

とつか保活通信



戸塚区 保健活動推進員

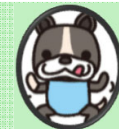
検索

～第2号～



発行：戸塚区保健活動推進員会事務局
(戸塚区役所福祉保健課健康づくり係)
電話：045-866-8426 FAX:045-865-3963

保健活動推進員会から
保健活動推進員(保活)の活動や
健康に関する知識を発信します♪



健康診断・がん検診うけてますか？

「けんしん(健診・検診)」は、いまの自分の健康状態を知ることができるものです。

●検査数値から、生活習慣の偏りが健康に与えている影響がわかる

●自覚症状が現れる前に、病気を早期発見できる

などの意味があります。

年に1回は必ず健康診断を受けましょう。

◇職場の健康診断

職場の健康保険組合にお問合せください。

◇特定健診(40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者)

毎年6月ごろ対象者に受診券と問診票が届きます。

実施医療機関で直接受けてください。

※がん検診は別の制度です。(くわしくは裏面へ)

◇横浜市健康診査(75歳以上の後期高齢者医療制度被保険者)

受診券などはありません。

実施医療機関で直接受けてください。

特定健診・
横浜市健康診査は
年度に1回
無料で受けられます



特定健診・横浜市健康診査の
お問合わせは・・・

横浜市けんしん専用ダイヤル
(受付時間 8:30～17:15 日曜祝日年末年始除く)
045-664-2606

あなたの数値はいくつ？

健診検査数値一覧 ※参考値は目安

検査項目	参考基準値※	気になる病気
BMI(kg/m ²)	18.5～25未満(標準は22)	肥満症
血圧(mmHg)	収縮期130未満 拡張期85未満	高血圧症
尿糖	(-)	糖尿病
尿蛋白	(-)	腎臓病
中性脂肪(mg/dL)	150未満	脂質異常症
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	脂質異常症
LDLコレステロール(mg/dL)	120未満	脂質異常症
GOT(AST)(U/l)	35以下	肝臓病
GPT(ALT)(U/l)	35以下	肝臓病
γ-GTP(U/l)	50以下	肝臓病
血糖(空腹時)(mg/dL)	100未満	糖尿病
HbA1c(%)	5.6未満	糖尿病
クレアチニン(mg/dL)	男性:1.10以下 女性:0.80以下	腎臓病
eGFR(換算GFR) mL/分/1.73	60以上	腎臓病

出典：全国健康保険協会「生活習慣病予防検診結果通知票の見方」を基に作成

裏面につづく

2人に1人が **がん**になる時代です。

横浜市民の**死亡原因の約3割**をがんが占めており、**死亡原因の第1位**となっています。

健康診断とあわせて、がん検診も定期的に受けましょう。

横浜市がん検診 内容一覧

検診の種類	受診回数	対象者※1	費用
大腸がん	1年度に1回	40歳以上	無 料
胃がん(内視鏡) 胃がん(エックス線)	2年度に1回	50歳以上	2,500円
肺がん	1年度に1回	40歳以上	680円
子宮頸がん (HPV検査単独法)	5年に1回	30-60歳	2,000円
子宮頸がん (細胞診)	2年度に1回	20-29歳、 61歳以上	1,360円
乳がん (1か2の選択制)	2年度に1回	40歳以上(女性)	どちらか 選択 できます 1マンモグラフィ検査 680円 2マンモグラフィ検査+視触診 1,370円
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	1,000円

がん検診を受けて「要精密検査」となった方は、精密検査も必ず受けましょう。

(70歳以上の方は費用が助成されます。)



わくわく健康フェアで健康チェックを行いました！

令和7年6月5日(木)に戸塚区役所3階区民広間で開催された わくわく健康フェア で、保健活動推進員が健康チェックを行いました。

健康チェックは血管年齢測定と脳年齢測定の2種類を行い、

血管年齢は130人、脳年齢は52人の方に測定に参加していただきました。

健康チェックでの数値は、あくまでも目安です。

ぜひ、日頃の生活を見直すきっかけに
してもらえればと思います。



血管年齢測定の様子

20歳は子宮頸がん、40歳は乳がん、
65歳はすべてのがん検診が
無料になるクーポンが届きます
お得にうけるチャンス♪



子宮頸がん(HPV検査単独法)検診以外の
検診は、受診券等はありません。

実施医療機関で直接受けてください。

その年度に70歳を迎える方、前年度市民税県民税が
非課税世帯または均等割のみ課税世帯の方などは、
費用が免除になります。

がん検診のお問合わせも・・・

横浜市けんしん専用ダイヤル
(受付時間 8:30~17:15 日曜祝日年末年始除く)
045-664-2606