

心臓のための運動教室を開催します ～8月は心臓（ハート）について考えよう～

心筋梗塞などの心疾患は、再発予防のために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）を継続することが重要とされています。一方で、医療機関で実施する心リハは保険診療上、原則150日までとされており、その後の運動継続が課題となっています。

横浜市では、心リハ終了後も地域で継続的に運動できる環境づくりを進めるため、運動施設や介護サービス事業者を心臓リハビリテーション登録事業者として認定しています。

このたび、心臓リハビリテーション登録事業者による「心臓のための運動教室」を開催します。本事業は、心臓リハビリテーション協力医療機関の理学療法士が監修したプログラムに基づき実施するもので、心臓の状態に配慮しながら安全に運動を継続できる機会を提供します。

昨年度12会場で実施し、多くの参加者から好評を得たことから、開催規模を17会場へ拡大します。医療機関での心リハ終了後の受け皿として、地域における運動継続支援の充実を図ります。

また、8月8日（土）から12日（水）の間、健康ハートの日（8月10日）に合わせて市庁舎を、テーマカラーである赤色にライトアップします。

心臓リハビリテーション（心リハ）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）

心リハを横浜市オリジナル漫画で分かりやすく紹介しています。
区役所、地域ケアプラザ等で冊子の配布も行っています。

電子版はこちら



横浜市心リハ事業キャラクター
「ここね（心音）ちゃん」



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

心臓のための運動教室開催概要

【開催施設・開催日】 ※通院中の方は医師に参加の許可を得てください。

施設名	開催日	所在地
1 戸塚スポーツセンター	11月6日	戸塚区上倉田町477
2 泉スポーツセンター	11月17日	泉区西が岡3-11
3 栄スポーツセンター	11月26日	栄区桂町279-29
4 磯子スポーツセンター	12月17日	磯子区杉田 5-32-25
5 横浜国際プール	12月16日	都筑区北山田7-3-1
6 港北スポーツセンター	12月2日、2月1日	港北区大豆戸町 518-1
7 神奈川スポーツセンター	12月2日、2月1日	神奈川区三ツ沢上町11-18
8 保土ヶ谷スポーツセンター	12月10日、2月2日	保土ヶ谷区神戸町129-2
9 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 横浜 24	11月9日 12月14日	西区岡野 2-15-1
10 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 蒔田 24	11月10日 12月8日	南区花之木町 3-48-1 VIERRA 蒔田3階
11 スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 港南中央 24	11月13日 12月11日	港南区港南中央通12-31
12 メガロス市が尾	2月5日、3月5日	青葉区市ケ尾町1155-10
13 メガロス綱島	11月19日	港北区綱島西3-3-3
14 メガロス横浜天王町	10月23日	保土ヶ谷区神戸町134 横浜ビジネスパーク内
15 メガロス神奈川	11月20日	神奈川区入江1-31-11
16 亀田メディカルフィットネス	2月16日、2月18日	西区御所山町77 亀田病院別館
17 ム・ウ 21 あざみ野	10月17日、11月21日	青葉区あざみ野4-2-4 3F

※各教室の詳細(対象者・定員・申込み方法・問合せ先)は、別添チラシをご確認ください。

施設番号 12~15 は、施設設備点検のため実施日の変更が生じる可能性があります。

【運動施設管理・運営事業者、監修医療機関】

施設番号	運動施設管理・運営事業者	プログラム監修医療機関
1~ 5	公益財団法人横浜市スポーツ協会	国家公務員共済組合連合会 横浜栄共済病院
6~ 8	シンコースポーツ株式会社	横浜市立市民病院
9~11	株式会社ルネサンス	横浜市立みなと赤十字病院
12~15	野村不動産ライフ&スポーツ株式会社	昭和医科大学藤が丘リハビリテーション病院
16	医療法人明和会 亀田病院	医療法人明和会 亀田病院
17	医療法人社団健生会 ム・ウ 21 あざみ野	医療法人社団緑成会 横浜総合病院

次頁あり



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



【参考】横浜市における心リハの取組

心臓リハビリテーション協力医療機関や心臓リハビリテーション登録事業者のリストやマップなどを横浜市ホームページに掲載しています。



横浜市 心リハ

検索

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

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。現在は市内 25 医療機関が心臓リハビリテーション協力医療機関となっています。

心臓リハビリテーション登録事業者とは

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。

【運動施設】107 施設



スポーツセンターや民間のスポーツジムで、個人に合わせた強度で運動をすることができます。個人での利用となります。

【介護サービス事業者】45 施設



要支援や要介護の認定がある方が利用することができます。生活の動作に近いリハビリを受けることができます。

【参考】健康ハートの日

健康ハートの日とは、心臓病に関する正しい知識の普及と予防意識の向上を目的として提唱された啓発活動です。8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を健康ハートの日とすることを公益財団法人日本心臓財団が提唱しました。

健康ハートの日

検索

<https://www.kenko810.com/>



市庁舎ライトアップ

日 時：令和8年8月8日(土)～12日(水)

17時00分～22時00分

場 所：横浜市庁舎(横浜市中区本町6-50-10)

点灯色：レッド「ハート(心臓)」の象徴的な色である赤系カラーでライトアップします。

お問合せ先

がん・疾病対策課医務担当課長 紺野 Tel 045-671-4815



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