



# 保健活動推進員だより

第48号

令和8年2月28日

編集・発行：横浜市保健活動推進員会（事務局：横浜市健康福祉局健康推進課）

横浜市中区本町6-50-10 TEL.045-671-2454 FAX.045-663-4469

## 会長あいさつ

横浜市保健活動推進員会  
会長 久保 進



今年度より、横浜市保健活動推進員会の会長を務めております、久保進でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度開催された「横浜市保健活動推進員永年勤続表彰式」では、新たに勤続40年表彰を設け、3名の方をお祝しました。長きにわたりご活動いただいている皆様に、心より御礼申し上げます。

横浜市保健活動推進員会は、80周年という大きな節目が近づいています。これまで各区の皆様には「地域の健康づくり」にご尽力いただき、深く感謝しております。

昨年度は、魅力ある活動に向けたアンケートを実施し、その結果を踏まえ、今年度は認知度向上を目的に新たな共通PRツールの作成などを検討しています。次年度は、これらの検討結果を具体的な取組へとつなげる重要な年となります。

今後も、各区の皆様の活動をさらに充実させるため、必要な改善や新しい取組について共に考えてまいりましょう。

## 市長あいさつ

横浜市長  
山中 竹春



日頃より、地域における健康づくりの推進役として様々な活動に御尽力いただき、誠にありがとうございます。

横浜市は、あらゆる世代の皆様が自分らしくいきいきと暮らすことのできる「住みたい・住み続けたいまち」を目指しています。その実現に向けて、市として生活習慣の改善や健診による生活習慣病の発症・重症化の予防、喫煙・受動喫煙の減少につながる環境づくりなどに取り組んでいます。市民一人おひとりの日頃からの健康づくりの取組や、それを後押しする地域での活動も大変重要であり、皆様のお力が欠かせません。

今年度は、約3,500名の方々に保健活動推進員を委嘱させていただき、地域に根差した健康づくりの取組が進められています。

横浜市は、約380万人の市民生活の安心・安全のために力を尽くしてまいりますので、引き続き、皆様のより一層の御協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 保健活動推進員会の状況 (令和7年4月1日現在)

◎会長 ○副会長 ●会計

区名	地区数	推進員数	区会長名	区名	地区数	推進員数	区会長名
鶴見	18	271	渡邊 浩	金沢	14	205	森田 逸子
神奈川	21	159	田鎖 晴美	港北	13	394	大森 幹雄
西	7	86	渡辺 正枝	緑	11	182	原田 ますみ
中	11	93	青沼 久美子	青葉	16	208	越井 太郎
南	16	217	○中村 雅一	都筑	14	108	○大野 和子
港南	15	147	石川 正二	戸塚	18	202	黒田 正樹
保土ヶ谷	22	200	◎久保 進	栄	7	87	石井 繁晴
旭	19	290	水谷 三枝子	泉	12	156	武関 いと子
磯子	8	129	石川 悦代	瀬谷	12	143	●安田 智子
				合計	254	3,277	

## コラム よこはまウォーキングポイントアプリ リニューアル!

### 幅広い世代が使いやすくなりました

操作性やレイアウトを改善したアプリにリニューアルし2月にリリースしました。歩数を計るだけでなく、血圧や体重などを記録し、簡単に日々の健康を管理できます。ぜひご利用ください。



### 現在、歩数計・アプリをご利用の方

データの移行方法等について、ホームページをご確認ください。



### 新規にアプリをご利用の方

お使いのスマートフォンのカメラで二次元コードを読み取りの上、ダウンロードしてください。



# 特集 特定健診・横浜市健康診査・横浜市歯周病検診について

現在の健康状態の把握や病気の早期発見のためにも、保健活動推進員さんからのけんしんの啓発は重要です。市民にとって身近な存在である皆さんからの「今年はどう、けんしん受けた?」という声掛けが、地域の皆さんの受診のきっかけとなります。

指標	直近値	目標値
特定健診受診率 (40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	29.3%	40.5%
75歳以上の横浜市健康診査受診率	13.7%	24.1%以上



