

健康ウォーキングのための 散策MAP

ひまわり 港南ウォーク

Vol.8



ウォーキング
推進キャラクター
ひまわりくん



企画:港南区食生活等改善推進員会

ウォーキングコース 目次

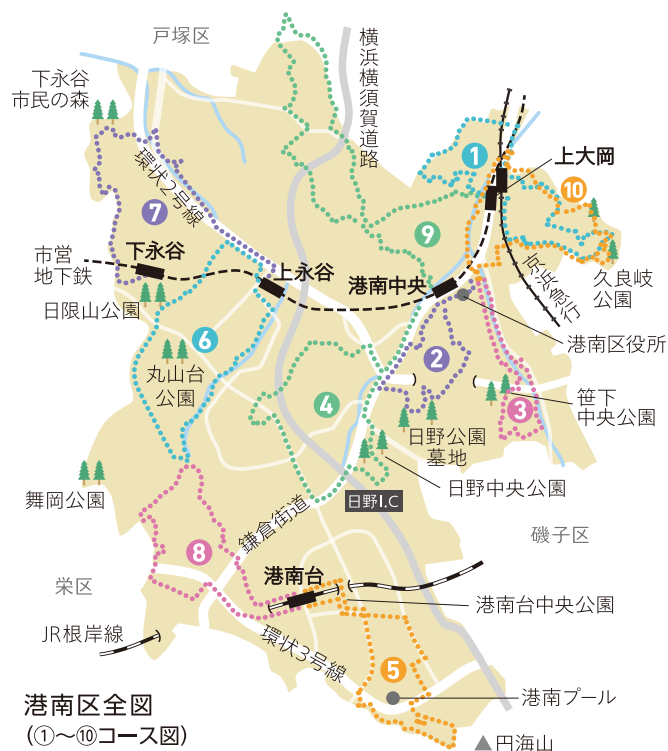
- ① 鎌倉古道から久良岐の森へ P04-05
- ② 桜と緑にさそわれて P06-07
- ③ 日下の古きを訪ねて P08-09
- ④ 昔の相模国(現・野庭)・武蔵国(現・日野)を訪ねて P10-11
- ⑤ 野鳥の小径を歩く P12-13
- ⑥ 馬洗川せせらぎ緑道 P14-15
- ⑦ 上永谷ふれあいの道 P16-17
- ⑧ 歴史の野庭・里山を巡る P18-19
- ⑨ 武相の国境、今の区境を歩く P20-21
- ⑩ 大岡川プロムナードから久良岐の森へ P22-23

→ ショートコース

- ⑪ うなぎの井戸と取水庭を訪ねる P24-25
- ⑫ 港南台の二つの公園をつなぐ P26-27
- ⑬ 往時の日野・田園風景を偲ぶ……今は P28-29
- ⑭ 馬洗川せせらぎ緑道 お楽しみコース P30-31
- ⑮ 馬洗川の源流と分水嶺となる台地を歩く P32-33
- ⑯ 大岡川プロムナードを歩く P34-35

本書の見方

- 地図上の……がウォーキングコースです。
- 所要時間はあくまでも目安です。歩く早さや、交通事情で変わります。
- 各コースの消費エネルギーは、体重50kg、65kgの人が歩いた場合で計算しています。
- 表示のある箇所ゆかりの民話を、港南区ホームページ上で参照することができます。港南区ホームページにアクセスし、「ふるさと港南の昔ばなし」で検索してください。



● 歩き始める前には、まず生活チェック。

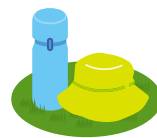
①よく眠れましたか	はい・いいえ
②食事はおいしく食べられましたか	はい・いいえ
③昨日はお酒を飲みすぎていませんか	はい・いいえ
④日頃から運動していますか	はい・いいえ
⑤体の調子はよいですか	はい・いいえ

1つでも「いいえ」があった方、無理しないで！
健康づくりはニコニコペースで、楽しみながら行いましょう。

● 歩き始める前に準備運動。整理運動も忘れずに。
アキレス腱伸ばし、足首まわし、膝の曲げ伸ばしなど、普通の呼吸で、はずみをつけずにまわしたり、伸ばしたりしましょう。

夏期は熱中症に注意

ウォーキングの前・後にコップ1～2杯の水分補給を行い、ウォーキング中もこまめに水分補給を行いましょう。通気性がよく汗がすぐに乾く服装を選び帽子もかぶりましょう。涼しい時間帯を選ぶことも大切です。



あなたのそばに「まちの給水所」

ウォーキングの際に、身近な施設や事業所等で、どなたでも飲料水などの提供が受けられます。



マップは
こちらから



1 鎌倉古道から久良岐の森へ

歩行距離 6.7km | 所要時間 2時間10分 | 消費エネルギー(体重50kg) 294kcal (体重65kg) 383kcal

戦没者慰霊堂は桜の名所。隣接の公園に佐佐木信綱の歌碑があります。自性院の勤九郎地蔵に寄り、鎌倉古道の難所だった餅井坂を下ります。鎌倉街道を超え、源為朝の祠やお寺を見ながら、ベイブリッジや富士山の眺望を楽しみましょう。久良岐公園は桜のほか四季折々楽しめます。



