

# あなたの人生で健康は何番目に大切ですか？

<p><b>肺</b> 40歳以上 胸部エックス線 (1年度に1回)</p> <p><b>胃</b> 50歳以上 内視鏡 / エックス線 (2年度に1回)</p> <p><b>前立腺</b> 50歳以上 <b>男性</b> 血液検査 (1年度に1回)</p>	 <p><b>がん検診に行こう！</b></p>	<p><b>乳房</b> 40歳以上 <b>女性</b> マンモグラフィ・視触診 (2年度に1回)</p> <p><b>大腸</b> 40歳以上 便潜血検査 (1年度に1回)</p> <p><b>子宮頸部</b> 20歳以上 <b>女性</b> 細胞診検査 (2年度に1回)</p>
---	---	---

※横浜市がん検診の内容です。

## 費用等ははこちら

横浜市がん検診ホームページ



## 暮らしの備え

非常食・飲料水や懐中電灯などに加え、自身の健康を維持するために必要な物品も普段から確認(チェック)しておきましょう。

- 絆創膏 包帯 マスク
- 着替え(下着含む) 手指消毒剤
- 歯ブラシ
- 口腔ケア用品(洗口液など)
- 生理用品 タオル
- トイレトペーパー
- ウェットティッシュ
- 常備薬、常用薬
- お薬手帳
- 体温計



### 手洗いのポイント ここを洗って！



- 1 手のひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 つめ
- 5 親指のまわり
- 6 手首
- 7 きちんと洗い流そう！

こまめに洗おう



# 緑区保健活動推進員たより



発行：緑区保健活動推進員会 発行日：令和6年10月



思いやり、健康づくりの日(緑区役所)



ラジオ体操(竹山南公園)

## 赤ちゃんからシニアまで、それぞれの世代の健康づくりのお手伝いをしています！

 赤ちゃん教室	 地域のイベントやサロン などでの健康チェック	 けんしん啓発
---	--	---

### 保活って知ってる？

保活は、保健活動推進員の通称  
住民の皆さんの健康づくりを支援するために、  
区内11地区で楽しく、いきいきと活動中！！

### 保活になるには…

地域に根ざした活動を行ってもらうため、自治会から推薦を受けていただく必要があります。詳しくは自治会長または事務局(連絡先は裏面参照)へご連絡ください。



各地区の活動は  
中面へ→

◆編集後記◆  
第7号を皆様にお届けできることを嬉しく思っています。今回も手に取ってくださった方が読みやすい紙面作りにこだわり、色々工夫を凝らしてみました。2012年に手作りで作り上げた創刊号、区役所職員のAさんが小さな声で「その頃は私中学生ですね…」と呟きました。この先も10年、20年と、保活は健康づくりの情報を発信し、地域の皆様へ届け続けたいと思います。

表彰 令和5年度永年勤続表彰受賞者

30年表彰	2名(山下地区、新治西部地区)
20年表彰	4名(新治中部地区、新治西部地区、霧が丘地区、長津田地区)
10年表彰	18名(新治中部地区、山下地区、三保地区、新治西部地区、霧が丘地区、長津田地区)

編集委員 櫻井 奈穂・池田 昌弘・松永 吉弘 発行責任者 原田 ますみ

事務局：緑区福祉保健課健康づくり係  
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118 電話 045-930-2357 FAX 045-930-2355



中面の隠れミドリを探せ!! 何人いるかな?  
答えは裏面に!

