

1年に1回は健診を受けましょう!

～誕生日にけんしんを受けよう～

がん検診(横浜市がん検診)

職場で検診の機会がない方が対象です。
横浜市けんしん専用ダイヤル または

横浜市 がん検診 **検索** と検索しましょう!

検診種別	対象	受診回数	費用
胃がん	50歳以上	2年度に1回	3,140円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円
大腸がん			無料
子宮がん	20歳以上の女性	2年度に1回	頸部 1,360円 頸部+体部 2,620円
乳がん	40歳以上の女性	2年度に1回	視触診+マンモグラフィ 1,370円 マンモグラフィのみ 680円
前立腺がん	50歳以上の男性	1年度に1回	1,000円

お問い合わせ 横浜市けんしん専用ダイヤル

電話 045-664-2606 FAX:045-663-4469

受付時間 8:30~17:15 (日曜・祝日・年末年始除く)

がんは早期発見・早期治療がカギです。
コロナ禍でも必要な検診を受けましょう!
早期に治療をすることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。



感染症から身を守ろう

●引き続き「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、感染予防に取り組みましょう。

実施できているかチェック!

手洗いの、5つのタイミング

出典:厚生労働省ホームページ



●免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。



特定健康診査

40歳を過ぎたら、生活習慣病を見つけ生活改善につなげましょう。病気の早期発見のためにも、ぜひ受診しましょう。

あなたが入っている健康保険は? /

●横浜市国民健康保険

横浜市国民健康保険の「特定健康診査」が年度に1回受けられます。

対象年齢	40~74歳
費用	無料
受診時に必要なもの	受診券・問診票(国民健康保険より送られます)、国民健康保険被保険者証

●後期高齢者医療保険

横浜市健康診査が年度に1回受けられます。

対象年齢	後期高齢者医療被保険者
費用	無料
受診時に必要なもの	後期高齢者医療被保険者証

●その他(職場等)の健康保険

ご加入の健康保険にお問い合わせください。



よこはまウォーキングポイント

対象者 18歳以上の横浜市民

参加登録した方に歩数計が届きます(送料610円のご負担があります)。毎日、身につけて歩きましょう。協力店舗・施設で歩数計リーダーに歩数計をのせると、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。(スマホ専用アプリもあります。)

詳しくは [よこはまウォーキングポイント](#) **検索**

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

磯永 公子(相沢) (敬称略)

..... おめでとうございます!

編集後記

昨年度に引き続き各地区工夫して取り組んでいます。「げんき13号」をご覧の皆さまが、大切な心と体の健康づくりを知り学ばきっかけになれば幸いです。(田中 沙織 記)

瀬谷区保健活動推進委員会 広報部会 発行責任者: 安田 智子
大岡キヨミ、内村 滋、内山 則子、梅野 紫、齋藤 博之、池場 敏幸、松木 機子、小林すみ子、大川さおり、座覇 陽子、安城 明子、田中 沙織

編集・発行(発行日:2023年1月)

瀬谷区保健活動推進委員会(事務局:瀬谷区役所福祉保健課内)

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町190番 TEL:045-367-5744 FAX:045-365-5718

(瀬谷区承認第9号)

瀬谷区保健活動推進委員会だより

第13号



げんき

フレイル予防! 「社会参加」!

フレイルとは...

加齢に伴い体力や気力、認知機能など、からだところのはたらきが低下し、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

※「フレイル」とは「虚弱」を表す言葉です。



からだやこころ、認知機能等の変化や社会生活面での変化など、様々な要素が影響しあいフレイルに至ります。



フレイル予防としての社会参加! ~つながる~

こころとからだの健康を維持するために、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。



世界禁煙デー 禁煙啓発

令和4年5月25日

来庁者を対象に受動喫煙防止やがん予防の啓発を行いました。パネルや血流測定などで禁煙の大切さを知っていただきました。

細谷戸地区 会長 小林すみ子



健康機器取扱い研修会

令和4年6月22日

体脂肪・握力・足指力・血管年齢の測定等を体験しました。私自身、体力や健康状態を数字で確認するチャンスは少なく、興味深い研修でした。地区でのイベントで機器を活用し、研修の成果を生かしたいと思います。

