

健診を受けることを迷っていませんか？



健康診断を受けましょう

健康管理の基本は健診

新型コロナウイルスに感染することを心配して健康診断やがん検診の受診を迷っている方が増えているそうです。

感染を避けるために健康診断やがん検診を受けないことで、ほかの健康問題が起こるリスクが大きくなってしまうのは避けたいことです。

厚生労働省は、定期的な健康診断とがん検診で健康状態をチェックすることが大事だと呼びかけています。その上で、健診実施機関に対しては3つの「密」(密閉、密集、

密接)を避けて十分な感染防止対策を講じるよう求めています。神奈川県医療生協の各診療所では検温や手指消毒、人数を制限するなどの対策をとっています。

基礎疾患がある方や高齢の方など受診による感染リスクをご心配の方はまず、各診療所にご相談ください。

健康診断は健康管理の基本です。体の異常は見た目だけではわかりません。健康診断を受けて病気の予防、早期発見・早期治療を心がけましょう。

がん検診も受けましょう

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。

がんで死亡する人が増えている一方で、がんになっても治る人が増えています。

医療技術の発達により早期発見できればがん

にかかった人の生存率は上昇します。早期発見はがん治療のためには何より大切です。

症状が出てきたときにはすでにかなり進行していることもあり、自覚症状が無くても毎年かかさずにがん検診を受けることが重要です。

がん検診で精密検査が必要になったら速やかに医療機関へ

がん検診は受けて終わりということではありません。結果次第では精密検査が必要になります。もし、がん検診で「要

精密検査(がんの疑いあり)」という結果が出た場合は本当にがんがあるかを調べるため、精密検査を受診します。

また、費用面についても早期治療することによ

て負担が少なくなります。



健康診断のご予約は医療生協へ



衣笠診療所

横須賀市平作 7-10-27
☎ 046-851-1062



三浦診療所

三浦市南下浦町上宮田 3263-1
☎ 046-889-3388



逗子診療所

逗子市逗子 4-1-7
☎ 046-872-3530

精密検査の結果、「異常なし、または良性の病変」であれば、次回のがん検診を受ける形で問題ないとされています。

一方、精密検査で「がん」と判明した場合は、必要に応じてがんの治療

に進みます。「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。わからない事はまず診療所にご相談ください。



班
会
で
楽
し
く
元
気
に

班会マップ

医療生協のイキイキ班活動をご紹介します！
近くの班会に参加してみませんか？

2021年度

（5月1日現在）

横須賀市

■ 追浜支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
健康体操（月）	毎週月曜日 10：30～11：45	追浜コミュニティセンター	
ハイキングクラブ	年3回【不定期】	—	
やさしい小物づくり班	不定期	追浜コミュニティセンター	
カラオケを楽しむ会	第2・4水曜日	個人宅	

■ 浦賀支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
てくてくふれんど	不定期	野外	
さざんか班	第3 or 第4木曜日 13：30～	浦賀コミュニティセンター	
あざみ班	不定期	浦賀コミュニティセンター	
かもめ班	第3土曜日 10：00～	かもめ団地集会所	
旅楽	不定期	野外	

■ 北下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
大町谷班	第1・3月曜日 午後	大町谷町内会館	
日生セラバンド班	第1・3木曜日 午後	日生自治会館	

■ 横須賀西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
お楽しみ会	不定期	武コミセン	
TEKUTEKU	不定期	野外	など

■ 逸見地域

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
キッチンマミー	第2水曜日 午前	逸見東部町内会館	
ひばり（カラオケ）	第3水曜日 12：00～	特定なし	
写るんです（写真）	【不定期】 土曜日・日曜日	特定なし	

横須賀市

■ 佐野支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	不定期	—	
茶話会（金子班）	月3回	個人宅	
カラオケ班	第1金曜日	カラオケ店	

■ 平作・阿部倉支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
あるこう会	不定期	—	
さくら班	毎週月・火曜日 午前	組合員ルーム	
ころばん体操	土曜日（月3回） 午前	組合員ルーム	
おしゃべり班会	不定期	組合員ルーム	
新聞仕分け班	第1 or 第2土曜日 13：00～	組合員ルーム	機関紙仕分け

■ 平作・城北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
機関紙仕分け	第2月曜日 9：30～	組合員ルーム	機関紙仕分け
バザー班	第2金曜日 10：00～12：00	衣笠診療所前庭	バザー
あむあむ	第1・3木曜日 10：00～14：00	組合員ルーム	※第3木
セラバンド	第2・4火曜日 14：00～16：00	組合員ルーム	
脳トレ班	第4月曜日 13：30～15：30	組合員ルーム	