## 特定健診・横浜市健康診査

**40歳以上** 年度に1回健診を受けられる機会があります!加入している健康保険をご確認ください

対象者	名称	健診実施者	受診場所	費用	検査項目
● 健康保険に加入している 40~74歳の方	特定 健診	横浜市 国民健康保険	指定の医療機関 (区役所保険年金課 から受診券と一覧表 を送付します)	<b>無料</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧</li> <li>・血液検査 (脂質、肝機能、 血糖、 ヘモグロビンA1c)</li> <li>・尿検査 (尿糖、尿たん白)</li> <li>・身長体重、 BMI</li> <li>・腹囲 (40歳~74歳)</li> <li>・問診 ※医師の判断及び 保険者により追加 項目がある場合が あります。</li> </ul>
		その他の 健康保険	加入している健康保険に問合せ		
● 75歳以上の方 ● 65歳以上75歳未満で一定程 度の障害の状態にあると広域連合 の認定を受けた方 ● 40歳以上の生活保護受給者、 中国残留邦人等支援給付制度 適用の方	横浜市 健康診査	横浜市	指定の医療機関 (不明の場合は 横浜市けんしん専用 ダイヤルに問合せ)	<b>無料</b>	

## 横浜市歯周病検診

対象者	受診費用	受診場所・申込み
受診日時点 満20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳	500円 ※満70歳は無料 ※減免制度あり	市内の実施医療機関に直接電話して予約

詳しくは [横浜市歯周病検診](#) 検索



特定健診・がん検診等に関する詳しいお問合せは  
こちらでもお答えしています!



横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎664-3851  
(受付時間)8:30~17:15 日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く

### まずは・・・横浜市がん検診の概要

<b>肺</b> 40歳以上 X線検査	<b>乳</b> 40歳以上 マンモグラフィ <small>女性のみ</small>
<b>胃</b> 50歳以上 内視鏡またはX線検査	<b>大腸</b> 40歳以上 便潜血検査
<b>前立腺</b> 50歳以上 血液検査 (PSA検査) <small>男性のみ</small>	<b>子宮頸部</b> 30～60歳 HPV検査 20～29歳・61歳以上 細胞診検査 <small>女性のみ</small>

検診種類	費用 (受診者負担額)
大腸がん (便潜血検査)	無料
胃がん (内視鏡・X線検査)	2,500円
肺がん (X線検査)	680円
子宮頸がん (細胞診検査)	1,360円
子宮頸がん (HPV検査)	2,000円
乳がん (マンモグラフィ)	680円
前立腺がん (血液検査 (PSA検査))	1,000円



がん検診に関する詳しい情報は

横浜市 がん検診

検索

### 横浜市がん検診 実施医療機関 検索サイトを活用

鉄道路線や最寄り駅、医療機関所在地から検索が可能！  
土日祝日実施など、条件を追加した詳細な検索が可能！



横浜市がん検診サイト

検索

### がん検診費用の無料化

#### 令和8年度 無料で受けられるがん検診と対象者

がんの種類と対象者	対象の生年月日
初めて子宮頸がん検診を受診する 20～24歳の女性 ●	2001年4月2日～2006年4月1日 (平成13年) (平成18年)
乳がん検診を受診する40歳の女性 ●	1985年4月2日～1986年4月1日 (昭和60年) (昭和61年)
大腸がん検診を受診する40歳以上の方	1987年4月1日 以前 (昭和62年)
65歳以上の方 (6種類のがん検診)	1962年4月1日 以前 (昭和37年)

受診後、要精密検査になった人の精密検査費用も無料

● 無料クーポン対象の検診 無料で受けられるクーポン番号を掲載したハガキを6月中旬以降順次発送します。

### 65歳以上の精密検査費用無料化

(令和8年4月～)

概要	65歳以上 (昭和37年4月1日以前にお生まれの方) で、令和8年4月以降に、横浜市がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮頸・前立腺) を受けて要精密検査となった方
助成対象	精密検査を受けて支払った医療費の自己負担分

申請方法等は、  
横浜市WEBページをご確認いただくか、  
横浜市けんしん専用ダイヤル  
(045-664-2606) へお問い合わせください。



横浜市 精密検査費用助成制度

検索

### AIが答えるがん相談サービス「よこはまランタン」 (令和7年12月～)

「ランタン」は、スマホやパソコンから、24時間いつでも、どこでも、相談ができるAIを活用したがん相談サービスです。

医師・薬剤師・看護師などの専門家が監修した、正確で信頼できる情報に加えて、横浜市の制度や支援情報を提供しています。

横浜市 がん情報

検索



### がん検診・健診等の啓発の工夫

#### 緑区の実践 ヘルスメイトと連携した「思いやり、健康づくりの日」

月1回程度、区役所で血圧・体組成などの健康チェック、栄養・歯科相談、ウォーキングを実施しています。保健活動推進員と食生活等改善推進員 (ヘルスマイト) が共に笑顔で連携し、住民目線の丁寧な声かけで地域に寄り添ったサポートをしています。

