

ほほえみ らいふ

第79号

2022年1月発行

報国寺竹林と薄茶（鎌倉市）

あなたの健康生活をサポートする
一般財団法人 京浜保健衛生協会

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



CONTENTS

- 理事長挨拶 2
- 知って備える季節性うつ 3
- 公益活動報告 4
- 「腸活」始めてみませんか 6
- 世界の健康行事 スペイン 8
- 健康Mini情報
免疫力改善習慣 運動編 10
- 命を守るがん検診 ～肝臓がん～
ヘルシークッキング 11
- 新型コロナウイルスの
感染防止対策について 裏表紙

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。本年もより一層のお引き立てのほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

先日、気になる新聞記事を目にしました。2020年にがんと診断された人が前年より9.2%減少した調査結果を日本対がん協会などが発表したというものです。新型コロナウイルス感染症の影響で、がん検診の受診者が減少したことが原因であるとみられています。

同協会のまとめによると、2020年のがん検診の受診者は前年に比べて約3割減っており、主な5種のがんで約4万5千人の診断が遅れたと推計され、今後は進行したがんが見つかるケースが増えて、患者の予後の悪化や死亡率の増加が懸念されています。

5年生存率の高さなど日本のがん治療の好成績を下支えしてきたのは検診などによる早期発見であり、当協会では万全の感染防止対策を講じ、ひとりでも多くの方々に安心安全に健康診断を受診していただけるよう日々努めてまいります。

コロナで翻弄されたこの2年間で改めて振り返りますと、人対人の接触を減らすという観点から急速かつ強制的に社会全体のデジタル化が進展し、その流れはさらに加速しつつあります。テレワーク、リモート会議、オンライン決済などデジタル対応なしではもはや物事が進みません。デジタル化を進めるうえで重要なものが「データ」です。コロナ禍で起きた「データが繋がらない」という問題を克服

し、デジタル化の価値をさらに高めるためにデータの整備を進めることが重要になってきます。

社会生活が大きく変化するなか、当協会では、健康診断結果のデータ化、ペーパーレス化を具現するクラウド型サービス「Keihin・web」の開発を完了し、このたびリリースいたしました。健康経営のさらなる推進やデジタル化実現の一助としてご検討、ご活用いただけると幸いです。

人生100年時代を迎え、「健康寿命」をいかに伸ばすかが社会の大きな課題となるなか、当協会は大きなパラダイムシフトに柔軟に対応し、予防医学のプロフェッショナルとして、皆さまの健康経営、健康増進の一翼を担い、おひとりおひとりの暮らしが一層豊かになるようサポートさせていただく所存です。

最後になりましたが、一日も早い新型コロナウイルス感染の完全終息と皆さまのこの一年のご発展とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人
京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

知って備える

季節性うつ (ウインターブルー)

秋が深まり、冬になると毎年のように憂鬱な気分になってしまう…
これは季節性うつ (ウインターブルー)、
正式には季節性感情障害と呼ばれる病気の症状かもしれません。
生活習慣を変えていくことで改善することも可能ですので、
「いつものことだから」で終わらせずに対処法を学びましょう。



季節性うつとは？

秋頃から症状が現れ、日が長くなる3月頃に回復する、周期的なうつ病のことを指します。かかりやすい人は地域によりばらつきがありますが、発症年齢は20歳代前半で女性に多く、日照時間が短い北国で増加する傾向があるといわれています。



冬季に 発症する 原因は？

秋から冬にかけての日照時間の減少により脳内のセロトニンの量が減ることや、体内時計を司るメラトニンの分泌量が変化し、自律神経が不安定になることが主な原因だといわれています。日照量など環境の変化が引き金なので、光に対する感受性が強く、気候の変化に敏感な人は要注意だといえそうです。

