

1年に1回は健診を受けましょう！ 誕生月にけんしんを受けよう

がんは早期発見・早期治療がカギです。
 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。

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 と検索しましょう！

(令和6年1月1日現在)

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
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・年末年始を除く)

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。

瀬谷区保健活動推進員会 広報部会 発行責任者: 安田 智子
 安藤 美智子、三枝 真弓、内山 則子、笹原 敏子、齋藤 博之、池場 敏幸、
 大谷 久美子、鳴島 雪、大川 さおり、安田 智子、高橋 郁子、小林 まり子

編集・発行(発行日:令和6年1月)

瀬谷区保健活動推進員会(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

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650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

チェック!

広報よこはま瀬谷区版8月号の特集「地域の健康づくりのリーダー保健活動推進員(保活)さんと健康づくりに取り組もう」が掲載されています。

広報よこはま 瀬谷 検索

編集後記 ウィズコロナの状況となり、数多くの健康推進イベントが再開されています。健康長寿を保つために有効な手段と捉え、時間が許す限り参加しようと思っています。(齋藤 博之 記)

(瀬谷区承認第8号)



STOP! 受動喫煙!

“受動喫煙”ってなに?

タバコの先から出てくる煙(副流煙)や吐き出された煙(呼出煙)を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。タバコを吸いこむ煙(主流煙)よりも副流煙の方が有害物質を多く含んでいるため、受動喫煙にさらされるとタバコを吸わない人でも健康被害が発生してしまいます!



タバコの三大有害物質



タバコクイズ

Q. 空気清浄機で受動喫煙は防げる?

A. ✕ 空気清浄機は全ての有害物質を取り除くことはできません。

Q. 火を使わない加熱式タバコなら受動喫煙にはならない?

A. ✕ 加熱式タバコでも受動喫煙になります。安全なタバコは存在しません。

世界禁煙デーで 禁煙・受動喫煙防止を啓発しました!



令和5年5月22日 瀬谷区役所
 がん等の疾病には喫煙が深く関わっていることから、禁煙の重要性をパネル展示や呼気一酸化炭素濃度測定で啓発しました。(瀬谷第四地区)

保健活動推進員 新任者研修

約6割の新任保健活動推進員が参加しました!
 令和5年6月1日、6月22日、7月25日実施



測定機器の使い方 運動 栄養・歯科

「歯と口の健康週間」イベント

令和5年6月4日 瀬谷区役所
 毎日の日課。朝起きて水分を飲む前は、うがいをする事で体の中に入っていき細菌を減らすことができます。(瀬谷北部地区)

参加者に向けて健康チェックを行いました。

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153人(令和5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5年9月5日上瀬谷住宅集会場で、健康チェック、手洗いチェックを実施しました。参加者は、手洗いの大切さを実感していました。



健康チェックの様子

②本郷地区

令和5年2月11日に、「瀬谷八福神ウォーキング大会」を行いました。20名に満たない小規模の開催でしたが、特別参加の区役所の方2名も加わり、とても有意義な時を過ごすことが出来ました。



達磨大使の長天寺

毘沙門天の徳善寺

瀬谷フェスティバル開催!!

とき: 令和5年10月15日
会場: 旧上瀬谷通信施設のはらっぱ

朝から雨が降っていましたが、多くの方に握力測定を行いました。



⑦細谷戸地区

★【はつらつクラブ】
(月4回、毎週月曜日、10時から細谷戸第一集会所)はつらつクラブではポッチャを継続して実施予定。

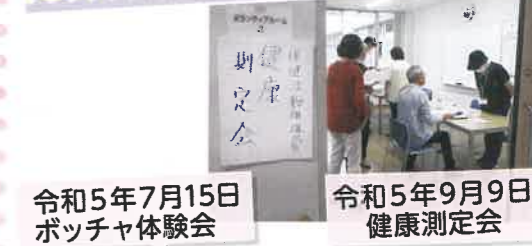
★【ラジオ体操】
(毎週土曜日、朝7時から細谷戸公園)



令和5年8月5日

令和5年9月4日

⑧瀬谷第四地区



令和5年7月15日
ポッチャ体験会

令和5年9月9日
健康測定会

地区の行事や会合の折りに健康測定会を積極的に開催しています。今年度はスポーツ推進員の方とポッチャ・モルックを楽しんでいます。

③瀬谷第一地区

瀬谷駅北口広場「輝きフェスティバル」の保健活動推進員のブースにて、握力、足指力測定器で測定を行いました。

令和5年9月24日



④相沢地区

令和5年9月16日に認知症を考える講座を開催しました。30名の参加者が、講師の話聴いた後、グループに分かれ意見交換を行いました。



相沢公会堂にて

⑤瀬谷第二地区

恒例の「ほう酸団子(虫除け用)」を皆で楽しく作りました。今年度も清潔な我が家から元気に活動します。

令和5年5月21日



⑥南瀬谷地区

★恒例の「のんびりウォーク」市庁舎から山下公園へ・・・トリアスロン開催日と重なり賑やかで、バラも見頃 キレイでした。
★連合夏まつりで健康チェックを行いました。

令和5年8月



令和5年5月



⑨三ツ境地区

4年ぶりの講習会。テーマは認知症。対応のしかたや予防方法まで、勉強になる時間でした。また、地区レクでは、がん検診の受診促進のチラシを配布しました。



令和5年10月22日



令和5年10月8日

⑪宮沢地区



打ち合わせの様子

⑩阿久和北部地区

月1回の「もりもり元気かい」は体操やウォーキングを実施。健康測定は、子ども食堂開催時に行いました。

もりもり元気かい



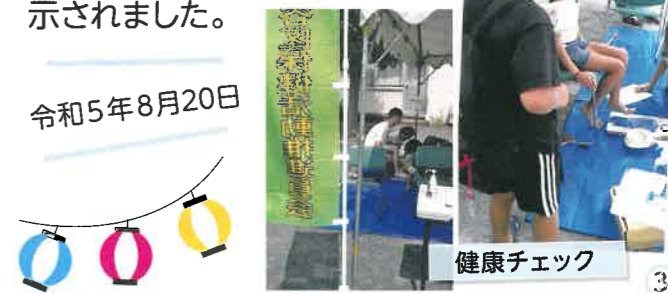
令和5年9月3日
子ども食堂



⑫阿久和南部地区

4年ぶりの阿久和南部祭り!保活のブースとして参加しました。各世代の方々が大変興味を示されました。

令和5年8月20日



健康チェック