



あなたの心臓、もっと元気にしませんか？ 心臓リハビリテーション啓発マンガ完成！

横浜市心リハ事業キャラクター「ココね(心音)ちゃん」

心筋梗塞などの心臓病の再発を予防するためには、医療機関で運動療法や生活指導などの心臓リハビリテーション(以下、心リハ)を受けることが重要とされています。横浜市では、患者さんが心リハを行いやすい環境の整備、啓発に取り組んでいます。

このたび、心リハの重要性と心リハを受けるまでのイメージをマンガでまとめた第2弾啓発冊子「はじめよう！心臓リハビリテーション」を作成しました。また、心臓病の方が日常生活で気を付けてもらいたい症状や、心リハに関する情報を掲載したポスター「慢性心不全で通院中の方へ」も作成しました。

心臓病にかかったことがあり、最近息切れがある方や、自身の心臓に不安のある方はかかりつけ医にご相談ください。身近な方にお心当たりがある場合は、受診を勧めてください。

1 冊子「はじめよう！心臓リハビリテーション」概要

心臓の病気にかかったことがある方やそのご家族へ、心リハにまつわる情報をマンガでわかりやすくまとめた冊子の第2弾です。

心臓の病気は適切な治療を継続しないと、少しずつ悪くなっていきます。病気が悪くなる前から心リハを受ける重要性と受けるまでのイメージをまとめています。

横浜市ホームページよりダウンロードできるほか、市内の一部医療機関、区役所等で冊子を配布します。

○ストーリー

過去に心臓の病気になり、定期通院を続けている男性が日常生活で感じていた症状をきっかけに心リハを始める。

○マンガ作画 橋田ひなこさん 第4回医療マンガ大賞 テーマ「循環器病対策 早期受診の大切さ」患者家族視点の受賞者



横浜市ホームページ



1.マンガ冊子

2 ポスター「慢性心不全で通院中の方へ」概要

心臓の病気(特に慢性心不全)の方向けに日常生活で気にしてほしい症状や、心リハに関する情報を掲載しています。ポスターは市内の一部医療機関等で掲示しています。

ポスターの内容に心当たりのある方はかかりつけ医にご相談ください。

冊子、ポスターは横浜市心臓リハビリテーション協力医療機関の医療従事者の協力で制作しました。



2.ポスター

裏面あり



GREEN × EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

【参考】

心臓リハビリテーションとは

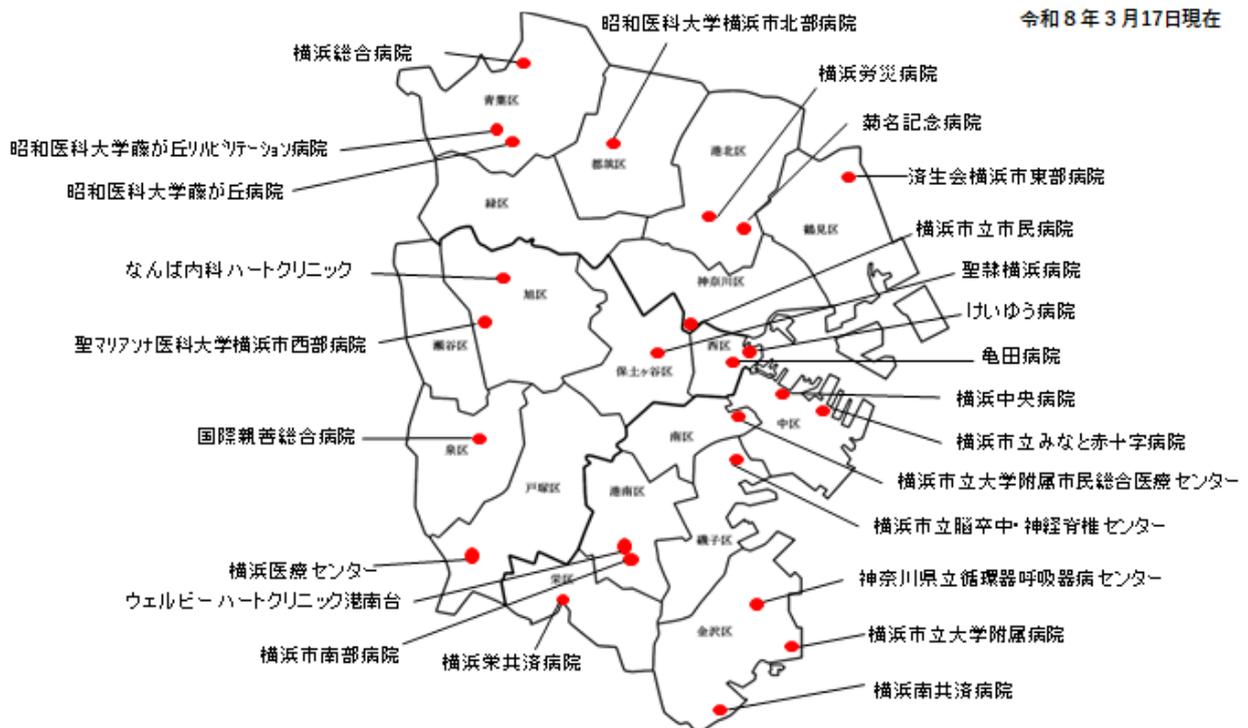
心臓病の患者さんの再発や再入院を防止することをめざして行う総合的活動プログラムです。医師、理学療法士、看護師、薬剤師等が、患者さんの心臓の機能や運動能力などの状態に応じた効果的な運動療法や、心臓病の原因となる動脈硬化の進行を防ぐための食事指導、服薬指導、禁煙指導などを行います。心不全の患者さんの再入院を減少させるなどの効果があります。（特定非営利法人日本心臓リハビリテーション学会HPより一部改変）

