

# 健康手帳

City of Yokohama



氏名



横浜市

# おぼえがき (私の記録)

ふりがな		男・女
氏名		
生年月日 (西暦)	年 月 日	
血液型	型 (Rh+-)	
住所	〒 電話 ( )	
勤務先	勤務先名 電話 ( )	
緊急時の連絡先	連絡先名 電話 ( )	
かかりつけの医師	医療機関名 電話 ( )	
保険証の記号番号	医療保険	
	介護保険	
健康の記録 (既往症やアレルギーなど)		

## 健康増進法

健康の維持・増進のためには、生活習慣病など、さまざまな病気にかからないように、ふだんから予防に努めたいものです。ご本人はもちろん家族のため、地域社会のために、健康というかけがえのない財産を守りましょう。

### 健康増進事業の種類

- ①健康手帳 ②健康教育 ③健康相談 ④訪問指導  
が受けられます。

## 健康手帳について

この手帳は、あなたの健康を守るために役立つものですから大切に保持し、活用してください。

健康診査等の記録は、本人または家族が記入してください。記入のしかたがわからないときは、担当者によく聞いて記入するか、または担当者に記入してもらってください。

医療を受けるときは、この手帳を医師もしくは歯科医師または薬剤師に見せてください。

## この手帳の使い方

- 次のようなとき必ずお持ちください。
  - ▶ 特定健康診査や各種検診を受けるとき
  - ▶ 健康教室などに参加したり、保健指導や健康相談、介護予防事業などを利用するとき
- この手帳をなくしたり、記入欄に書ききれなくなったときは、区役所の担当窓口へお問い合わせください。

- 健診等のご案内 .....4
- 健康診査（特定）検査でわかること .....6
- ① 特定健康診査等の記録 .....10
- ② 特定保健指導の記録 .....14
- メタボリックシンドロームを防ぎましょう .....16
- 特定健診・特定保健指導でメタボ予防 .....18
- 糖尿病・高血圧症・脂質異常症に注意しましょう .....20
- CKD（慢性腎臓病）の進行を防ぎましょう .....22
- ③ 歯科健康診査の記録 .....24
- 横浜市がん検診のご案内 .....26
- 横浜市がん検診の種類 .....28
- ④ がん検診の記録 .....30
- 毎月1回、乳がんの自己検診を .....36
- ⑤ 肝炎ウイルス検査の記録 .....37
- ⑥ 血圧測定と体重測定等の記録 .....38
- ⑦ 健康講座の記録 .....44
- ⑧ 健康相談の記録 .....46
- ⑨ 予防接種の記録 .....48
- ⑩ 医療・薬などの記録 .....50
- 市民の健康づくり計画「健康横浜21」 .....54
- 生活習慣の改善①「食生活」 .....55
- 生活習慣の改善②「歯・口腔」 .....57

- 生活習慣の改善③「禁煙・飲酒」 .....60
- 生活習慣の改善④「運動」 .....63
- 生活習慣の改善⑤「休養・こころ」 .....65
- 生活習慣病の重症化予防 .....66
- 「つながり」と健康 .....67
- 「認知症」について .....68
- フレー！フレー！フレイル予防！ .....70
- 地域包括支援センターってどんなところ？ .....71
- 濱ともカードのご案内 .....72
- 敬老パスのご案内 .....73
- 区役所等お問合せ一覧 .....74
- その他 よこはま健康応援団／  
依存症って知っていますか？ .....76

## 健診等のご案内

事業名	事業内容	問合せ
特定健康診査 特定保健指導	<p>40歳から74歳までの方は、年1回、ご自身が加入されている医療保険者が実施する特定健康診査・特定保健指導を受けることができます。</p> <p>毎年4月1日以前から横浜市国民健康保険にご加入で対象年齢の方には、年1回受診券を個別に郵送しますので、指定の実施機関に予約の上、保険証・受診券等をお持ちになり、受診してください。(無料)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご自身が加入されている医療保険者(保険証で確認できます)</li> </ul> <p>横浜市国民健康保険に加入されている方は</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各区役所 保険年金課</li> <li>・健康福祉局 保険年金課</li> </ul>
横浜市健康診査	<p>75歳以上の方など後期高齢者医療制度の対象者、40歳以上の生活保護受給者の方、及び、中国残留邦人等支援給付制度適用の方は、無料で、年度に1回健康診査を受診できます。</p> <p>受診の際は、後期高齢者医療被保険者証、休日・夜間等診療依頼証、本人確認証のいずれかをお持ちください。詳しくは、窓口でお問い合わせください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康福祉局 健康推進課</li> <li>・各区役所 福祉保健課</li> </ul>

事業名	事業内容	問合せ
がん検診	胃、肺、大腸、子宮頸、乳、前立腺がんの各種検診が受けられます。詳しくは、26ページを参照してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医療局がん・疾病対策課</li> <li>・各区役所 福祉保健課</li> </ul>
歯周病検診	歯周病の予防や早期発見を目的に、満40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に、歯周病検診を行っています。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康福祉局 健康推進課</li> <li>・各区役所 福祉保健課</li> </ul>
肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けていない市内在住の方は、無料で肝炎ウイルス検査を受診できます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康福祉局 健康推進課</li> </ul>
生活習慣改善相談	日常の食生活等について、医師、保健師、栄養士・歯科衛生士等が個別の相談をお受けします。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各区役所 福祉保健課</li> </ul>

各区役所福祉保健課、保険年金課、医療局、健康福祉局各課の電話番号は74ページを参照してください。

※いずれも令和5年11月現在実施している事業です。内容等が変更になる場合もありますので、ご利用前にご確認ください。

※年度途中で横浜市国民健康保険に加入した方で、特定健診の受診券を希望する場合は、けんしん専用ダイヤル(TEL.045-664-2606)またはお住まいの区の区役所保険年金課へお問い合わせください。

## 健康診査（特定）検査でわかること

検査の目的	検査項目	基準値	保健指導判定値		受診勧奨値	この検査でわかること
内臓脂肪型肥満かどうか	腹囲 (cm)	男性85未満 女性90未満	男性85以上 女性90以上			体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪があり、内臓脂肪が過剰にたまると、たとえ体重が適正であっても、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしやすくなります。
肥満度	BMI(体格指数) (kg/m <sup>2</sup> )	18.5～24.9	25以上			肥満か、やせすぎでないかを以下の計算式で算出します。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 数値が18.5未満は低体重、25以上は肥満
脂質異常かどうか	中性脂肪 (mg/dL)	150未満	150～299		300以上	中性脂肪は主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄積されます。食べすぎ、飲みすぎ、肥満によって数値が高くなり、動脈硬化の発症、進行を促進します。
	HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	35～39		34以下	善玉コレステロールもよい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り、肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。有酸素運動などによって増加し、肥満や喫煙により減少します。
	LDLコレステロール (mg/dL)	120未満	120～139		140以上	悪玉コレステロールもよい、量が多くなると血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を進行させます。さらに血管をふさいで血流を遮断し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。
糖尿病の検査	空腹時血糖 (mg/dL)	100未満	100～125		126以上	血糖とは血液中のブドウ糖のこと。血糖値が上がると、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げようとします。インスリンが不足し、作用が足りないため血糖値は下がらず、糖尿病と診断されます。
	HbA1c (ヘモグロビンA1c) (%) (NGSP)	5.6未満	5.6以上		6.5以上	過去約1～2か月間の平均的な血糖の状態を知ることができます。また飲食によって変動する血糖値と異なり、ほとんど変動しないので、糖尿病が疑われたときのいつでもできる検査として有効です。
	尿糖	(-)	(+)		(++)	尿に含まれるブドウ糖のこと。血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖がもれ出てくるようになるため、糖尿病の進行具合を判断することができます。
高血圧の検査	収縮期(最高)血圧 (mmHg)	130未満	130以上		140以上	「収縮期(最高)血圧」は心臓から血液が送り出されるときに血圧で、「拡張期(最低)血圧」は血液が心臓に戻るときに血圧です。高血圧の状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。
	拡張期(最低)血圧 (mmHg)	85未満	85以上		90以上	
腎臓・尿路系の検査	尿潜血 <sup>(※1)</sup>	(-)	(±)		(+)	尿中に血液が混じているとプラスになります。腎臓病、膀胱、尿道など腎尿路系の炎症や結石などがわかります。

