



# 青葉区 保健活動推進員会だより

第18号

平成30年2月発行

## ＼よこはま／ ウォーキングポイント

歩いてポイントをためて、  
楽しく健康づくり！

### よこはまウォーキングポイントとは

よこはまウォーキングポイント事業は、18歳以上の横浜市民の方に  
歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。



#### 参加者の声

●一緒に始めた夫が歩くことに目覚め、  
体調が良くなってきたことが何より  
嬉しいです

●クチコミで広まり、歩数計を持っている  
人が多いので一人で歩いていても連帯感  
があり励みになっています



#### こんな結果が 出ています

歩数計を持ったことで、約9割が  
「よい歩きがけになった！」  
運動していなかった人の約6割が  
「運動するようになった！」  
参加者の4割強が参加前と比べて  
「健康になったと思う！」

#### よこはま ウォーキングポイント の流れ



歩数計を  
持って歩く



リーダーにのせて  
歩数データを送信する  
(月1回以上)



歩数データを  
確認できる



ポイントに応じて  
抽選にてプレゼント！



社会貢献活動への  
寄付

### 1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます

(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

#### ■歩数ごとのポイントについて

| 1日の歩数        | 付与ポイント |
|--------------|--------|
| 1～1,999歩     | 0ポイント  |
| 2,000～3,999歩 | 1ポイント  |
| 4,000～5,999歩 | 2ポイント  |
| 6,000～7,999歩 | 3ポイント  |
| 8,000～9,999歩 | 4ポイント  |
| 10,000歩～     | 5ポイント  |

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます

#### ■景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。  
当選した方には3,000円相当の商品券等をプレゼント!!

#### ■さらにWチャンス!!

年間累計ポイントによる抽選も行います。楽しい景品をご用意しますので、  
お楽しみに！

### 病氣予防のめやす

※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所倉部幸利氏)による

1日平均2,000歩 寝たきりの予防

1日平均5,000歩 要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

1日平均8,000歩 動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム、  
高血圧症、糖尿病の予防

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

### リーダー設置場所について

区内にはたくさんのリーダーが設置されています。  
WEBサイトにて公開されておりますので、  
下記URLよりご確認ください。

リーダーを活用して、  
自分のコースをつくって  
楽しもう！

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/map/index.html>

【よこはまウォーキングポイント】で検索後、【リーダー設置場所マップ】を  
確認ください。



お問合せ先

### よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料が かかります) 受付時間/午前9時半～午後5時半  
ファクス 0120-580-376 (ダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

保健活動推進員会は、よこはまウォーキングポイント事業を推進しています。

よこはまウォーキングポイント 検索



横浜市健康福祉局  
保健事業課

区連会承認第16号 1



## 中里地区

### 歩く脳トレ体操

今年度は初めての試みとして「スクエアステップ」体験会を実施。介護予防運動指導員の方を講師に招き、身体と頭をたっぷり動かしました。ついでに、健康管理のため、血圧の話も勉強しました。(旭 真澄)



## 地区の活動

青葉区保健活動推進員は  
16地区に分かれて  
活動しています。

奈良北地区 奈良地区



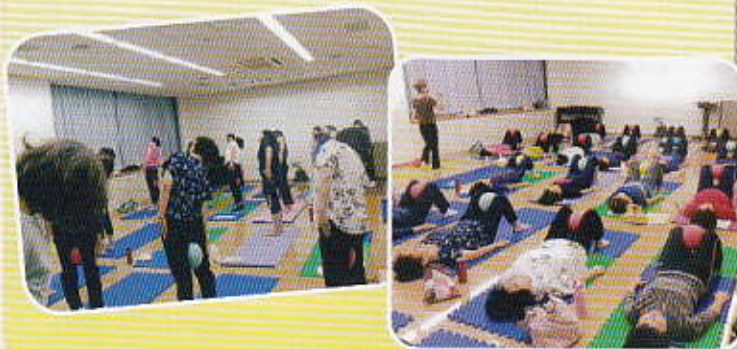
青葉区マスコット  
「なしかちゃん」

今回は  
8つの地区を  
ご紹介します

## 中里北地区

### ナイトピラティス

リハビリから生まれたトレーニングで、心身の疲れを解消！日中忙しい方々からの御要望で、月2回の夜の鴨志田ケアプラザは笑顔がいっぱい。講師の流れるような指導に、あっという間の1時間です。(長谷川 美代子)



## 上谷本地区

### 笑って病気を予防しよう

社会人落語家 大滝長孝さんの「笑いと感動」落語と津軽三味線の会に行きました。「笑い」は健康にとっても良いと言われ、笑うと「NK細胞」が活性化し、病気を予防してくれるそうです。聴いてみて癒しを感じました。(杉 順子)



