

泉区役所から

※会場の記載のない場合は区役所で実施

◎ 泉区読書スタンプラリー

対象施設で本を借りてスタンプを集めよう。スタンプ5つで、いっずんの牛乳パックメモ帳(先着100人)がもらえるよ
8月1日(金)～9月30日(火)

対象施設: 泉図書館、区内各地区センターおよびコミュニティハウス、老人福祉センター横浜市泉寿荘
賞品交換: 10月10日までに泉図書館または区役所3階309窓口へ

問 区民事業担当

TEL 800-2392

FAX 800-2507



● お詫びと訂正 ●

令和7年度保存版「いずみ福祉保健センターからのお知らせ」において、医療機関一覧の一部に誤りがありました。関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

正しい医療機関の一覧表は、ウェブページでご確認ください▶



問 運営企画係 TEL 800-2401 FAX 800-2516

◎ 日本語を話せない人または少し理解できる人のための日本語教室(全12回)

9月25日～12月11日の木曜
10時～12時。区役所で。先着12人(区内に住んでいる人優先)

申 問 8月25日から電話またはWEBからダウンロードした申込用紙(日本語、英語、中国語)をFAXかEメールか区役所3階309窓口へ持ってきてください

TEL 800-2392 FAX 800-2507

E iz-tabunka@city.

yokohama.lg.jp



◎ 家中すっきりさせたい人のための「片づけ講座」

収納・整理を楽しく学んで片づけ上手になりましょう

9月26日(金)14時～16時

いずみ中央地域ケアプラザで

講師: 志水 花帆さん 先 20人

申 問 8月12日9時からWEB内の電子申請

か名・TEL・Eを書いてEメールまたはいずみ区民活動支援センター(区役所1階104窓口)へ

TEL 800-2393 FAX 800-2518

E iz-kuminkatsudou

@city.yokohama.lg.jp



◎ 生活習慣改善相談(予約制)

保健師・栄養士・歯科衛生士による食生活、運動、口腔や歯、禁煙相談
8月28日(木)

①9時30分から②10時30分から

9月2日(火)

①9時30分から②10時30分から

③13時30分から④14時30分から

⑤15時30分から

申 問 電話で健康づくり係へ

TEL 800-2445 FAX 800-2516

◎ HIV(エイズ)検査・梅毒検査(予約制/匿名制)

毎月第1・第3月曜(祝休日は除く)

10時～10時30分

申 問 前の週の金曜16時までに電話

で健康づくり係へ

TEL 800-2445 FAX 800-2516

◎ 横浜市健康診査

市内在住の後期高齢者医療制度被保険者(主に75歳以上の人)など年度に1回。市内医療機関で受診券不要。詳細はWEBで確認を

問 健康づくり係

TEL 800-2445

FAX 800-2516



◎ もの忘れ相談(予約制)

認知症サポート医による認知症などの相談

8月28日(木)14時から

申 問 電話で高齢者支援担当へ

TEL 800-2434 FAX 800-2513

◎ はじめよう!認知症予防体操

筋力アップや認知症予防体操、フレイルチェックを行います

9月16日(火)10時～12時

区役所1階健康相談室Bで

区内在住でおおむね75歳以上の人

先 20人(初めての人の優先)

申 問 8月12日から電話か、TEL・FAX・E

を書いてFAXで高齢者支援担当へ

TEL 800-2435 FAX 800-2513

◎ 若者のための専門相談(予約制)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の自立支援を行っているよこはま西部ユースプラザ職員への相談
毎月第2・第4水曜午後(1回50分)

15歳～39歳の本人や家族など

申 月～土曜(第3月曜と祝休日を除く)

の11時～19時に電話で

問 よこはま西部ユースプラザ

TEL 744-8344

気づかぬうちに
忍び寄る、糖尿病の影!

今すぐ取り組む、糖尿病予防!

できることから今すぐ
取り組みましょう!

Q 糖尿病ってどんな病気?

A インスリンというホルモンが十分に働かず、**血糖値が高い状態が続く**病気です。

Q 血糖値が高いと体に良くないの?

A 血糖値が高い状態が続くと、全身の血管を傷つけ、**さまざまな合併症を引き起こします。**

Q 合併症ってなに?

A 網膜症、腎症、神経障害が3大合併症と言われています。重症化すると失明、透析治療、**壊疽による脚の切断に至る場合もあります。**症状がなくても、**ひそかに進行する可能性があります。**

Q 糖尿病を予防するためには?

A まずは基本的な生活習慣を改善することが大切です。

- ☐ 朝ごはんを食べる ☐ 野菜を積極的に食べる
- ☐ 寝る直前に食べない ☐ 適度な運動をする
- ☐ お酒は控える ☐ 禁煙する(電子タバコも)

えぞ 壊疽ってなに?

専門医にきいてみよう!糖尿病のはなし ～今日からはじめるフットケア～

意外と知らない糖尿病の基礎知識や、日常生活上の糖尿病予防のポイントについて、専門医から話を聞いてみませんか。

ふだん目に触れにくい足の日常的なセルフチェックのポイントについて学べます。希望者には講座終了後に足の簡単なチェックを実施します。(先着10人)

- 日 時/8月27日(水)10時～11時30分
- 会 場/泉区役所4階 4AB会議室
- 講 師/ゆめが丘内科・糖尿病甲状腺クリニック院長 原 洋史 さんほか
- 対 象/区内在住の人、先着50人
- 申込み/8月12日から電子申請または電話で

※足の簡単なチェックを希望される人は電話でお申し込みください



血糖値が高めのあなたに!

みんなでチャレンジ!血糖値改善 (2日1コース)

健診結果の見方、食事や運動、口腔ケアなど、糖尿病とうまく付き合うコツを学べます。推定野菜摂取量や体組成の測定などで自分の体を知り、参加者同士でお話しすることで生活習慣改善のヒントが見つかるかもしれません。

- 日 時/9月18日、10月16日の木曜 13時～15時30分
 - 会 場/区役所1階福祉保健センター
 - 対 象/HbA1cの値が5.6～6.9%で 40歳～74歳の区内在住の人、先着20人
- ※治療中の方は主治医に相談のうえ、お申し込みください
※I型糖尿病と診断された人は対象外
- 申込み/8月12日から電話で



問 健康づくり係 TEL 800-2445 FAX 800-2516