地図記号



2 桜と緑にさそわれて

歩行距離 4.3km | 所要時間 1時間20分 | 消費エネルギー(体重50kg) 189kcal (体重65kg) 246kcal

市内有数の桜の名所、桜道。桜祭りは多くの人々に親しまれています。坂を上り、その昔笹下郷の総社であった天照大神へ。日野公園墓地は、木立の間に南極探検隊白瀬中尉や歌手美空ひばりなどのお墓が点在する公園式の墓地です。



地図記号



3 日下の古きを訪ねて

歩行距離 4.7km | 所要時間 1時間30分 | 消費エネルギー(体重50kg) 207kcal (体重65kg) 269kcal

区間距離

- ① 1,230m
- ② 530m
- ③ 580m
- ④ 760m
- ⑤ 510m
- ⑥ 1,070m
- ⑦

スタート

① 港南ふれあい公園

ゴール

⑦ 港南ふれあい公園



文福茶釜の寺



北条実時の病を治した井戸

※私有地のため、無断での立ち入りはご遠慮ください。

港南ふれあい公園を出発、岡本橋を渡り、笹下釜利谷道路を通り、打越から笹下川沿いに歩き成就院へ向かう。この付近は、戦国時代小田原北条氏に仕えた武将間宮豊前守が自然の地形を生かして築いた“谷津構え”の笹下城跡。また、笹下中央公園には杉本遺跡の縄文・弥生・古墳期の土師器が採取されており、太古の人々の生活を偲ぶことができます。

地図記号



4 昔の相模国(現・野庭)・武蔵国(現・日野)を訪ねて

歩行距離 6.6km | 所要時間 2時間10分 | 消費エネルギー(体重50kg) 291kcal (体重65kg) 378kcal



板碑(正應寺)



八体地蔵



- スタート**
1 港南スポーツセンター
- ゴール**
8 港南スポーツセンター

区間距離

1	480m
2	1,100m
3	850m
4	1,210m
5	730m
6	1,310m
7	890m
8	890m



環状2号線から小高い丘の住宅地を少し入り、横浜市登録文化財の板碑がある古寺正應寺へ。野庭郵便局南側、野庭中央公園高台付近は、関城本丸跡といわれています。鎌倉街道を進むと彫刻の美しい春日神社、寺院には珍しい長屋門を持つ徳恩寺があります。

地図記号

5 野鳥の小径を歩く

歩行距離 6.2km | 所要時間 2時間 | 消費エネルギー(体重50kg) 273kcal (体重65kg) 355kcal

高台にある「さえずりの丘公園」からは、瀬上市民の森「瀬上池」が見下ろせます。また、野鳥のさえずりを聞きながら港南台を一望することも出来ます。晴天の日の富士山の眺めも素晴らしいです。4月は公園の桜、5月はマロニエの並木で街は彩られ、四季の花や自然豊かなコースが楽しめます。



港南台南公園



さえずりの丘公園から市民の森を望む

ビューポイント

区間距離

- 1 570m
- 2 780m
- 3 1,320m
- 4 770m
- 5 1,150m
- 6 990m
- 7 570m
- 8

スタート

1 港南台駅改札口

ゴール

8 港南台駅改札口

地図記号



6 馬洗川せせらぎ緑道

歩行距離 5.7km | 所要時間 1時間50分 | 消費エネルギー(体重50kg) 251kcal (体重65kg) 326kcal

由緒ある永谷天満宮は菅原道真公自作の尊座像が奉られています。裏山に通じる道は、季節の花々が咲くおすすめポイント。毎月四のつく日が縁日で賑わう日限地蔵から、北条政子が馬を洗ったとの伝説がある馬洗川沿いの遊歩道へ、梨畑や四季折々の花を眺めながら散策。湧水池では、野セリやフレソンが群生しています。



区間距離	
1	400m
2	630m
3	790m
4	810m
5	950m
6	400m
7	720m
8	1,040m
9	

スタート
1 上永谷駅前
ゴール
9 上永谷駅前



湧水池



せせらぎ緑道

地図記号

※建て替え工事のため、令和7年(2025年)3月頃まで運用停止

7 上永谷ふれあいの道

歩行距離 5.4km | 所要時間 1時間40分 | 消費エネルギー(体重50kg) 238kcal (体重65kg) 309kcal

平戸川の流れに沿って、遊歩道を般若寺へ。一步入ると車の音も遠のいて、カワセミや野の花に癒されます。戸塚区との境にある古道は、「鎌倉中の道」または「早駆けの道」と呼ばれ、源頼朝の奥州征伐や畠山重忠と北条義時が戦った旭区万騎ヶ原の戦いなどに、その一支隊が通った道ともいわれています。

