

「がん検診」へ行こう！ がんは **早期発見・早期治療** が大切です。検診を受けてみませんか？

横浜市がん検診 対象：横浜市内在住、職場等でごがん検診を受ける機会のない方

受診の予約は簡単！ 2ステップ



【お問合せ】
横浜市けんしん専用ダイヤル
TEL:045-664-2606
FAX:045-664-3851

横浜市がん検診ホームページ

詳細はこちら

横浜市がん検診 検索

部位別のがん検診方法

【肺】
40歳以上 1年度に1回
胸部エックス線

【胃】
50歳以上 2年度に1回
内視鏡検査またはエックス線

【前立腺】 男性のみ
50歳以上 1年度に1回
血液検査



【乳房】 女性のみ
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

【子宮頸部】 女性のみ
20歳～29歳・61歳以上
細胞診検査 2年度に1回
30歳～60歳
HPV検査 5年に1回※

※ 検査結果等により受診間隔が異なります。詳しくは横浜市のホームページをご覧ください。

ミニ広報でも健康啓発！



今年度は「睡眠」をテーマに作成し、自治会町内会の掲示板に掲示させていただきました。(令和6年9月発行)

**金沢区保健活動推進員会
会長 森田 逸子**

金沢区保健活動推進員は14地区に分かれて活動し、若い世代から高齢者までの健康づくりのため、金沢福祉保健センターと連携し計画から一緒に行っています。ウォーキング・健康講座・健康チェック・がん検診の普及啓発・ポッチャは好評です。

第3期健康横浜21では、重点取組として新たに「暮らしの備え」が加わりました。

猛暑による熱中症・睡眠不足や感染症等さまざまな健康課題がありますが、保健活動推進員はこれからも地域住民の健康づくりに取り組んでいきます。



金沢区保健活動推進員会

会長 森田 逸子 副会長 森 圭子、高松 礼子

広報委員

河野 明男、日野 めぐみ、鈴木 久美、三浦 康子、本田 明美、阪上 誠子、齋藤 由美子

**金沢区長
齋藤 真美奈**

金沢区保健活動推進員の皆様には、日頃から地域の健康づくりの推進役としてご活躍くださり、心より感謝申し上げます。

横浜市は、「第3期健康横浜21」において、「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げ、生活習慣病の予防を中心とした総合的な健康づくりを推進しています。一人ひとりが生活習慣の改善に取り組むことも大切ですが、健康づくりには人と人とのつながりも大切です。

保健活動推進員の皆様が自らの健康づくりを実践するとともに、それぞれの地域で活動の場を広げ、つながりづくりにも大きな役割を果たしていることを大変心強く思います。

金沢区も皆様と共に「身近な地域における健康づくり」を進めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

保健活動推進員は地域のみなさんの健康づくりを応援します！



金沢区保健活動推進員だより

きぼう

第17号
令和7年3月

ご存じですか？
保活（ほかつ）のこと！

～令和6年度 金沢区保健活動推進員 活動紹介～

保健活動推進員【通称：保活（ほかつ）】は、「地域の健康づくりの推進役」であり、「行政の健康づくり施策のパートナー」です。自治会町内会の推薦を受けて市長に委嘱された**215名**（令和7年2月時点）が、地域のみなさまの健康づくりのため、日々様々な活動を行っています。緑色のベストが目印です。



午前担当

第50回 金沢まつり いきいきフェスタ (10月)

金沢まつりは今年も盛況でした。保健活動推進員ブースでは握力測定・活動紹介パネル展示を実施しました。当日は天候にも恵まれ、888人の方にご来場いただき、年代問わずみなさま楽しみながら測定されていました。(海の公園)



午後担当



金沢まつり第50回を記念して、握力50Kg以上記録した人には啓発品をお渡ししました。

全体研修会 (7月)

第3期健康横浜21（横浜市が策定する総合的な健康づくりの指針）で定める「暮らしの備え」をテーマに、被災地派遣を複数回経験した金沢福祉保健センター長を講師に研修を行いました。