一般的 うつ病との 違い

気分が落ち込むことは共通していますが、一般的うつ病は食欲不振や不眠が問題になるのに対し、季節性うつはまるで冬眠のように過食・過眠の傾向があることが特徴です。

一般的うつ病

食欲低下
不眠
体重減少



共 通

気分が落ち込む
いらいらする
倦怠感・気力減退



季節性うつ

過食傾向
過眠
体重増加



予防と症状の改善のために

1 朝の光を 積極的に浴びる

朝起きてすぐに陽の光を浴びると、メラトニンが分泌されて生活リズムが整いやすくなります。また、日中も晴れた日はできるだけ時間を見つけて屋外に出るようにしましょう。



2 朝食をとる、 栄養バランスにも気をつける

朝食を欠かさないことも生活リズムを整えるためには重要です。また、肉・魚・大豆などにはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」が多く含まれているので、ビタミン・ミネラル類とあわせて意識して摂取しましょう。



3 有酸素運動を 習慣にする

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、セロトニンの分泌を促すほか、いらいらの解消や活動的な気分を得ることに繋がります。



4 ポジティブで柔軟な 考え方を心がける

「運動はしたいけど寒いから出たくない」ではなく「家の中でもストレッチなどできることをしよう」というように、無理せず前向きな考え方ができるようになります。



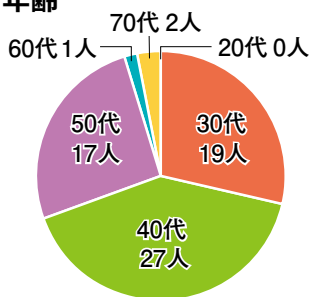
2021
年度

ジャパン・マンモグラフィーサンデー アンケート集計

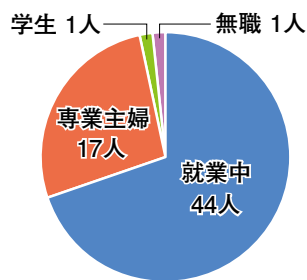
日時 2021年10月17日
アンケート回答数 71枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増える中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

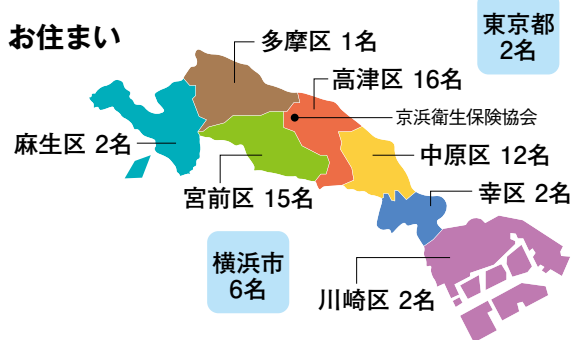
1 年齢



職業

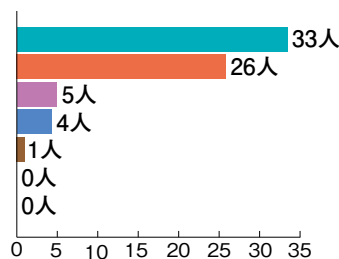


お住まい

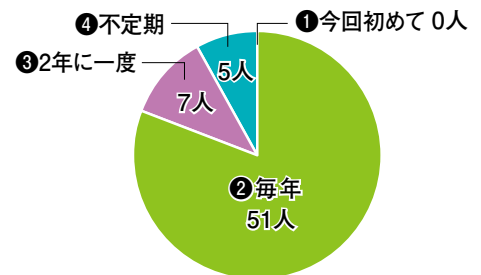


2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？（複数回答）

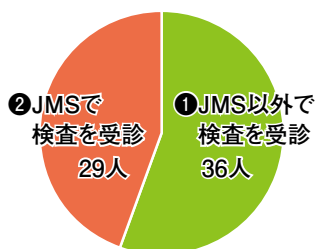
- ① 家族・友人
- ② 当協会のホームページ
- ③ J.POSHのホームページ
- ④ JMSのポスター
- ⑤ SNS
- ⑥ 自治体広報
- ⑦ 職場