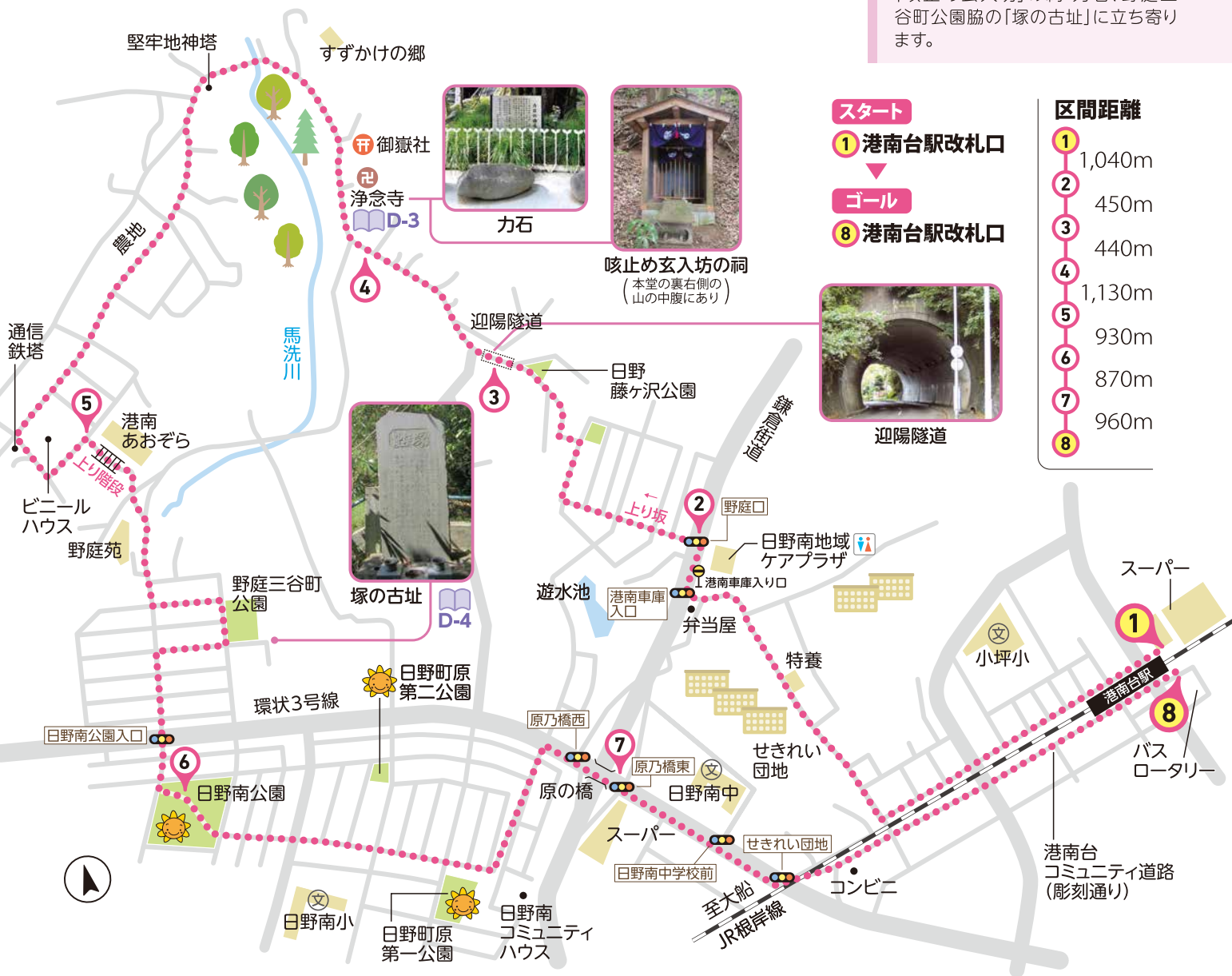


地図記号

8 歴史の野庭・里山を巡る

歩行距離 5.8km | 所要時間 1時間50分 | 消費エネルギー(体重50kg) 255kcal (体重65kg) 332kcal

新しい街に歴史の息づかいを感じながら歩きましょう。閉ざされた往来を容易にした迎陽隧道を通り、穏やかな里山の風情を楽しみ、豊かな木々が心を和ませてくれます。浄念寺の「咳止め玄入坊」の祠・カ石、野庭三谷町公園協の「塚の古址」に立ち寄ります。



スタート

① 港南台駅改札口

ゴール

⑧ 港南台駅改札口

区間距離

- ① 1,040m
- ② 450m
- ③ 440m
- ④ 1,130m
- ⑤ 930m
- ⑥ 870m
- ⑦ 960m
- ⑧

地図記号

18



背伸ばしベンチ



「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク



寺



神社



トイレ



学校



幼稚園



病院



郵便局



交番・警察



消防



バス停

19

9 武相の国境、今の区境を歩く

歩行距離 8.1km | 所要時間 2時間30分 | 消費エネルギー(体重50kg) 357kcal (体重65kg) 464kcal

松本と言う地名の由来の正覚寺から住宅地を通り抜け、武相の国境を歩きます。下永谷小学校の門には「さがみの国」「むさしの国」の表示があり、芹ヶ谷の尾根道には国境の道標があります。更に進むと現在は自性院に移された「勘九郎地蔵」の由来碑と代わりの石仏があります。



区間距離

- 1 1,390m
- 2 1,000m
- 3 1,130m
- 4 740m
- 5 710m
- 6 770m
- 7 910m
- 8 1,420m
- 9

地図記号

- 背伸ばしベンチ
- 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク
- 寺
- 神社
- トイレ
- 学校
- 幼稚園
- 病院
- 郵便局
- 交番・警察
- 消防
- バス停