## 青葉台地区

### お散歩ウォーキング

落ち葉を踏みながら散歩に行きませんか？の呼びかけに11月2日(木) 初参加者を含め44名が「秋のお散歩ウォーキング」を楽しんだ。途中「A四季菜館」での買い物タイムもあり全員が無事完歩の賞品を手にと散した。(平沢 勝利)





# 紹介



## 山内西地区

### 手づくりでおもてなし

11月14日(火)美しが丘ケアプラザで地域の方々を対象に食事会を実施しました。おいしい食事を囲んで会話がはずみました。食事の後はリコーアンサンブルの演奏会を聴き楽しい一時を過ごしました。(樋口 睦子)



## 荏田西地区

### インターバルウォーキング

10月5日(木)にインターバルウォーキングを実施しました。4.4kmの道のりを90分かけ「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ繰り返しながら歩きました。11月には毎年荏田西ミニ運動会を実施しています。(島崎 よね子)



## 新荏田地区

### 元気はつらつ

10月1日(日)新荏田連合自治会合同の運動会が荏田小学校の校庭で開催されました。当日は好天に恵まれたたくさんの方が参加、ラジオ体操から始まって徒競走や玉入れ、綱引きなど一日気持ちの良い汗を流しました。(河村 潤一)



## 市ヶ尾地区

### コツコツ骨づくり

イキイキ健康体操の支援。各種健康ウォーキングの協賛。民生・児童委員との共催事業ふれあいの会では、アコーディオン奏者との「みんなで歌おう」と「スリーA・スクエアステップ」を実施し、免疫筋力認知機能向上。(金子 和正)





## ウォーキング 研修会

平成29年8月1日(火)  
区役所4階会議室にて開催

今年の研修は、ウォーキングの基礎面に中心をおくことになりました。市体協の遠藤先生にはウォーキングの効果、目安、歩幅、運動強度、水の補給、体調チェック、準備・整理体操など基礎的内容をお話いただき、その後実際の歩き方についての実習をしていただきました。ウォーキング部会の竹原部長からは、長年行ってきた、ウォーキング会の経験からウォーキング会の開催方法について解説いただきました。いずれも保活委員の今後の活動に大いに参考になる内容でした。  
(蟹沢 恒好)



## 全体研修会

平成29年9月13日(水)  
青葉公会堂にて開催

「運動による認知症予防」のテーマで、金山先生からお話を伺いました。頭の細胞が、認知症になると情報が伝わりにくくなりますが、運動することによって、情報伝達するため別ルートが開発され、症状が改善される、という話です。続いて、「コグニサイズ」という運動による認知症予防の体験をしました。ステップしながら、数字を数え5の倍数で、手を叩く、野菜の名を言う。このような体と頭を同時に使う運動で、公会堂は大いに盛り上がりしました。



## 健康フェスティバル 2017

平成29年11月3日(金)  
青葉スポーツセンターにて開催

今年も11月3日(文化の日)に健康フェスティバルが開催されました。立ちあがりテスト、足指力測定、2ステップテスト、脳年齢測定、握力、BCチェッカーによる血流測定等の健康チェックが行われました。



大勢の方に参加いただき、健康に対する意識の高い方が多いと感じました。毎年参加され、自身の健康管理に活用されている方が多数いらっしゃるようでした。  
(吉田 良江)

## 保健活動推進員とは?

自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。現在、青葉区では16地区で約300名が活動しています。

「健康づくり活動」の核となる役割を担っており、地域の健康づくりの推進役、また行政の健康づくり施策のパートナー役として、地域における生活習慣病予防などの健康づくりを支援するための活動に取り組んでいます。



### 永年勤続表彰受賞(30年)

・谷本地区 大和田 和子

### 永年勤続表彰受賞(10年)

・上谷本地区 助川 昌子  
・青葉台地区 今井 幸子  
・奈良地区 蟹澤 恒好  
・荏田地区 佐伯 昌城

### 平成29年度 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰受賞

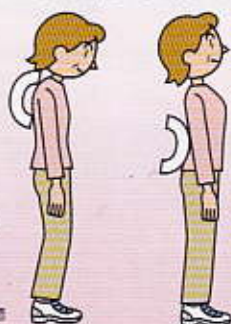
・荏田地区 佐伯 昌城

## ウォーキングの基本

### ■立位姿勢



悪い例1) 猫背 悪い例2) 反り腰



### ■ウォーキングの姿勢(フォーム)



発行 行：青葉区保健活動推進員会(青葉区市ケ尾町31-4 青葉区福祉保健課内) 電話045-978-2439

発行責任者：会長 佐伯 昌城

編集部会員：伏原寿治(部会長)、岡崎淳子(副部会長)、旭真澄(副部会長)、志村進、長谷川美代子、金子正、杉順子、井上雄吉、西尾景子、平沢勝利、八幡久枝、吉田良江、樋口睦子、溝口夕子、辰巳千和子、島崎よね子、河村潤一、宮崎香代子