(※1)は、国が定めた特定健康診査の基本的な項目以外の検査です。保険者により、独自に追加項目として実施する場合があります。

検査の目的	検査項目	基準値	保健指導判定値		受診勧奨値	この検査でわかること
腎臓機能の検査	尿蛋白	(-)	(+)		(++)	蛋白は通常は尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合や糖尿病などの場合、尿にもれ出てくることがあります。
	血清クレアチニン <sup>(※1)</sup> (mg/dℓ)	男性1.0以下 女性0.7以下	男性1.01以上 女性0.71以上		男性1.30以上 女性1.00以上	蛋白質の代謝の結果生じた老廃物で尿中に排泄されるものですが、腎臓の機能が低下すると血液中に増加します。
	血清尿酸 <sup>(※1)</sup> (mg/dℓ)	6.9以下	7.0～8.0未満		8.0以上	プリン体の代謝の結果生じた老廃物で尿中に排泄されるものですが、痛風、高尿酸血症、腎機能障害がある場合は、尿中に排泄されず血液中に増加します。
	eGFR <sup>(※1)</sup> (mℓ/分/1.73m <sup>2</sup> )	60以上	60未満		45未満	腎臓にどれくらい老廃物を体外へ排泄する能力があるかを判断します。eGFRは血清クレアチニン値と年齢、性別から計算できます。
肝臓機能の検査	AST (GOT) (U/ℓ)	30以下	31以上		51以上	心筋や骨格筋の細胞に多く含まれ、この数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。ALT (GPT) のほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いとウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝などの肝臓障害が疑われます。とくに内臓脂肪型肥満の人は脂肪肝などの肝障害が疑われます。
	ALT (GPT) (U/ℓ)	30以下	31以上		51以上	
	γ-GT (γ-GTP) (U/ℓ)	50以下	51以上		101以上	肝臓や胆道に障害があると数値が高くなるので、AST (GOT) ALT (GPT) と同様に肝臓障害の発見の手がかりとなります。また、アルコールの常飲者では数値が高くなることから、アルコール性肝炎発見の指標ともなります。
貧血の検査	ヘマトクリット値 <sup>(※2)</sup> (%)	男性38.5～48.9 女性35.5～43.9	男性35.4～38.4 女性32.4～35.4		男性35.3以下 女性32.3以下	血液の量に対する赤血球の割合を示しています。貧血だと低下します。
	色素量(ヘモグロビン) <sup>(※2)</sup> (g/dℓ)	男性13.1以上 女性12.1以上	男性12.1～13.0 女性11.1～12.0		男性12.0以下 女性11.0以下	赤血球に含まれている色素(ヘモグロビン)量がわかります。貧血を起こすと低くなります。
	赤血球数 <sup>(※2)</sup> (万/mm <sup>3</sup> )	男性400～539 女性360～489	男性360～399 女性330～359		男性～359 女性～329	体のすみずみに酸素を運ぶ役目をする赤血球の数がわかります。貧血だと低くなり、赤血球増多症で増加します。
心臓機能	心電図 <sup>(※2)</sup>	心臓は全身に血液を送り出すときに非常に心電図です。心臓の筋肉の異常、不整脈、				弱い電圧が起こります。この電圧を電圧計で増幅して波形に変えて記録したものが心臓肥大、冠状動脈硬化などの状態がわかります。
血管病変	眼底検査 <sup>(※2)</sup>	体の中で、外からじかに血管を見ることが状態は全身の状態と一緒に変化します。眼				できる場所は、脳から枝分かれした眼底の網膜を走る血管だけです。この血管の底の血管のいたみ具合で、動脈硬化など全身の血管状態を知ることができます。

(※1)は、国が定めた特定健康診査の基本的な項目以外の検査です。保険者により、独自に追加項目として実施する場合があります。

(※2)は、医師の判断等により必要とされた場合に受ける検査項目です。

# ① 特定健康診査等の記録

受診年月日	年月日	年月日
身長	cm	cm
体重	kg	kg
腹囲	cm	cm
B M I		
中性脂肪	mg/dl	mg/dl
HDLコレステロール	mg/dl	mg/dl
LDLコレステロール	mg/dl	mg/dl
空腹時血糖	mg/dl	mg/dl
HbA1c(ヘモグロビンA1c)	%	%
尿糖	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
収縮期(最高)血圧	mmHg	mmHg
拡張期(最低)血圧	mmHg	mmHg

年月日	年月日	年月日
cm	cm	cm
kg	kg	kg
cm	cm	cm
mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl
mg/dl	mg/dl	mg/dl
%	%	%
- ± + ++ ###	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
mmHg	mmHg	mmHg
mmHg	mmHg	mmHg

受診年月日	年 月 日	年 月 日
尿 蛋 白	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
血清クレアチニン	mg/dℓ	mg/dℓ
血 清 尿 酸	mg/dℓ	mg/dℓ
尿 潜 血	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
e G F R	mℓ/分/1.73m <sup>2</sup>	mℓ/分/1.73m <sup>2</sup>
A S T ( G O T )	U/ℓ	U/ℓ
A L T ( G P T )	U/ℓ	U/ℓ
<sup>ガンマ</sup> γ-GT (γ-GTP)	U/ℓ	U/ℓ
ヘマトクリット値	%	%
血 色 素 量 (ヘモグロビン)	g/dℓ	g/dℓ
赤 血 球 数	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>
心 電 図 <sup>※</sup>	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
眼 底 <sup>※</sup>	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
その他(既往歴など)		

※対象者のみ実施

年 月 日	年 月 日	年 月 日
- ± + ++ ###	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
mg/dℓ	mg/dℓ	mg/dℓ
- ± + ++ ###	- ± + ++ ###	- ± + ++ ###
mℓ/分/1.73m <sup>2</sup>	mℓ/分/1.73m <sup>2</sup>	mℓ/分/1.73m <sup>2</sup>
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
U/ℓ	U/ℓ	U/ℓ
%	%	%
g/dℓ	g/dℓ	g/dℓ
万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>	万/mm <sup>3</sup>
所見あり 所見なし	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし
所見あり 所見なし	所見あり 所見なし	所見あり 所見なし



受診年月日	年 月 日	年 月 日
メタボリック シンドローム判定 (該当区分に○)	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当
医師の判断/判断した医師		
受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当	基準該当 予備群該当 非該当

## ②特定保健指導の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
特定保健指導 (該当区分に○)	積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供
そ の 他 (指導内容等)		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供	積極的支援 動機付け支援 情報提供

## メタボリックシンドロームを防ぎましょう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心筋梗塞や脳卒中などになりやすい病態です。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。予防・改善のためには、食事・運動習慣の見直しを！

### 動脈硬化はなぜ怖い？

動脈硬化が怖いのは、自覚症状がないまま進行し、血管が狭くなったり詰まったりすることで、血液の流れが悪くなり、心筋梗塞、脳卒中など死に至る恐ろしい病気を招く危険があります。早めに予防を心がけ、動脈硬化を防ぎましょう。

### メタボリックシンドロームの診断基準※1

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が**1**に該当以上と該当するとメタボリックシンドローム、1項目に該当

当し、かつ血圧・血糖・脂質（**2～4**）の3つのうち2項目するとメタボ予備群と診断されます。

#### 1 肥満

中高年の男性に多い  
内臓脂肪型肥満は要注意！

内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に要注意。中高年の男性に多く見られますが、内臓脂肪はつきやすい半面、食生活の改善や運動で減らしやすい特徴があります。