10 大岡川プロムナードから久良岐の森へ

歩行距離 5.5km | 所要時間 1時間40分 | 消費エネルギー(体重50kg)241kcal (体重65kg)313kcal

平成29年度港南ふれあいウォーキングの久良岐コース(約6kmコース)です。坂道や階段がある、歩きがよいあるコースです。大岡川プロムナードが楽しめます。

A 大岡川プロムナード

平成3年に完成した親水エリアです。川のほとりまで階段で降りることができます。鳥などを見ることもでき、気持ちのいい景色が続きます。

区間距離 680m 840m 980m 590m 430m 710m 1,240m

1 2 3 4 5 6 7 8

B 久良岐公園

昭和48年に開設。谷戸の水田から、芝生広場、子どもの遊び場、梅林などの施設が整備されました。夏にはホテルも見ることができます。多目的な公園であることから、毎日、多くの区民が訪れます。



C 市電 横浜市電は、かつて横浜の街を走った路面電車です。最盛期には1日30万人の方が利用し、市民生活に欠かせない交通手段でした。当時の雰囲気を今に伝える車両が展示されています。

地図記号

22 背伸ばしベンチ 背伸びしベンチ 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク 寺 神社

トイレ 学校 幼稚園 病院 郵便局 交番・警察 消防 バス停

11 うなぎの井戸と取水庭を訪ねる

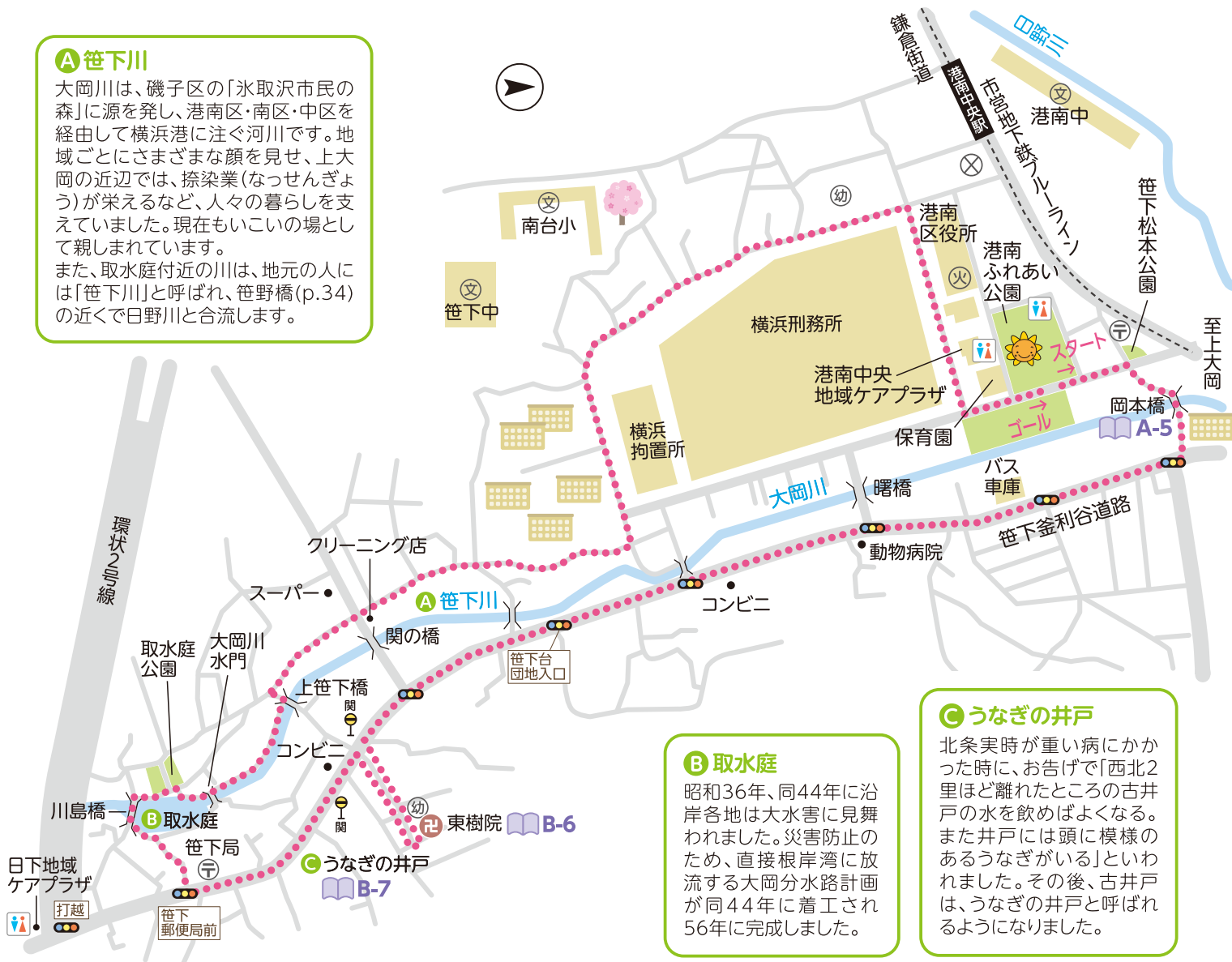
ショートコース 約3.4kmコース

平成29年度港南ふれあいウォーキングの笹下コース(約3.4kmコース)です。多少、坂はありますが比較的平坦で歩きやすいコースです。

A 笹下川

大岡川は、磯子区の「氷取沢市民の森」に源を発し、港南区・南区・中区を經由して横浜港に注ぐ河川です。地域ごとにさまざまな顔を見せ、上大岡の近辺では、捺染業(なっせんぎょう)が栄えるなど、人々の暮らしを支えていました。現在もいこいの場として親しまれています。