身近な場所で気軽に参加でき、参加者が自分の健康状態を知ること、また、生活習慣のポイントを学ぶことで、健康意識が自然と高まり、がん検診・健診受診のきっかけづくりにつながります。



# 令和7年度 全体研修会 開催報告

令和7年11月25日(火)に関内ホールにおいて、横浜市保健活動推進委員会の全体研修会が開催され、18区合計約800名の保健活動推進員が参加しました。

お互いの活動を学び、各区・地区の地域活動の充実を図ることを目的に、毎年代表区による活動事例発表を行っています。今年も、南区、旭区、栄区の3区が発表を行いました。

また、事例発表後の講演では、医療法人RESM 理事長 白濱 龍太郎氏に「睡眠の質を高めるためには」をテーマに、市民にとっても関心が高い睡眠に関する貴重な知識を教えてくださいました。



## 南区

### 広げよう健康の笑 (wa)

商業施設での健康測定会や  
保活の活動発信の取組



六ツ川大池地区では、無関心層へのアプローチを目指し、スーパーマーケットで健康測定会を実施しました。ロコモ立ち上がりテストで多くの方が悪戦苦闘され、健康意識の改善が図られました。

蒔田地区では、他団体との連携を深めるため、月に1度連合町内会で報告を行うほか、地区社協ホームページにも情報掲載しています。

今後も地域の課題に対応した取組を地域のつながりのなかで進めていきます。

MINAMI

## 旭区

### 健康づくりは子育て支援

働き子育て世代へのアプローチ



旭区は、地区活動のほか、テーマ別に区全体の取組を考える委員会を設置しています。委員会では、健康づくり・子育て・広報・禁煙の4つのテーマに分かれて活動内容について検討しています。

子育て支援委員会では、区の課題である働き・子育て世代の健康意識の向上を目指し、子育て支援拠点等の子育て支援の場で健康チェックや情報提供を行っています。

今日の健康だけでなく未来の健康・家族の健康を支援するため、働き・子育て世代をサポートします。

ASAHI

## 栄区

### 支え合い、つながる 健康づくりを広めよう!



栄区の活動報告では、区内7地区の個性ある活動を紹介しました。

笠間地区の「はまレク」は、体操と健康測定にレクリエーションを取り入れた、参加者も保活も楽しく笑顔になれる活動です。会場では「タコ」というレクリエーションの一部を紹介し、皆さん一緒に「1・2・3・4・5・6・7・タコ!」と声を出して盛り上がりしました。

活動を通じて、人と人のつながりの大切さや、支え合いの力を感じます。栄区保活は、住みよいまちづくりの一翼を担っているという気持ちで、今後も活動していきます。

SAKAI

## 鶴見区

# 健康チェックで笑顔あふれる「臨海フェスティバル」

鶴見区会長（矢向地区会長） 渡邊 浩

10月18日（土）に開催されたつるみ臨海フェスティバル（区民まつり）に、鶴見区保健活動推進員が参加しました。

当日は、推進員による健康測定ブースを設置し、握力測定・血管年齢測定・体組成計の3項目を実施。426名の区民の皆さまにご参加いただきました。

血管年齢や体組成の測定は、日常生活では体験する機会が少ないため、多くの方が関心を寄せてくださり、「もう少しウォーキングを増やしてみようかな」といった声も聞かれるなど、ご自身の健康を見直すきっかけとなっていました。

また、握力測定は子どもも参加できることから大人気！子ども同士や親子で競い合う姿も見られ、会場は笑顔と活気に包まれていました。



## 神奈川区

# 知って、測って、楽しんで！健康チャレンジ

神奈川区会長（大口・七島地区会長） 田鎖 晴美

10月12日（日）に開催された神奈川区民まつりに参加しました。新たな取組として神奈川区食生活等改善推進員と協力して、「健康チャレンジスタンプラリー」を行い、約1,000人の方にご参加いただきました。

男女別のランキングを掲示して実施した握力測定は大人気で、行列が絶えないほどの盛況ぶり。今回初めて実施したやさいの花クイズは、子どもから大人まで幅広い年齢層の方に楽しんでいただき、食を通じた健康づくりへの関心を深めていただく機会となりました。さらに、「保活を知っていますか？」のアンケートを実施し、認知度向上に向けた啓発も行いました。

