

保 健 活 動 推 進 員

地域でいろいろな活動をしています

青葉区のマスコット
「なしかちゃん」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250人の保健活動推進員が、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動しています。



からだを知ろう、予防しよう

- ・ 体力測定
- ・ 健康診断啓発
- ・ 健康チェック
- ・ 口腔ケア
- ・ フレイル（虚弱）予防



からだを動かそう

- ・ ウォーキングマップ作ってます
- ・ ウォーキング
- ・ コグニサイズ（認知症予防の体操）
- ・ ハマトレ（横浜市が開発した家の中でも簡単にできるトレーニング）
- ・ ヨガ、ピラティス、太極拳、体操教室



その他の活動

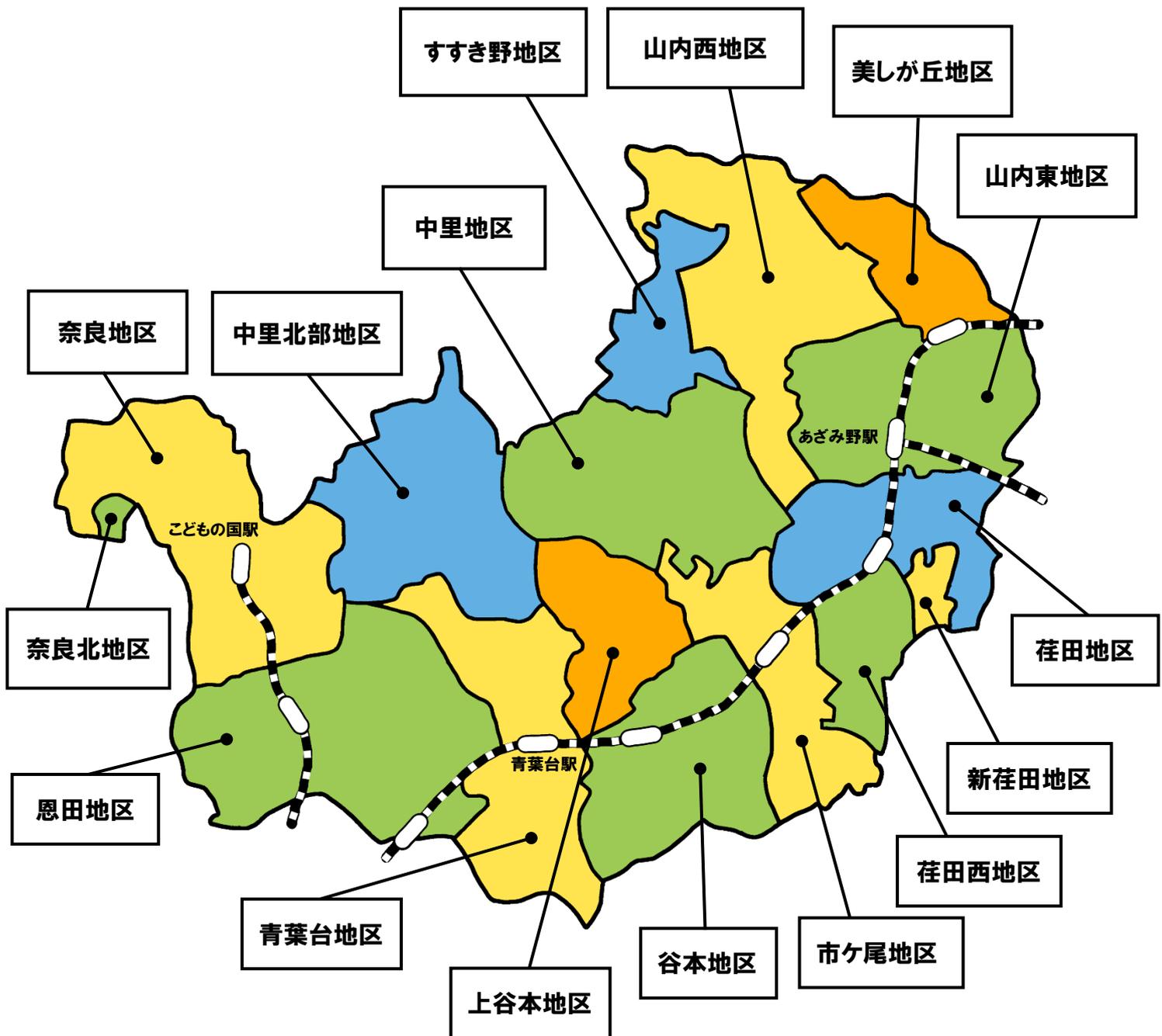
- ・ 健康づくりに関する講演会
- ・ 食事会
- ・ 青葉区健康フェスティバルへの参加
- ・ 赤ちゃん教室の手伝い

私たち保健活動推進員はみなさまの健康寿命を延ばす活動をしています



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



問い合わせ先

青葉区保健活動推進員会(青葉区市ヶ尾町 31-4 青葉区福祉保健課内)

☎ 045-978-2438 FAX 045-978-2419