



健康な今だからこそ!けんしんへ行こう!

横浜市がん検診

がんは横浜市民の死亡原因第1位! ※
日本人の2人に1人は一生のうちにがんになるといわれています。

若い人も
がんになります!!

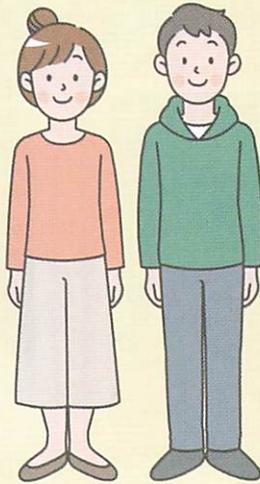
子宮頸がんは20代
乳がんは30代から
増えます。

がんは進行するとより治りにくく、体への負担もより大きくなります。早期発見・早期治療が重要です。

乳 40歳以上 女性のみ
マンモグラフィ検査

大腸 40歳以上
便潜血検査

子宮頸部 女性のみ
30~60歳 HPV検査(2025年1月から)
20~29歳・61歳以上
細胞診検査



肺 40歳以上
エックス線検査

胃 50歳以上
内視鏡検査または
エックス線検査

前立腺 男性のみ
50歳以上
血液検査

※厚生労働省人口動態調査2023年

- 特定健康診査(特定健診): 横浜市国民健康保険加入者 40~74歳の方は年度に1回健診を受けられます!
- 横浜市健康診査: 後期高齢者医療制度被保険者 75歳以上の方は年度に1回健診を受けられます!

お問い合わせ先 横浜市けんしん専用ダイヤル 045-664-2606 (FAX 045-664-3851)
受付時間 8:30~17:15 月~土(日・祝・年末年始除く)

検査内容については、今後変更が生じる場合があります。最新の情報については、横浜市ホームページをご確認ください。

自分の健康は自分で守るため、年に1回は健診を受けよう!!

【横浜市がん検診】
最新情報はこちら



地域のみなさんの健康づくりを応援しています!!

私たち、泉区保健活動推進員です!!



各地区の保健活動推進員会長(緑色のベスト着用)

後列左より

- 加藤会長(上飯田地区)
- 大野会長(中田地区)
- 中嶋会長(富士見が丘地区)
- 渡邊会長(上飯田団地地区)
- 堀会長(中川地区)
- 大宮会長(新橋地区)

前列左より

- 斉藤会長(下和泉地区)
- 福嶋会長(和泉中央地区)
- 山田会長(緑園地区)
- 武関会長(和泉北部地区)
- 合田会長(いちょう団地地区)
- 古徳会長(しらゆり地区)



泉区マスコットキャラクター
いっずん

1

上飯田地区



たばこ薬物の健康教育

上飯田小6年生、飯田北いちょう小 4、5、6年生を対象に「たばこ薬物の怖さ」に関する出前授業を行いました。クイズ形式の質問に積極的に回答し、「もしも誘われたら」というロールプレイではきっぱり断る姿もあり、タールのサンプルや肺の見本に触れて興味津々でした。

2

和泉北部地区



体操教室(ストレッチわかば)

40名近くの方が所属しており、みんなでストレッチ体操を行っています。20年以上継続されている人が多く、ほとんどの方が70歳を超えておられ、元気に楽しく頑張っています。

各地区の



5

いちょう団地地区



神奈川高齢者体育祭

毎年秋に参加する、神奈川高齢者体育祭の様子です。コロナ禍を経て全体の参加者数は減ったものの、日頃の健康教室の成果を発表する緊張感あふれる本番です。

6

和泉中央地区



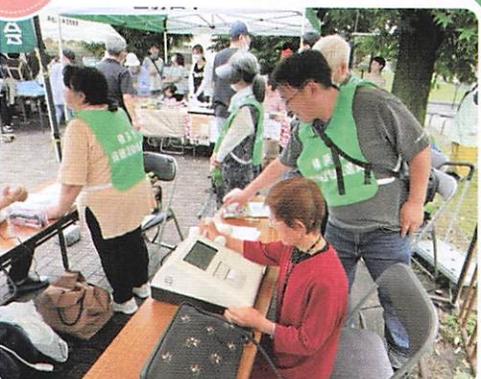
食の講習会

和泉中央地区では体操の会が数多くあります。その会の中で今年、体操だけでなく食事の面からも健康を考えようと体操の後ヘルスメイトさんから栄養を学ぶ事を行いました。美味しい試食品をいただきながらの勉強会はとても有意義でした。



9

上飯田団地地区



健康チェック(ふれあい暖地マルシェ)

6月にふれあい暖地マルシェが開催され、骨健康度や肺活量、握力測定などの健康チェックを行いました！多くの方に楽しく参加していただき、健康への意識が高まった様子でした。

10

富士見が丘地区



健康体操&ウォーキング

月に2回、椅子に座っての健康体操の後、季節を感じられる近辺へのウォーキングを実施しています。今年度も健康測定会を2回開催し、地域のつながりと健康増進に取り組みました。

ぜひ、お住まいの地域の活動にご参加ください！



活動紹介

泉区の保健活動推進員は12地区で様々な健康づくり活動を行っています。活動の一部を紹介します♪



3

新橋地区



健康チェック(アッテ祭り)

乳がんを正しく理解するためのピンクリボンアドバイザーによるアドバイス、大腸がん検診啓発、野菜摂取量の目安がわかるベジチェックなど、新しいブースを設け、来場者に幅広い健康情報をお伝えすることができました。

4

緑園地区



健康チェック(緑園ふれあい祭り)

