

1年に1回は健診を受けましょう!

～誕生日にけんしんを受けよう～

がん検診(横浜市がん検診)

職場で検診の機会がない方が対象です。
横浜市けんしん専用ダイヤル または

横浜市 **がん検診** **検索** と検索しましょう!

検診種別	対象	受診回数	費用
胃がん	50歳以上	2年度に1回	3,140円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円
大腸がん			無料
子宮がん	20歳以上の女性	2年度に1回	頸部 1,360円 頸部+体部 2,620円
乳がん	40歳以上の女性	2年度に1回	視触診+マンモグラフィ 1,370円 マンモグラフィのみ 680円
前立腺がん	50歳以上の男性	1年度に1回	1,000円

お問い合わせ 横浜市けんしん専用ダイヤル

電話:045-664-2606 FAX:045-663-4469

受付時間 8:30~17:15 (日曜・祝日・年末年始除く)

がんは早期発見・早期治療がカギです。
コロナ禍でも必要な検診を受けましょう!



感染症から身を守ろう

●引き続き「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、感染予防に取り組みましょう。

実施できているかチェック!

手洗いの、5つのタイミング

出典:厚生労働省ホームページ



●免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

瀬谷区保健活動推進委員会 広報部会 発行責任者・編集長:安田 智子(会長)
藤池 直子、浅見 恒次、内山 則子、余語 典子、久保田 清、福留 芽比、小名真由美、小林すみ子、大川さおり、松本 みや、三橋 恵美、濱崎富士子

編集・発行(発行日:2021年1月)

瀬谷区保健活動推進委員会(事務局:瀬谷区役所福祉保健課内)

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町190番 TEL:045-367-5744 FAX:045-365-5718

特定健診

病気の早期発見のためにも、40歳を過ぎたらぜひ受診しましょう。

あなたが入っている健康保険は? /

●横浜市国民健康保険

横浜市国民健康保険の「特定健康診査」が年度に1回受けられます。

対象年齢	40~74歳
費用	無料
受診時に必要なもの	受診券・問診票(国民健康保険より送られます)、国民健康保険被保険者証



●後期高齢者医療制度

横浜市健康診査が年度に1回受けられます。

対象年齢	後期高齢者医療被保険者
費用	無料
受診時に必要なもの	後期高齢者医療被保険者証

●その他(職場等)の健康保険

ご加入の健康保険にお問い合わせください

よこはまウォーキングポイント

対象者 18歳以上の横浜市在住・在学・在勤の方
参加登録した方に歩数計が届きます(送料610円のご負担があります)。毎日、身に付けて歩きましょう。協力店舗・施設で歩数計リーダーに歩数計をのせると、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。

詳しくは [よこはまウォーキングポイント](#) **検索**

表彰受賞者

横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰

安田 智子(瀬谷区会長 南瀬谷地区会長)
上田 恭子(瀬谷区副会長 瀬谷第一地区会長)

(敬称略)

..... おめでとうございます!

編集後記

今年度はコロナの影響があり、各地区工夫して活動をおこなっています。「げんき」をご覧いただき、お仲間をお誘い合わせの上、参加いただければ幸いです。

(瀬谷区承認第17号)



ロコモを予防しよう!

骨や筋肉量のピークは20~30代!
40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性も。

ロコモって何?

ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起これ、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下している状態のことを言います。

あなたは大丈夫? 7つの「ロコチェック」

家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

階段を上るのに手すりが必要である

片脚立ちで靴下をはけない

15分くらい続けて歩けない

家の中でつまずいたり滑ったりする

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)

横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば運動機能が衰えているサイン。ロコモの心配があります。少しでも減らせるよう運動をしていきましょう。

出典:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

9月11日健康講座 「かがやき体操」を実施しました



講師:森田美紀先生

講師の森田先生のお話は、大変わかりやすく、楽しくロコモについて学びました。健康体操は、難しい動きではないのにできないことも意外とありました。

スクワットをやってみよう!