また、取水庭付近の川は、地元の人には「笹下川」と呼ばれ、笹野橋(p.34)の近くで日野川と合流します。



C うなぎの井戸

北条実時が重い病にかかった時に、お告げで「西北2里ほど離れたところの古井戸の水を飲めばよくなる。また井戸には頭に模様のあるうなぎがいる」といわれました。その後、古井戸は、うなぎの井戸と呼ばれるようになりました。

※私有地のため、無断での立ち入りはご遠慮ください。

B 取水庭

昭和36年、同44年に沿岸各地は大水害に見舞われました。災害防止のため、直接根岸湾に放流する大岡分水路計画が同44年に着工され56年に完成しました。

地図記号

13 往時の日野・田園風景を偲ぶ……今は

ショートコース

歩行距離 約4.1km

港南区の民話 ～民話に親しもう～

日野にまつわる民話は多くあります。港南区のHPで紹介していますので、ぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし



(F-5) いわれのある橋と日野八景

- 宮前の晴嵐
- 伊勢山の秋月
- 御供井戸の夜雨
- 真南の帰帆
- 徳恩寺の晩鐘
- 殿田の落雁
- 大多良の暮雪
- 舟木の夕照

※ ●は春日神社の近くです

春日神社(本殿・幣殿・拝殿)

横浜市指定有形文化財
社叢林は横浜市指定史跡名勝天然記念物



夫婦木:横浜市指定名木
左側:ウラジロガシ
右側:シラカシ



より詳細なマップはこちら



日野川取水庭

大岡川の洪水対策として、笹下の取水庭と一体となっている。日野川と笹下川の合流する地点(笹野橋公園)からそれぞれ約1km上流の場所に取水庭が造られた。昭和44年着工、昭和56年に完工。総工費166億円。



〈追加情報〉

日野取水庭の分水路は環状2号線の下をトンネルで流し、磯子屏風ヶ浦で根岸湾に流出している。

左側:水門のあるところが日野川の本流
右側:分水路

日野中央公園の樹叢

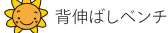
横浜市指定史跡名勝天然記念物です。更に右奥に連なる森は、春日神社の社叢林で同様に天然記念物に指定されており、一体で保存されています。



民話の中に「いわれのある橋と日野八景」があります。これを読むと日野のむかしの景色が想像できます。春日神社もその景色の中にあります。階段を登るのは大変ですが、ぜひ一度は登って社や夫婦木をご覧ください。その後は日野中央公園で一休みしてください。

地図記号

28



「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク



寺 神社



※建て替え工事のため、令和7年(2025年)3月頃まで運用停止

14 馬洗川せせらぎ緑道 お楽しみコース

ショート
コース

歩行距離 約3.6km

この辺りはむかし、鎌倉下の道、古道や馬洗川沿いの道が交差する交通の要路であり、鎌倉の外境と源氏の菩提所である弘明寺との中継点でした。馬洗橋の案内板で鎌倉時代をしのび、永谷川と馬洗川の合流を確かめながら遊歩道に進みましょう。遊歩道の脇には四季折々の花が咲き、芭蕉が大きな葉を広げて我々を迎えてくれます。夏には水面に、大豆粒大の白い花を咲かせた梅花藻(パイカモ)が見られます。③からの折り返しのルート複数(オレンジ色・紫色)設けてあります。お好みのコースを選んでください。(逆回りもよいでしょう)丸山台いちよう坂商店街でランチやお茶して帰るのもお勧めです。



湧水池



せせらぎ緑道



芭蕉

地図記号

- 背伸ばしベンチ
- 「ふるさと港南の昔ばなし50話」とのリンク
- 寺
- 神社
- トイレ
- 学校
- 幼稚園
- 病院
- 郵便局
- 交番・警察
- 消防
- バス停

15 馬洗川の源流と 分水嶺となる台地を歩く

ショート
コース

深田橋スタート／歩行距離 約3.0km

深田橋へのアクセス(深田橋バス停で下車)

- 上大岡、港南中央から 横浜市営バス51系統
- 上永谷駅から……………横浜市営バス45系統・112系統
- 港南台駅から……………横浜市営バス45系統



浄念寺(正式名称:蔵王山正定院浄念寺)

野庭の開発者の一人、臼居空右衛門胤知氏が寺院を開き、呑霊大和尚が1564年開山、御嶽社(野庭神社)の別当寺*でもあり、鎌倉観音三十三カ所霊場第十八番札所となっている。

*神社を管理するために置かれた寺のこと

力石(浄念寺)

昔、村の青年たちが寺の境内でこの石を持ち上げては力自慢を競い合ったという。

D-3

咳止め玄入坊の祠(浄念寺)

