

「けんしん」へ行こう!

特定健診、がん検診等に関するくわしいお問い合わせは
 横浜市けんしん専用ダイヤル 045-664-2606

健診とは? → 自分の身体の状態を確認するためのもの

●特定健康診査(特定健診)

40歳~74歳の方は
 年度に1回健診を
 受けられます。



●横浜市健康診査

75歳以上の後期高齢者の方は
 年度に1回受診できます。

横浜市がん検診
 ホームページ

こちらへ
 アクセス



横浜市がん検診 検索

検診とは? → 特定の病気を見つけるもの

●横浜市がん検診(令和6年3月現在)

前立腺 50歳以上 1年度に1回 血液検査	肺 40歳以上 1年度に1回 胸部エックス線	乳房 40歳以上 2年度に1回 視触診・マンモグラフィ
大腸 40歳以上 1年度に1回 便潜血検査	胃 50歳以上 2年度に1回 胃部内視鏡検査またはエックス線	子宮頸部 20歳以上 2年度に1回 細胞診検査

●横浜市歯周病検診

満年齢40、50、60、70歳
 の方が対象(受診日時点)

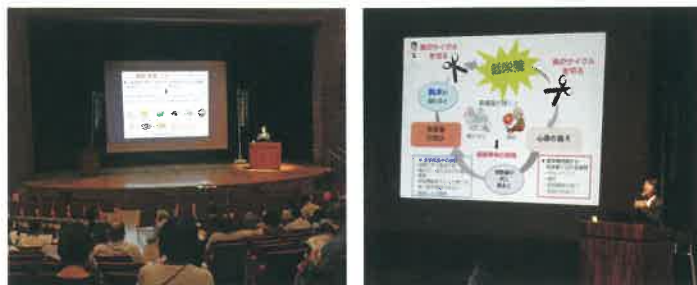
●肝炎ウイルス検査

過去に受診したこと
 がない方が対象

横浜市健康診査と、がん検診は受診券は送付していませんので、横浜市内の実施医療機関に直接お電話等でご予約ください。

区全体研修会

9月6日(水) 神奈川公会堂において「メタボやフレイル予防は食生活の見直しから」というテーマで、高木久見子先生(横浜市スポーツ医学センター 管理栄養士)の講演が行われました。健康寿命を延ばすには、適切な運動習慣と食事が大切。食事については和食の一汁三菜が栄養バランスを整えやすいようです。



簡単レシピの紹介



小松菜のしらす和え

◎ワンポイント!
 カルシウム豊富な小松菜にビタミンDたっぷりのしらすを加えることで骨合成をサポートします!

コツ骨メニュー

◎材料(4人分)

- ・小松菜 / 1袋
- ・しらすぼし / 大さじ4杯
- ・ポン酢 / 適量

◎作り方

1. 小松菜は端を除き水洗いし塩1つまみ加えたたっぷりの湯で茹でる。冷水にとり水気を絞り、2~3cm長に切る。
2. しらすぼしをふりかけポン酢をかける。

広報部より

今回の会報では、地区活動だけでなく、永年勤続表彰式や検診についてなど、どの記事も読みたくなる内容にこだわりました。特に検診は対象年齢や種類も様々なので、イラストでわかりやすく示し、受診して欲しい気持ちを紙面に表しました。ウォーキングや健康チェック、体操教室など、様々な工夫を凝らしながらどの地区も活動を続けていますので、お近くの地域活動にぜひ参加してみてください。

神奈川区保健活動推進員会だより

あるく



VOL.12
 令和6年3月発行

神奈川区マスコットキャラクター
 かめ太郎

各地区で
 保健活動推進員が
 活動をしていること
 をご存知ですか?



保健活動推進員は、各自治会から推薦され、地域のみなさんが元気に健康づくりができるお手伝いをするために、横浜市長から委嘱を受け活動している市民です。

区福祉保健センターと協力しながら、生活習慣病予防に関する講座など、健康づくりのために様々な活動をしています。



この帽子とベストを身につけています!

神奈川区では、21地区
 194人の保健活動推進員
 が活躍しています。
 (令和6年3月現在)

地区の活動

健康運動指導士の先生を招いての体操とウォーキング!(松見地区)



神奈川区民まつり

10月8日(日)、反町公園にて神奈川区民まつりが行われました。保健活動推進員会では握力測定と結果説明、アンケートを行いました。少しでも活動に関心を持っていただき、皆様の健康づくりに役立つ情報をお伝えしていきたいと思っています。



各地区での活動を紹介します!

今回の号では
21地区のうち
10地区について
掲載しています。



松見地区



「地元再発見」をテーマに毎月松見集会所を起終点にして40～60分を目処にウォーキングを実施しています。皆様のご参加をお待ちしています。



新子安地区



11月に「口腔講座」を開催しました。参加者はお話を聞くだけでなく、実際に口の体操と簡単な運動をして、心も体も軽くなりました。



入江地区



月1回の健康体操を実施しています。「楽しく体を動かす」をテーマにウォーキングやグラウンドゴルフも組み入れています。

大口・七島地区



大口・七島地区大運動会が4年ぶりに開催されました。保健活動推進員も活動として手洗い消毒等衛生指導を行いました。身体を動かして老若男女楽しく、1日を終えることができました。

子供お楽しみ会に健康チェックで参加。小学生の保護者、ボランティアの学生等多くの初めての方に、血流計を体験していただきました。

子安通1丁目地区



「近くにあるけれど、そういえば行った事がない」というような場所を選んで、探索を兼ねて楽しくウォーキングしています。



神西地区



白幡地区

秋晴れに恵まれ神奈川宿歴史散歩と生麦散策とラストはビール工場を見学。32名参加し健康に良く楽しい思い出作りができました。

神奈川地区



健康寿命を延ばす大切さを感じながら、毎月楽しく笑顔で世代を超えた活動でスクエアステップを行っています。

本年度は各行事で血管年齢や血圧測定等の健康チェックやウォーキング、ポイ捨て啓発活動も順調に開催。地域交流もさらに深めました。

神之木・西寺尾地区



幸ヶ谷地区



「幸ヶ谷の祭りにぎやか秋の風」

永年勤続表彰式にて表彰されました!



8月22日(火)、関内ホールにて令和5年度横浜市保健活動推進員永年勤続表彰式が開催されました。地域の健康づくりに貢献されてきた保健活動推進員の方々(神奈川区は16名【うち10年勤続表彰14名、20年勤続表彰2名】)が表彰されました。表彰式と併せて、東京都健康長寿医療センター研究所 村山洋史先生に「社会のつながりと健康づくり」についてご講演いただきました。



～表彰された方の声～

保健活動推進員になってから、地域の方々に声をかけられるようになり、「みなさんの役に立っている、頑張ろう!」という気持ちが湧いてきます。ぜひ皆さんも一緒に健康になりましょう。