##### 肥満チェック

腹囲：男性85cm以上  
腹囲：女性90cm以上

※腹囲はウエストではなく、おへその上を測ります



#### 2 脂質異常 中性脂肪と善

血液中の脂肪（中性脂肪やコレステロールなど）が異常な状態です。一般に“善玉”とテロール値と中性脂肪の値から診

玉コレステロールに注目

ステロールなどがよばれるHDLコレステロール値と中性脂肪の値から診

##### 血中脂質チェック

中性脂肪150mg/dl以上  
かつ HDLコレステロール  
または 40mg/dl未満

#### 3 血圧高め 「ちょっと

血圧が異常に高くなり、血管に負です。血圧は年齢とともに上がる傾向の過剰摂取などのほか、肥満も関係

高め」が危険

担がかかっている状態向があり、遺伝や食塩しているといわれます。

##### 血圧チェック

収縮期血圧130mmHg以上  
かつ 拡張期血圧  
または 85mmHg以上

#### 4 高血糖 境界型は

インスリンの不足や作用不足によって起こる代謝異常により、血液中の血糖が異常に高くなった状態と完治は難しいため、早期からの対策

要注意

て起こる代謝異常により、です。糖尿病と診断されるが重要と考えられています。

##### 血糖値チェック

空腹時血糖  
110mg/dl以上

動脈硬化の促進

※1 メタボリックシンドロームの診断基準と特定保健指導の基準（18ページ）は一部異なります。

☆ 高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病で薬剤治療を受けている場合は2～4のそれぞれの項目にあてはまるとします。

## 特定健診・特定保健指導でメタボ予防

特定健診は40歳～74歳までの方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診です（主に75歳以上の方には生活習慣病対策のための横浜市健診が行われます）。特定健診により、動脈硬化のリスクが高いと判定された人には、保健指導（特定保健指導）が行われます。年に1回は必ず受診して、健康づくりに生かしましょう。

### ■特定健診・特定保健指導の流れ

特定保健指導の対象者になったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。いまなら生活習慣病を予防できます！



### 特定健診

判定結果

腹囲またはBMIで  
**肥満**と判定

+

1. 血糖に異常

2. 血圧に異常

3. 脂質に異常

4. 喫煙歴がある

リスク小

リスク中

リスク大

情報提供

### 特定保健指導

特定保健指導利用券や案内などが送付されます。

動機付け  
支援

積極的  
支援

小

動脈硬化のリスク

大

※既に治療中の方は、かかりつけ医に相談の上で保健指導を受けましょう。

### 特定保健指導を活用しよう

特定健診の結果、リスクが中程度である人は「動機付け支援」、リスクが大きい人は「積極的支援」の対象者となります\*。特定保健指導では、生活習慣病にまで状態が悪化しないように、生活改善の目標を考え、行動変容の方向性を定めるためのサポートが行われます。積極的に活用して、メタボリックシンドローム、そして生活習慣病を予防しましょう。

\*65歳～74歳の人は「動機付け支援」のみとなります。

## 糖尿病・高血圧症・脂質異常症に注意しましょう

糖尿病（高血糖）、高血圧症（高血圧）、脂質異常症（脂質異常）はメタボリックシンドロームと深く関係し、動脈硬化を悪化させて心筋梗塞や脳卒中などを招く危険な生活習慣病です。

これらは悪化するまで自覚症状がありませんので、つい放置しがちですが、それが深刻な結果を招く原因となります。

健診で異常が見られたら、生活習慣の改善や医療機関への受診をしましょう。

### 予防は身体活動の増加と食習慣の改善で

高血糖、高血圧、脂質異常は、どれも運動不足や食習慣の偏りが主な原因と考えられます。特定健診などで異常が指摘されたら、保健指導を活用し、また自ら積極的に生活習慣の改善に取り組みましょう。とくに肥満の状態の人は、3～6か月で体重の5%を目安に減量しましょう。



### 糖尿病

#### 失明や腎不全の原因に

糖尿病の怖さは合併症にあります。糖尿病を放置しておくで、糖尿病網膜症による失明や、糖尿病腎症による腎不全などを招きます。糖尿病は失明の原因の第二位、腎不全の原因の第一位です。また神経障害に起因する壊疽や、心筋梗塞等を引き起こしやすくなるなど、さまざまな病気を招きます。高血糖であることがわかったら、必ず対処しましょう。

### 高血圧症

#### 心臓の病気の主な原因

高血圧とは、がかかりすぎた高血圧が続くと、みずみず（動脈硬血管の弾力が失血圧になり、動という悪循環に陥には血管が詰まして心筋梗塞やしまいます。

動脈の壁に圧力状態をいいます。血管の老化が進化)。その結果、われ、さらに高脈硬化が進むとります。最終的ったり、破れたり脳卒中を招いて

### 脂質異常症

#### 動脈硬化を急速に進行

脂質異常症とは、中性脂肪やLDLコレステロールが多くなりすぎた状態や、善玉コレステロールであるHDLコレステロールが不足した状態をいいます。これらは体に欠かせない大切な成分ですが、異常な状態が続くと血管壁にたまり、動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳卒中を招くことになってしまします。

## CKD(慢性腎臓病)の進行を防ぎましょう

### ■ CKD(慢性腎臓病)は、腎臓の働きが次第に低下する病気です

腎臓は、血液中の老廃物をろ過して、尿として排泄する大切な臓器です。高血圧や糖尿病などの「生活習慣病」や他の病気により腎臓の働きが低下すると、人工透析が必要になるほか、脳卒中や心筋梗塞にかかるリスクが高くなります。近年は、成人の8人に1人がかかっているといわれるほど増加していますが、進行するまで自覚症状がないため、健診による早期発見がとても重要です。特定健診など生活習慣病チェックのための健診を受診することをおすすめします。

#### CKDの主な検査

##### ①腎障害を示す異常

尿・血液・画像検査(蛋白尿など)で明らか  
な異常がある

##### ②腎機能(eGFRが60未満)

eGFRは、血液検査(血清クレアチン)と年齢・性別から計算できます。腎機能が低下すると、数値が下がります。

「血清クレアチン」検査を健診で行っていない場合は、主治医にご相談ください。

①と②のいずれか、または両方の状態が3か月以上続くと**CKD**と診断される



## メタボリックシンドロームとCKD

メタボリックシンドロームの診断基準に含まれる高血圧・高血糖・脂質異常は腎臓機能を低下させる要因となります。つまり、メタボリックシンドロームの予防がそのままCKD予防にもつながります(16・17ページ参照)。



## 腎臓に優しい生活とは

とくに、腎機能に何らかの問題があるといわれている方は、CKDの発症を防ぐため、よりよい生活習慣を送るとともに、以下のことにも気を配ってみましょう。

### ●血圧、血糖コントロールをしっかりと

高血圧症や糖尿病など生活習慣病の人は、血圧や血糖値を上手にコントロールし、CKDを発症しないように、発症しても進行させないように注意しましょう。



### ●塩分、脂肪のとりすぎに注意

塩分や脂肪分のとりすぎは、高血圧や脂質異常症の原因になります。酸味や辛味で味つけするなど、工夫しましょう。

### ●水分を十分にとり、排尿を我慢しない

医師にとくに水分の制限をされていない場合は、水分を十分にとって多くの尿を排出するほうが腎臓に負担がかかりません。

### ●薬を必要以上に服用しない

体内に入った薬の多くは腎臓から排泄されます。薬剤の濃度が濃くなると、腎臓に悪影響が出てしまいます。

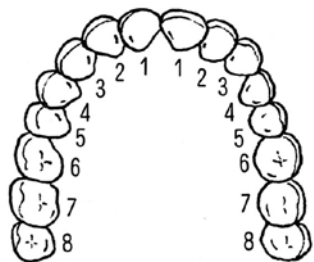
### ③ 歯科健康診査の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
歯の状態 歯肉の状態 口腔粘膜の状態 咬合の状態 口腔の清掃状態	異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 良好・不十分	異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 良好・不十分
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

〈歯の状態〉

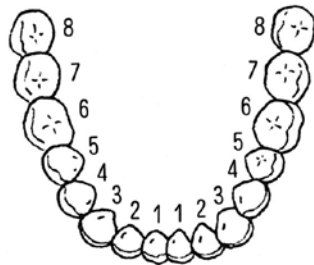
上あご



- 1 中切歯
- 2 側切歯 } 前歯
- 3 犬歯
- 4 第一小臼歯 } 小臼歯
- 5 第二小臼歯
- 6 第一大臼歯 } 大臼歯
- 7 第二大臼歯
- 8 第三大臼歯 } (親知らず)

〈歯の状態〉

下あご



- 1 中切歯
- 2 側切歯 } 前歯
- 3 犬歯
- 4 第一小臼歯 } 小臼歯
- 5 第二小臼歯
- 6 第一大臼歯 } 大臼歯
- 7 第二大臼歯
- 8 第三大臼歯 } (親知らず)

