

1年に1回は健診を受けましょう！ 誕生月にけんしんを受けよう

がんは早期発見・早期治療がカギです。
早期に治療をすることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

令和8年度横浜市がん検診

職場で検診の機会がない方が対象です。
横浜市けんしん専用ダイヤル または

横浜市 がん検診 と検索しましょう！

検診種別	対象	受診回数	費用
胃がん (内視鏡又は エックス線検査)	50歳以上	2年度に1回	2,500円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円
大腸がん			無料
子宮頸がん (細胞診)	20~29歳、 61歳以上 (女性)	2年度に1回	1,360円
子宮頸がん (HPV検査)	30~60歳 (女性)	原則として 5年度に1回	2,000円
乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上 (女性)	2年度に1回	680円
前立腺 がん	50歳以上 (男性)	1年度に1回	1,000円

※令和8年度予算議決によって確定します

特定健康診査・横浜市健康診査

40歳を過ぎたら、生活習慣病を見つけ生活改善につなげましょう。病気の早期発見のためにも、ぜひ受診しましょう。

あなたが加入している健康保険は？

●横浜市国民健康保険	
横浜市国民健康保険の「特定健康診査」が年度に1回受けられます。	
対象年齢	40~74歳
費用	無料
受診時に必要なもの	受診券・問診票(国民健康保険より送られます)、マイナ保険証又は資格確認書
●神奈川県後期高齢者医療制度	
横浜市健康診査が年度に1回受けられます。	
対象	神奈川県後期高齢者医療制度被保険者
費用	無料
受診時に必要なもの	マイナ保険証又は資格確認書
●その他(職場等)の健康保険	
ご加入の健康保険にお問い合わせください。	



お問い合わせ 横浜市けんしん専用ダイヤル

電話 045-664-2606 FAX 045-664-3851
受付時間 8時30分~17時15分(日曜・祝日・年末年始除く)

表彰受賞者 ~おめでとうございます~

保健活動推進員永年勤続表彰
《20年》上田 恭子(瀬谷第一)

保健活動推進員となって、20年。当初は耳慣れない言葉に戸惑い、地区で定例会を開くにも悩みました。月日が流れ、たくさんの知識と仲間を得ました。ありがとうございました。

《10年》石野 次子(阿久和北部) 有園 正利(阿久和南部)
酒井 康存(三ツ境) 内山 則子(三ツ境)
小長井 博(三ツ境) 中嶋 幸江(瀬谷第一)
角下 伸枝(瀬谷第二) 新谷 富美代(瀬谷第二)
野中 恵美(瀬谷第四) 久保 智子(相沢)
川村 リエ子(相沢) 古滝 壽子(相沢)

令和7年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰
小長井 博(三ツ境) (敬称略)

よこはまウォーキングポイント

対象者 18歳以上の横浜市民

操作性やレイアウトを改善し、使いやすいアプリにリニューアル!

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に取り組める事業です。

令和8年2月、幅広い世代が使いやすいよう、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ました。



詳しくは

よこはまウォーキングポイント 検索



瀬谷区保健活動推進員会だより

第16号

げんま

強い骨でずっと元気 ~骨の健康、今からコツコツ~

じつは、全国では女性の健康寿命が伸びていますが、横浜市では短くなっています。健康に暮らせる期間には「骨や腰、関節の痛み」が影響していることが分かっています。健康で長く過ごすために、今から自分の健康を大切にすることを始めてみましょう!

骨粗しょう症とは... 骨量が病的に減少して骨の中に小さな穴があいてもろく折れやすくなる病気。カルシウム不足や加齢、女性の場合は閉経などが原因と言われています。

骨を健康に保つための生活習慣ができていますかチェック!

- カルシウムを取っている ビタミンDを取っている こまめに体を動かしている
日光にあたっている たばこやアルコールを控えている やせていない(極端なダイエットをしていない)

必要なカルシウム摂取量 成人男性700mg~800mg/日 成人女性650mg/日

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品 豆類(豆腐や納豆)
海藻(わかめ・昆布・ひじき) 野菜(特に緑黄色野菜
小松菜・切り干し大根) 魚(骨ごと食べられるもの・
ししゃも/しらす/いわし丸干し/桜えび) など

ビタミンDを多く含む食品

きのこ類(干しいたけなど) たまご さけ など



つい同じ姿勢になっていませんか?

