



# 保健活動推進員だより

発行日 2018年2月  
発行 南区保健活動推進委員会  
住所 南区浦舟町2-33  
電話 045-341-1185

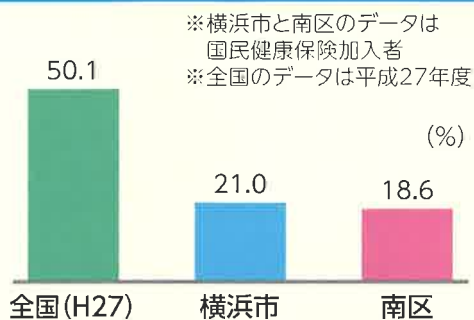


～ あなたは受けていますか?活かしていますか?～

## 特定健診・がん検診

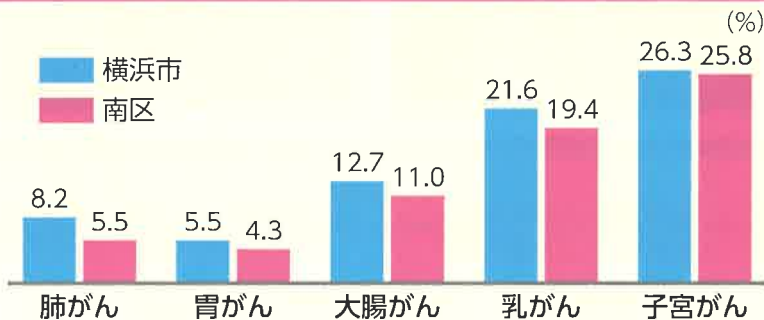


### 平成28年度特定健診受診率



特定健診は40～74歳の方を対象にした生活習慣病予防に着目した健診です。全国と比べて横浜市の受診率はとても低く、その中でも南区は受診率18.6%で市内18区中18位です。

### 平成28年度横浜市がん検診受診率



南区の受診率は、すべてのがん検診で横浜市平均と比べて低くなっています。肺がん、胃がん検診の受診率が18区中18位、大腸がん、乳がん検診は17位、子宮がん検診は9位です。

南区保健活動推進委員会では、今年度の重点活動の1つとして、「特定健診・がん検診の受診啓発」に取り組みました。

- ① 特定健診・がん検診の受診 ...> まずは自分が受診!
  - ② 地区活動を通して特定健診・がん検診の積極的PR活動 ...> 南区健康福祉まつり「南なんデー」や地区測定会でPR!
  - ③ 健康寿命延伸のため生活習慣改善の取組の積極的PR ...> 「南区民だから受けられる特別企画」をPR!
- (裏面に「健診・がん検診を受けて」「健診のミカタ講座を受けて」の『保活体験談』あり)



## 南区民だから受けられる特別企画

南区では特定健診を活用するお得なメニューをたくさん用意しています。

「受けるだけの健診」から「活かす健診」へ



### 要予約

#### 「健診のミカタ」講座

健診結果の見方の解説と生活習慣改善のアドバイス（個別相談）が受けられます

【骨密度測定つき】

**対象** 40～74歳の区民

**持参** 1年以内の健診結果

### 要予約

#### 「健康みらいチャレンジ」講座

血糖値が高めの方の3か月間生活習慣改善チャレンジ!

**対象** 1年以内の健診でHbA1c値が5.6～6.9%で糖尿病治療を受けていない40～74歳の区民

### 要予約

#### 健康相談

栄養士、保健師から、食事や運動、禁煙など、健康に関することについて個別にアドバイスが受けられます



南区保活キャッチコピー

# 広げよう 健康の笑(wa)

南区では314名の  
保健活動推進員が  
活動しています!!



南区保健活動推進員(16地区 会長・副会長の集合写真)

## 保活体験談

### 健診を受けて

私は毎年人間ドックを受診しています。54歳の時に脳出血になり、ずいぶん危ないところでした。それ以来、身体の調子や健診結果の数値に注意して、積極的に運動したり、食事に気を付ける習慣がついてきました。(蒔田地区 安田会長)

### がん検診を受けて

昨年、胃に違和感があり悩んだ末、健康診断のオプションで胃の内視鏡検査を受診しました。検査は何の痛みもなく30分位で終了。1時間程度の休憩後、「小さな潰瘍が8個ある」と説明があり、治療につながりました。現在は潰瘍も消え、心も体も元気です。(井土ヶ谷地区 高橋会長)

### 健診のミカタ講座を受けて

保活の会議で、「健診のミカタ」講座を体験しました。検査結果を項目毎に振り返ることで今の自分の身体の状態を知ることができました。毎年健診を受けること、そして結果も振り返ることがとても大切だと思いました。保活だけではなく、区民の皆様にもぜひ体験してほしいです。

(堀ノ内睦地区 阿保会長・鶴岡副会長)

## 「60代からはじめる男の健康講座」

By 保活男組

男性の保活有志による「保活男組」が講座の企画運営に協力して今年で2年目になります。保活男組が「参加者募集に不可欠」と強くプッシュした『美人講師』による運動・食事・お口の健康など盛り沢山の講座は、心地よい疲労感に加え、皆が和気あいあいと楽しめる内容でした。次回に向けて、さらに魅力的な講座を目指し、企画検討していきたいです。(太田地区 岡田会長)

## 平成 29年度南区保健活動推進員会 年間活動報告

- 4月 委嘱式
- 5月 ウォーキング講習会
- 6月～8月 60代からはじめる男の健康講座  
～保活男組企画協力～
- 8月 健康測定機器取扱い研修
- 9月 ウォーキング運営研修  
横浜市全体研修会
- 10月 南区健康福祉まつり  
「いきいきふれあい南なんデー」
- 11月 ノルディックウォーキング講習会
- 2月 南区保健活動推進員全体研修会
- 通年 地区主催健康ウォーキング  
地区主催健康測定会 など

## 編集後記

保健活動推進員の活動内容を皆様にも知ってもらいたいと思い、今回は各地区の活動を多くご紹介しています。ぜひお近くの活動にご参加ください。南区は特定健診、がん検診の受診率が低い現状があります。健診・がん検診を受診し、健康を振り返る機会が増えることを願っています。

私たちと一緒に健康な南区を目指しましょう。

### 編集委員

- 井土ヶ谷地区 (高橋厚子・前田光子)
- 蒔田地区 (安田滋・石井久枝)
- 堀ノ内睦地区 (阿保ヤヨエ・鶴岡静子)
- 本大岡地区 (鈴木昭子・大山道江)

