。今年度はまず太尾地区担当の保健師飛田さんに来て頂き感染症のお話をして頂き地区の皆様にしっかり顔を覚えて頂きました。より区役所の保健師さんが身近に感じていただけたら良いと思っております。

これからも飛田さんに色々と相談に乗って頂きながら、より地域の皆様に喜んでいただける活動を目指して行きたいと思っております。



高田地区会長 櫻野 みなみ

7月に突然の会長交代で何も分らないままお役を引き受けました。10月に保健活動推進員の研修会として講師の指導のもとウォーキングの会を開きました。ウォーキングの会がこれからも継続していければと思っています。



禁煙応援団活動



禁煙実施店の調査をして

禁煙応援団 塩見 久恵

今回、大倉山地区の全面禁煙店への再調査をしました。

- (1) スターバックスコーヒー 大倉山駅前店
- ・本店よりの指示により禁煙との事です。
 - ・全面禁煙で店内はきれいで、タバコの匂いもなく清潔でした。
 - ・ステッカーの貼付がないので区へ連絡をしました。

- (2) 麺・摩天楼
- ・来客に「禁煙です」と言っているそうです。
 - ・ステッカーの貼付がないので区へ連絡をしました。

感想：二店とも協力的ですが、ステッカーが貼ってなく残念。もっと堂々とお客さんに分かる様に店内にステッカーを貼って欲しいと思いました。

副流煙のこわさ 知っていますか？

禁煙応援団

ベランダや換気扇の下でタバコを吸っているお父さんご存知ですか？副流煙は20mも流れています。その煙を吸った家族。夫が一日一箱吸うと、妻の肺ガン死亡率が約2倍、赤ちゃんの突然死1.6倍、中耳炎1.2~1.6倍、肺炎や気管支炎は1.5~2.5倍になります。

私が経験した喫煙者の例（ふたり共ヘビースモーカー）

- (1) 67歳 男性 肺炎になり、2日間意識不明で集中治療室。回復しタバコをやめる。
喫煙中は趣味のゴルフ中に話も出来なかったが、止めたら三日間ゴルフをしても平気で喋りっぱなしとなる。
- (2) 40歳 男性（換気扇の下でいつもタバコを吸っていた）
3歳、1歳の子どもがいつも気管支炎をおこしていたが、1歳の子どもが肺炎になり入院。今年中にはタバコを止めると決心しています。

「何故？まだタバコを吸うのですか」

たかみざわ医院 高見沢 重隆

福島第一原子力発電所から漏れ出た放射能は、東日本の住人に健康被害の恐怖を与え続けている。その発がんリスクを考慮し、一般住民は年間20ミリシーベルト以下なら安全と設定された。何故、日本人は放射能の被ばくをこんなにも怖がるのにタバコによる健康被害には寛大なのだろうか？

国立がん研究センターの調べでは、年間100ミリシーベルトの被ばくと受動喫煙による発がんリスクがほぼ同等、通常タバコを吸う人はなんと年間2000ミリシーベルトの被ばくに相当するという発表を行っている。これは発がんに限った話であり、タバコには他にも心筋梗塞、脳梗塞、肺気腫など多くの致死的な疾患の原因となっており、その健康被害に及ぼすリスクは大気汚染や高血圧、高脂血症などの比ではない。血圧が高ければ、みんなお医者さんに行って血圧を下げる治療を受けるのに、大気汚染がひどければ会社と掛け合って是正を求めるのに、どうしてタバコだけは野放しになっているのだろうか。

今から20年前まではタバコを吸うことは男性の常識と思われていた。季節の贈り物として、その人の嗜好にかかわらずタバコが送られていた時代があった。しかし時代は変わっている。今や喫煙は「ニコチン依存症」という病気であり、治療薬もある。健康被害の「最大の敵」とみなされ、他の先進国では健康保険の加入や会社における昇進にも影響を及ぼす負の因子と考えられている。

よくタバコを吸う人たちは「これは個人の嗜好の問題で、他人が口出しする問題ではない」とおっしゃいますが、喫煙者の健康被害に対する健康保険料を非喫煙者が肩代わりしている部分をどのように説明されるのか。そして、年間100ミリシーベルトに相当する周りの人々への健康被害をどのように説明されるのか。今や「非喫煙」が世界の常識になりつつあるこの時代にまだ吸い続けるのですか？