座りすぎやスマホやパソコン作業で同じ姿勢になっていませんか?
作業や仕事など日常の合間にストレッチや散歩・階段昇降などで体を動かしましょう



ストレッチ

日光を浴びましょう

日光浴をすることで体の中でビタミンDをつくるようになります。
適度に散歩などで外出をするなど意識してみましょう。



散歩

骨密度測定を受けた体験談

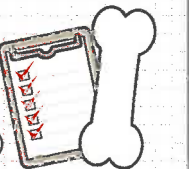
2年前、股関節の手術をし骨密度測定の結果、プラス20の年齢。
20才頃がピークで40代から低下するそうです。結果を受け私が生活で心掛けています。

カルシウム豊富な食品、ビタミンDを多く含む食品の摂取

適度な運動

日光浴

(瀬谷第四地区 平野 友加里)



瀬谷区保健活動推進員会 広報部会 発行責任者: 安田 智子
相馬 弘子、篠原 良子、下田 一彦、内山 則子、奥津 恵子、齋藤 博之、池場 敏幸、大谷 久美子、大高 智美、平野 友加里、長谷川 裕香、渡辺 由香子、鈴木 紀子

編集・発行(発行日: 令和8年3月)

瀬谷区保健活動推進員会(事務局: 瀬谷区役所福祉保健課内)

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町190番地

編集後記 今回の「げんま」で16号となります。

寒い冬も終わりつつありこれからは、散歩にもいい季節になります。外に出て昨夏の様な猛暑に負けない体制をしましょう。

(阿久和北部地区 篠原 良子 記)

令和7年度保健活動推進員委嘱式

今年度委嘱をされた保健活動推進員は149人(12月末現在)2年間の活動、よろしくお願いたします!



せやマルシェ 健康チェック

GREEN×EXPO500日前イベントに合わせ健康チェック(握力測定・AGEs測定・滑舌測定)を実施しました。



主な活動紹介 ~あなたの地区で様々な活動を行っています~

**【保活】
保健活動推進員とは**

地域において住民の皆さんの健康づくりを支援する役割を担っています。
横浜市で約3,500人、瀬谷区で149人(令和7年12月現在)が保健活動推進員として活躍しています。

取組

- ①基礎活動:自分の健康づくりと家族への働きかけ
- ②基本活動:地域住民の健康づくり支援
- ③発展活動:地域ぐるみで健康づくりを推進する仕組みづくり

①瀬谷北部地区

瀬谷北部地区保活は毎年地域ケアプラザとコラボし、健康診断、体力測定等を実施し、ほかに活動員がシニアクラブ等で健康講座等を実施しています。



②本郷地区

恒例の瀬谷八福神ウォーキング大会を実施しました。

併せて、レクリエーション大会、本郷まつりなど様々な地域のイベントにて、啓発・支援活動を行いました。

令和7年1月



令和7年10月



令和7年11月

瀬谷フェスティバルでの活動

とき: 令和7年10月19日(日)

会場: 瀬谷区役所・ニツ橋公園/瀬谷土木事務所/阿久和向原第二公園

今年は昨年度までと会場が異なる開催となりました!保健活動推進員のブースでは毎年大人気の握力測定に加えて血管硬化度測定・ロコモ度測定などの健康チェックを行い、たくさんの方にご参加いただけました!



⑦細谷戸地区

★【はつらつクラブ】
月4回 毎週月曜日 10時から
細谷戸第一集会所

★【ポッチャ】
月2回(第1・3木曜日) 10時から
細谷戸第一集会所



はつらつクラブ
「転倒予防体操・ストレッチ」

ポッチャ

⑧瀬谷第四地区

【骨盤リズム体操】
渡辺先生を迎え「骨盤は動きが命、女性の元気は骨盤から」3つのしすぎと骨盤リズム体操を学びました。



令和7年7月



③瀬谷第一地区

輝きフェスティバルで健診の啓発活動をし、レクリエーション大会で救護班として参加。「腸活」の健康講座も開催しました。



令和7年11月

④相沢地区

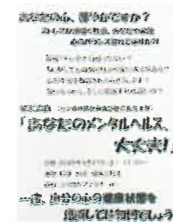
6月「梅雨時の養生整体」、10月「骨の役割や骨に欠かせない栄養素を知ろう」の講座で健康知識が深まりました。



瀬谷センターにて



⑨三ツ境地区



メンタルヘルスについて学ぶ講座を開き、心の不調への理解を深めました。

また地区レクでは検診受診を促す案内の配布をし、ウォーキングも行いました。



⑤瀬谷第二地区

里山ガーデンでウォーキングを行いました。お天気にも恵まれ、花と新緑でリフレッシュすることができました。



令和7年4月

⑥南瀬谷地区

「骨盤体操」先生の指導のもと骨盤の歪みや腰痛予防など様々なエクササイズを楽しく行いました。

恒例の連合夏まつりでは受付の手伝いと熱中症予防のチラシを配布しました。



オータムフェスタに保活ブースとして参加、健康測定を行いました。100人を超える参加で大盛況でした。

⑩宮沢地区

令和7年9月



⑫阿久和南部地区

【健康チェック】
阿久和地域ケアプラザにて、血管年齢測定など8項目の健康チェックを行い、34人の方が参加されました。



令和7年9月