年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検	異常なし 要指導・要精検
異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 良好・不十分	異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 良好・不十分	異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 異常認めず・要治療 良好・不十分

年 月 日	年 月 日	年 月 日



## 横浜市がん検診のご案内

がんを早期発見するためには、自覚症状がないうちから、がん検診を定期的に行うことが大切です。

横浜市では他に受診機会（職場の検診など）のない方を対象に、がん検診を実施しています。全額自己負担で受診するよりも少ない自己負担で受診することができますので、ぜひ、ご利用ください。

自覚症状がある方は検診ではなく、すみやかに医療機関で診察を受けることをおすすめします。

※ 年度に1回（子宮頸がん・乳がん・胃がん（内視鏡・エックス線）は2年度に1回）受けられます。（年度とは4月1日～翌年3月31日までのことです）

検診の種類	対象年齢等 ＜年度内年齢＞	受診場所 <sup>※3</sup>
		横浜市がん検診 実施医療機関
胃がん <sup>※1</sup> （内視鏡検査・ エックス線）	50歳～（男女）	●
肺がん	40歳～（男女）	●
大腸がん	40歳～（男女）	●
子宮頸がん <sup>※2</sup>	20歳～（女性）	●
乳がん	40歳～（女性）	●
前立腺がん（PSA検査）	50歳～（男性）	●

※1 胃がん検診について、内視鏡検査とエックス線の両方を同一年度に受診することや毎年度交互に受診することはできません。

※2 令和5年度から、医師が必要と判断した場合の子宮体がんの検査は保険による診療となっています。

※3 肺がん検診は、令和5年度に限り、区役所福祉保健センターでも受診することができます。

現在病気等により受診されている方は、主治医にご相談ください。

### ● がん検診実施医療機関

曜日・時間等、医療機関によって異なりますので、あらかじめ受診を希望する医療機関に、横浜市がん検診を受けたいとお問い合わせください。（お住まいの区以外の医療機関でも受診できます）

\*実施医療機関は、横浜市ホームページでお知らせしています。

[横浜市がん検診](#)

[検索](#)

### ● 区役所福祉保健センター

「福祉保健センターからのお知らせ」「広報よこはま各区分」で日程等を確認し、お住まいの区の福祉保健課へ電話等（74ページ参照）でお問い合わせください。

◎料金は一部自己負担をさせていただきますが、後期高齢者医療制度に加入されている方、70歳以上の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付制度が適用される方は無料です。昨年度の市・県民税の非課税世帯・均等割のみ課税世帯の方は、受診される前にお住まいの区の区役所で手続きをすることにより無料で受診できます。

### 検診メモ

＜問診＞すべての検査の前には、あなたのからだの状態について、いろいろおたずねする「問診」があります。この問診は判定に重要なものです。

＜エックス線検査を受けるときには＞<sup>ばく</sup>被曝（エックス線からだにあびること）の量はわずかなものですので心配ありませんが、妊娠中の方は対象外となります。

**\* 検診の結果、精密検査が必要だと言われたら、すぐに受診しましょう！**

## 横浜市がん検診の種類

### 胃がん検診

- **胃部内視鏡検査**…内視鏡を口または鼻から挿入し、胃を内部から観察する検査です。
- **胃部エックス線検査**…発泡剤を飲んだあとバリウム（造影剤）を飲み、胃をふくらませ撮影します。からだの向きを変えながらいろいろな角度から撮影します。

※胃の中をからにするため、前日の夕食は早めにすませ、当日は何も口にしないでください。  
 ※バリウムは飲みやすく工夫されていて、必ず排出されますが、2・3日は水分を多めにとってください。

### 肺がん検診

- **胸部エックス線検査**…正面から1枚と横から1枚撮影します。

### 大腸がん検診

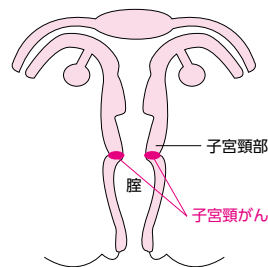
- **便潜血検査**…指定の容器を受け取り自宅でご便をとります。その便に血が混じっていないかをしらべる検査です。

### 前立腺がん検診

- **血液検査**…採血により前立腺特異抗原（PSA）と呼ばれる物質を測定する検査です。

### 子宮頸がん検診

- **細胞診**…子宮の粘膜を採取し、がん細胞の有無やがん細胞の種類（組織型）を調べます。



### 乳がん検診

- **視診及び触診**…座った状態または診察台に寝た状態で、乳房のくぼみや乳頭の陥没がないかどうか、しこりや乳頭からの分泌物はないか、またリンパ節がはれていないかなどをしらべます。
- **マンモグラフィ検査**…乳房エックス線撮影装置（マンモグラフィ）により、両乳房を撮影します。（※40歳代の方は左右それぞれ2方向から撮影します。50歳以上の方は1方向からの撮影となります。）

※月経の前や月経中は乳房が硬くなりがちですので、その時期を避けて検診を受けることが理想的です。  
 ※乳房のしこりやえくぼ、皮ふの変化などの症状がみられる場合は、早めに医療機関で診察を受けてください。

▶ **がん検診の実施場所は26・27ページをご覧ください。**



## ④がん検診の記録

### ●胃がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
検 査 方 法	エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検
エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡	エックス線・内視鏡

年 月 日	年 月 日	年 月 日

### ●子宮頸がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

年 月 日	年 月 日	年 月 日

## ④がん検診の記録

### ●肺がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日

### ●乳がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日

## ④がん検診の記録

### ●大腸がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検	便潜血陰性・要精検

年 月 日	年 月 日	年 月 日

### ●前立腺がん検診の記録

受診年月日	年 月 日	年 月 日
判 定	精検不要・要精検	精検不要・要精検
実施機関名		

精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日
	受診機関名		

年 月 日	年 月 日	年 月 日
精検不要・要精検	精検不要・要精検	精検不要・要精検

年 月 日	年 月 日	年 月 日

## 毎月1回、乳がんの自己検診を

- 毎月、月経の一週間後くらい、閉経後の方は毎月、日を決めて行ってみてください。

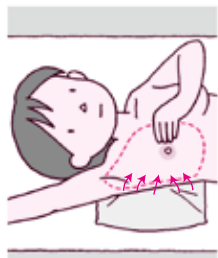
### 方法

#### ①鏡の前でチェック

まず両手を上げ、次に両手を下げ、乳房の大きさと形、くぼみ、ひきつれ、乳首のへこみ、ただれがないかを、正面、左右、斜めの方向からよく調べましょう。

#### ②横になってチェック

肩の下に枕を入れ、乳房が平たく広がるようにします。指でつままずに、指の腹を使ってしこりがないかさがしましょう。脇の下のリンパ節がはれていないかもみましょう。



#### ③異常分泌物のチェック

乳首をつまんで血液などの異常分泌物が出ていないかを見ましょう。  
※少しでも異常を感じたら、すぐ専門医の診察を受けてください。

## ⑤肝炎ウイルス検査の記録

受診年月日	年 月 日
実施医療機関名	
B型肝炎ウイルス検査	<p style="text-align: center;"><b>陽性</b></p> <p>※医療機関の受診を強く勧めます。一度は専門医を受診しましょう。</p> <p style="text-align: center;"><b>陰性</b></p> <p>※今回検査を受けた日を覚えておきましょう。</p>
C型肝炎ウイルス検査	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が高い ※医療機関の受診を強く勧めます。一度は専門医を受診しましょう。</li> <li>2. 現在、C型肝炎ウイルスに感染している可能性が低い ※今回検査を受けた日を覚えておきましょう。</li> </ol>

※今回は感染している可能性が低いと判定された場合でも、今後「身体がだるい」「食欲がない」「吐き気がする」「皮膚が黄色くなる(黄疸)」などの症状が出たり、肝機能の異常を指摘された場合などは、必ず医師に相談してください。

#### ●神奈川県「肝炎治療医療費助成制度」について

神奈川県では、C型肝炎ウイルス性肝炎の根治を目的として行うインターフェロン治療(少量長期投与を除く)及びインターフェロンフリー治療並びにB型肝炎ウイルス性肝炎に対して行われるインターフェロン治療(少量長期投与を除く)及び核酸アナログ製剤治療に係る医療費の助成を行っています。

