横浜市がん検診

65 歳以上の方は無料で受診できます！

「要精密検査」となった場合も費用助成制度があります。

（令和８年 10 月時点）



肺 40 歳以上 男女
胸部エックス線検査
（１年度に１回）

胃 50 歳以上 男女
内視鏡 / エックス線検査
（２年度に１回）

前立腺 50 歳以上 男性
血液検査（PSA 検査）
（１年度に１回）

横浜市がん検診

※費用等最新情報は、横浜市がん検診ウェブサイトから

乳房 40 歳以上 女性
マンモグラフィ（２年度に１回）

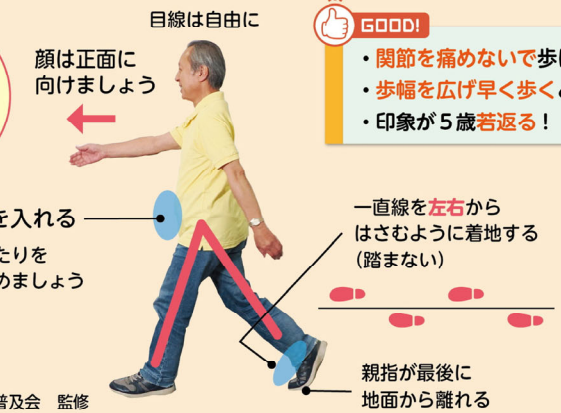
大腸 40 歳以上 男女
便潜血検査（１年度に１回）

子宮頸部 女性
20～29 歳、61 歳以上
細胞診検査（２年度に１回）

30～60 歳 ※受診券が必要です
HPV 検査単独法（5 年に１回）
※陰性の場合

検診で体をチェックしたら、毎日の歩き方も見直してみませんか？

歩く時に意識すること



ケア・ウォーキング ® 普及会　監修

GOOD!
- 関節を痛めないで歩けるようになる！
- 歩幅を広げ早く歩くと健康効果が得られる！
- 印象が５歳若返る！

CHECK!
【腕を体に対して平行にやや後ろに振る】ことを意識してみましょう。それだけで重心が前に進み、姿勢がよくなっていきます。

よこはまウォーキングポイント



ウォーキングを通して、日常生活の中で気軽に楽しみながら健康づくり

参加無料

対象：18 歳以上の横浜市内　在住・在勤・在学者

よこはまウォーキングポイントアプリ事務局
電話 045-345-2901
（9時～17時 土日休日・年末年始を除く）
FAX 045-330-6455

新規にアプリをご利用の方

編集後記

見て楽しく読んでためになる誌面にこだわり、前回の保活だよりで編集委員自ら誌面に登場しました。
回覧板等で目にした知人から「みたよ！」との声が多数あったので、今回は地区会長全員が誌面を飾りました。
私たちのこだわりみんなに届け！

編集委員　櫻井 奈穂・池田 昌弘・松永 吉弘　発行責任者　原田 ますみ

事務局：緑区福祉保健課健康づくり係
〒226-0013　横浜市緑区寺山町 118　電話 045-930-2357　FAX 045-930-2355

緑区の木　緑区の花

第８号

緑区保健活動推進員たより

発行：緑区保健活動推進員会　発行日：令和８年 10 月



赤ちゃんからシニアまで、それぞれの世代の健康づくりのお手伝いをしています

保活って知ってる？

保活は、保健活動推進員の通称
住民の皆さんの健康づくりを支援するために、
区内 11 地区で楽しく、いきいきと活動中！！


赤ちゃん教室（鴨居地区）

保活になるには…

地域に根ざした活動を行ってもらうため、自治会から推薦を受けていただく必要があります。詳しくは自治会長または事務局（連絡先は裏面参照）へご連絡ください。



緑区保健活動推進員

各地区の活動は中面へ⇒





65 歳以上のがん検診が無料に



正しい歩き方を学ぼう

歩いて貯めよう
よこはまウォーキングポイント

みんなで実践！地域の健康！

長津田地区

大丈夫ですか？



長津田地区は、毎年地元消防出張所の安全安心ステーションで普通救命講習Ⅰを受講しています。参加者の合言葉は、「私の家族は私が守る」です。

新治西部地区

姿勢から始めよう！



地域子育て支援拠点「いっぽ」で月1回、赤ちゃん教室を支援しています。
全世代を対象に健康チェックや講演会を実施し、腰痛予防・転倒予防さらにフレイル予防について学びました。