今後も様々な関係団体と連携し、工夫を凝らした取組を通じて、神奈川区民の皆様の健康づくりを推進していきます。



## 西区

# 気軽に健康測定！区民まつりで健康啓発♪

西区会長（第2地区会長） 渡辺 正枝

西区保健活動推進員会は、区民まつりで毎年健康チェックのブースを出展し、来場者の健康意識向上に取り組んでいます。

毎年恒例の握力測定は、大人も子どもも参加でき、筋力の目安を知ることで、日頃の運動習慣を見直すきっかけになっています。

令和7年度には、メディカルアナライザーによる血管年齢測定も新たに実施しました。実年齢と血管年齢との差に驚く声も上がり、健康について考える良い機会を提供できました。

あわせて、健康啓発資料の配布も行っており、来場者の方々が、自宅でも学びを深められるよう工夫しています。

ブースは気軽に立ち寄れる雰囲気です。毎年多くの方々に親しまれており、地域の健康づくりの場として定着しています。



## 中区

### ガイドブックで新しい発見!歩いて健康づくり

中区会長(第2地区会長) 青沼 久美子

中区では、「身近な場所で運動したい」という区民の声を受けて、『てくてくウォークガイドブック』を平成22年に作成しました。

今年度は、保健活動推進員がすべてのコースを実際に歩いて確認し、より使いやすく、親しみやすい内容へとリニューアルしました。

区民の皆さまからもご好評をいただいています。外部のウォーキングアプリを使うと、スマートフォンで現在地を確認しながらコースを歩くこともできます。

ウォーキングは、一人でも気軽に始められる運動です。中区には、景色の良い場所や歴史的な名所、観光スポットもたくさんあります。

健康づくりの一つとして、ガイドブックを活用し、楽しくウォーキングを広めていけたらと思います。



## 南区

### いきいきふれあい南なんデーの活動について

南区会長(別所地区会長) 中村 雅一

健康増進や福祉への理解を深める啓発活動として、「健康と福祉」をテーマに、令和7年10月5日南区役所にて、第34回いきいきふれあい南なんデーが開催され、保健活動推進員会もブースを出展しました。

保健活動推進員会は「地域の健康づくり」の推進役として、健康測定コーナーにて血管年齢測定や保活の活動紹介の展示、保活への応援メッセージの募集を行い、262名の来場がありました。

74名の来場者から、保活に対する励ましの声や感想、要望をいただき、多くの方が保活の取組に期待し、応援してくださっていることを強く感じることができました。

また、多数の方に健康測定を受けて、自分自身の「健康力チェック」を確認していただき、大変喜ばれ好評に終わることができました。



## 港南区

### 自分でチェック 健康づくり!ひまわり健康フェア2025

港南区会長(ひぎり地区会長) 石川 正二

11月1日(土)に「ひまわり健康フェア」が港南区役所で開催され、多くの区民の皆さんの参加で終日賑わいました。

保健活動推進員会は、区役所の1階で大腸がん・乳がん検診の啓発を行いました。乳がん模型や採便模型を活用し、がん検診を身近に感じていただきながら、がんの早期発見の重要性を周知しました。

6階では血管年齢や手腕作業の測定、握力や長座体前屈の測定を行いました。働き・子育て世代から高齢の方まで450名もの多くの皆さんにご参加いただき、「自分の健康状況が分かり生活改善に役立てたい」「今後も健康維持のための測定や、チェックをしたい」などの声が聞かれ、大変好評でした。

今後も地域の皆様と一緒に健康づくりを推進していきます。



## 保土ヶ谷区

### 大人も子供も「ラジオ体操」で健康に♪

上星川地区会長 遠藤 美月

令和9年に区制100周年を迎える保土ヶ谷区では、地域活性化の一環として、令和10年に100周年を迎える「ラジオ体操」の講師派遣事業が行われました。

これを機に、コロナ禍で休止していた夏休みのラジオ体操復活のため、上星川小学校の協力を得て、夏休みの一週間、朝のラジオ体操を実施しました。

保護者・地域の方々から「楽しかった」「肩こりが解消した」という声を頂き、私達も児童から元気ももらった一週間でした。昨年は「全国小学校ラジオ体操コンクール」で特別賞を受賞。小学校と保健活動推進員が連携したこの活動は、今年も応募予定です。