血管年齢・骨健康度・身長・握力・血圧・体組成測定等の健康チェックを行いました。100名近くの幅広い世代の方々に参加頂き健康に対する意識の高さを感じられました。今後は独自のイベントも考えていきたいと思ひます。

7

しらゆり地区



町ぐるみ健康体操教室

地域交流の一環として、毎月2回講師を招いて高齢者を対象とした体操教室を開催し、健康づくりを支援しています。

8

中川地区



健康チェック(せんじゅまつり)

10月19日、泉寿荘のお祭りにて健康チェックを行いました。初めての試みとしてベジチェックをプラス、ピンクリボンアドバイザーの方にも来ていただきました。41人の方が集まり、骨健康度、血管年齢などを測定しました。

11

下和泉地区



筋力アップ体操教室

下和泉地域ケアプラザでフレイル体操を行っています。来られる方に顔馴染みの方が増え、元気いっぱいな姿が見られます。社会福祉協議会とも連携を取り、ウォーキングも行っていますので、みなさまご参加ください。

12

中田地区



フラダンス(町ぐるみ健康づくり活動)

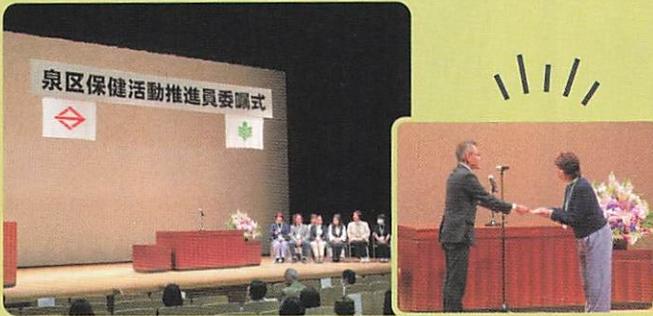
専門講師を招き、様々なプログラムを実施しています。姿勢を保ち、足のステップとハンドモーションを同時に行うフラダンスはなかなか難しいですが、ハワイアン音楽に浸りながらリフレッシュしています！



泉区の活動

イベント等で健康に関する啓発を行っています。定期的に研修会を開催し、地域のみなさまの健康づくりをサポートするための知識や技術を学んでいます。

泉区保健活動推進員委嘱式



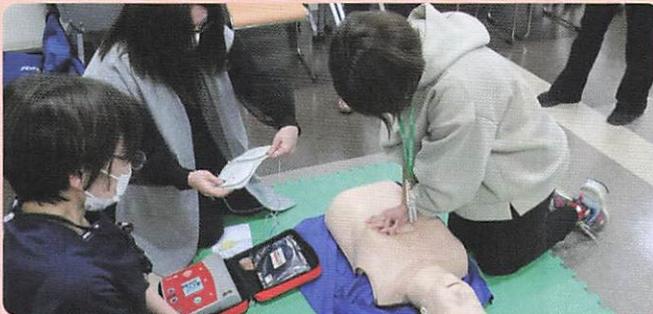
泉区では、4月に174人が横浜市長から委嘱を受け、保健活動推進員として、地域の皆さんと一緒に健康づくりの輪をひろげていきたいと、様々な活動をしています。

親子deわくわく!げんきまつり



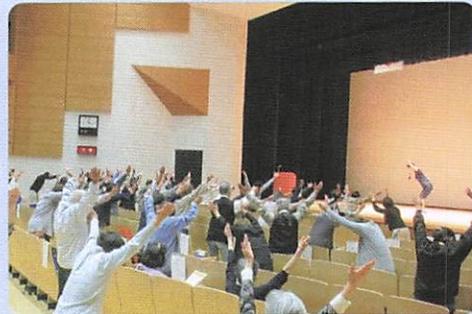
6月8日初めて親子をメインの対象にした健康イベントを開催しました!子どもはゲームに、大人は健康チェックに楽しく参加されていました。

応急処置講習会



国際親善総合病院と協力して応急処置に関する講話とAEDの演習を行っています。地域の活動でも役立っています。

泉区保健活動推進員会全体研修会



[ポッコリおなか解消筋力トレーニング] 動画視聴はこちら



生活習慣病とその予防についての講義を受けました。続いて、スポーツジムのトレーナーが監修した、筋力トレーニングでは「ポッコリおなか解消」を実感しました。座ったままでも大丈夫、ぜひお試しください。

ごあいさつ



泉区保健活動推進員会長 武関 いと子

日頃から各地域で転倒予防体操や健康チェック、ウォーキングなどを行っており、併せてけんしん受診の普及啓発活動もしています。みなさまの健康を考え、地域の人に寄り添った情報発信や活動ができることを目指しています。ぜひご参加をお願いいたします。

泉区福祉保健センター長 瀧澤 朋之

横浜市では、健康づくりの基本計画である第3期健康横浜21のもと、健康寿命の延伸を目指しています。男性の健康寿命は伸びていますが、女性は伸び悩んでいます。各地域で保健活動推進員が生活習慣病予防などの健康づくり活動を行っていますので、ぜひご参加ください。

表彰報告

令和7年度永年勤続表彰 10年表彰

中川地区 堀 征子 様
中川地区 吉田 温子 様
和泉中央地区 根本 芳子 様
和泉中央地区 秋野 節子 様
和泉中央地区 長峯 宏美 様

和泉中央地区 庄司由美子 様
和泉中央地区 多田まち子 様
中田地区 大瀧 庸 様
中田地区 大野 卓哉 様

20年表彰

和泉中央地区 福嶋 直美 様

30年表彰

中川地区 萩原 紀子 様

40年表彰

いちょう団地区 若林 澄子 様

令和7年度横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 中田地区 赤井 利恵 様

