

# 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!  
早期に治療をすることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。



## 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。



## 特定健康診査

40歳を過ぎたら、生活習慣病を見つけ生活改善につなげましょう。病気の早期発見のためにも、ぜひ受診しましょう。

あなたが加入している健康保険は? /

●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
●後期高齢者医療保険	
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歳以上の横浜市民  
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

表彰者の皆様、おめでとうございます!  
横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 ●●●●●●●●●●  
杉山 清美(南瀬谷)  
保健活動推進員永年勤続表彰 ●●●●●●●●●●  
《20年》安部 裕久、平林 文子(阿久和南)、星加 和子(瀬谷第二)  
《10年》茂木 清子(阿久和南)、山本 豊三(瀬谷第一)、田村 光代、森田 守(瀬谷第二) (敬称略)

編集後記 コロナ禍において、講習会や定例会の開催自粛のため健康について学ぶ機会が減少しています。この「げんき12号」が皆さんの健康増進の一助となることを願いつつ作成しました。(大川さおり 記)

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)  
大岡キヨミ、内村 滋、小長井 博、笹原 敏子、齋藤 博之、池場 敏幸、松木 機子、小林すみ子、大川さおり、安城 明子、久保 智子

編集・発行(発行日:令和4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



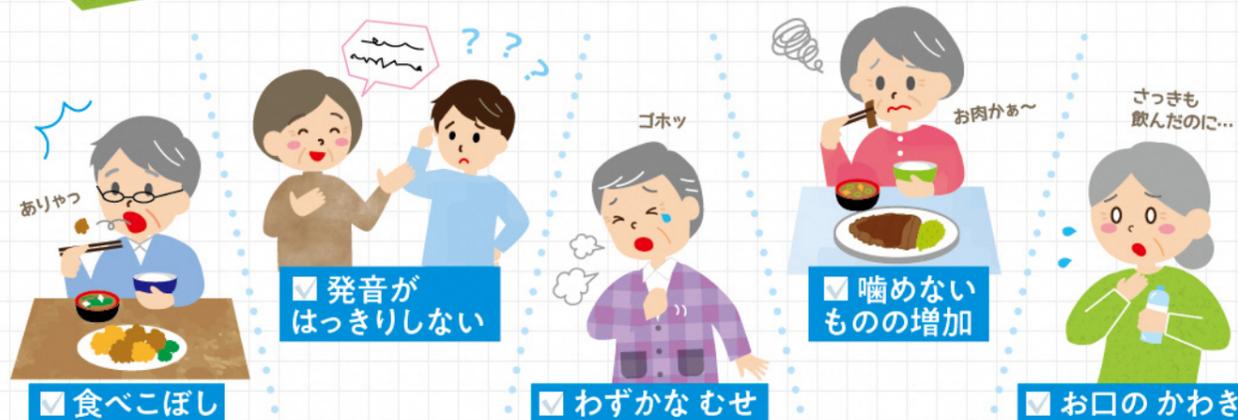
## オーラルフレイルって何?

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」といい、全身の筋肉や心身の活力の衰え(フレイル)や介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。ささいな歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが大切です。

あなたは大丈夫?

ささいな歯とお口の変化を見逃していませんか?

## 「オーラルフレイルチェック!」



## やってみよう! 「健口体操」

いつでもできる! / ぐー・ぱー・ぐるぐる・ごっくん・べー



## 1~5を3回以上、毎日繰り返し続けると...

●脳の血流UPで頭スッキリ!  
●だ液分泌UPでお口もうるおう!  
●舌の力で飲みこむ力も向上!  
●フェイスラインもスッキリ!  
●オーラルフレイルも予防!



## オーラルフレイルの講座に参加して

とき:令和2年10月  
ところ:瀬谷スポーツセンター

健康を維持するには、日頃から「口」に関心を持ち、口の機能が低下しないように取り組むことが必要だと教えていただきました。

「むせない」ため、「はっきりした発音」のため、食前の口の体操に励んでいます。かみしめる歯の力強さを感じています。

瀬谷第二地区 松木 機子

# 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3,500人、瀬谷区で166人(令和3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

令和3年10月  
健康チェック

保健活動推進員は7名と少ないですが、コロナ禍でも地域の皆様の健康意識向上のため頑張ります。



令和3年10月  
健康講座



## ②本郷地区

コロナウイルスに負けるな!《健康長寿の里・本郷》を目指して、ウォーキングを中心とした健康推進活動を予定しています。



瀬谷八福神巡りはいかがでしょうか?  
鎌倉古道北コースは?



基本的な感染対策を徹底し、健康推進活動の打合せを実施。  
令和3年8月

## ⑦細谷戸地区

- ★「転倒予防体操-はつらつクラブ」(月4回、毎週月曜日、午前10時から、細谷戸第一集会所)指導者がかわり、心機一転です。
- ★「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?



転倒予防体操  
令和3年6月



ラジオ体操  
令和3年7月

## ⑧瀬谷第四地区

定例会では保健師さんを招き健康管理について学びました。学んだことは家族や友人など身近な人に教えて、実践の輪を広げています。



測定会で健康チェック  
令和3年7月



二つ橋小学校消毒作業のお手伝い  
令和3年9月

## ③瀬谷第一地区

新しくなった本郷公園にて「パークで筋トレ&ウォーキング」を開催。ウォーキングの基礎と健康遊具の正しい使い方を学習しました。



令和2年10月

## ④相沢地区

健康保健講座について話し合ったり、末梢血液循環チェックの実習など、活動再開に向け少しずつ準備を進めています。



令和3年7月  
健康チェック

## ⑤瀬谷第二地区

令和3年5月



和気あいあいと「ほう酸団子」(虫除け用)作りに励みました。今年も清潔な我が家でコロナ禍を乗り越えます。

## ⑥南瀬谷地区

コロナ禍、少人数で実施していたウォーキングも今年度はできませんでした。今後は、パラリンピックの競技でもある「ボッチャ」を皆さんとやっていきたいです。



令和2年11月  
飯山白山森林公園



令和3年3月 野毛

## ⑨三ツ境地区

毎年、専門家に健康に関する講演や実演を依頼し、「健康講座」を実施しています。ここ2年間、コロナの影響で実施できていません。

足指力測定講座  
平成30年



口腔ケア講座  
令和元年

## ⑩阿久和北部地区



令和元年9月

健康とは、皆のふれあいから。第3水曜日「もりもり元気かい」ラジオ体操、富士山体操、軽い散歩などで元気に活動をしています。

## ⑪宮沢地区



令和3年10月

14名の保健活動推進員で活動しています。今年度は講師をお招きし、健康講座(ロコモ体操)を予定しています。

## ⑫阿久和南部地区



運動の秋、ロコモ解消もかねて阿久和南部地区の知られざる(?)史跡を巡るウォーキングを行いました。

阿久和地区の守り神  
熊野神社を出発  
令和3年9月



しぼりたて牛乳の  
アイスクリームで一息