玄入坊の祈りで村で流行っていた咳を収めたとする港南区の民話D-3をお読みください。

より詳細なマップは
こちら



B 源流となる畑地



A 源流となる畑地



C 源流となる畑地



区内にある河川源流域の中で、辛うじて昔の野田気を残しているのが馬洗川です。野庭の開拓期(戦国時代)に建立された浄念寺の先には源流となる畑地があり、坂を上れば台地に出ます。この台地は馬の背のような形で分水嶺になっています。日野側の雨水は東京湾へ、野庭側は相模湾へ、それぞれの川に注ぎ分け流れて行きます。

港南区の民話 ～民話に親しもう～

港南区の民話はHPで紹介していますのでぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし



この区域の昔話
D-3 咳止め玄入坊
D-4 塚の古址



迎陽隧道



野庭表町公園
(通称タコチュウ公園)

このコースでは
トンネルの上を
通ります

地図記号

16 大岡川プロムナードを歩く

ショートコース 港南ふれあい公園スタート／歩行距離 **A** 約3.0km
 上大岡駅スタート／歩行距離 **B1** 約2.9km **B2** 約3.1km

平成3年に完成した親水エリアです。季節ごとに様々な自然を楽しむことができます。

3月末～4月初めごろ、青木橋～久保橋間の遊歩道にソメイヨシノ桜が11本見られ、ひと時、憩いの場となります。黄菖蒲(きしょうぶ)が4～5月頃川岸に咲きます。同時期に鯉のぼりが川を渡って泳ぎます。ほぼ一年中鴨を見ることができ、6月頃には赤ちゃんが誕生し、親鳥と泳ぐ姿が見られます。7月には七夕飾りが、8月15日には精霊流しが行われます。芙蓉(ふよう)が8月頃川岸に咲きます。



笹野橋公園

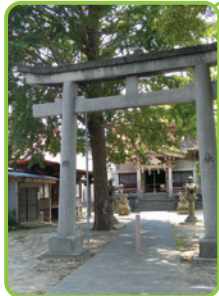
貴重な自然資源である大岡川をまちづくりに活かし、市民が水と緑に親しめる場とするため、神奈川県と横浜市が協力して行う大岡川プロムナード計画があった。それと合わせて、貴重な空地を活かすために整備を進めることによって、親水性のある広場として、平成10年度に施設整備のうえ公開した。

青木神社 **A-7**



江戸名所図会

出典：国立国会図書館ウェブサイト



至上永谷

笹野橋

昭和42年3月建造。これより以前の情報はなく、新設と思われる。名称の由来は、笹下川と日野川が合流する場所に架けられた橋のため、笹下川の「笹」と、日野川の「野」として「笹野橋」としたと推測できる。



港南区の民話 ～民話に親しもう～

青木神社・青木橋は江戸名所図会に取り上げられるほど名勝であったことが伺えます。港南区の昔ばなしにも登場します。上大岡にまつわる民話は多くあります。港南区のHPで紹介していますのでぜひご覧ください。

ふるさと港南の昔ばなし



この区域の昔話

A-7 又エが運んだ青木神社

近隣の昔話

A-10 和田義盛の関所跡

A-11 米倉丹後守の通った道



桜(久保橋周辺)



きしょうぶ
鯉のぼりと黄菖蒲
(久保橋周辺)



ふよう
芙蓉(大久保橋～青木橋周辺)

より詳細なマップは
こちら



地図記号



快適ウォーキングのための
5つのトレーニング

背伸ばしベンチ でGO!



運動指導

高垣 茂子(レクリエーションコーディネーター・運動指導士)

姿勢元気アップ編

姿勢を整える

トレーニング

1

胸・腹・背



- 1 靴底をしっかりと地面につけて深く座り胸の前でうでを組みます。

- 2 片方の腕は胸にあてたまま、反対の手を頭の後ろにあて、ゆっくりとからだをベンチに沿って反らせます。



- 3 胸・腹が気持ちよく伸び、背中が心地よく反るまで、胸にあてている手を背もたれに沿って、伸ばします。

- 4 左右逆にしておこないます。

脚・腰の元気アップ編

足腰の疲労予防・回復

- 1 ベンチに浅く座り、腰の両わきに手をつき、からだをささえます。

トレーニング

2

脚のうら



- 2 片方の脚を伸ばします。かかとをついて、つま先をあげます。

- 3 からだを前に倒します。脚の裏側に伸びを感じるまで、おこないます。

- 4 左右逆にしておこないます。

首・肩・うでの疲労予防・回復

トレーニング

3

首・背・腰



1 靴底をしっかりと地面につけて脚は軽く閉じ安定した姿勢でベンチに座ります。

2 片方の膝を(息を吐きながら)、首・背・腰が心地よく伸びるまで、膝を胸に抱きかかえます。おでこ膝を近づけます。

3 左右逆にしておこないます。

膝などに不快感や痛みのある人は、膝を抱える際に太ももの裏へうでを入れて抱えましょう。

1 ベンチの後ろに立ちます。

2 背もたれに片方の脚を乗せます。

3 ベンチに乗せている脚の裏側、もう一方の脚の表側、脚の付け根が伸びるまでベンチに脚を深く乗せます。

4 左右逆にしておこないます。



トレーニング

4

脚の付け根
周辺

トレーニング

5

首・肩・うでの
周辺



1 ベンチの後ろに立ち脚を開きます。

2 ベンチの板と板のすき間に親指をかけます。(手がすべらないようにするため)

