



# 私たちは 保健活動推進員です!



各地区 正副会長 (令和3年度から)

## 保健活動推進員とは

私たち「保健活動推進員(保活)」は、自治会・町内会からの推薦により、横浜市長から委嘱された、地域の健康づくり活動を行うボランティアです。

楽しくウォーキングや体操をしたり、血圧計や握力計、血管年齢測定器などの専用器具を使った健康チェックをしたりなど、西区に住んでいるみなさまが、楽しく健康づくりに取り組めるように、サポートしています。



## どんな活動をしているの?

各地区の保活が実施している  
イベントを紹介します!  
皆様もお気軽にご参加ください!

各地区  
健康づくりの  
架け橋



### 第2地区



戸部公園からウォーキング

### 第3地区



ころぼんよ体操

### 第1地区



正しい手洗いを学ぶための  
「手洗いチェック」

### 第5地区



スポーツウォーキング

### 第6地区



体力測定会

### 第4地区



ゴキブリ駆除のためのホウ酸団子作り

### みなとみらい地区



YouTube生配信のセルフケア講習会

各地区の詳細が  
掲載された  
会報はこちら



西区保健活動推進員

