



運動不足の解消に ウォーキングしましょう

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家の中にいる時間が多くなっています。人が密集しない時間を見つけて、健康維持や気分転換のため、ウォーキングをしてみませんか。

【ウォーキングの効果】

ウォーキングはどこでも実施できる日常生活に取り入れやすい運動プログラムです。良い姿勢（フォーム）でウォーキングを続けると心肺機能の活性化や足腰の強化といった効果が期待できます。また、不整地を歩くと、体のバランス感覚が自然に鍛えられます。ウォーキングの時間を長くすることで脂肪の燃焼や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防、改善にもつながります。高齢者の認知症予防にもウォーキングは効果的です。

今の時期は新型コロナウイルスへの感染が懸念されるため、「3つの密」を避けて行動しましょう。

【ウォーキング時の注意点】

- ・まずは短い時間から始め、少しずつ時間を長くしてみましょう。
- ・夏場は特に水分補給を細かく行うなど、熱中症や脱水症状にも注意しましょう。
- ・ウォーキング時には、足にあった滑りにくいシューズを履きましょう。

【ウォーキング時のポイント】

- ・背すじを伸ばし、視線は自然に前を向きます。
- ・体重を前にかけながら、一步一步リズムよく歩きます。
- ・つま先は前方に向け、膝がつま先の方向に向くように歩きましょう。
- ・腕は肘を曲げて前後に振りましょう。
- ・ウォーキング時には、足の指がしっかり動くことが大切です。親指から小指まで足指の感覚を良くしてから歩き始めると良いでしょう。
- ・1本線の上を歩くように意識するとバランスや脚筋力の向上などの運動効果が高まります。
- ・ウォーキングのスピードは、「ややきつい」と感じるスピードが効果的ですが、マスクを着用しているときは無理のない範囲でのスピードを心がけましょう。



（ウォーキングフォーム）

照会先 さくら館
☎0460-85-0800

「健康診査・がん検診」のお知らせ

取扱医療機関による個別健（検）診、または集団健（検）診のいずれかの受診となります。

受診券は、4月1日時点の登録で作成し、6月下旬頃に送付しています。新型コロナウイルス感染症の影響により変更が生じる場合がありますため、最新情報はホームページで確認してください。

対象

- 特定健診 40～74歳の国民健康保険加入者
※社会保険加入者は、保険証の発行事業所に問い合わせてください。
- 長寿健診 後期高齢者医療保険加入者
- 一般健診 生活保護受給世帯など医療保険のない40歳以上の方
- がん検診
 - ・子宮がん 20歳以上の女性
 - ・乳がん 40歳以上の女性
 - ・肺・大腸がん 40歳以上の方
 - ・胃がん（バリウム）

41歳以上の方（胃がん内視鏡・胃がんリスク検診対象者は除く）

・胃がん（内視鏡）
50～68歳までの年度年齢偶数歳の方

※内視鏡検診の開始は、新型コロナウイルス感染症の影響により、当分見合わせる事になっていきます。開始時期については、改めてホームページ等でお知らせします。

※内視鏡検診開始までに、胃がん検診の受診を希望する方は、胃がんバリウム検診を受診してください。

・胃がんリスク検診
50歳と60歳を除く40・45・55・65・70歳の方で受診歴のない方（過去に胃がんリスク検診を受診したことがある方は受診不可）

・前立腺がん
50歳以上の男性

○個別健（検）診

7月1日（水）令和3年3月31日（水）（取扱医療機関の診療日）

○集団健（検）診

※7月10日（金）のさくら館で行われる集団健（検）診は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

※集団健（検）診は予約が必要となります。9月から12月までの集団健（検）診は、7月1日（水）から17日（金）の間で受付を行い、3月の集団健（検）診の予約は、後日

広報はこねなどでお知らせします。

申込・照会先

○特定健診・長寿健診 保険健康課

☎8519564

○一般健診・がん検診 さくら館 ☎8510800



平成28年7月26日、県立の障害者支援施設である津久井やまゆり園で、大変痛ましい事件が発生しました。県は、このような事件が二度と繰り返されないよう、県議会と共同で「ともに生きる社会かながわ憲章」を策定しました。



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

ともに生きる社会かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県

問合せ先：神奈川県福祉子どもみらい局 共生社会推進課
電話：045-210-4961 FAX：045-210-8854



ともに生きる