三ツ境地区 会長 小長井 博



主な活動紹介 ~あなたの地区で様々な活動を行っています~

【保活】
保健活動推進員とは

*地域において住民の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。
*横浜市で約3,500人、瀬谷区で168人(令和4年11月現在)が保健活動推進員として活躍しています。

取組
①基礎活動:自分の健康づくりと家族への働きかけ

②基本活動:地域住民の健康づくり支援

③発展活動:地域ぐるみで健康づくりを推進する仕組みづくり

①瀬谷北部地区

コロナ禍、感染予防の基本『手洗いチェック』や『健康チェック』を実施。参加者全員が手洗いの大切さを再認識しました。

令和4年7月26日



②本郷地区

【健康長寿の里・本郷】を作りましょう。健康長寿は運動次第!?ということで、「瀬谷八福神 ウォーキング大会」を計画しましたが、コロナの影響で中止となってしまいました。来春再チャレンジします。



本郷地区47ヶ所の自治会掲示板にこちらの開催のお知らせを掲示するなど、着々と準備を進めていたのですが...

⑦細谷戸地区



令和4年6月20日
ボールでストレッチ



令和4年4月16日
トリミングスカーフを使って

- ★【はつらつクラブ】月4回、毎週月曜日、10時から、細谷戸第一集会所
- ★【細谷戸公園清掃】毎月第4日曜日、午前9時から
- ★【ラジオ体操】毎週土曜日、朝7時から、細谷戸公園 見学大歓迎♡

⑧瀬谷第四地区

二ツ橋地域ケアプラザと合同で、健康に関する活動を行っている施設・公園・団体の情報を出し合いマップを作成しました。



令和4年9月24日
健康マップづくり



令和4年7月14日
体力測定で転倒危険度チェック

③瀬谷第一地区

保健活動推進員で春に史跡巡りをし、定例会では三密に注意しながら、今後の活動を計画しています。



令和4年3月19日



令和4年9月23日

④相沢地区

心も体も元気でいられるよう、骨盤リズム整体やウォーキングなど「笑顔を忘れず」工夫して活動しています。



令和4年5月
瀬谷ふるさとさんぽ

⑨三ツ境地区



令和4年10月30日



コロナも少々落ち着いた為、久しぶりにウォーキングを行いました。秋空の下、和泉川の水辺コースをたどり、メガネ橋まで。爽快でした!

⑩阿久和北部地区

「もりもり体操」「お家でトレーニング」「健康チェック」を行い、みなさん笑顔で参加してくださいました。これからも健康に過ごせる活動をしていきます。



令和3年12月



令和4年9月

⑤瀬谷第二地区

恒例のウォーキングで長屋門公園に行きました。真新しい茅葺屋根や養蚕農家の道具等を見学し、ミニコンサートを満喫しました。



令和4年6月19日
「かたつむり見つけ!」



⑥南瀬谷地区

久々のウォーキング、9月はまだ暑いということで涼をもとめ横浜市内で唯一の渓谷「陣ヶ下溪谷公園」へ行ってきました。11月「オーラルフレイル研修」を行いました。



令和4年11月
集合写真



令和4年9月 ウォーキング

瀬谷フェスティバル開催!!

令和4年10月16日(日) 旧上瀬谷通信施設のはらっぱにて、3年ぶりに瀬谷フェスティバルが開催されました! 保健活動推進員のブースにて、来場者の骨密度(約200名)と握力(約700名)の測定を行いました!



⑪宮沢地区



令和4年6月
足指力測定



令和4年1月
体力づくり講座

外出を楽しむための『体力づくり講座』、6月に足指力測定器、握力計などを使用し健康チェックを行いました。

⑫阿久和南部地区

昨年度に続き、阿久和南部地区の史跡・名所巡りをかねた足腰鍛錬と気分転換を目的にウォーキングを行いました。

令和4年9月10日