山下地区

握力測定中！





子育てサロン
「山下ハイハイオカピ」

北八朔公園の「グリーンフェスタ」や、サロンでの健康チェックは毎年好評です。赤ちゃん教室の支援、「山下ハイハイオカピ」の運営など、地域で協力をしながら活動を行っています。

東本郷地区

みんなで体操！



すべての世代の健康づくりのために活動します！
各自治会で積極的に健康チェックを行なっています。お手伝いの際には笑顔を忘れず、皆様に寄り添う気持ちで活動しています。

霧が丘地区



始まるぞ！



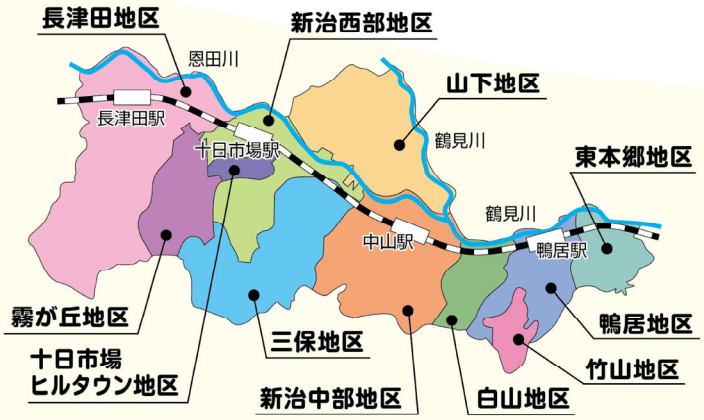
「霧が丘健康チェックの日」チラシ

健康チェックの日は、今年で１８年。開催前にラジオ体操をし、「始まるぞ」の気合いを入れます。年２回自治会を通して配布されるチラシを見て参加される方も多く、広報の力はすごい!!

十日市場ヒルタウン地区



毎月第一金曜日にケアプラザで、看護師同席のおげんきチェックと健康相談を実施しています。
季節に合わせた看護師講話もあり、今回は熱中症について学びました。



鴨居地区

鴨居福祉まつりで行う野菜摂取量測定。食の面からの健康アドバイスはご家族連れにも好評です。





自治会行事では地域の病院やケアプラザと連携し、参加者の救護担当として地域のイベントを支えています。

新治中部地区



慈眼寺



四季の森

若葉の頃、慈眼寺・四季の森・里山ガーデンで春の花々を愛でるコースと、初冬の頃、清々しい富士山を望むビューコース。この年２回のウォーキングを通して、地域の方々と健康づくりを行っています。



白山地区

白山まつり



年に一度の白山まつり。
地域の皆様の健康をチェックします。
どこか気になるところはありませんか？
はつらつ体操は健康のバロメーター！
私は今日も元気です！

竹山地区



健康づくりには、子どもの頃から野菜を食べる習慣が大切です。竹山小学校の２年生と５年生を対象に野菜摂取量測定を行いました。この他、健康測定や赤ちゃん教室、竹山南公園でのラジオ体操のお手伝いも行っています。



三保地区



取れるかな？

「地域に根差した健康づくり」をめざし、各自治会と協力して保活が出向いて気軽に健康測定を受けられる機会を提供しています。俊敏性を測る「落とし棒」は人気の一つです。

緑区保健活動推進員会　保健活動推進員は地域における健康づくりを推進するために、区内 11 地区で活動中！！