

# 生活習慣病の予防に着目した健診(無料)

生活習慣病は無症状で進行することが多いため、重大な病気になる前に受診しましょう。

未受診の方は  
心疾患や脳卒中による  
緊急入院が多い!

## 特定健康診査

対象：横浜市国民健康保険に加入している **40~74歳**

- 1 受診券が届く
- 2 直接予約
- 3 健診を受診

横浜市の特定健診を受けたい



持ち物 受診券・問診票・保険証

## 横浜市健康診査

対象：後期高齢者医療保険に加入している **75歳以上**の方等

※65歳以上75歳未満で一定程度の障害の状態にあり、広域連合の認定を受けている方等も対象となります。

注意：受診券は届きません!!

- 1 直接予約
- 2 健診を受診

横浜市の健康診査を受けたい



持ち物 保険証

# 横浜市がん検診

早期発見・治療のため、定期的に受けることが大切です。

検診の種類・内容 受診回数 対象者 費用

- 1 直接予約
- 2 検診を受診

横浜市の〇〇がん検診を受けたい



70歳からは全て費用が無料!!

## 問合せ

横浜市 がん検診医療機関 検索

## 横浜市けんしん専用ダイヤル

日曜・祝日・年末年始を除く

8:30~17:15

電話：664-2606 Fax：663-4469



**肺がん**  
1年度に1回  
40歳以上  
680円

**胃がん** (内視鏡) または (エックス線)  
2年度に1回  
50歳以上  
胃がん検診はR6年度から2500円

**前立腺がん**  
1年度に1回  
50歳以上(男性)  
1,000円

**乳がん**  
2年度に1回  
40歳以上(女性)  
マンモグラフィ(単独)680円  
視触診+マンモグラフィ1,370円

**大腸がん**  
1年度に1回  
40歳以上  
無料

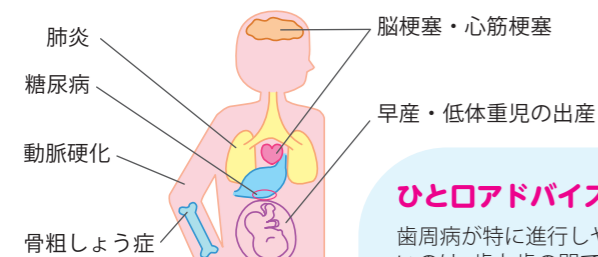
**子宮頸がん**  
2年度に1回  
20歳以上(女性)  
1,360円\*1

\*1 子宮頸がんの検診の際に医師が必要と判断した場合のみ、子宮体がん検診も同時に行います。その際の子宮体がん検診の費用は保険診療です。

## 知っていますか? 「横浜市歯周病検診」

- 対象：受診日時時点で **40・50・60・70歳**の方
- 費用：500円 (70歳の方は無料)

歯周病は、複数の全身疾患と関連があり、治療や予防をすることで全身の健康向上につながります。1年以上歯科受診をしていない方は、ぜひ今年歯科健診を受けましょう。



**ひとアドバイス!**  
歯周病が特に進行しやすいのは、歯と歯の間です。**フロスや歯間ブラシを1日1回**行いましょう。



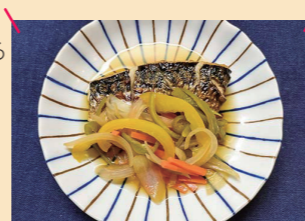
実施機関

## ヘルスマイト 食生活改善推進員 おすすめレシピ!

ヘルスマイトは子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりのボランティア活動を行っています。

### 作り方 焼きさばの南蛮漬

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。ピーマンとパプリカは薄く切る
2. Aを合わせて1を漬ける
3. さばはそぎ切りにして、グリルで両面焼く
4. 3をバットに入れ、熱いうちに2を入れ時々裏返して15分漬ける



材料(2人分) エネルギー：166kcal 塩分：1.6g(1人分)

さば	2切 (120g)	だし汁	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/4個 (50g)	酢	大さじ1と1/2
にんじん	中1/5本 (30g)	みりん	大さじ1
ピーマン	1個 (40g)	しょうゆ	大さじ1
パプリカ	20g	赤とうがらし	適量(小口切り)

揚げずに焼いて、エネルギーダウン!

たっぷり野菜でボリューム感も十分な一品!

骨に注意してください



第37号

令和6年2月発行

けんこう情報が満載!

# 栄区保健活動推進員会だより



発行：栄区保健活動推進員会  
事務局：栄区福祉保健課  
電話：894-6964 FAX：895-1759



## 若いころから健康的な生活習慣を!

栄区は、令和3年度の区民意識調査等によると、若い方ほど食事のバランスが偏っていたり、朝食を抜く傾向が高く、運動習慣が少ないという現状があります。加齢に伴う生活習慣病を予防するため、若いうちからの野菜を多く取り入れたバランスの良い食事や適度な運動等、健康的な生活習慣を心がけることが重要です。

現在、市長から委嘱された96名の保健活動推進員の方々が各地域で、区民の皆さまの健康づくりのため活動されています。栄区は、健康寿命の延伸を目標に健康づくりを推進していますので、ぜひ保健活動推進員が企画・実施している講座等に参加し、健康づくりのきっかけにして頂ければと考えています。



栄福祉保健センター長 横森 喜久美



栄区保健活動推進員会 石井 繁晴 会長

## 栄区の皆さんの“健康”を応援しています!

私たち「保健活動推進員」は地域の健康づくりの推進役で「けんしん」の啓発や、各地区で健康づくりに関する活動を行っています。若い世代から生活習慣に気を付けることで将来の病気の予防につながります。年に1度はけんしんを受け、ご自分の生活を振り返ってみてください。無症状のうちから受けることがポイントです!また、ご家族やご友人、身近な方にもすすめていただき、大切な方の健康を守りましょう。栄区の皆さんがいつまでも“健康”に過ごせるよう、私たちも応援します!