横浜市に在住の方の申請窓口は、お住まいの区の福祉保健課健康づくり係になります。(電話番号は74ページを参照してください)

## ⑥血圧測定と体重測定等の記録

### ●血圧測定をしましょう

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力が収縮期血圧、拡張したときの圧力が拡張期血圧です。一般的には収縮期血圧を上、拡張期血圧を下の血圧と言うこともあります。

血圧値は体調や環境などによっても変動するため、病院や健診で測定した場合、緊張して家庭での測定より数値が上がることがあります。定期的に測定することで、自分の血圧値を知っておき、高い値が続く時は、早めに受診しましょう。

※心・腎疾患や糖尿病等で治療している場合は、主治医に目標値を確認しましょう。

### ●血圧値の分類 (成人血圧、単位はmmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

(出典 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」2019年4月改訂・発行)

診察室血圧の測定は1日だけでなく別の日にも行い、数回の測定結果をもとに判定します。そして、収縮期血圧/拡張期血圧のどちらか一方でも140/90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。また、家庭血圧の値が5～7日の平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合も高血圧と診断されます。なお、高血圧の判定では家庭血圧の値が優先して用いられます。

### ●適正体重を保ちましょう

太りすぎややせすぎに注意し、適正体重を維持することが大切です。とくに肥満はメタボリックシンドロームを招き、生活習慣病にかかるリスクが高くなるので、注意が必要です。

下の表は国際的に広く用いられているBMI<sup>ビーエムアイ</sup>(Body Mass Index)という体格指数による肥満度の計算法です。体重管理の目安にしてください。

### ●BMIの計算方法

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいといわれています。

### BMI判定表

(日本肥満学会)

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

### ●適正体重の計算方法

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

(例) 身長170cmで体重80kgの人の場合

・BMI: 80(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)=27.7

⇒肥満と判定されます。

・適正体重: 1.7(m)×1.7(m)×22=63.6(kg)

⇒減量を心がける必要があります。

血圧と体重等の記録 ( 年)

測定日	月	日
腹囲	cm	

血圧 (mmHg)										
110	220									
100	200									
90	180									
80	160									
70	140									
60	120									
50	100									
40	80									
30	60									
20	40									
20	20									
測定日	4/1	5/1	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	収縮期	140	132	/	/	/	/	/	/	/
	拡張期	70	68	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	49	51							
B M I		22	23							
歩 数		6,000	8,000							

血圧と体重等の記録 ( 年)

測定日	月	日
腹囲	cm	

血圧 (mmHg)										
220	110									
200	100									
180	90									
160	80									
140	70									
120	60									
100	50									
80	40									
60	30									
40	20									
20	20									
測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	収縮期	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	拡張期	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg									
B M I										
歩 数										

血圧と体重等の記録

血圧と体重等の記録

血圧と体重等の記録 ( 年)

測定日 月 日  
腹囲 cm

血圧 (mmHg)										
110 220										
100 200										
90 180										
80 160										
70 140										
60 120										
50 100										
40 80										
30 60										
20 40										
体重 (kg)										
20										
測定日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血圧	収縮期 拡張期	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg									
B M I										
歩 数										

血圧と体重等の記録 ( 年)

測定日 月 日  
腹囲 cm

										血圧 (mmHg)
										220 110
										200 100
										180 90
										160 80
										140 70
										120 60
										100 50
										80 40
										60 30
										40 20
										20 体重 (kg)
										20
										測定日
										収縮期 拡張期
										血圧
										kg
										体重
										B M I
										歩 数

血圧と体重等の記録

血圧と体重等の記録

## ⑦健康講座の記録

健康に関する講座を受けたときの記録をメモしておきましょう。

年月日	記入欄
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

年月日	記入欄
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	



## ⑧健康相談の記録

健康相談を受けたとき、相談した内容やアドバイスを受けた点などを記録しておきましょう。

年 月 日	記入欄 (相談内容・アドバイス内容)
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

年 月 日	記入欄 (相談内容・アドバイス内容)
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

## ⑨ 予防接種の記録

どの予防接種をいつどここの医療機関で受けたのかなどを記録しておきましょう。

年 月 日	記入欄 (ワクチンの種類等)
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

年 月 日	記入欄 (ワクチンの種類等)
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

## ⑩医療・薬などの記録

本人またはご家族がご記入ください。または、医療機関、薬局、訪問看護ステーション、または介護老人保健施設において記載してもらってください。

医療機関名： 年 月 日：	必 要 事 項
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

医療機関名： 年 月 日：	必 要 事 項
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

医療機関名 年 月 日	必 要 事 項
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

医療機関名 年 月 日	必 要 事 項
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	
・ ・	

# 市民の健康づくり計画 「健康横浜21」



健康寿命を  
延ばそう!

## ■「健康横浜21」とは…

健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけられている市民の健康づくりの計画です。(計画期間：平成25年度から令和5年度までの11年間)

## ■基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や、生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。



## ■基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

横浜市の健康寿命 男性：72.60年 女性：75.01年 (R1横浜市)

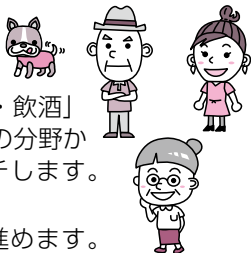
## ■取組テーマ

### ①生活習慣の改善

「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

### ②生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。



詳しくは [健康横浜21](#) [検索](#)

## 生活習慣の改善 ①「食生活」

### ■3食しっかり食べる

起きたての朝の体は、エネルギーが不足しがちです。朝ごはんぬきのままでは、体温上昇や脳へのエネルギー補給が不十分になります。1日のスタートは朝ごはん、活動的に過ごしましょう。

**主食** 働く力になる

ごはん、パン、めん

**主菜** 体をつくる

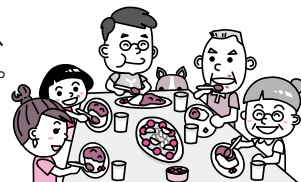
魚、肉、卵、大豆・大豆製品

**副菜** 体の調子を整える

野菜、きのこ、いも、海藻

### ■バランスよく食べる

ごはんやおかず、小鉢がそろった「定食」スタイルにすると、自然に栄養バランスが整います。メニューを考えるときは、自宅でも外食でも、惣菜を選ぶときにも、栄養バランスを意識しましょう。



### 「主食」「主菜」「副菜」で栄養バランスを整えよう



厚生労働省・農林水産省決定

調べてみよう [食事バランスガイド](#) [検索](#)

## ■ 野菜たっぷり・塩分少なめ

1日に野菜350g(野菜料理5皿分)を、おいしく食べましょう。毎回の食事で野菜をたっぷりとり、塩分を少なめに気をつける食習慣は、高血圧・糖尿病などの生活習慣病の発症予防や改善に効果があることが認められています。

### 毎日 プラス1皿の野菜をとろう!

#### プラス1皿の野菜料理 例

火を通した野菜で握りこぶし1つ分程度を目安に

- ・ サラダ ・ 温野菜 ・ 根菜汁
- ・ 野菜炒め ・ ほうれん草(青菜)のお浸し
- ・ きゅうりの酢の物 ・ トマト
- ・ きんぴらごぼう ・ 切干し大根の煮物
- ・ かぼちゃの煮物 ・ 大根おろし



#### 横浜市民の現状

1日平均291gの野菜をとっています。  
(H29-R1国民 [県民] 健康・栄養調査)

### 食塩摂取量の目安は 1日7.5g\*まで

食品パッケージには、栄養成分の情報が表示されています。お弁当やお惣菜、インスタント食品使用時は、食品の栄養成分表示内容を確認しましょう。

#### 栄養成分表示の例

栄養成分表示 100g当たり

エネルギー	264 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	4.4 g
炭水化物	46.7 g
食塩相当量	1.3 g



#### 横浜市民の現状

1日あたりの食塩摂取量は9.9g。そのうち半分は、しょうゆ、塩、味噌からとっています。



\*日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食塩1日男性7.5g未満 女性6.5g未満とされています。

