



健康づくりのサポーター 保健活動推進員の活動を紹介します

保健活動推進員(通称:保活)とは?

→ 横浜市長から委嘱された、地域の健康づくりの推進役

区民の皆さんが、元気に過ごせるよう区福祉保健センターと協力しながら、各地区で健康づくりのチェックや健診の啓発など、様々な活動を行っています。

栄区では96人の保活さんが活躍中!(令和5年9月末現在)

保活さんの年代層は、なんと30代~80代!幅広い世代間交流も活動の醍醐味です。気負わず自分なりに地域への社会参加ができます♪

どんなことをしているの?

主な活動内容は、地域のイベント等で、筋肉量・体脂肪・血管年齢測定などの健康チェックを行っています。また、定期的にウォーキング教室や体操教室などを実施して区民の皆さんの健康づくりを応援しています!



▲地域のイベントでの健康チェック

活動詳細は、区ウェブサイトへ。
「栄区保健活動推進員会」活動PR動画を掲載♪



▲ウェブサイトはこちら

栄区 保健活動推進員会



「ベテラン保活さんからひとこと」 今の自分の健康状態を知ることが大事

笠間地区では、健康測定会に力を入れています。計測結果に一喜一憂するのではなく、今の自分の状態を知ることが大事だと思っています。保活同士、和気あいあいと意見を出し合いながら楽しく活動しています。



笠間地区 久保田会長

「新任保活さんからひとこと」 どんどん健康に興味を持つようになった!

何をするのか全くわからない状況で4月に保活を引き受けました。研修を受けたり健康測定器で健康状況を測定したりしているうちにどんどん健康に興味を持つようになり、今はチームの皆さんと楽しく活動しています。



上郷西地区 高木会長

☎ 健康づくり係 894-6964 ☎ 895-1759



第20回 栄区民スポーツフェスティバル

子どもから高齢者まで、さまざまなスポーツを体験できます!

📅 11月12日(日)10時~ 受付 9時30分~13時30分

※雨天の場合、屋外競技は中止

📍【栄スポーツセンター】剣道、卓球、弓道、バレーボール等

【本郷中学校(校庭・体育館)】野球、テニス、サッカー等

📄 19種類のスポーツ体験 📄 運動できる服装・室内履き

☎ 栄区スポーツ協会 896-4208(木)9時30分~12時30分

☎ 生涯学習支援係 894-8395 ☎ 894-3099



40歳以上の横浜市国民健康保険加入者の皆さまへ 特定健診を受診しましたか? ~約10,000円かかる検査が無料で受けられます~

特定健診とは

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣(食生活や運動習慣)の改善につなげていくための健康診断です。
「受診券」をお手元にご用意のうえ、健診実施機関に直接予約をしてください。
「受診券」の発行は、保険係にお問い合わせください。

☎ 保険係 894-8425 ☎ 895-0115



健康づくりカレンダー

区役所で行う健診等についてのお知らせです。以下のものはすべて予約制ですので、事前に申込みをお願いします。子どもや妊産婦が対象の健診等は10ページをご覧ください。

種類	日時・会場	内容	申込み・問合せ先	
がん検診	<p>◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関(※)でも受けられます。 ※「令和5年度栄福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください。 <input type="button" value="横浜市 がん検診 検索"/></p> <p>◎【負担免除】がん検診は、令和5年度中に70歳以上になる人(昭和29(1954)年4月1日以前に生まれた人)が無料です。 そのほか無料になる条件等は、健康づくり係(☎894-6964)へお問い合わせください。</p> <p>◎肺がん検診(区役所会場)は令和5年度で終了します。令和6年4月以降は実施医療機関での受診をお願いします。</p>	<p>乳がん (昭和59年4月1日以前に生まれた女性/2年度に1回)</p> <p>📅 ①12月12日(火)②12月19日(火) 9時~12時 📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整)</p>	<p>以下どちらかを選択 a 視触診+マンモグラフィ検査 ¥1,370円 b マンモグラフィ検査単独 ¥680円</p>	<p>☎ ①11月13日(月)②11月17日(金)から電話で(公財)神奈川県結核予防会(☎251-2363/平日13時~16時)へ</p>
	<p>HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談</p> <p>📅 毎週(水)9時~9時45分 📍 区役所新館2階 ※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人に取りに来ていただきます。</p>	<p>匿名で受付 ¥無料 ※心配なことがあってからHIVは3か月以上、梅毒は6週間以上経っていないと正しい検査結果が出ません。 ※梅毒検査のみの受診はできません。 ※HIV検査等に関する情報はこちらから▼ <input type="button" value="HIV検査相談マップ 検索"/> <input type="button" value="横浜エイズ市民活動センター 検索"/></p>	<p>☎ 健康づくり係 (☎894-6964)へ</p>	
	<p>生活習慣改善相談</p> <p>管理栄養士による個別相談 📅 11月15日(水)13時~16時 11月30日(木)9時~12時 12月5日(火)13時~16時 📍 区役所新館2階</p> <p>保健師・歯科衛生士による個別相談 📅 11月30日(木)9時~12時 12月5日(火)13時~16時 📍 区役所新館2階</p>	<p>☎ 糖尿病、コレステロールが高い、体重コントロールをしたい人などの食事療法の進め方、食習慣の見直しについて</p> <p>☎ 保健師 ☎ 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、卒煙などの相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見直しについて</p> <p>☎ 歯科衛生士 ☎ 歯周病、歯みがき、お口の機能を保つ方法などについて</p>	<p>☎ 健康づくり係 (☎894-6964)へ</p>	
<p>精神保健福祉相談</p> <p>📅 平日8時45分~12時、13時~17時 📍 区役所本館2階</p>	<p>☎ こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなどについて、医療ソーシャルワーカーが対応します。</p>	<p>☎ 障害者支援担当 (☎894-8405)へ</p>		