ほけん かつどう すいしんいん 保健活動推進員とは (通称：保活(ほかつ))

地域の健康づくりの推進役で、行政の健康づくり施策のパートナーです。健康づくりを自ら実践し、周囲の皆さんへ広め、地域全体で健康づくりに取り組めるよう活動しています。



栄区いたち川マスコット タッチーくん

過去の「すきっぷ」は横浜市ホームページでもご覧いただけます。



栄区 保健活動推進員会 検索

## 皆さんに受けてほしい、けんしん!

### 乳がん検診のすすめ

~栄区の現状~

- 乳がん・子宮頸がんの受診率がともに **18区中、17位**と低い
- 乳がんで亡くなる方の割合が高い

【出典：横浜市HP令和3年人口動態統計資料、保健統計データ集】

♪ 乳がん検診は栄区役所でも実施しています!!

1か月に1回 自己触診



2年に1回 乳がん検診



乳がんは自分自身で早期発見できる

初期段階で適切な治療を行えば高い確率で治療できます!!



♪ 乳がん検診車が来ます!



栄区がん検診について



職場でけんしんを受診できる方は必ず受けましょう! また、かかりつけ医があっても、検査項目が異なる場合があるので横浜市のけんしんをご活用ください!

詳細は裏表紙へ



## 豊田地区

楽しく継続中♪

8月にワンダースケープ自治会にて健康測定会を実施しました。健康への意識が高い方が多いと感じました。豊田地区では、定期的にサロンなどでの健康測定、ウォーク飯島、グラウンドゴルフ、長尾台でのノルディックウォーキング、コグニサイズなど、さまざまな健康づくり活動を行っています！

年1回、保活主催でウォーキングイベントも開催しています。回覧板などをご覧ください、ぜひご参加ください。



## 笠間地区

活動再開！

コロナ流行期間中は、地域の皆さんとお会いできる日が待ち遠しかった推進員。今年度、健康測定会を再開しました。血管年齢測定、ベジチェック®(推定野菜摂取量測定)など、少し珍しい健康測定も！自治会掲示板などでお知らせしますので、ぜひご参加ください！



## 本郷中央地区

健康測定で健康長寿！

保活として地域のお祭りやイベントなどで救護班や健康測定をしています。5月に本郷中学校で行われたミニリンピックでは救護班を務め、熱中症患者の対応をしました。また、9月に栄公会堂で行われた「敬老の集い」では、にぎやかに健康測定を行いました。



# 保活さんの活動紹介！

栄区を元気に！という想いで活動中♪  
保活の活動を通して自らも健康意識が高くなりました。  
栄区の皆さんと楽しみながら活動しています。  
よかったらお立ち寄りください！



## 本郷第三地区

長く活動しています♪

月に一度、ストレッチ体操、筋トレ・脳トレ、年6回定例会議を開催しています。健康チェックも行い、ご自身の健康に意識を向けていただく機会を設けています。令和5年度は保健活動推進員の委嘱式もあり、新たに着任した仲間とともに親睦会を開催し、和気あいあいと活動しています。

いきいき健康づくり

開催場所：中野地域ケアプラザ

開催日：月1回

内容：体操、健康チェック(不定期)

※詳細は回覧板か掲示板をご覧ください



## 小菅ケ谷地区

元気で明るい方が多く  
どの活動にも積極的に参加！

健康測定会

小菅ケ谷地域ケアプラザとともに健康測定会を開催しています。回を重ねるごとに地域の方々と保活メンバーが気軽に健康について語り合う場になっています！

皆様の健康づくり応援団～いきいき小菅ケ谷～

和気あいあいと楽しいひとときを過ごしています。皆様のお越しをお待ちしております！

初心者大歓迎！

●「ウォーキング」参加費 100円

●「グラウンドゴルフ」無料

●「卓球」無料

詳細は事務局へ電話でお問い合わせください

電話：045-891-4995



## 上郷東地区

大人気イベント♪

今年度は、各自治会での夏祭り等が再開され保活も活動しています。

「ふくしほけんまつり」では、保活として血圧計や体組成計を用いて健康測定会を行いました。

地区の老人会やサロンでの健康チェックも積極的に行っています。



## 上郷西地区

世代間交流♪

健康チェック～自分の健康年齢を知ろう～

@桂台地域ケアプラザ

1年に3回、世代間交流サロン「ぬくもり」を毎年実施しております。令和5年度は新しく「体組成計」が加わり、皆さんの健康への関心も一段と高まった様子でした。「ぬくもり」はどなたでも参加できますので、ぜひお越しください！



ぬくもりのマスコット  
ぬくっぴー

横浜市社会福祉・  
保健医療功労者市長表彰  
長嶋 孝尚 (小菅ケ谷地区)

永年勤続表彰  
10年表彰

石井 繁晴 (豊田地区)  
神田 博文 (小菅ケ谷地区)  
佐野 光生 (小菅ケ谷地区)  
清野 孝子 (本郷中央地区)  
中田 恒夫 (本郷中央地区)

敬称略・50音順

おめでとうございます。

表彰