自分たちの子供のためにも、そして地域社会のためにも、ひとりひとりの禁煙には意味があるということを知っていただきたい。

区民公開講座感想

樽地区 福原 好

10月23日医師会、歯科医師会、薬剤師会の合同全体研修会が開催されました。あいにくふれあいまつり等行事と重なった為に受講者人数が少なかったのが残念でした。薬剤師会の禁煙の講座についてご感想をお願いし集約させて頂きました。

- ・副流煙の怖さが良く理解できた。
- ・たばこのパッケージに害の事を明記(外国の写真入り)したら値上げより効果があると思う。
- ・子供の時から教育が必要。
- ・禁煙支援薬局があるのを初めて知った。
- ・支援薬局の看板をわかりやすく、数を増やして。
- ・病院へ行くのが面倒だと思う人達にすごい朗報。

等支援薬局に期待する声が多かったです。これを機会に支援薬局への相談件数も増え、禁煙者が一人でも多く成ります事を願っています。



全体研修会（活動事例発表会）報告

大曽根地区 岡野内 恭子

各区とも動員されており、大ホール満員の盛況でした。回りを見回しても知っている顔が見えず、そうこうするうちにブザーが鳴り、次第通り始まりました。メインは活動事例発表で、来年は「港北」と聞いていたので、参考になるかと聞き入りました。

- (1)西 区 「活気あふれ 健康なまち」活動の紹介でした。
小学校における、喫煙防止活動。ウォーキング活動実施状況。
- (2)金沢区 「海と緑のハーモニータウン」 ～健康に暮らせる支えあいのまちづくり～ ウォーキング、独自のかもめ体操、健康チェック、育児教室。
- (3)瀬谷区 「瀬谷区から元気発進！」 乳がん検診受診啓発について 水緑(みりょく)健康ウォーキング支援



混み合う受付風景

各区それぞれ工夫をこらし、熱心に取り組んでおられる様子が如実にわかりました。

最後に健康落語があり、空巢屋小どろ師匠が登壇。2年前までの港北区のセンター長のお元気で相変わらずの洒落な語り口に他愛なく笑い転げて楽しみました。来年のわが区の発表はどうなるのかと思いつきながら帰路につきました。

ごあいさつ

港北区保健活動推進員会会長 由井 昌子

保健活動推進員の皆様には、日ごろより地域の健康づくりに、ご理解、ご協力をいただきまして誠に有難うございます。厚くお礼申しあげます。今年度は新たに保健活動推進員になられた方々もメンバーに加わり、地域のニーズに合った諸活動をされていることと存じます。

少子、高齢化の時代地域に住む人達が気軽に楽しく参加出来る健康づくりの推進に取り組んでいただきます様お願い致します。

皆様のご健康とますますのご活躍を心からお祈り申し上げます。

港北福祉保健センター長 西本 公子

日頃から港北区保健活動推進員の皆様には、区民の保健・衛生、健康づくりなど幅広く活動いただきありがとうございます。

最近、ひとりぐらし高齢者である実家の80歳になる母が大腿骨骨折をおこし入院・手術となりました。寝たきりになるのではと心配していましたが、ご近所の方々から励まされ現在リハビリをがんばっていて何とか寝たきりにはならなくて済みそうです。今回のことで、住み慣れたところで安心して暮らすには、日頃からの健康づくりプラス本人の気力やご近所の見守り・声かけが大切だとさらに実感しました。

保健活動推進員の皆様の健康づくりの活動をきっかけに地域に人の輪が広がることを期待しています。福祉保健センターも保健活動推進員の皆様と連携し、元気な港北区をつくっていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

表彰

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

赤松 良子（新吉田地区会長）

編集後記

はじめてカラー版になりました。表題（タイトル）も本号より変更、気分一新。見やすく、読みやすくをモットーに編集したつもりです。如何でしょう??
原稿を寄せて下さった皆様、一番苦勞した事務局へ感謝感謝。

編集委員長 福松 美代子

発行 港北区保健活動推進員会
港北福祉保健センター福祉保健課内
発行責任者 会長 由井 昌子

編集委員 委員長 福松 美代子
神丸 初江 大河内清子
岡野内恭子 福原 好
尾崎 純子