3 片方の手は肩にあてます。肩にあてた手に頭をのせてリラックスさせます。

4 うでを伸ばしている側にうで・肩・脇が心地よく伸びるまで、からだを倒し体重を乗せます。



5 左右逆にしておこないます。

歩くフォーム

視線は遠くにあごは引く
(10~20m程度前方を見る)

胸を張る

△注意
無理に胸を張ると
腰等に負担が
かかります。

ひざを伸ばすよう
意識する

かかとから着地

歩幅は
ふだんより
広めにとる

(まずはくつ半足~
1足分広め)



肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕はリラックスさせ
肘を自然に曲げる
足の動きに合わせて
後ろに引くことを
意識して振る

ウォーキングで得られる6つの効果

- 1 筋力・体力アップ
- 2 心肺機能が高まる
- 3 体脂肪を燃焼させる
- 4 骨の強度が高まる
- 5 ストレスが解消される
- 6 よく眠れるようになる

区役所からのお知らせ

楽しみながら健康づくり!

公式サイトは
こちら

＼よこはま/
ウォーキングポイント



アプリや歩数計を使用して歩くと、歩数に応じてポイントが付与され一定数に達成した方を対象に抽選で商品券等が当たります。たくさんポイントを獲得した方は、豪華景品ゲットのチャンスも?! 詳しくは、ホームページをご覧ください。

よこはまウォーキングポイント

GREEN
×
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

GREEN×EXPO 2027は、私たちの生活に大きな影響をもたらす気候変動に着目し、環境と共生し市民の皆様と共につくる「環共」を感じて頂ける、日本で初めての国際博覧会を目指しています。圧倒的な花と緑でお迎えするとともに、自然・人・社会が共に持続するために、地球の限界や脱炭素社会を見据え、「人々の環境への意識や行動は2027年の横浜から変わった」と人々の記憶に残るよう準備を進めていきます。また、気候変動などの世界的な課題に“自然の力”、“グリーンの力”で最適解を示し、環境にやさしい未来の暮らしを考え、横浜から世界に発信することが、博覧会のテーマである「幸せを創る明日の風景」につながっていきます。

GREEN×EXPO 2027 (2027年国際園芸博覧会)

- 名称: 2027年国際園芸博覧会
- 会場: 旧上瀬谷通信施設(横浜市旭区・瀬谷区)
- 開催期間: 2027年3月19日(金)~2027年9月26日(日)





健康アクションこうなん

～ふだんのくらしをけんこうに～

ファイブ

5

あるこう!毎日

ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 健康に

たべよう!野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷりと

まもろう!歯

口から美味しく食べるため
定期的に歯のチェック

なくそう!たばこの煙

一人ひとりが意識を高め
たばこの害のない港南へ

やすもう!しっかり

睡眠と 気分転換で
明日の元気の源に

そして

受けよう!がん検診と健康診断

「けんしん」は、あなたに
贈られる「からだ通信簿」



趣 旨

“いつまでも健康で暮らしたい”と思いながらも、日々の家事や仕事に追われて自身の健康管理をつい後回しにしがちな人が大勢います。そこで、区民の皆さんの健康づくりに取り組む港南区では気軽に実践できる行動をあいことばとして、「健康アクションこうなん5」を作成しました。



込めた思い

年代や性別を問わず、暮らしの中で気軽に実践できる生活習慣の行動目標(アクション)を5つ掲げ、それらの積み重ねを定期的な“けんしん”で確認していくことで、「ふだんのくらしをけんこうに」していこうという思いを込めました。

いつまでも いきいきと元気に暮らせるように...
できることから
始めよう!

あるこう!毎日

～ご近所さんと あいさつ交わり
地域とつながり 健康に～

一日8,000歩(65歳以上は6000歩)を歩くことで、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれています。

やってみよう!

- 日常生活の中でもこまめに体を動かすことを意識して、座りすぎに注意しましょう
- 外出ができる人は、まず、歩いてみましょう
楽しみながら運動するのがおすすめです



横浜市 よこはまウォーキングポイント



たべよう!野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ
だしの旨味をたっぷりと

生活習慣病を予防するには、野菜たくさん
塩分ひかえめがキーワードです。



やってみよう!

- 野菜は1日に350g(70g×5皿)以上食べましょう
⇒70gの目安は、生の野菜なら両手のひらに1杯分、加熱した野菜ならにぎりこぶし1つ分です。
- 塩分を控えましょう
⇒「だし」を使って旨味をきかせると、塩分少なめでもおいしく食べられます。

横浜市 クックパッド



まもろう!歯

～口から美味しく食べるために 定期的に歯のチェック～

歯を守る上で大切なのは、むし歯予防と歯周病予防です。
40歳以上の日本人の8割がこの病気にかかっています。

歯の健康

- 毎食後、正しいお口のケアをしよう
⇒ 歯ブラシだけで歯を磨いても汚れは約6割しか落とせません。自分にあった道具(歯間ブラシ、フロス等)をかかりつけ歯科医院で聞いてみましょう。
- 定期的に歯のチェックをしよう
⇒ むし歯や歯周病の早期発見や予防には、かかりつけ歯科医による歯のチェックが必要です。定期的な受診を心がけましょう。