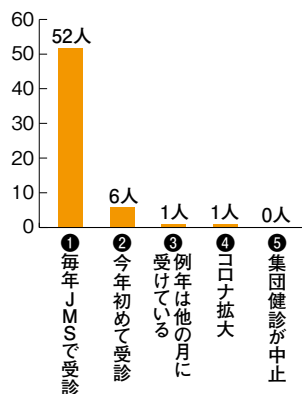
3 今回を含め、乳がん検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



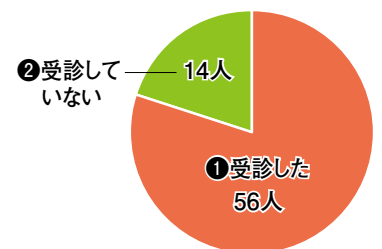
4 初めて乳がん検診を受診されたのはどこですか？



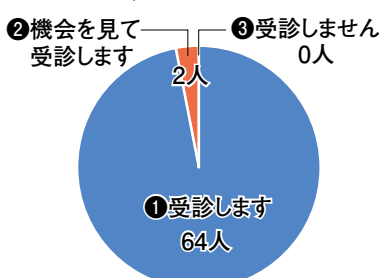
5 今回JMSで乳がん検診を受診された理由（複数回答）



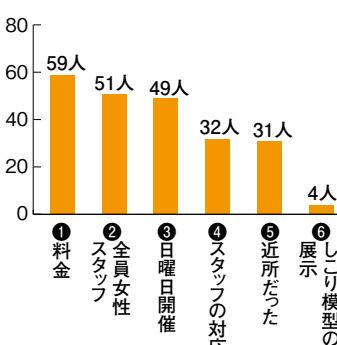
6 昨年度、一昨年度(2020、2019年度)のJMSは当施設で受診しましたか？



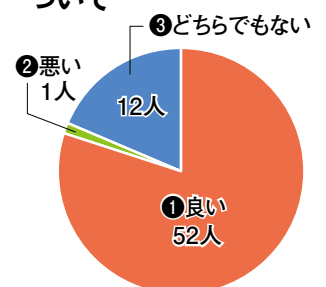
7 今後も乳がん検診を受診されますか？



8 今回のJMSで良かったと感じられたもの（複数回答）



9 インターネット予約について



お気付きの点、ご要望

インターネット 予約について

電話よりネットのほうが
予約しやすい。

わかりやすく、
スムーズに
予約できました。

空き時間が
すぐわかるので
ありがたい。

都合のよい時間に
ゆっくり予約できる。



予約開始時間の直後、
しばらく繋がりにくかったです。

サーバーが重かったのか、
15分程度
繋がりませんでした。

その他

コロナのなかでも
毎年開催してくださって
ありがたい。

日曜日に受診できて
助かります。
今後ともよろしく
お願いします。

エコーとマンモグラフィの
両方が受診できるようになり
嬉しいです。

受診できる日を
年に2回～3回と
増やしてほしい。

待ち時間もそれほど
密になっておらず、
配慮されていると
感じました。

高性能の検査機械を
導入されることを
期待しています。



2021年度 定例健康管理講演会

中止のお知らせ

当協会では、地域住民の皆さまや企業様を対象に、毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師による講演会を開催しております。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮した結果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優先に考え、今年度の開催を中止することといたしました。開催を楽しみにされていた皆さまには誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



直近の講演会の講師一覧

2019年 第32回
荻原健司様(スキー・ノルディック複合金メダリスト)

2018年 第31回
コウケンテツ様(料理研究家)

2017年 第30回
三屋裕子様(元全日本バレーボール選手)

2016年 第29回
小泉武夫様(東京農業大学名誉教授、農学博士)

2015年 第28回
三浦豪太様(プロスキーヤー、冒険家)



「腸活」

始めてみませんか



腸活ってなに？

腸活を一言で説明すると「腸内環境を整えて腸の働きを正常にすること」です。

人間の腸には腸内細菌が約1000種類、100兆個も生息しています。それらは体により影響を与える善玉菌と、悪い影響を与える悪玉菌、そしてどちらでもない中間の菌に分かれており、密接に関係しながら複雑なバランスを保っています。善玉菌優位の腸の状態をつくり、腸内環境をよくするための取り組みが「腸活」なのです。



