



健康アクションこうなん5

～正しく学び、楽しく実践～

- ① あるこう！毎日 目指せ！1日8000歩 65歳以上は6000歩
- ② たべよう！野菜 野菜たくさん、塩分ひかえめ、だしの旨味をたっぷりと
- ③ まもろう！歯 口からおいしく食べるため、定期的に歯のチェック
- ④ なくそう！たばこの煙 一人ひとりが意識を高め、たばこの害のない港南へ
- ⑤ やすもう！しっかり 起きたらすぐ太陽の光を浴びよう、寝る前のスマートフォンはやめよう



受けよう！がん検診

がんは、生涯のうち **2人に1人** がかかると言われています。がんの治癒には早期発見・早期治療がなによりも大切です。
年齢に関わらず、自覚症状のない時にこそ検診を受けましょう。

港南区では、がん検診受診率が少しずつ上がってきています。
保活としても、がん検診受診啓発を引き続き行っています！
令和8年度から65歳以上の方はがん検診が無料になりました。
お近くの実施医療機関にご予約の上、受診してください。
(受診券不要) ※子宮頸がん検診(HPV検査)のみ横浜市からお送りするHPV検査のご案内(受診券バーコードシール)が必要です。



ひまわり健康フェアでの大腸がん検診啓発の様子



令和7年度の港南区のがん検診
受診率は **45.8%** でした。
出典：令和7年度港南区区民意識調査

定期的にごがん検診や健康診断を受けて、
自分の身体を大事にしましょう！



←がん検診についての
詳細はこちら

けんしんに関することは、横浜市けんしん専用ダイヤルへ

☎045-664-2606 (8時30分～17時15分) ※日曜・祝日・年末年始を除く

編集委員長
石川 正二
編集委員
宮島 由美子
三浦 友美子
萩原 元子
木戸 由美子
山岡 茂生
田畑 美津子
白井 充
堀場 政雄
菅野 みえ子
金剛 百百枝
村上 宏子



編集会議中の様子

港南区保健活動推進員会

(事務局：港南区福祉保健課内)

〒233-0003 横浜市港南区港南4-2-10
TEL:045-847-8438 FAX:045-846-5981

港南区保健活動推進員だより



保健活動推進員とは

自治会・町内会の推薦を受けて2年任期で市長から委嘱された地域の健康づくり活動の推進役、横浜市の健康づくり施策のパートナーです。
地域では「保活(ほかつ)」の愛称で親しまれ、

保活を中心に体操教室、健康測定、赤ちゃん教室のサポート、健康情報の発信などを行っています。自らの健康づくりを実践するとともに、育ち・学びの世代から、働き・子育て世代、実りの世代まで幅広い世代の健康づくりに取り組んでいます。

会長から

最初は健康づくりの知識は全くありませんでした。
でも活動を通して、まずは自分自身の健康のことが知ることができ、また地域の行事や人と関わる機会も増えました。
私は健康診断の結果も良くなりました！



港南区保健活動推進員
会長 石川 正二
(ひざり地区)

一緒に港南区民の
健康づくりを応援
しましょう

保活になるには？

保活として活動するには、自治会・町内会からの推薦が必要です。

推薦依頼は保活の任期に合わせて2年に1度行っています。また、年度の途中でも自治会町内会からの推薦があれば保活になることは可能です。

お問い合わせは、地域の自治会または港南区保健活動推進員事務局へご連絡ください。

お問い合わせ先

保健活動推進員事務局：045-847-8438 (港南区福祉保健課内)



保活に 聞いてみた!

保活になったきっかけは?

町内活動に参加していたところ、声をかけてもらったことがきっかけです。

港南区保健活動推進員
副会長 萩原 元子
(下永谷地区)

保活でどんな活動をしているの?

健康づくり教室を開催したり、地域のイベントのサポートなどを行っています。

また保活の活動の一環として動物問題の会議にも出席しています。



保健活動推進員(保活)の主な活動紹介

私たち保活は、地域の健康づくりのサポーターです。
地域の健康づくりを行うためにも、まずは健康知識を身につけ、自分の健康状態を知り、
自らの健康づくりを実践します。また社会福祉協議会の一員としての活動や、
地域ケアプラザ、連合町内会などと協働し、地域の健康づくりに取り組んでいます。

港南区では15地区で
約150名が保活として活動中



●ひまわり健康フェア●



毎年11月第1土曜日に区役所で実施しているひまわり健康フェアで、保活はがん検診受診啓発と血管年齢測定や足指力測定などの測定ブースを出展しています。
令和7年は約450名の方にご参加いただきました。

毎年多くの方が保活ブースで健康を
チェックされています。
ぜひ遊びに来てみてください!



地域にこんな歴史が
あったとは!

●ウォーキングイベント●



地域にウォーキングを広めるため、まずは保活メンバーを対象にウォーキングイベントを開催しました。
今年度は歴史協議会の方の協力を得て、区内の歴史を学びながら、ウォーキングを行いました。
身近な健康づくりの一つとして、ウォーキングの普及を図っています。



港南区食生活等改善推進委員会作成のマップを使用



●町ぐるみ健康づくり教室●

地域で主催している運動や体操等を行う教室です。
誰でも参加可能ですので、ぜひお住まいの地区の教室にいらしててください。

港南台地区

月に一度の「気功教室」を開催しています。
自律神経の働きを整え、病気に負けない体づくりを行います。



芹が谷地区

皆さんが楽しく健康づくりが出来るよう、毎身体操教室を開催しています。
誰でも気軽に続けられるプログラムです。



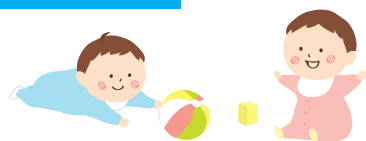
各地区の開催日など各種情報はこちら→



●赤ちゃん教室のサポート●

子育て中の親同士の交流や赤ちゃんと一緒にできる遊びなどを実施しています。
保活は赤ちゃん教室の運営サポートをしています。

日野・日野南地区



●禁煙・受動喫煙防止の啓発●

港南区役所にて啓発イベントを行いました。子どもへの受動喫煙の悪影響に思いを込め啓発しています。

