



# 会 報

## 港北区 保健活動推進員会



第18号 平成29年3月

©横浜市港北区ミズキ

### あなたも検診に行きましょう

#### 横浜市がん検診

**検診**とは、特定の病気を見つけるものです。  
病気を早く見つけて、適切な治療につなげます。  
お得な料金で受診できますので、定期的に受けましょう。

市内在住の方で、職場などでがん検診を受ける機会がない方を対象に市内の協力医療機関で実施しています。

◎費用の(※)内の金額は全額自己負担した場合の料金

#### 乳がん検診

内 容: 視触診、  
マンモグラフィ(乳房X線)  
費 用: 1,370円(※約9,000円)  
対象者: 40歳以上の女性、  
2年度に1回



#### 肺がん検診

内 容: 胸部X線検査  
費 用: 680円(※約6,000円)  
対象者: 40歳以上、1年度に1回

#### 子宮がん検診

内 容: 子宮頸部の細胞診  
費 用: 1,360円(※約7,000円)  
対象者: 20歳以上の女性、  
2年度に1回



#### 胃がん検診

内 容: 胃部X線検査  
または内視鏡  
費 用: 3,140円  
(※約13,000円)  
対象者: X線…40歳以上、  
1年度に1回  
内視鏡…50歳以上、  
2年度に1回

#### 大腸がん検診

内 容: 便潜血検査  
費 用: 600円(※約2,000円)  
対象者: 40歳以上、  
1年度に1回

#### 前立腺がん検診

内 容: 血液検査  
費 用: 1,000円(※約4,000円)  
対象者: 50歳以上、1年度に1回

早期発見!!早期治療が  
大切です♪



死亡数(多い順) 平成26年

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター

受診(予約)  
方法について

- ①協力医療機関※に電話で直接申込み
  - ②年齢・住所を確認できるものを当日持参(健康保険証など)
- ※協力医療機関は、横浜市けんしん専用ダイヤルや横浜市ホームページなどでご確認ください

無料クーポン券制度や減免制度があります

詳細は下記けんしん専用ダイヤルに問合せください

がん検診  
の問合せ

横浜市けんしん専用ダイヤル  
☎: 664-2606  
FAX: 664-2828  
(8時30分~17時15分、日曜・祝日除く)

# 地区活動報告

## 菊名地区 菊名地区秋のウォーキング

松園 典子

11月18日(金)は最初に予定した日が雨のため1週間の延期となってしまった。そのためか参加者が13名に留まる。お天気はまさに小春日和、ブルーラインの中川駅を降りて「くさぶえのみち」と名付けられた緑道に行く。ブナとカエデが色づいており、マユミというピンクの小さな花に喜ぶ。森は美しくさわやか。

お昼のランチ後、山田富士に登る。お天気でも本物の富士山は見る事ができなかった。そして、「山田神社」と「のちめ不動尊」に立ち寄り、グリーンラインの東山田駅に着いた。「のちめ」はあの辺りの古い地名とか。緑豊かな素晴らしい所でした。



「くさぶえのみち」に行く



お昼のランチ

## 新羽地区 月例ウォーキングで健康づくり

工藤 朋子

第1木曜日新羽駅9時スタート。5月より町会回覧して稔りの世代増加中。四季折々の木々、花々に感動しつつ、のんびりおしゃべりしながら約2時間位汗を流します。

参加回数が増えるにつれ段々と元気になる方もいてウォーキング効果大です。「ひっとプラン港北」の一環で行う健康づくり部会と協力しあい、地域活性化に取り組んでいます。

また、健康測定をケアプラザでのウォーキング講座や「にっばらっばフェスティバル」で行いました。



中山四季の森 途中で  
サクランボどうぞの声で



ブルーライン  
センター北  
ベルリンの壁

## 高田地区 元気な高田地区をめざして

福原 洋一郎

高田地区保健活動推進員は、高田地域ケアプラザのご協力を頂き、年間を通じ、「らくらくウォーキング」、「健康測定会」、東山田スポーツ会館での「禁煙活動」、臨時に歌手新谷のり子さんの歌とトークショー「つながりで健康」を行いました。活動を通じ地域の方々の健康維持、さらに若返り、閉じこもりや認知症には縁の無い活気ある高田地区にすべく頑張っております。

4月からは月1回、わくわくエクササイズも始まり足腰も鍛えられて身体が軽やかに感じられるようになりました。今後も「元気な高田」を目指して頑張っていきたいと思っております。



たのしく歩いています  
(菊名池公園)



みんなががんばっています

## 新吉田地区 シルバー体操で健康づくり

小寺 久美子

新吉田地区保健活動推進員は地域運動指導員の協力のもと毎月1回、新田地区センターにおいてシルバー体操を開催しています。毎回約40名の方が参加しており、体操の前には当日の体調をチェックし血圧、脈拍を健康手帳に記入。

内容は、ストレッチ、スクワットなどを中心に、ときには風船などの小道具を使い楽しく体操をしています。無理なく自分のできる範囲で、少しでも健康づくりの手助けになるように、これからも多くの方の参加をお待ちしております。