腸はこんなに重要！

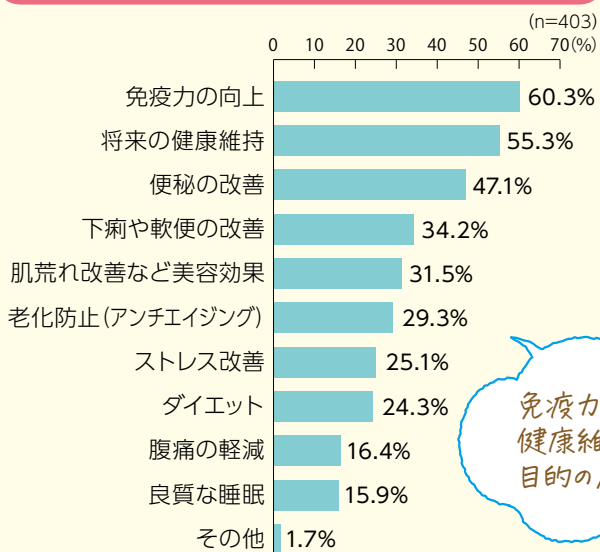
なんと、免疫機能の60～70パーセントは腸に集中しているといわれています。そのため、腸内環境が整うと全身の健康状態がよくなる効果が期待できます。腸活と聞くとどうしても直接的におなかの調子を整えるためのものだと考えがちですが、実際にはそれだけではないのです。

腸と脳は互いに影響しあっており、ストレスがかかると便秘や下痢になってしまいうという経験がある人もいらっしゃるかと思います。その逆で、腸の調子がよいと脳がリラックスしてよい気分になったり、ぐっすり眠れたりします。また、腸内細菌の種類が豊富で短鎖脂肪酸という物質が多い人は、太りにくいともいわれています。



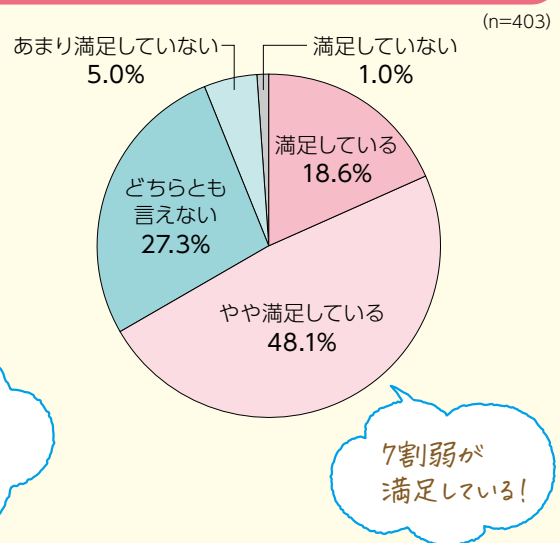
* 腸活をしている人へのアンケート結果 *

なぜ腸活をするのですか。(複数回答)



免疫力の向上、
健康維持が
目的の人が多い！

腸活を実施して結果に満足していますか。



7割弱が
満足している！

※データ出典：ピオフェルミン製薬実施調査

調査地域：全国、調査期間：2020年8月18日(火)～8月19日(水)、調査方法：インターネットでのアンケート調査、調査対象：「腸活」という言葉を知っている18歳～79歳までの男女、有効回答：1,236名(男性：618名、女性：618名)

1 1日の習慣

起床後に水を飲む

朝起きたらすぐにコップ1杯程度の水を飲むようにすると、腸が活性化されて目覚めます。冷たい水はお腹を冷やしてしまうため、常温の水や白湯がおすすめです。



寝る前に食べない、朝食は抜かない

就寝前に食事をとると、胃腸の働きが活発になることで睡眠を妨げてしまいますし、腸を休める時間も少なくなります。また、朝食は生活リズムをつくるうえでも大切ですし、大腸がすぐに反応してくれるので排便もスムーズになります。