詳しくは

消費者庁 食品表示

検索

## 生活習慣の改善 ②「歯・口腔」

### ■ 定期的に歯のチェック

いつまでも自分の歯で食事を楽しみ、生き生きと暮らすためには、歯の健康が重要です。「80歳で20本の歯」を保つためにはむし歯と歯周病の予防が大切です。

むし歯菌や歯周病菌は、全身の様々な病気(糖尿病等)に影響しているといわれています。お口の中をきれいに保つことは、全身疾患の予防にもつながります。正しいブラッシングと、かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の受診で、歯を守りましょう。



横浜市では満40歳、50歳、60歳及び70歳の人を対象に歯周病検診を実施しています。

詳しくは

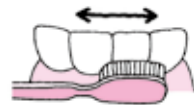
横浜市歯周病検診

検索

### 歯磨きのポイント

#### 歯と歯ぐきの境目をていねいに

歯垢(細菌)がたまりやすいところなので、とくにていねいに。また奥歯など、磨き残しのないようにしましょう。



#### 歯と歯の間を工夫して磨く

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の歯垢(細菌)は半分くらい残ります。デンタルフロス・糸付きようじ、歯間ブラシなどを毎日使用しましょう。



## ■ 「口から食べる」を維持する

「口から食べる」を維持することは、生活の楽しみとして食事ができるとともに、低栄養状態を予防し、介護予防にもつながります。

むせる、飲み込みにくい等、ささいなお口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といい、放置すると全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や、介護が必要な状態となるリスクが高まることがわかっています。ささいなお口の変化に早めに気づき、改善することが大切です。

### けんこう やってみよう! 健口体操

噛む力 飲み込む力 滑舌 を鍛えて

オーラルフレイルを予防しましょう



頬・唇の運動

唇を閉じて、頬をふくらませたりすぼめたりします。



嚥下運動

呼吸を整え、唾液をゴックンと飲みこみます。

いつまでも「口から食べる」ためには、口をしっかりと使い、健康を維持することが必要です。

お口の体操がオススメです! 毎日続けて行いましょう。

友達とおしゃべりしたり、歌ったりすることも効果があります。



舌の運動

口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かします。



唾液腺のマッサージ

両手を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。



発声練習

パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・パタパタ・カラカラと歯切れよく大きな声で発声します。

## 生活習慣の改善 ③「禁煙・飲酒」



### ■ たばこの害

日本ではたばこが原因で毎年約13万人が亡くなっています。たばこには200種類以上の有害物質がふくまれ、中でも依存性が強いニコチンや発がん性のあるタールなどが有名です。最近利用者が急激に増加している加熱式たばこも、紙巻たばこと同様に、ニコチンやタールが含まれています。

喫煙は、糖尿病などの生活習慣病を発症する危険を高めることもわかっています。

一生たばこを吸わないことが一番ですが、今たばこを吸っている人も、禁煙することで何歳からでも病気になるリスクを減らすことができます。

### ■ 禁煙したいと思ったら

禁煙の方法は大きく4つあります。

- ① 自力でやめる
- ② ニコチンガムを使う
- ③ ニコチンパッチを使う
- ④ 飲み薬を使う

②と③は薬局で気軽に相談して購入することができますが、④は医療機関で飲み薬を処方してもらいます。

条件はありますが、基本的に飲み薬には健康保険が使えます。

具体的にどの方法が良いか迷う場合には、区役所で行っている禁煙相談を利用する方法もあります。医療者と一緒に挑戦すると、支援が無い場合に比べて禁煙成功率が約3倍になるといわれています。

詳しくは **禁煙NOTE** **検索** <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kinen/>

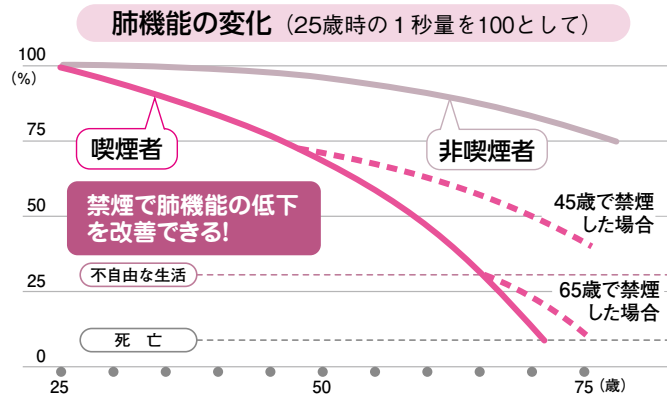
### ■ 受動喫煙を防止しよう

喫煙者がフィルターを通して吸う煙(主流煙)よりも、たばこの先から出て周囲に広がる煙(副流煙)のほうが有害な物質が含まれています。そのため、喫煙者本人だけでなく、煙を吸った人(受動喫煙)も病気にかかる危険があります。健康増進法では、望まない受動喫煙をなくすため、多くの施設で原則屋内禁煙となっています。また、喫煙をする際の周囲への配慮義務が定められています。

### ■ たばことCOPD

たばこが主な原因とされるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)が増えています。進行すると日常生活でも酸素吸入が必要になります。最大の予防・治療方法は禁煙ですが、決意してもなかなかやめられない場合は、禁煙外来や禁煙支援薬局などの利用を考えましょう。

#### 肺機能の年齢変化におよぼす喫煙・禁煙の影響



25歳時の1秒量を100として、1秒量の変化を表したグラフです。通常、健康者の1秒量は徐々に低下しますが、喫煙者の場合65歳ぐらいで日常生活に支障をきたすところまで低下することがあります。しかし、45歳で禁煙すれば、肺機能の低下の度合いが緩やかになり、健康者と同じようなカーブになります。

### ■ COPDによる肺の変化

COPDは長期的にわたりゆっくり進行します。たばこの煙によって、肺の機能が障害され、さらに、空気の通り道である気管支も狭くなり、せきや痰などの症状が出てきます。その結果、空気の出し入れがうまくいかなくなり、通常の呼吸ができなくなり、息切れが起こります。





## 生活習慣の改善 ④「運動」

## ■ いつもより+10 (プラス・テン) でアクティブにウォーキングの効果

内臓脂肪がよく燃えるので、メタボリックシンドローム予防になるほか、

- 心肺機能が高まり体力がつく
- 筋肉がつき、柔軟性が高まり、転びにくくなる
- 骨粗しょう症予防になる

などの効果があります。

準備体操や脱水予防に気をつけること、がんばりすぎないことも長く続けるコツです。



## 病気予防のめやす

1日平均**2,000**歩 速歩き時間**0**分  
寝たきりの予防

1日平均**5,000**歩 速歩き時間**7.5**分  
要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防

1日平均**8,000**歩 速歩き時間**20**分  
動脈硬化、骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム※、  
高血圧症、糖尿病、脂質異常症の予防

※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による  
※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉等の運動の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます(64ページ参照)。

## 身体活動を増やしましょう

「運動」は一般的にスポーツなどを指しますが、「身体活動」とは、日常生活の中で体を動かす労働、家事、通勤、通学、趣味などの「生活活動」も含まれます。

「ながら運動」で日常の活動を高めたり、生活の中に無理なく運動を取り入れるなど、身体活動を増やす工夫をしてみましょう。

## ■ 推奨される飲酒量 ※飲酒を勧めるものではありません。

男性の場合「1日平均で純アルコール量20g(2ドリンク)以下の飲酒」です。女性は男性に比べてアルコールの分解スピードが遅いことや、肝臓障害などを引き起こしやすいことから、男性の半分です。

また、高齢者や飲酒後に顔が赤くなる人は、健康などへの影響がより強く出やすいので、これより少ない量をおすすめします。

## ■ 生活習慣病のリスクを上げる飲酒量

男性で「1日平均40g(4ドリンク)以上、女性で20g(2ドリンク)以上の飲酒」です。

このような飲酒をしていると、生活習慣病だけでなく他の健康問題や社会問題のリスクも高くなることがわかっています。

## 主な酒類の純アルコール量20gはどのくらい？



ビール  
(度数5%)  
1缶 500ml



日本酒  
(度数15%)  
1合 180ml



ワイン  
(度数12%)  
グラス2杯 220ml



焼酎  
(度数25%)  
半合 100ml



ウイスキー  
(度数40%)  
ダブル 60ml



## どのくらいのアルコールを飲んでいるのか計算してみよう

- アルコール飲料に含まれるアルコールの重さ(g)は=アルコール飲料の量(ml)×アルコール濃度(%)×0.8です。
- アルコール10gに相当するお酒を1ドリンクと呼びます。ドリンクを使って自分の飲酒量をモニターしてみてください。

