



発行日 2023年3月  
発行 南区保健活動推進員会  
住所 南区浦舟町 2-33  
電話 045-341-1185



保健活動推進員会

# 年に1回は健診を受けよう！



毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。

南区の昨年度の特定健診受診率(横浜市国民健康保険加入者)は22.5%(横浜市:24.7%)でした。

保健活動推進員は「重症化予防のための特定健診・がん検診の普及啓発」を重点取組に掲げ、皆さんの健康づくりに取り組んでいます。

## 受診前に確認！

	特定健診	横浜市健康診査
対象者	40歳～74歳の 横浜市国民健康保険加入者	後期高齢者医療被保険者 ※特別養護老人ホーム等の介護保険が適用になる施設に入所中の方は対象外となります。
費用	無 料	
受診方法	下記をご覧ください。	直接、実施医療機関に電話で 予約申込みをしてください。

※年度に1回受けられます。

※職場等(その他)の健康保険に加入の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。

## 特定健診の流れ

(横浜市国民健康保険加入者)

STEP 1

特定健診実施  
医療機関に予約する

横浜市 特定健診実施機関 検索

※ご覧になれない方は  
下記専用ダイヤルへ  
お問い合わせください。



STEP 2

特定健診を受診する

(問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など)

持ち物

受診券、記入済みの問診票、  
保険証またはマイナンバーカード※

※マイナンバーカードは保険証利用登録が必要です。  
また、医療機関がマイナンバーカードに対応しているかを予めご確認ください。

STEP 3

健診結果を  
受け取る

[対象者のみ]  
生活習慣の見直しが必要とされる方は  
特定保健指導を受ける

## 特定健診に関するお問い合わせ

横浜市けんしん専用ダイヤル

TEL 045-664-2606

FAX 045-663-4469

受付時間:8:30～17:15  
月～土(祝休日・年末年始除く)



南区マスコットキャラクター  
みなっち

## 特定健診を受けた方の声

- 😊 健診を受けることで安心して過ごすことができます。
- 😊 体調や健診結果の数値に注意しながら、積極的に運動や食事について気を付けるようになりました。
- 😊 周りの保健活動推進員の勧めで受けたところ、早期治療につなげることができました。

# 広げよう 健康の笑(wa)

私たち保健活動推進員(略して“保活”<sup>ほかつ</sup>)は、地域の健康づくりのサポーターです。自治会・町内会の推薦を受け、市長から委嘱されています。地域の健康づくりの推進役、横浜市の健康施策のパートナーとして、地域において生活習慣病予防などの健康づくりを行っています。



## 南区保健活動推進員会 会長よりご挨拶

南区保健活動推進員会 会長 中村 雅一



南区保健活動推進員は276名(令和4年11月現在)で、区民のみなさまが健康に過ごせるよう、地区主催ウォーキングや健康測定会などの活動を行っています。

新型コロナウイルスの影響により、活動ができなかったこともありましたが、今年度は実施方法を工夫しながら徐々に活動を再開しております。

今後も健康づくりに取り組んで参りますので、ご支援よろしくお願ひ申し上げます。

### ウォーキング「下見のコツ」運営研修

令和4年6月29日(水)



各地区で主催するウォーキングを安全に、より効果的に実施するための「下見のコツ」研修会が開催されました。

今年度は29名の保健活動推進員が参加し、これまでの地区主催ウォーキングをグループワークを通して振り返りながら、講義形式で学びを深めました。

### いきいきふれあい南なんデー

令和4年10月2日(日)



3年ぶりに「健康・福祉」をテーマにしたイベント「いきいきふれあい南なんデー」が南区役所・みなみん(南公会堂)で開催され、保健活動推進員のブースでは、BCチェッカー(血管年齢測定)を実施しました。

約200名の方にご参加いただき、盛況のうちに終了しました。