2 食事面

善玉菌を増やすための食材を選ぶ

腸内の善玉菌を増やすために、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を意識した食事にしましょう。動物性たんぱく質(肉・卵等)や小麦類(パン・パスタ等)をよく食べる人は控えめにするのもよいでしょう。

善玉菌が生きたまま腸に届く食べもの
(プロバイオティクス)

ヨーグルト、納豆、チーズ、みそ、キムチなどの発酵食品や乳酸菌飲料など

善玉菌のエサとなる食べもの
(プレバイオティクス)

野菜類、バナナ、はちみつ、オリゴ糖、コーヒー、きのこ類、豆類、海藻など



3 運動面

軽い筋トレや有酸素運動で腸の働きを活発に

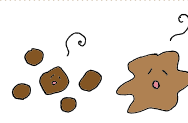
腸は筋肉に囲まれており、筋肉が少ない人は腸が圧迫されて蠕動運動ぜんどうが弱まったり、おなかが冷えたりする可能性があります。また、適度な運動は血流をよくし、自律神経にも好影響を与えて腸の活性化に繋がります。無理のない範囲で生活に運動を取り入れることも腸活の一つです。

簡単に
腸の状態を知るには?

自分の腸の状態を知るもっともわかりやすい方法は便を観察することです。不安がある人は生活習慣を改善して、よい腸内環境を目指しましょう。

腸内のバランスがよい
(善玉菌が多い)

色は黄色から黄色がかった褐色、においはあるがそれほど臭くない、形状は柔らかいバナナ状

腸内のバランスが悪い
(悪玉菌が多い)

色は茶色から黒っぽい、悪臭がする、形状は硬いものから水状までさまざま

世界の健康行事

スペイン

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。

今回は番外編です。日本を抜いて世界一の長寿国になると予想されている「スペイン」について見ていきましょう。

スペイン



スペインの現状



平均寿命

ブルームバーグがさまざまなデータを基に決定した「Global Health Index」では、世界で最も健康な国としてスペインが挙げられています。また、ワシントン大学医学部保健指標評価研究所によると2040年までに平均寿命が世界一になるとも予想されています。

平均寿命(2019年)

1位	日本	84.3歳
2位	スイス	83.4歳
3位	韓国	83.3歳
5位	スペイン	83.2歳
5位	シンガポール	83.2歳

※WHO(世界保健機関)の
World Health Statistics 2021を参照し作成

2040年には
平均寿命が**85.8歳**で
世界一に!?
(日本は85.7歳で2位の予想)

第5位!



医療制度

スペインは皆保険制度を確立しており、医療サービスを国が保障してくれる数少ない国の一つです。住民登録があれば、病気やケガの際に公立の病院で無料で診察を受けられます。なかなか専門医の予約が取れないなどの問題はあるようですが、充実した医療制度も国民の健康を保つには重要な要素といえます。



労働・休暇等

日本とは働き方もかなり異なっており、うらやましいのが長期休暇(バカンス)の存在。2週間から1か月程度、ビーチでのんびり過ごすなどしてバカンスを楽しんでいるようです。とはいえ、日本も年間の祝祭日は各国と比べてもかなり多いので、まとめて休むか分散させるかの違いかもしれません。

そして、忘れてはいけないのがシエスタ(昼休憩)の存在。ランチタイムにあたる14時~16時頃は、飲食店および観光地・都市部を除く多くの店舗が店を閉めて家族でランチを楽しんでいます。文化が違うためそのまま取り入れることは難しいでしょうが、メリハリをつけて仕事をこなすのもよさそうですね。



お酒の量は
見習えない
ように...