## — アルコール飲料に含まれる純アルコールの重さを求める式 —

【例題1】アルコール度数5%のビール500ml(ロング缶1本)に含まれるアルコールの重さは？

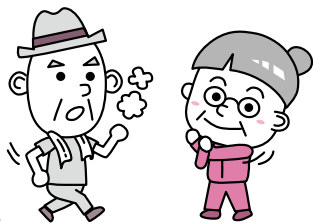
$$\text{アルコール飲料の量} \times \text{アルコール度数} \times \text{アルコールの比重} = \text{アルコールの重さ}$$

【ビール】500ml × 0.05(=5%)※ × 0.8 = 20(g)

※アルコール度数は1%を0.01と換算して計算します。

## ■ 歩く・外出する

身体活動量の増加で、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病やロコモティブシンドローム（加齢や生活習慣が原因で足腰が衰えて、寝たきりなどになりやすい状態）や認知症のリスクの軽減が期待できます。



### ロコモを引き起こす要因

- ◆ 運動習慣のない生活
- ◆ 活動量の低下
- ◆ やせ過ぎや肥満

### 運動+食事で予防

筋力を維持する運動やストレッチだけでなく、骨や筋肉に必要な栄養素を毎日の食事で摂取して、ロコモに負けない体をつくりましょう。

ロコチェックでロコモの心配がないか簡単に確認できます！

詳しくは



18歳以上の横浜市民等の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。歩いた歩数に応じて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

## 生活習慣の改善 ⑤「休養・こころ」

### 健康づくりのための 睡眠指針2014～睡眠12箇条～

1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

11 いつもと違う睡眠には、要注意。

12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



出典 厚生労働省

## 生活習慣病の重症化予防

### ■「健康」と思う今こそ！ 特定健診とがん検診を受けましょう

健診を受けることは、病気の早期発見につながるとともに、自分自身の生活習慣を振り返る機会になります。生活習慣の改善により、脳卒中や心筋梗塞などの「生活習慣病の重症化」を予防することができるので、年に1回は必ず受けましょう。



### ■がんは横浜市民の死因の第1位です

がんで亡くなる人を減らすためには、生活習慣を改善することに加え、検診等によってがんを早期に発見することがとても重要です。年齢や性別によって受けられる検診が異なりますので、下の表を確認して、定期的に検診を受けるようにしましょう。

#### けんしん早見表

■ 女性のみ対象 ■ 男性のみ対象



※1…40歳、50歳、60歳、70歳の方が対象となります

※2…横浜市の健康診査です

## 「つながり」と健康

### ■「つながり」づくりは健康づくり

適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙などに加えて、地域との交流やさまざまな活動への参加など、積極的に「つながり」をつくることは、心身の健康に効果があるといわれており、元気に過ごすための秘訣です。

### ■社会活動への参加は元気の秘訣！

趣味やボランティア活動などの社会活動に積極的に参加している人は、していない人に比べて、健康で自立した生活を長く続けられるという結果が出ています。

ボランティア活動等へ月1回以上参加している場合、4年後も元気な生活を続けていた人が、参加していない人に比べて3.9倍多かったそうです！



### 社会活動等への参加は元気の秘訣！

社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていた。  
※「参加なし」を「1」とした場合と比較

図1 ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加の場合

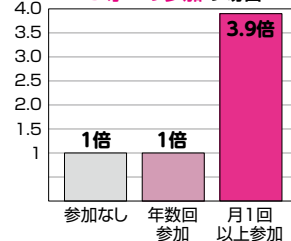
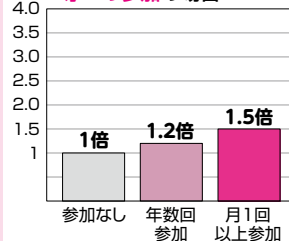


図2 趣味活動・サークル活動等への参加の場合



出典「自分も元気!地域も元気!」リーフレット(H31発行)健康福祉局福祉保健課

ご近所づきあい、地域の活動や趣味活動への参加など、身近なところから「つながり」をつくりましょう！

## 「認知症」について

### ■「あれ?」と気になったら相談を!

「認知症」は誰もがなりうる脳の病気です。年齢が高くなるほど発症する可能性が高くなります。早期に診断、治療するほど進行を遅らせたり、症状を改善することが可能です。食事や運動等日常生活に気をつけ、友人や家族との交流のある生活が、認知機能の維持にも有効です。

### こんなことが気になったら

- 同じことを何度も言う
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

(参考:「認知症の人と家族の会 認知症早期発見のめやす」)

まずは、かかりつけ医や地域包括支援センター(地域ケアプラザなど)、区役所高齢・障害支援課に相談してください。

### ■横浜市もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住まいの50歳以上の方を対象に、もの忘れ検診(認知症の簡易検査)を無料で実施しています。認知症の疑いがあった場合は専門医療機関を紹介します。紹介料は有料です。

詳しくは、横浜市ホームページをご覧ください。  
区役所高齢・障害支援課へお問い合わせください。



### ■横浜市認知症疾患医療センター

認知症の専門医療機関のひとつです。認知症の鑑別診断の他、電話や面談(要予約)による相談に対応しています。

### ■認知症に関する全般的な相談

- 区役所高齢・障害支援課
- 地域包括支援センター(地域ケアプラザなど)  
お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがご不明のときは、区役所高齢・障害支援課へお問い合わせください(75ページ参照)。

### ■認知症介護等の悩みに関する電話相談

認知症の介護経験者、専門職などが相談を受けています。

- よこはま認知症コールセンター  
☎662-7833 火・木・金曜10時~16時(祝日含む、年末年始を除く)

### ■若年性認知症に関する相談

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことです。

- 若年性認知症支援コーディネーター  
若年性認知症に関する総合的な相談窓口です。医療・就労・様々な制度やサービス・生活上の困りごと等の相談が出来ます。
- 横浜ほうゆう病院(旭区) 360-8787(代表)
- 横浜市立大学附属病院 認知症疾患医療センター(金沢区) 787-2852(直通)
- 横浜市総合保健医療センター診療所(港北区) 475-0105(直通)
- 横浜総合病院(青葉区) 903-7106(直通)
- 若年性認知症コールセンター  
☎0800-100-2707 月曜~土曜10時~15時(祝日・年末年始を除く)

### 認知症サポーター養成講座に参加してみませんか?

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者のことです。講座では認知症に関する基本的な知識を学べます。受講を希望する場合は、区役所高齢・障害支援課または、地域包括支援センター(地域ケアプラザなど)へお問い合わせください。

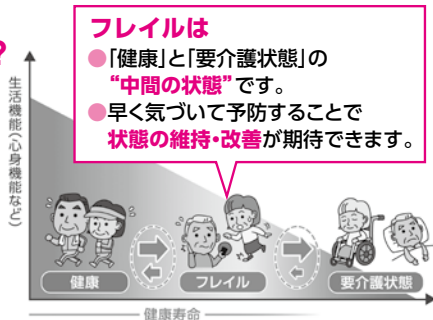
## フレ〜!フレ〜!フレイル予防!

※「フレ〜!フレ〜!フレイル予防!」は、横浜市のフレイル予防推進の愛称です。

健康寿命の延伸をめざして、フレイル予防に取り組んでいきましょう。健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを区役所や地域ケアプラザで行っています。詳しくは、お住まいの地域の区役所または、お近くの地域ケアプラザにお問い合わせください。

### ■フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



### ■フレイル予防

4つの柱「**運動・口腔・栄養・社会参加**」の取り組みを日常生活で一体的に取り入れることが大切です!

