

# 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

がんは早期発見・早期治療がカギです。  
 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。

## 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！

(令和7年1月1日現在)

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	2,500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	30~60歳	5年度に1回	HPV検査単独法(※) 2,000円
	20~29歳、 61歳以上	2年度に1回	細胞診 1,360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

(※)令和6年4月から12月末までに横浜市子宮頸がん検診を受診していない方(令和6年4月から12月末までに受診した方は、令和8年度に受診できます。)

## 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 045-664-3851  
 (がん検診専用)  
 受付時間 8:30~17:15 (日曜・祝日・年末年始を除く)

## 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。

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  
 安藤 美智子、三枝 真弓、内山 則子、笹原 敏子、齋藤 博之、池場 敏幸、  
 大谷 久美子、鳴島 雪、大川 さおり、安田 智子、高橋 郁子、小林 まり子

編集・発行(発行日: 令和7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

## 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650円のご負担があります)。毎日、身に付けて歩きましょう。

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。

詳しくは

よこはまウォーキングポイント **検索**

編集後記 段々と通常の生活が戻り、保活の行事も復活してきました。「健康」誰もが願うこと。そのサポートに少しでも保活の活動がお役に立てれば幸いです。(三枝 真弓 記)



## 質のよい睡眠で、心身の健康を! ~あなたの睡眠は大丈夫?~

睡眠は、からだところの健康をつくる上で、とても大切な休養活動です。「朝起きたときにスッキリしていない」「寝ているはずなのに日中眠たい」という方は、十分な睡眠が取れていない可能性があります。「質のよい睡眠」のために、以下の事項をチェックしてみましょう!

**Start! 朝**

**起床後、日を浴びる**  
朝起きて、日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

**規則正しい食生活**  
特に、朝食はしっかりと食べ、寝る直前には食べないようにしましょう。

**昼**

**昼寝をする**  
15~20分程度(30分以内)の昼寝を、昼食後~14時過ぎ頃までにとりましょう。

**定期的な運動をする**  
運動習慣をもつことで、寝つきがよくなります。ただし、寝る直前は避けましょう。

**夜**

**就寝2~3時間前の入浴**  
40℃以下では20~30分程度、42℃の熱めのお湯であれば5分程度が目安。

**寝る前のカフェインや飲酒・たばこを控える**  
カフェインや喫煙には覚醒作用があり、アルコールは眠りが浅くなります。

**睡眠環境を整える**  
室内を適度な温度・湿度・暗さにして、自分にあった寝具を使用しましょう。また、寝床内でTVやスマホを見ないようにしましょう。

**チェック!**  
 出ていない項目が多い場合は要注意!  
 一度、生活習慣や睡眠環境を見直して、**規則正しい生活**を送りましょう!

### 禁煙デー 5月~6月 瀬谷第一

パネル展と呼気一酸化炭素濃度測定器で計測を行い、喫煙、受動喫煙による健康被害を啓発しました。

### 歯と口の健康週間(歯っぴーフェスタ) 6月 瀬谷戸

来場者を対象に骨密度測定、握力測定等の健康チェックを行い、健康の大切さについて知っていただきました。

### 乳がん啓発月間のイベント 9月~10月 相沢

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)がとても重要なことを知りました。「年齢に関係なく検診を受けなくては」と思いました。



# 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154人(令和6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

瀬谷北部地区の保活は、8人と少人数で活動しています。活動内容は、上瀬谷住宅において、健康チェック等を毎年実施しています。



## ②本郷地区

おなじみの「瀬谷八福神ウォーキング大会」に加えて、区から歯科衛生士・保健師を迎えて『口腔ケア講座』を開催しました。ウォーキングより盛況となりました。

令和6年1月



「パ」「タ」「カ」「ラ」で、健康長寿😊



令和6年7月

## 瀬谷フェスティバル開催!

とき: 令和6年10月20日(日)

会場: 旧瀬谷西高校

天候に恵まれ、今年も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握力測定(約550名)とベジチェック®(約250名)を行い、列が絶えず大盛況でした!!



## ⑦細谷戸地区

★【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

★【ポッチャ】  
月2回(第1・3木曜日) 10時から  
細谷戸第一集会所



令和6年8月

はつらつクラブ  
【転倒予防体操・ストレッチ】

ポッチャ

令和6年8月

## ⑧瀬谷第四地区

「健康寿命を延ばしたい!」区から栄養士を迎え、骨粗鬆症や脂質異常症について学びました。地区の行事では積極的に健康測定会を開いています。

令和6年9月

健康測定会



食生活のお話

令和6年9月



## ③瀬谷第一地区

大和シリウスまでウォーキング、館内では健康チェック、輝きフェスティバルで握力、足指力測定を行いました。

秋には、健康講座を開催しました。



大和シリウスにて

輝きフェスティバル



## ④相沢地区

瀬谷センターで「腸活」というテーマで健康講座を開催しました。参加者は20名でした。講師より、腸に良い食物、体操などを学びました。



瀬谷センターにて



## ⑨三ツ境地区

令和6年10月



令和6年6月



健康講座は、健康測定機器を使用して、体脂肪、血管年齢、呼気一酸化炭素などの値を数字でチェック。健康維持のための目安になりました。地区レクで、恒例のがん検診受診促進チラシを配布しました。

## ⑩阿久和北部地区

「歯と口の健康づくり講座」オーラルフレイル予防を実施しました。

体操やウォーキングも楽しく活動しています。

令和6年6月



令和6年5月



## ⑤瀬谷第二地区

令和6年6月に「瀬谷健康ウォーキング」を行いました。あじさいや木々の緑に癒され、有意義な時間を過ごすことができました。



ケヤキ並木



## ⑥南瀬谷地区

季節の花の観賞に...

4月はつつじを見に根津神社と谷中銀座の散策。6月は鎌倉へあじさいを見に...心が清らくなり、リフレッシュできました。



令和6年8月

夏まつりで熱中症の啓発活動をしました。



## ⑪宮沢地区



令和6年5月

## ⑫阿久和南部地区

阿久和南部の史跡をめぐり相澤良牧場で一休み。

阿久和地区センターにて健康チェックを行いました。32名の方が参加されました。



令和6年6月



フリーマーケットに保活のブースとして参加、健康測定を行いました。各世代の方が大変興味を示され大盛況でした。