WHOが調査した1人あたりの年間アルコール消費量ランキング(2018年)では、スペインは10.43リットルと上位に位置しています(日本は6.82リットル)。有名なりオハワイン、カヴァなどのスパークリングワイン、日常的に飲まれるセルベッサ(ビール)など、どれも魅力的で目移りしてしましますが、そこは見習わず節度を守って飲むようにしましょう。

健康に関する取り組み



食事

スペイン料理は、イタリアやギリシャなどとともに「地中海食」として世界無形文化遺産に登録されている伝統的な料理で、健康的な食事としても広く知られています。

以下のポイントを日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



* オリーブオイル *

地中海食ではかなりの割合でオリーブオイルが使われています。スペインの市場には専門店もあり、産地や製法によって料理ごとに使い分けられることも珍しくありません。

オリーブオイルに含まれるオレイン酸には血液中のLDLコレステロールを下げる効果があるため、地中海周辺では動脈硬化の発症が少ないという報告もあるようです。



* 魚介類 *

新鮮で豊富な種類の魚介類が手に入るのもスペインの特徴です。魚に多く含まれているオメガ3系の多価不飽和脂肪酸の一種(EPA・DHA)には中性脂肪を下げてくれるなどさまざまな作用があり、スペインと同様に魚介類の宝庫である日本ならすぐに取り入れられます。



* 味付け *

魚介類やサラダなどの味付けはシンプルなものが多く、オリーブオイルのほかレモンを絞ったり、ハーブやスパイスを効かせるのが主流です。塩分控えめで美味しくいただけるので、長く続けることで高血圧予防に繋がります。



* ワイン *

赤ワインに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があるため、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つとされています。ただ、過度なアルコール摂取はマイナスのほうが大きくなってしまいますので、あくまで適度に楽しむようにしましょう。



人との繋がり

国民性の違いがあるのでどちらが優れているという話ではないのですが、スペインでは家族関係の濃い結びつきが残っており、シエスタなどでよく話し合う文化があります。

近年問題になっているフレイル(健康な状態と要介護状態の間)においても、肉体的・精神的なもの以外に社会的に孤立してしまうことも原因の一つとされています。家族や友人たちと話す機会を多く設けることも予防の一つだといえます。



はるか10,000km以上離れた地に思いを馳せながら、
私たちもスペインの人々の暮らしを参考にしてみてもいいのではないでしょうか。

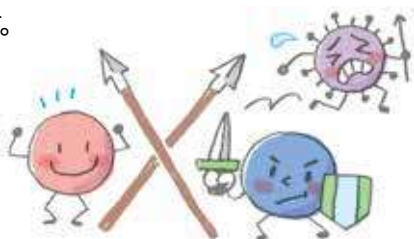


新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の一つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かす必要があります。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がいなかチェックする、大事な防衛基地!



こんな習慣になっていませんか?

在宅勤務で
座りっぱなし

長時間、激しい筋トレ
にハマっている



運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。

運動不足

血流・リンパ流が悪化

リンパ球など免疫細胞の動きが滞り、各組織へ移動する力が弱まる

病原体の発見率が下がり、攻撃が遅れる

運動のしすぎ

ストレスがかかる

免疫の機能を抑えるホルモンが分泌。リンパ球の数も減少

免疫機能全体が低下する

■運動強度とかぜのひきやすさの関係



*Nieman DC. Med Sci Sports Exerc.1994;26(2):128-139.より作成

適度な運動で免疫キープ

●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついかな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20～30分が目安。

●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの働きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。

両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。



※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

＋命を守るがん検診

肝臓がん

右上腹部に位置し、重さは約1.5kgと体内で最大の臓器でもある肝臓。人の代謝の大部分を占める肝臓（肝細胞）のがんについて解説します。

肝臓がんは50代以降の男性に多く、年間38,000例程度が診断されています。肝臓は再生力が強い臓器として知られていますが、初期には自覚症状がなかなか現れず、腹部のしこりや圧迫感、痛みなどが出てきた場合はすでにかなり進行しています。

主な原因としては、これまではB型・C型肝炎ウイルスの慢性感染症が多数を占めていましたし、アルコールの過剰摂取などで肝臓がダメージを受け続け、アルコール性肝炎が持続することで発症する肝臓がんが少なくありませんでした。