金沢福祉保健センター長
船山 和志

お忙しいところ、多くの方に研修会に参加していただき誠にありがとうございました。研修では、私が派遣された東日本大震災、熊本地震、広島豪雨災害、能登半島地震の被災地支援の経験をもとにお話いたしました。避難が長期化するほど、特に高齢者では徐々に身体的、精神的な健康への影響が出てきます。

地域で活躍される身近な保健活動推進員さん達の声かけがとても心強いと思います。今後ご協力のほどよろしくお願いいたします。

健康づくり月間 パネル展 (11月)

活動紹介等のパネル展示と啓発を行いました。(金沢区役所1階)



福祉保健のつどい (12月)

社会福祉功労者表彰と地域福祉保健活動啓発のために毎年開催されます。

保健活動推進員の活動について事例発表を行いました。(金沢公会堂)



金沢区の保健活動推進員は
14地区に分かれて活動しています。

各地区活動紹介

皆様の健康づくりを
応援するため、様々な活動を
企画・実践しています!

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



1 富岡第一地区



富岡ふれあいハウス

富岡総合公園

10月のウォーキングイベントではパン取りゲームを担当し、11月にストレッチ・筋力講座を、2月に医療講座を開催しました。

2 富岡第二地区



富岡会館

かもめ体操の参加者と、歯科衛生士さんによる健口(康)講座を行いました。ゴキブリ団子講習会は今年も盛況でした。

3 富岡第三地区



富岡地域ケアプラザ

定例の「育児教室」と「健康たちより処」に加え、「脳のリフレッシュ」と「ストレッチ」の講座を行いました。

4 富岡西・能見台地区



能見台地域ケアプラザ

ケアプラザと共催で、月イチ「ボッチャ」6月「ディスコダンス」9月「親子コンサート」を行いました。

5 能見台地区



能見台中央公園グラウンド

能見台地区連合町内会主催の地区フェスタに保活ブースを出し、健康チェックを4種類実施しました。

6 金沢シーサイドタウン地区



富岡東地域ケアプラザ

春のつつじ祭りの健康チェックに始まり、3月のストレッチ講座と一年間を通して健康づくりを行っています。

7 金沢東部地区



堀口町内会館

西柴団地自治会館

健康体操教室を堀口町内会館で、機器を用いた健康測定会を西柴団地自治会館で開催し、共に盛況でした。



8 金沢中部地区



いきいきセンター金沢

今年度はいきいきセンターにて認知症予防健康講座「歌って楽しく音楽で健康に！」を開催出来ました。

9 金沢南部地区



横須賀港

金沢文庫小学校

健康チェックに明け暮れた1年。ウォーキングは、大人気の「横須賀軍港巡り」。こどもフェスティバルの運動会でこどもたちとふれあいました。

10 金沢地区



いきいきセンター金沢

パークシティ会議室

今年のテーマは【笑って健康!!】です。健康の秘訣は、食事・睡眠・歩く・笑いたくさん笑ってもらおうと「保活寄席」を企画いたしました。大好評で継続イベントになりそうです!!右は定例会の様子です。

11 六浦東地区



瀬ヶ崎西部町内会館
(健康チェック、コグニサイズ)

掲載写真の他に、5月に「ゴキブリ団子作り」、11月に「ヴェルニー公園散策」の実施ができ、R7年2月に「医療講演会」を実施しました。

12 六浦地区



八景台自治会館

銭洗い弁天

地区会館で健康チェックを実施。参加者に喜ばれました。ウォーキングは銭洗い弁天へ。疲れましたが楽しかったです。

13 六浦西地区



大道小学校

六浦地域ケアプラザ

9月のフレンドまつり、10月の六浦フェスタで健康チェックを実施。11月のファミリーコンサートも盛況でした。

14 釜利谷地区



八景島

釜利谷地域ケアプラザ
(ママの健康チェック)

6月保活ウォーキング、7月音楽会、12月筋トレ講習会、1月出張医療講座、健康チェックは2会場にて実施、各担当保健師による研修会も行いました。