#### ●運動(動く)

動き続けていくためのからだづくり

#### ●社会参加(つながる)

外出・交流・参加で人や地域とつながる



#### ●口腔(お口の動き)

噛む力・飲み込む力を保つ

#### ●栄養(食べる)

まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

### ■もっと知りたい!フレイル予防

もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索ください。



## 地域包括支援センターって どんなところ?

横浜市では、概ね中学校区を目安に設置されている地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに「地域包括支援センター」を設置し、高齢者の介護や権利擁護など生活全般にわたるご相談を無料で受け、サービスの情報提供を行っています。

保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーを配置し、福祉・保健に関するさまざまな相談の受付や、関係機関との連絡調整を行っています。また、高齢者の方々(要支援1・2の認定を受けた方、事業対象者の方)を対象に、必要なサービスの利用計画(介護予防ケアプラン)を作成しています。

### ( 地域包括支援センターの役割 )

1

いつまでも元気に!  
介護予防を進めます。

2

さまざまな問題について  
相談に応じます。

#### 地域包括支援センター

保健師等

社会福祉士

主任ケアマネジャー

3

高齢者のみなさまの  
権利を守ります。

4

地域のつながりを  
強めます。

◆あなたがお住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、各区高齢・障害支援課にお問い合わせください。(75ページ参照)

## 濱ともカードのご案内

デパートや商店街、公共・観光施設などで利用できます。



### 濱ともカード

65歳から利用できます

#### ■濱ともカードとは？

- 「濱とも協賛店」でカードを提示することで、商品や入場料の割引などが受けられます。

#### ■カードはここでもらえます

- 65歳を迎える人には介護保険証に同封して郵送します。
- 区役所の高齢・障害支援課で発行します。  
※本人確認書類（運転免許証・健康保険証等）の提示が必要です。

#### ■協賛店リストは、区役所、行政サービスコーナーで配布しています。

協賛店も募集しています！



## 敬老パスのご案内

### 敬老パス

70歳から利用できます



市内の路線バス（市営・民営）と地下鉄、金沢シーサイドラインが利用できる乗車証です。市内に住む70歳以上の希望者に交付しています。利用者には所得等に応じた負担金等をお願いしています。

#### ■お申込みについて

- 70歳の誕生日の約3か月前に、敬老パスのご案内をお送りします。
- 70歳以上で敬老パスを利用されていない方は、お住まいの区の区役所高齢・障害支援課へご連絡ください。申請についてご案内します。（74、75ページ参照）



# 区役所等お問合せ一覧(令和5年度現在)

(市外局番045)

区役所担当課	福祉保健課		高齢・障害支援課			保険年金課	区役所担当課
取扱業務	がん検診・横浜市健康診査・健康相談・健康教室・健康手帳交付	こころの健康相談	濱ともカード・敬老特別乗車証	高齢者福祉保健サービス・相談	要介護認定等に関すること	●国保の資格・保険料や介護の制度に関すること ●国保加入の方の特定健康診査	取扱業務
区名							区名
青葉区	(978) 2438	(978) 2453	(978) 2444	(978) 2449	(978) 2479	(978) 2335	青葉区
旭区	(954) 6146	(954) 6145	(954) 6115	(954) 6115	(954) 6061	(954) 6134	旭区
泉区	(800) 2445	(800) 2446	(800) 2430	(800) 2434	(800) 2436	(800) 2425	泉区
磯子区	(750) 2445	(750) 2455	(750) 2490	(750) 2417	(750) 2494	(750) 2425	磯子区
神奈川区	(411) 7138	(411) 7115	(411) 7097	(411) 7110	(411) 7019	(411) 7124	神奈川区
金沢区	(788) 7840	(788) 7848	(788) 7773	(788) 7777	(788) 7868	(788) 7835	金沢区
港南区	(847) 8438	(847) 8446	(847) 8454	(847) 8415	(847) 8495	(847) 8425	港南区
港北区	(540) 2362	(540) 2377	(540) 2317	(540) 2327	(540) 2325	(540) 2349	港北区
栄区	(894) 6964	(894) 8405	(894) 8539	(894) 8415	(894) 8547	(894) 8425	栄区
瀬谷区	(367) 5744	(367) 5755	(367) 5713	(367) 5716	(367) 5714	(367) 5725	瀬谷区
都筑区	(948) 2350	(948) 2348	(948) 2301	(948) 2306	(948) 2313	(948) 2334	都筑区
鶴見区	(510) 1832	(510) 1848	(510) 1768	(510) 1773	(510) 1770	(510) 1807	鶴見区
戸塚区	(866) 8427	(866) 8465	(866) 8429	(866) 8439	(866) 8452	(866) 8449	戸塚区
中区	(224) 8332	(224) 8166	(224) 8161	(224) 8167	(224) 8163	(224) 8315	中区
西区	(320) 8439	(320) 8450	(320) 8493	(320) 8410	(320) 8491	(320) 8425	西区
保土ヶ谷区	(334) 6345	(334) 6349	(334) 6382	(334) 6328	(334) 6394	(334) 6335	保土ヶ谷区
緑区	(930) 2357	(930) 2433	(930) 2317	(930) 2311	(930) 2315	(930) 2341	緑区
南区	(341) 1185	(341) 1142	(341) 1137	(341) 1139	(341) 1138	(341) 1126	南区
※がん・疾病対策課のみ医療局	※医療局がん・疾病対策課 がん ☎(671) 2453 検診 FAX(664) 3851 健康推進課 横浜市健康診査 ☎(671) 2451 健康相談ほか ☎(671) 2454 FAX(663) 4469	精神保健福祉課 ☎(662) 3552 FAX(662) 3525	高齢健康福祉課 ☎(671) 2406 FAX(550) 3613	地域包括ケア推進課 ☎(671) 3464 FAX(550) 4096 高齢在宅支援課 ☎(671) 2405 FAX(550) 3612	介護保険課 ☎(671) 4256 FAX(550) 3614	保険年金課 資格・保険料 ☎(671) 2422 特定健診 ☎(671) 4067 FAX(664) 0403 介護保険課 ☎(671) 4252 FAX(550) 3614	市役所健康福祉局担当課

区役所等お問合せ一覧

区役所等お問合せ一覧

## その他



### よこはま健康応援団

飲食店などの参加店が皆さんの健康づくりに取り組んでいます  
ぜひご利用ください

皆さんがおいしく健康的に外食や弁当・総菜を利用できるよう、参加店では、健康的なメニューの提供や店内の終日禁煙に取り組んでいます。

#### 取組項目

- バランスメニュー
- 野菜たっぷりメニュー
- ヘルシーオーダー
- おすすめ朝食メニュー
- 栄養成分表示（エネルギー（カロリー）の表示）
- 店内終日禁煙



参加店情報など詳しくは [よこはま健康応援団](#) [検索](#)

### ■依存症って知っていますか？

依存症は、飲酒、薬物使用、ギャンブル等の特定の行動をコントロールできなくなる、誰でもなる可能性のある病気です。

正しい知識を得て、さまざまな助けを借りながら、それらに頼らない日々を続けることで、回復をしていくことが可能です。

#### 依存症相談

〈面接相談（予約制）・電話相談〉（こころの健康相談センター内）  
☎045-671-4408 月～金曜（祝休日除く）8時45分～17時

## 便利なお問合せ先

急な病気やけがで迷ったら…

医療機関案内 / 救急電話相談

■電話からは 年中無休・24時間対応

☎#7119

または☎232-7119（ダイヤル回線・IP電話からはこちら）

📞 救急受診できる  
病院・診療所を知りたい

医療機関案内  
（①番を選択）

📞 今すぐ受診すべきか、  
救急車を呼ぶべきか

救急電話相談  
（②番を選択）

📄 聴覚障害者専用  
医療機関案内FAX

FAX 242-3808

■パソコン・スマートフォンからは

緊急性や受診の必要性を確認できます。  
各区消防署にて、冊子も配布しています。

[横浜市救急受診ガイド](#)

[検索](#)



### 横浜市コールセンター

区役所や市役所での各種手続、窓口案内のほか、市の施設、イベント情報、市営交通の案内などのお問合せについてご案内する窓口です。

受付：午前8時～午後9時、年中無休  
☎ 045-664-2525 FAX：045-664-2828

[横浜市コールセンター](#)

[検索](#)



横浜市健康手帳 令和5年11月発行  
横浜市健康福祉局健康推進課  
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10  
☎ 045-671-2454 FAX 045-663-4469