

福祉保健センター長
玉崎 悟



コロナ禍になって3年が経過しました。保健活動推進員の皆様には、制約が多い中でも各地区で創意工夫してご活動いただき、大変心強く思います。3年ぶりに開催された「西区民まつり」においては、来場者の握力測定等、健康づくりの啓発を行っていただき、感謝しております。日々の活動が区民の皆様の健康に結びついていると実感できました。

区民の皆様が、この会報を通じて保健活動推進員の活動を知り、一緒に健康づくりに取り組んでいただけるようお願いしております。

保健活動推進員(保活)とは

私たち保健活動推進員は、自治会・町内会からの推薦で横浜市長から委嘱された、健康づくり活動を行うボランティアです。西区民の皆様の健康づくりをサポートしています。



各地区の会長・副会長(令和3年4月撮影)



第39号
令和5年2月

西区保健活動推進員会

会報

目次

挨拶(会長・区長).....	1
活動報告.....	1
地区の活動紹介.....	2~3
挨拶(センター長).....	4
保健活動推進員とは.....	4
けんしんはおトクに受けられます.....	4
表彰受賞の報告.....	4
編集後記.....	4

横浜市のけんしんは **おトクに** 受けられます!

がんや生活習慣病は、自覚症状がないうちから定期的にけんしんを受けて、**早期発見・早期治療**することが大切です。
自分で受けるよりも安く、おトクに受けられる横浜市のけんしんを上手に使って、**健康寿命を延ばしましょう!**



全額を自己負担するより安く受けられます!

横浜市がん検診

西区役所 健康づくり係 ☎045-320-8439

- 大腸がん** 問診、便潜血検査 無料
- 胃がん** 問診、内視鏡検査またはエックス線検査 3,140円
- 肺がん** 問診、胸部エックス線検査 680円
- 子宮頸がん** 問診、細胞診検査 1,360円
- 乳がん** ①マンモグラフィ検査単独 680円
②視触診、マンモグラフィ検査 1,370円
- 前立腺がん(PSA検査)** 問診、血液検査 1,000円

約10,000円かかる検査費用が無料!
国民健康保険の**特定健康診査(特定健診)**
西区役所 保険係 ☎045-320-8425

- 対象**
横浜市国民健康保険に加入している
40~74歳の人
- 検査項目**
- 血液検査 (空腹時血糖・中性脂肪・HDLコレステロールほか)
 - 尿検査(尿糖・尿たんぱく・尿潜血) ●血圧測定
 - 腹囲測定 ●身体測定 ●問診



横浜市けんしん専用ダイヤル 受付 8:30~17:15(日曜・祝日・年末年始を除く) **横浜市けんしん**
電話 045-664-2606 FAX 045-663-4469

令和4年度の内容を掲載しています。対象者などの詳細や最新情報は、横浜市ホームページをチェックしてください

表彰受賞の報告

令和4年度
横浜市社会福祉協議会会長顕彰
(社会福祉協議会会員として30年以上、
地域福祉の推進に貢献)

編集後記

新型コロナウイルスの影響が続いていますが、感染対策をとりながら少しずつ活動を再開することができました。感染を恐れて家に引きこもりがちの皆さん、歩くこと、食べること、人と話すこと、大きな声で笑うことは健康維持にとっても大切です。これからも私たちが皆さんのお手伝いをしていきます。

編集委員長 金田 淳

会長
渡辺 正枝



私たち保健活動推進員は、西区民の健康づくりのため、地域でウォーキングや健康チェック等の活動を行っています。今年度は3年ぶりに開催された「西区民まつり」にブース出展し、握力・棒反応測定を行い、多くの来場者に楽しんでいただきました。

これからも感染対策をしながら、区民の皆様が楽しく健康づくりに取り組めるように様々なイベントを実施してまいりますので、ぜひ私たちの活動にお気軽にご参加ください。

西区長
菊地 健次



保健活動推進員の皆様には、西区民の健康づくりの推進役として、地域で長きにわたりご活躍いただき、厚く御礼申し上げます。

横浜市全体で取り組んでいる、がん検診の受診率向上に向けた啓発や、健康増進のためのウォーキング等、皆様の活動は、区民の健康づくりに重要な役割を担っています。今後も、西区運営方針の基本目標である「つながりを大切に 誰もがにこやかにあわせにらせるまち」西区を目指し挑戦してまいります。皆様のお力添えをお願い申し上げます。

令和4年度 活動報告

第47回西区民まつり



コロナ禍で3年ぶりに開催された「西区民まつり」。西区役所前広場の特設会場で、1日1団体が日替わりでブースを出展しました。保健活動推進員は10月21日に出展し、来場者に握力・棒反応測定の健康チェックや啓発活動を行いました。

当日は天候にも恵まれ、122名の方が来場されました。皆さんが楽しんで測定される様子が印象的で、自身の健康について考える一助になったと感じています。

第16回ハマのウォーキングフェスティバル



毎年恒例となった「ハマのウォーキングフェスティバル」にて、保健活動推進員は、参加者のスタート会場までの案内と、スタート会場内での誘導を行いました。

当日はウォーキング日和で、受付を終えた参加者の方々にこやかにゴール会場に向かわれ、円滑な運営に貢献できました。

従事した後は、保健活動推進員もゴール会場まで歩くことで、改めて歩くことの大切さを考える機会になりました。