しかし近年、お酒を飲まない人も安全というわけではなくなってきたのです。最近注目されているのが、NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）からNASH（非アルコール性脂肪肝炎）に進行するケースです。お酒を飲まない（飲めない）、あるいは少量の飲酒でも、不健康な生活習慣で脂肪肝となり、肥満・糖尿病・高血圧なども伴って徐々に症状が悪化し、肝臓がメタボ状態から

気付いたときには進行している「沈黙の臓器」

お酒を飲まなくても無関係ではない

監修 医療法人厚生会 理事長
日本未病学会 認定医
木戸口 公一

肝炎、そして最終的に肝がんの発症に至ることが知られてきているのです。

肝臓がんの治療は、進行の程度や体の状態を見たとうえで、切除・焼灼療法・化学療法などから総合的に選択されます。中でも、免疫チェックポイント阻害薬アテゾリズマブと分子標的薬のベバシズマブの併用療法が2020年9月に保険適用となるなど、切除不能な場合でも効果が高い治療法の開発が進んできています。

健診結果で着目すべき数値としては、まずは血液検査のAST・ALT・γ-GTPが挙げられます。基準値より高いと肝機能に異常ありと診断され、精査で繊維化マーカーや腫瘍マーカー（AFP:αフェトプロテイン）、腹部超音波などの画像診断で診断を進めます。

予防としては検診を欠かさないのが大前提ですが、ウイルス性肝炎の既往歴や肝がんの家族歴、飲酒習慣があり年々体重が増えているという人は、肝がんリスクが高いため医師に相談してください。また、節度ある飲酒を心がけ、バランスのよい食事、禁煙などを意識し、運動を含め生活習慣を改善していきましょう。

鶏だんごのおかず味噌汁

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

鶏だんご&たっぷりきのこで食べごたえ◎

具材の旨味と栄養が溶け込んだごちそう味噌汁です

(1人分)

エネルギー **158kcal**

塩分 **1.7g**

■ 材料(2人分)

鶏むねひき肉	100g	生しいたけ	1個
酒	小さじ1	しめじ	50g(約1/4株)
塩	ひとつまみ	まいたけ	50g(約1/2株)
A すりおろししょうが	小さじ1 (チューブ可)	キャベツ	1枚
片栗粉	小さじ2	にんじん	1/4本
		だし汁	500ml
		味噌	大さじ2

Point1 豚ひき肉などに比べて鶏ひき肉はやわらかく、スプーンでもしっかり混ぜることができ、手も汚れません。

Point2 鍋にふたをして煮ることで、肉だんごにしっかり火を通すことができます。



撮影：今別府絳行

■ つくり方

- ① ボウルに鶏むねひき肉と**A**を入れて、ねばりが出るまでスプーンでよく混ぜる **Point1**。
- ② 生しいたけは石づきをとって薄切り（軸も薄切り）、しめじとまいたけは手でほぐし、キャベツは2cm角、にんじんは細切りにそれぞれ切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、①の肉だんごをスプーンで丸めながら入れ、ふたをして火が通るまで中火で2～3分煮る **Point2**。
- ④ ②の野菜ときのを加え、やわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。

*冷蔵庫で1～2日保存できます。

詳しい作り方は
こちら！





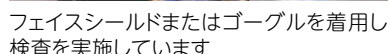
検温チェック



スタッフによる 感染防止対策

- 健診スタッフは就寝前と出勤前に検温を行い、発熱や症状がないことを確認したうえで健診にあたります。
- 体温が37.0℃以上、もしくは問診票に該当項目が1つでもあれば当日の受診をお断りし改めての受診をお願いします。
- 予約時間に余裕をもたせ、診療所内が密にならないよう受診人数を制限しております。
- 検査機器や器材、手すり、ロッカー、スリッパ(紫外線除菌)等、専門スタッフが随時消毒を実施しています。

パーティション・飛沫防止カーテンの設置



＊ほほえみらいふ 第79号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567 (代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2、3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)