方法

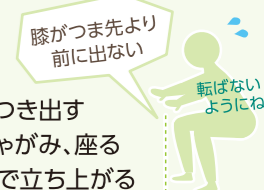
- ①椅子に腰かける。
- ②上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がる。
- ③手を伸ばしたままお尻を引くようにゆっくり椅子に座る。



*5~6回で1セット。1日3セットやってみましょう。

ポイント

- 息をとめないで実施
- 膝を出すのではなくお尻を後ろにつき出す
- 膝がつま先より前に出ないようにしゃがみ、座る
- できる人は椅子にお尻をつけないで立ち上がる



主な活動紹介 ~あなたの地区で様々な活動を行っています~

**【保活】
保健活動推進員とは**

*地域において住民の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。
*横浜市で約4,000人、瀬谷区で182人(令和2年11月現在)が保健活動推進員として活躍しています。

取組

- ①基礎活動:自分の健康づくりと家族への働きかけ
- ②基本活動:地域住民の健康づくり支援
- ③発展活動:地域ぐるみで健康づくりを推進する仕組みづくり

①瀬谷北部地区



感染症対策をしっかり!今年度も季節を感じるウォーキングや素敵な音楽を楽しんでいます!



②本郷地区



「健康長寿の里」をめざす本郷では、屋外の活動に重点を置いて頑張っています。ゲートボール(週4回)、ウォーキング(月1回)等です。室内では各家庭でできる健康体操をひろめる活動を行いました。



⑦細谷戸地区

- ★「転倒予防体操-はつらつクラブ」(月4回、毎週火曜日、午前10時から、細谷戸第一集会所)
- ★「公園清掃」(毎月第4日曜日、午前9時から、細谷戸公園)
- ★「ラジオ体操」(毎週土曜日、午前7時から、細谷戸公園) 一緒にいかがですか?



認知症予防体操 令和元年6月



細谷戸公園清掃 令和2年5月

⑧瀬谷第四地区



里山ガーデンフェスタにて

消毒のお手伝い

楽しく健康に!秋には里山ガーデンフェスタ散策に行きました。三つ橋小学校の消毒作業のお手伝いもしています。



③瀬谷第一地区



(令和元年11月撮影)

健康講座

令和元年3月のウォーキングでは花々を愛でる公園めぐりでした。11月の健康講座は健口体操・歯周病予防などを学び、健康チェックを行いました。

④相沢地区



(平成30年撮影)

ふれあいのつどい健康チェック

今年度、コロナの影響により活動ができていませんが、まずは自分の健康管理、そして地区のみなさんの健康を守るよう、活動したいと思います。「笑顔忘れず」が相沢のモットーです。

⑨三ツ境地区

例年、テーマを決め、専門の先生をお招きして歯科口腔保健・ロコモ対策・認知症予防などの講習会を開催しています。



歯科口腔保健講座 (令和元年)

地区レクリエーションでの健診促進 (平成30年)

⑩阿久和北部地区



毎月第3水曜日、「もりもり元気かい」を開催しています。ラジオ体操や富士山体操を行い、いろいろな場所を散歩しています。

⑤瀬谷第二地区

毎月第3,4土曜日



毎月第2火曜日



コロナ禍で増えてしまった体重!待ちわびた「さわやか体操」!少しは減るかな?とマスク着用、がんばってます!

⑥南瀬谷地区

- 「のんびりウォーク(年6回、日曜日)」令和2年2月は長屋門公園と和泉川を歩きました。
- 「ディスコ体操(下瀬谷ケアプラザ協力事業)」令和2年1月12名、2月10名参加!
- 「みんなでポッチャを楽しもう(下瀬谷ケアプラザ協力事業)」令和元年12月22名参加!親子でも参加していただきました。

ディスコ体操



骨粗鬆症予防!



鮭とチーズの炊き込みご飯



小松菜ヨーグルト和え

⑫阿久和南部地区

認知症サポーター講座を開催しました(令和2年1月)。コロナ後は恒例のウォーキング等、さらに活動を計画中です。

認知症サポーター講座

(令和2年1月撮影)

