

私たちは

# 保健活動推進員 です!

## 保健活動推進員とは?

保健活動推進員は地域の健康づくりのリーダーです。

自治会町内会の推薦により横浜市長から委嘱された約5,000人が、区役所と協力しながら地域の健康づくりの推進のために活躍しています。

港北区には、約 **450人** の保健活動推進員がいます。

横浜市民の健康づくり計画「健康横浜21」の地域における推進役として、様々な活動を行っています。

## どんな活動をしているの?

研修などを通して健康について学び、自分の健康づくりとともに、地域の健康づくりのための活動に取り組んでいます。  
また、区役所に地域の意見や情報を伝えたり、区の健康づくり事業に協力します。

### 〈活動例〉

- ◆ 健康づくりに関する各種研修会への参加
- ◆ 「ウォーキングサポーター」として、各地区ウォーキング講習会や、健康測定会、ウォーキングイベントの実施
- ◆ 「禁煙おすすめ隊」として、駅前や学校での禁煙・分煙・受動喫煙防止の啓発活動
- ◆ 「ふるさと港北ふれあいまつり」での健康測定の実施、特定健診・がん検診の啓発活動
- ◆ 福祉保健センター事業への協力
- ◆ 口コミ対策の推進(※)
- ◆ 各地区における健康づくり活動の実施(詳しくは裏面参照)

※ 口コミとは 口コミティブシンドロームの略で、主に加齢による運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のため、移動能力の低下をきたし、要介護となる危険の高い状態をさします。





# ■こんな活動もしています！

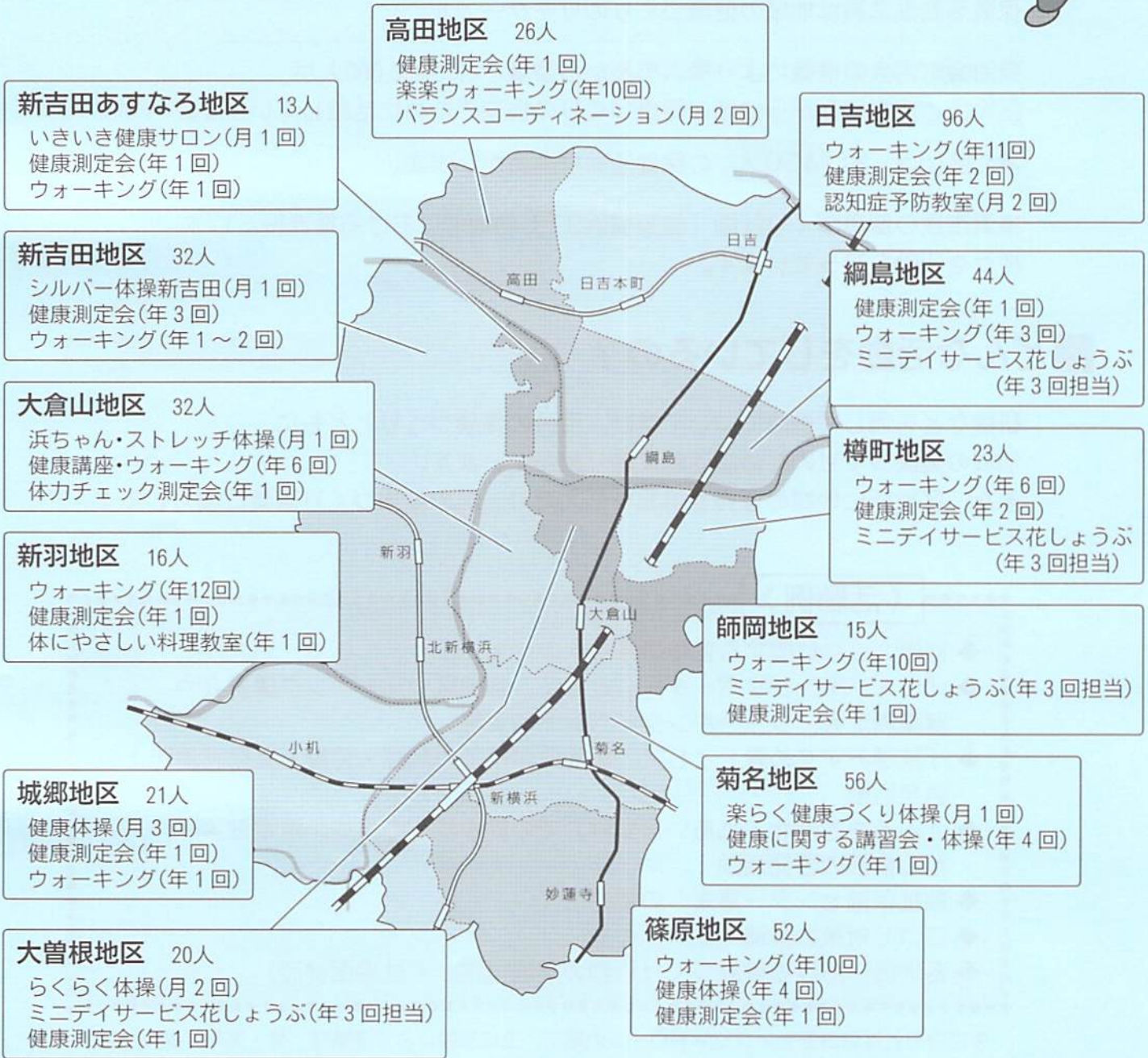
各地区における健康づくり活動

地域の健康づくりのため、健康測定会、ウォーキングや体操の会など、港北区内13地区が、地域の町内会館や、地区センターなどで多様な地区活動を展開しています。

みんなも参加しよう！



## 《港北区保健活動推進員会 13地区》



《お問い合わせ》  
 港北区保健活動推進員会事務局  
 港北区福祉保健課健康づくり係  
 電話：540-2362  
 FAX：540-2368