横浜市 歯周病検診



なくそう!たばこの煙

～一人ひとりが意識を高め

たばこの害のない港南へ～

たばこの煙は、がんや心臓病の危険性を高めます。
また、妊娠中の喫煙は、流産や早産になりやすく、
低出生体重児が生まれやすくなります。



歯の健康

- 医療機関・福祉保健センターでの禁煙相談を受けてみよう
⇒ 禁煙を始めると体内のニコチンが切れ、イライラなどの症状が現れてくるため、一人で取組むのは困難です。禁煙補助剤など、いくつか有効な方法がありますので、まずは医師や福祉保健センターなど専門機関へ相談し、自分にあった禁煙方法を見つけましょう。

横浜市 禁煙NOTE



やすもう!しっかり

～睡眠と 気分転換で明日の元気の源に～

睡眠不足は、疲労感がたまり、気分が不安定になるだけでなく、生活習慣病や心の病気につながる危険性も高まります。

歯の健康

- 起きる時間は休日でも同じ時刻にしよう
- 起床後すぐに太陽の光を浴びよう
- 夜に明るい光を浴びすぎないようにしよう
⇒ 睡眠と光は密接な関係にあります。就寝前にスマートフォンなどの操作も控えましょう。



受けよう!がん検診と健康診断

～“けんしん”は、あなたに贈られる

「からだ通信簿」～

がんは自覚症状がないことも多いため、定期的に検診を受けることが大切です。

歯の健康

- まずは、自分が受けられるがん検診や健康診断を調べてみよう
- けんしん結果で生活習慣を振り返ろう



●横浜市けんしん専用ダイヤル

TEL.664-2606 / FAX.664-3851

(受付:月～土 8時30分から17時15分)

横浜市 がん検診



横浜市では、市民の最も大きな健康課題の一つである生活習慣病の予防を中心とした、
総合的な健康づくりの指針を策定しています。



第3期 健康横浜21

～横浜市健康増進計画・歯科口腔保健推進計画・食育推進計画～

計画期間 令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

基本理念 共に取り組む生涯を通じた健康づくり 基本目標 健康寿命の延伸

ライフステージ別の市民の行動目標

— 市民の皆様に取り組んでいただきたいこと —

ライフ ステージ	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)			働き・子育て世代 (成人・壮年期)		実りの世代 (高齢期)	
	乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳頃)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢前期 (65～74歳)	高齢後期 (75歳～)
栄養・食生活	1日3食、栄養バランスよく食べる						
	適正体重を維持する						
歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯みがき			「口から食べる」を維持する			
喫煙	タバコの害を学ぶ・吸い始めない			禁煙にチャレンジ			
飲酒	飲酒のリスクを学ぶ・飲み始めない			飲酒のリスクを踏まえ「飲み過ぎない」を心がける			
運動	体を動かすことを楽しむ			日常の中で「こまめに」動く			
				定期的に「しっかり」運動する			
休養・こころ	早寝・早起き、ぐっすり睡眠			睡眠の質を高める・ストレスに気付き、対処する			
				つながりを大切にする			
暮らしの備え				自然災害等の「もしも」の健康リスクに備える			
				屋内で生じる「まさか」の事故を防ぐ			
健康診査				1年に1回、健診を受ける			
がん検診				定期的にがん検診を受ける			
歯科健診				定期的に歯のチェック			
糖尿病等の疾患				検査結果に応じた生活習慣の改善・ 早期受診・治療継続			

健康寿命の延伸に向けた 主要な健康課題

健康寿命を延ばすために、
市民の皆様とともに主要な健康課題の
改善を目指します。

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ① 生活習慣病の予防を通じた早世*の減少 | ⑥ 歯周炎の予防と改善 |
| ② 男性の肥満や脂質異常症の改善 | ⑦ 腰痛の予防と改善 |
| ③ 女性の乳がんの死亡率の減少 | ⑧ 骨折・転倒により介護が必要な状態となることの減少 |
| ④ 糖尿病の重症化の予防 | ⑨ 高齢期の不慮の事故による死亡率の減少 |
| ⑤ 喫煙・受動喫煙の減少 | ⑩ 成人期・壮年期のメンタルヘルスの向上 |

*早世・・・若くして亡くなること。



港南区食生活等改善推進委員会とは (愛称:ヘルスメイト)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに ご近所さん、お隣さんへ伝達活動

栄養・運動・休養を三本柱として、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。健康づくりについて学び、その知恵や工夫を地域の方々に伝えています。港南区ヘルスメイトは、年4回の桜や新緑、新春七福神巡りなどのウォーキング、月1回のロコモ予防体操など、運動習慣の定着事業にも力を入れています。

あらゆる世代に食育アドバイスをいたします

いざという時の食

ローリングストックの
啓発

運動習慣の 定着事業

ウォーキング・
ロコモ予防体操等

横浜市委託事業 ライフステージに合わせた 健康づくり

育ち・学びの世代
働き・子育て世代
実りの世代

- 企業との連携事業 ●地域からの依頼事業・健康フェアなど
- おやこの食育教室・生涯骨太クッキング・男性のための料理教室
- 野菜摂取・減塩推進の啓発

私たちと一緒に活動しませんか？



食生活等改善推進員に入会するには…

食生活等改善推進員養成セミナー(お住まいの区の福祉保健センター開催)受講後、修了者が入会できます。