子供から大人へ…

引き続き体を動かす習慣を広め、地域が活性化する活動を進めてまいります。



## 旭区

### 「健康フェア」にて健康づくり啓発!

旭区会長(左近山地区会長) 水谷 三枝子

旭ふれあい区民まつりと同日に「旭区健康フェア」が開催され、保健活動推進員は、健康チェックと受動喫煙防止の啓発活動を行いました。

健康チェックでは、握力測定や棒反応測定を通じて、来場者が自身の体力や俊敏性を楽しく確認できる機会を提供しました。これらの取り組みは、健康への関心を高めるきっかけとなりました。

また、受動喫煙防止の啓発では、たばこの煙が健康に与える影響や、家庭内・公共の場での受動喫煙のリスクについて、パネル展示やクイズ、資料配布を通じて分かりやすく紹介しました。

今後も、若い方からご高齢の方まで参加していただける機会を通じて、地域の皆さんの健康づくりを支える活動に積極的に取り組んでいきます。



## 磯子区

### 「磯子まつり」で健康測定!

磯子区会長(根岸地区会長) 石川 悦代

9月28日は好天に恵まれ盛況な磯子まつり(区民まつり)でした。磯子区保健活動推進員会として参加するのは本当に久しぶりで長年の念願がかなった1日でした。

がん検診受診・適正飲酒量啓発のパネル展示、滑舌チェック、血流測定等を行いました。測定の参加者は予定の500人を超えました。

血流測定・滑舌チェック・乳がん検診啓発用の模型での乳房チェックはいずれも初めて経験された方も多く、区民の方の関心は高かったです。

この経験を生かし、来年度も健康づくりへの関心を高める健康測定を開催したいと思います。



## 令和7年度横浜市保健活動推進員 永年勤続表彰式 を開催しました!

令和7年6月10日(火)に、関内ホールにて、永年にわたり地域の健康づくり活動に貢献されてきた保健活動推進員282名(うち10年勤続表彰221名、20年勤続表彰39名、30年勤続表彰19名、40年勤続表彰3名)の方が表彰されました。山中竹春市長から表彰状贈呈が行われたほか、市会議長や市医師会会長、市連合町内会会長など関係団体の御来賓の皆様にも一緒にお祝いしていただきました。

また、表彰式と併せて、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史氏に「活動がもっと楽しくなる!魅力とやる気を引き出す秘訣~保活アンケート調査の結果から~」の御講演をいただきました。



## 各種表彰受賞者一覧(令和7年度)

保健活動推進員としての活躍に対し、次の方々が各種の表彰を受けました。

(敬称略 五十音順)

### 神奈川県保健衛生表彰知事表彰(1名)

- 谷岸 美砂子 (緑区副会長、霧が丘地区会長)

### 横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰(18名)

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ● 赤井 利恵 (泉区、中田地区推進員)        | ● 佐野 光生 (栄区、小菅ヶ谷地区副会長)           |
| ● 石川 正二 (港南区会長、ひざり地区会長)     | ● 瀧ノ上 光政 (鶴見区会計、潮田中央地区会長)        |
| ● 大河原 由佳 (金沢区、金沢南部地区推進員)    | ● 富田 修一 (保土ヶ谷区副会長、上菅田地区会長)       |
| ● 小塩 正紀 (神奈川区、松見地区会長)       | ● 野口 永子 (緑区、新治中部地区副会長) ※令和7年3月退任 |
| ● 金田 淳 (西区副会長、第4地区会長)       | ● 堀内 みゆき (港北区、新吉田地区会長)           |
| ● 唐澤 波江 (中区、第2地区副会長)        | ● 増田 るみ子 (青葉区、山内西地区会長)           |
| ● 草苺 通廣 (戸塚区、踊場地区会長)        | ● 村上 宏子 (港南区、港南台地区会長)            |
| ● 小長井 博 (瀬谷区副会長、三ツ境地区会長)    | ● 安田 滋 (南区会計、蒔田地区会長)             |
| ● 佐々木奈緒美 (都筑区監事、ふれあいの丘地区会長) | ● 山中 フミエ (旭区、白根地区推進員)            |

## 編集後記

編集を通じて、各区の多彩な活動の力強さを感じました。特集ページに掲載した健診やがん検診は、未来の健康を守る第一歩です。ご自身、ご家族・ご友人、地域の皆様へとその大切さを伝えていきましょう。地域の健康づくりを支える私達保健活動推進員の活動で、横浜の未来を明るくしていきましょう。

(渡辺・原田)