

**マークの見方**
(全ページ共通)

氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) 〒・住所 年齢 行事名 費用
 Eメール(アドレス) ウェブページ 先着 抽選 申込み 問合せ 電子申請 横浜市電子申請・届出システム

*掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります *記載がない場合は無料、当日自由参加になります *区役所の駐車場は有料です
 *今月11日以降の事業を掲載しています *区役所内の展示日時について特に記載のない場合は、開庁日・開庁時間内に展示しています



健一さん



康子さん

「検診結果が怖いから…」そんなあなたへ 保健師との本音トークで見えてくる “がん検診”のホントの話



いずみ保健師



俺は毎日元気だし、検診なんて面倒だよ。精密検査が必要って言われたら怖いし…



私も同じ。何もなければ行かなくてもいいかなって思っちゃうのよね。



がんって初期はほとんど自覚症状が出ないんです。だからこそ、“今”が検診のタイミングなんですよ。

「陽性＝がん」じゃないって知ってた？

検診で“要精密検査”って言われたら、もうがん確定ってことだろう？

実は、“要精密検査”は、“もう少し詳しく調べましょう”という意味なんです。例えば、胃がん検診で要精密検査になった人のうち、実際にがんだった人は約2～3パーセント程度なんですよ。



えっ、そんなに少ないの？それなら、検診で“安心”をもらえることもあるのね。

“見逃し”のリスクって、実はもっと怖い

検査って、高そうだし、どこで受けられるかわからないし…

市の検診なら費用も安くて、予約も簡単ですよ。夫婦で一緒に受ける人も多いです。



それなら、ちょっと調べてみようかな…

お二人が今、検診を受けておくことで、もし何かあっても早く対応できます。ご家族にとっても、大きな安心になりますよ。



…そうか。子どもたちにも心配かけたくないしな。



じゃあ、一緒に受けてみましょう。

▲横浜市がん検診
ウェブページ

どんながん検診があるのか
詳しく知りたいな…



年齢や地域などを選択するだけで
受診できる医療機関が
絞れて、見やすいわ！

▲横浜市がん検診
サイト

〇 横浜市けんしん専用ダイヤル
 受付時間:8時30分～17時15分
 日・祝・年末年始を除く
 Tel 664-2606 Fax 664-3851

10月は「健康づくり月間」**健康的な体づくりを、毎日のちょっとした時間で！**

筋力トレーニングを繰り返し行うことで、筋肉量が増え、基礎代謝の向上だけではなく、生活習慣病の予防や死亡リスクの低減につながると報告されています。

今回は、「ポッコリおなか解消筋力トレーニング」をご紹介します！

周囲に十分なスペースを取り、無理せずに息をこらえないよう注意してやってみてくださいね！

▲全編は
こちらから

腰幅に足を開き、息を吐きながら、右膝と左肘を近づけるように、対角に足を上げる。この動作を交互に繰り返す。
15回を目標にやってみよう！

〇 健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516

**脇腹に効く！もも上げ動作での
腹筋にチャレンジ！****脳卒中(脳血管疾患)の再発を防ごう！****仲間と一緒に**

脳卒中などの脳血管疾患は、発症後10年以内に約半数が再発すると言われています。

再発時には重い後遺症が残る可能性もあり、日々の予防がとても大切です。

NPO法人中途障害者地域活動センター元氣かい泉では、40歳～65歳の人を対象に、軽作業や生活訓練を行う「活動センター事業」、発症から間もない人に向けた「リハビリ教室事業」を展開しています。

同じ病気や障害がある仲間とともに、生き生きと自立した生活を目指しませんか？
まずは、見学からお気軽にどうぞ。

**問合せ**

NPO法人中途障害者地域活動センター元氣かい泉
和泉中央北2-16-33 安西ビル 2階 Tel/Fax 801-7611

▲元氣かい泉
ウェブページ**講演会で**

医師と栄養士に学ぶ！

脳血管疾患の再発予防と生活改善

医師と栄養士が、再発を防ぐための知識や生活習慣の改善方法について分かりやすく解説します。

講師 戸塚共立いずみ野病院 院長 高橋 竜哉さん
管理栄養士 伊藤 美帆さん

日時 11月14日(金)14時～16時

会場 区役所4階4AB会議室

対象 脳血管疾患の既往がある人やその家族、支援に携わる人
先着30人

申込み 10月14日9時から電話または
〇と〇を書いてFAXで高齢者支援担当へ

〇 高齢者支援担当 Tel 800-2435 Fax 800-2513