緑区キャラクター ミドリ

保健活動推進員のみなさん

# みんなで実践！地域の健康！

## 長津田地区



地域で健康の大切さを啓発するために、まずは保健活動推進員自身の健康チェックから正しい知識を身につけ、活動の一步を踏み出します！

## 霧が丘地区



健康チェックの日の測定結果は、健康チェック専用ノートに記録します。毎月実施の基本メニューや足趾力、血管年齢の測定、特別メニューの健口チェックや体力測定等を実施しています。

## 十日市場ヒルタウン地区



主催者同意の上、様々な行事に測定機器を持ち込み、「おしかけ健康チェック」を実施しています。今回は毎月実施しているお茶飲み会にて推定野菜摂取量の測定を行いました。

## 新治西部地区



- ・年1回の健康機器取扱研修
  - ・地域の方向けの健康づくり講座、体操教室
  - ・全世代対象のイベントでの健康チェック
  - ・地域子育て支援拠点「いっぽ」で、赤ちゃん教室の支援
- 以上のような活動を行っています。

## 三保地区



毎月第4木曜に体操教室を開催しています。年に1度の健民祭での健康チェックは好評でした。今後も各自治会イベントに出向き、健康意識を高めるための活動をしていきます。

## 新治中部地区



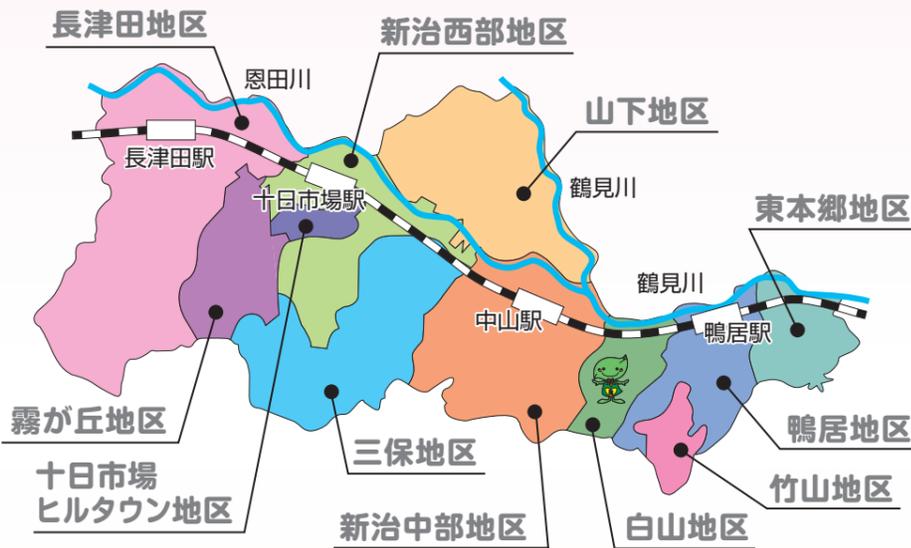
地域の医師・理学療法士・バレエ講師の方々などのご協力で、『健康的な人生づくりについて』をテーマにした健康講話と、椅子に座ってできる体操を継続的に行っています。



## 山下地区



北八朔公園の「新緑まつり」では、幅広い年代の方に健康チェックを行いました。「ハイハイオカピ」では絵本の読み聞かせや、季節の行事を取り入れて親子に楽しんでいただいています。



## 白山地区



最も力を注いでいる「はつらつ体操」は、昨年度、1回1時間半で39回実施し、延べ345人が参加しました。笑顔で集い、コグニサイズやリズム運動を楽しみ、健康寿命を支える筋力と人の輪を育てました。



## 竹山地区



健康を増進させるための取り組みとして、様々な会へ出張し、推定野菜摂取量の測定会を実施しています。また、区役所や地域ケアプラザ、地区社会福祉協議会、自治会の行事の中で健康測定や、赤ちゃん教室の手伝いを行っています。

## 東本郷地区



独自のボランティア団体の活動が盛んな地区です。自治会・地区社会福祉協議会・地域ケアプラザ等と連携し、健康機器による健康チェック、健康講座、通信の発行を毎年行い、地域の方の自発的な健康づくりのお手伝いをしています。



## 鴨居地区



- ・ウォーキング+健康チェックが特色の健康まち歩き「万歩の会」での活動
- ・毎年、体組成・足趾力等の測定を行っています。数値にはウォーキングの効果が表れます。