横浜市の取組

心リハは、開始してから 150日までは保険診療として受けることができますが、その後の自己管理による運動継続が大切です。横浜市では、医療機関での心リハを終えた患者さんが、身近な場所で運動継続できるよう環境整備を進めています。

【横浜市心臓リハビリテーション協力医療機関とは】

入院・外来で心リハを実施する施設のうち、横浜市が目指す「心臓病の患者さんが地域、在宅まで切れ目なく心リハを受けられる地域連携体制の構築」に協力いただいている施設を「協力医療機関」としています。



※心大血管疾患リハビリテーション料（Ⅰ）（Ⅱ）届出施設：30 施設うち協力施設 25 施設



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



【運動継続の流れ】

保険診療による心リハを終えてご自身で運動継続する方は、協力医療機関が発行する「情報提供シート」を受け取ります。「情報提供シート」には、運動の種類や回数、塩分やカロリーなどの栄養管理の目安などが記載されています。

市のウェブサイトにあるマップやリストから行きたい登録施設を選び、ご自身で連絡を取り、施設に行く際に「情報提供シート」を持参します。

登録施設では健康運動指導士等の資格をもつスタッフや横浜市が実施する研修を受講したスタッフによるサポートを受けることができます。

※介護サービスの場合は、ケアマネジャー等との相談の上、施設にご連絡ください。

【登録施設とは】

医療機関での心リハを終えた方が、地域で安全に運動を継続できる施設として、横浜市が実施する研修を受講した運動施設や介護サービス事業者を認定しています。

患者さんは「情報提供シート」を登録施設に持参することで、その内容に沿った支援を受けることができるため、ご自身に適した運動強度での自己管理に取り組みます。

《登録施設 利用の流れ》



※新規の事業者については、年3回登録を受け付けています。

【登録施設・事業者マップ】

スポーツ施設や介護サービス事業者を、
Google マップ※で簡単・便利に検索できます。



URL : <https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1WDiToHmahUhgdkOQTYelfWxkaEakNaQ&usp=sharing>

※なお、記事等で Google マップの画面を掲載する際は「引用:Google マップ」のクレジット表記をお願いします。

裏面あり



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



【第1弾啓発冊子「心臓リハビリテーションをご存知ですか？」とは】
マンガで分かる心臓リハビリテーション啓発冊子として令和4年4月に第1版を作成しました。現在は第2版(令和6年7月作成)を公開、配布しています。

横浜市ホームページからダウンロードできるほか、市内の一部医療機関等で配布しています。

○ストーリー

心臓病で入院した女性が、心リハによって病気になる前の日常生活を取り戻していく



横浜市の心リハに関する取組は横浜市ホームページに掲載しています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryō-fukushi/kenko-iryō/iryō/gan/cr/rehabilitation.html>



お問い合わせ先
医療局がん・疾病対策課長 三室 直樹 Tel 045-671-2957



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