■ 岩戸支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
レッド・アイランド	第1月曜日 10：00～12：00	COOP岩戸店 コミュニティールーム	
ストレッチ	木曜日（月3回） 13：30～15：00	岩戸コミュニティセンター	
夏つばき	第4火曜日 10：00～12：00	個人宅	
むらさき	第1 or 2月曜日 18：00～20：00	「ひだまり」	女性1人暮らしの方交流会・会費500円
こものづくり	第4金曜日 13：30～15：00	個人宅	交流

■ 森崎支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
手作り班	第2土曜日 13：00～15：00	城址が丘町内会館	

■ 小矢部支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
歩こう会	年2～3回	—	
おしゃべり会	不定期	第1衣笠町内会館	

三浦市

三浦行政区

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
原うらら	第4火曜日 10：00～11：30	勤労市民センター	

三崎東支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
班会ひまわり	第2水曜日 13：00～	勤労市民センター	 布ぞうり 小物作り

三崎西支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
そよかぜ班	第2・4金曜日 13：30～15：00	勤労市民センター	
パラソル班	月1回 10：00～14：00	個人宅	 
メープル班	毎週1回 午前中	個人宅	 食と 運動ほか
東岡班	3ヶ月に1回 13：00～	個人宅	 健康チェック 懇談
べに花班	4ヶ月に1回	勤労市民センター	 1人暮らし食事会

初声支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ベイシア班	第4木曜日 10：00～	市民交流センター	 セラバンド・ ストレッチ
やまこ荘班	第2木曜日 10：00～	やまこ荘	 セラバンド・ ストレッチ
絲班	第2・4火曜日 13：00～	個人宅	 小物作り
お宮さん	第4水曜日 10：00～	初声市民センター	 セラバンド・ ストレッチ

南下浦支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
ひなの会	第4月曜日 9：30～16：00	三浦診療所2階	 小物づくり
菊名 セラバンド	第2火曜日 10：00～12：00	菊名区民会館	 
すみれ班	毎週火曜日 10：00～11：30	ウインザーハイム 集会所	
ハッスル レディ班	第1水曜日 10：00～11：30	三浦診療所2階	
お江戸班	第2水曜日 9：30～11：00	金田区民会館	
山もも班	第1木曜日 10：00～11：30	サンコートマホロバ 自治会室	
わかば班	第3火曜日 10：00～11：30	シーアイマンション 集会所	

逗子市

逗子中央支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
きらく班	不定期（月1回）	個人宅	 手芸・ おしゃべり
手作り班	第4火曜日	ふれあいルーム	 布ぞうり 作り手芸
手芸班	第2金曜日	ふれあいルーム	 手芸
グランドゴルフ	毎週月・水曜日	池子 第一運動公園	 グランドゴルフ
ヨガサークル	毎週水曜日（月3回）	ふれあいルーム	 ヨガ体操
おしゃべり ソーイング	第1木曜日	ふれあいルーム	 洋裁
ハートの会	第3金曜日	ふれあいルーム	 料理

葉山町

葉山南支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
筋トレ班 （火曜日）	毎週火曜日 午前	葉山クリニック	 セラバンド
水源地班	毎週金曜日 午前	ふれあいサロン 「なかま」	 
筋トレ班 （木曜日）	毎週木曜日 午前	葉山クリニック	 セラバンド
上山口 セラバンド班	毎週火曜日 午前	上山口会館	 セラバンド・ ストレッチ
脳トレ班	第1・3土曜日 午後	葉山クリニック 組合員ルーム	 マージャン
新聞ちぎり絵班	毎月1回 10：00～12：00	葉山クリニック 組合員ルーム	 新聞ちぎり絵

葉山北支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
堀内 セラバンド	第2金曜日 10：00～12：00	堀内会館	  
イトーピア セラバンド	第2金曜日13：30～15：30 第4金曜日9：30～10：50	長柄イトーピア 会館	  
キッチン グランパ	第3日曜日 9：15～13：00	池上コミュニティ センター	 料理
布ぞうり 作り会	第4水曜日 9：30～	個人宅	 布ぞうり
葉山ウォーク 「パンダナ」	隔月1回程度	葉山とその周辺	 ウォーキング

葉山一色支部

班の名前	活動日・時間	活動場所	活動内容
しおさい班	第1火曜日 午前	一色岡会館	 