楽しくボール体操



スクワットに集中

## 新吉田地区「シニアチア体操教室」と「健康測定会」 竹内 節子

3年前から横浜F・マリノス公式チアリーディングチーム「トリコロールマーメイズ」のチアリーダーによる「シニアチア体操教室」を始めました。チアリーディングをシニア向けにした楽しくできる体操です。年配者には少しきついという声もありますが、若い方も参加してくれて楽しくやっています。

「健康測定会」は今年で8年目になります。測定された方々から、自分の身体や健康に自信が持てると喜んでいただいています。我々も測定会を通して元気をもらっています。



ポンポンを持つと気分が上がります



測定には技術も必要です

## 篠原地区 ウォーキングは健康づくりと新たな発見も！ 清水 康二

ウォーキングは7、8月を除く毎月行っていて、北は東京、西は相模原や足柄、南は三浦半島辺りまで足を伸ばしています。毎回参加者は60人前後で、中には90才代の方もいて、5、6キロのAコース、13、14キロのBコースを元気に歩いています。

神社やお寺など名所旧跡なども回りますが、何の変哲もない住宅街や小さな商店街なども歩くこともあり、新たな発見があるウォーキングです。他に健康体操や健康チェックなどの活動をしています。



ウォーキングで心地良い汗



篠原地区センターで健康体操

## 城郷地区 健康体操でイキイキ！

中臣 典子

主な活動は、毎月2回の健康体操です。軽快な音楽の流れる中で、まずは正しい姿勢の確保。そして脳トレをしながらボールやマットを使ったり、スクエアステップもとり入れて、手足の先から全身へと徐々に筋肉をほぐす運動へと移って行きます。簡単なストレッチ体操を毎日続ける事で、いつまでも元気で動ける自分でいられたら幸せな事ですね！



マットの上ではゆったり運動！



スクエアステップ  
頭とからだを使って1・2・3…

## 禁煙啓発イベントに参加して

篠原地区 富田 壽美代

私達禁煙おすすり隊は、5月31日に世界禁煙デー受動喫煙防止キャンペーンの一環として、街頭啓発活動を、日吉駅周辺2カ所で行いました。配布物を用意しましたが、貰ってくれる人は少なく大半は無視されました。中には心ない言葉を浴びせる人もいて、多くの人に理解してもらうには、まだまだ時間がかかると感じました。また、今回初めて、呼気中一酸化炭素濃度測定を通行人10人くらいに行いました。



呼気中一酸化炭素濃度測定コーナー

## 港北区民まつり健康測定会に於いて

新吉田あすなろ地区 大高 節子

今年度のテーマとして「自分の身体を知りましょう」を掲げて、健康チェックを行い、約300名の参加がありました。足指力、立ち上がりテスト、開眼片足テストを実施し、各コーナー共に行列が出来る程でした。高齢者から若い方も参加をいただき、中には、新生児を抱っこして測定を受けている人もいました。

計測者は、明るく一生懸命に接して、何よりテントの中に広がる笑い声と、楽しい雰囲気が印象に残りました。



健康チェック開催中!!

## 全体研修会(活動事例報告)に参加して

菊名地区 中島 酉子

8月25日(木)関内ホールで全体研修会が開催されました。活動事例発表は、南・旭・栄3区の健康づくりに力をいれたもので、皆さんの熱意が良く伝わりました。その中でも私は身体に負担がかからず、手軽に始めることのできるポールウォーキングに興味をひかれました。

東海大学医学部客員准教授・黒田恵美子氏による「公園de健康づくりについて」の講演では、その場でもできる簡単なストレッチを教えて頂き、心身共にリフレッシュすることができました。是非自分でも実際に公園で試してみたいくなりました。



活動事例報告の様子

## ウォーキングサポーターの活動報告

高田地区 川島 幸子

ウォーキングサポーターは、12月8日港北区の区民を対象に、「古刹や公園をめぐりながら楽しく散策をしましょう」とウォーキングを計画し、天候に恵まれ2つのグループに分かれて参加者と共に楽しく歩きました。富士山、スカイツリーはぼんやりとですが見る事ができました。目的地の選考から、リーダー・サブリーダー・誘導係・ガイド係・チラシ作成と各担当を決め、みんなで協力して実施しました。参加者は25名、ウォーキングサポーター25名でした。

また、「ちょいつまみウォーク」では、ウォーキングの効果がわかる測定を午前と午後の2回実施しました。参加者は174名でした。午前には飛び入りで横浜マリノスのマスコットも参加し、立ち上がりテストやステップングで、身体能力の素晴らしさを見せて頂きました。



みんなで参加ウォーキング



マリノスケが飛び入り参加

## 編集後記

会報第18号はいかがでしたか? 各地区の主な活動や健康づくり、保健活動の内容も広く知っていただきたいと思い、紙面に載せました。皆さんが健康を意識し、行動を起こすきっかけになればと思いました。写真や原稿をお寄せ下さった各地区の皆様、福祉保健課の皆様、ご協力ありがとうございました。心より御礼申し上げます。

新吉田地区 小寺 久美子

発行: 港北区保健活動推進委員会 (港北福祉保健センター福祉保健課内 電話 045-540-2362)

発行責任者 会長 福松 美代子

編集委員 中島 酉子、清水 康二、中臣 典子、工藤 朋子、小寺 久美子、竹内 節子、川島 幸子