

## II 介護予防・健康づくり、生きがい推進施策

### -介護予防・健康づくり-

No. 1	<b>よこはまウォーキングポイント事業</b>
<p>日常生活の中で気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただく事業です。歩数計アプリをダウンロードしたスマートフォンもしくは歩数計を持ち歩くと、歩数に応じたポイントが貯まり、抽選で商品券等が当たります。</p>	
<p><b>1 対象者</b> 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方</p>	
<p><b>2 参加方法</b></p> <p>(1) 歩数計アプリ スマートフォンのアプリストアで「よこはまウォーキングポイント」と検索いただき、アプリをダウンロードして、画面の案内に従い参加登録。</p> <p>(2) 歩数計 区役所等で配布の申込書に必要事項を記入し、本人確認書類のコピーを添付のうえ、郵送にて申込み（お申込みから歩数計がお手元に届くまで、約1か月かかります）。</p>	
<p><b>3 費用</b></p> <p>(1) 歩数計アプリ ダウンロード無料。ただし、利用にかかる通信料は参加者負担。</p> <p>(2) 歩数計 本体無料（お一人様1個限り）。ただし、歩数計の送料は参加者負担。</p>	
窓 口	<p>よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局 0570-080-130 もしくは 045-681-4655</p> <p>(平日9時30分～17時30分 土・日・休日、年末年始除く)</p>

No. 2	<b>元気づくりステーション事業</b>
<p>身近な場所で健康づくり・介護予防に取り組むグループ活動の立ち上げや活動の継続を支援します。</p>	
<p><b>1 対象者</b> 市内在住のおおむね65歳以上の方がおおむね10人以上で活動しているグループ</p>	
<p><b>2 内容</b> ハマトレ、体操・筋トレ、ウォーキング、コグニサイズなど多様な活動を行い、参加者の交流を図っています。</p>	
<p><b>3 活動場所</b> 地域ケアプラザや自治会町内会館、公園等の身近な地域の様々な場所で活動しています。</p>	
窓 口	各区 高齢・障害支援課高齢者支援担当【2・3ページ】

No. 3	健康診査
<p>心臓病、脳卒中などの循環器疾患を中心とした生活習慣病予防対策のひとつとして、対象者の方に、年度に1度、健康診査を実施します。</p>	
<p><b>1 対象者</b></p>	
<p>横浜市に住所を有する後期高齢者医療制度被保険者の方 横浜市に住所を有する生活保護受給者のうち40歳以上の方（年度内に40歳になる方も含みます） 横浜市に住所を有する中国残留邦人等支援給付制度適用の40歳以上の方（年度内に40歳になる方も含みます）</p>	
<p>但し、次に該当する方は対象となりません。</p>	
<p>※介護保険が適用となる特別養護老人ホーム等に入所中の方</p>	
<p>※6か月以上の長期入院者</p>	
<p><b>2 受診者負担額</b></p>	
<p>無料</p>	
<p>※詳細は下記URLでご確認ください。</p>	
<p>健康診査</p>	
<p><a href="https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kenshin-kensa/kenshin.html">https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kenshin-kensa/kenshin.html</a></p>	
<p><b>3 住所地特例者向け健康診査助成制度について(令和4年4月1日から開始)</b></p>	
<p>横浜市から転出し、県外の住所地特例に該当する施設に入所されている方で、引き続き神奈川県が発行する後期高齢者医療制度被保険者証をお持ちの方は、健診費用の助成制度を利用することができます。</p>	
<p>■対象者（助成を受けられる方）の要件</p>	
<p>次の全ての要件に該当する方が対象です。</p>	
<p>・神奈川県後期高齢者医療広域連合の被保険者資格を有すること</p>	
<p>・神奈川県外に住所を有すること（住所地特例制度の対象者であること）</p>	
<p>・同一年度において、横浜市健康診査を受診していないこと</p>	
<p>■申請方法等の問合せ先</p>	
<p>詳細は、神奈川県後期高齢者医療広域連合（TEL 0570-001120）にお問い合わせください。</p>	
<p>※区役所では受け付けません。</p>	
<p>神奈川県後期高齢者医療広域連合ホームページ</p>	
<p><a href="https://www.union.kanagawa.lg.jp/1000011/1000645.html">https://www.union.kanagawa.lg.jp/1000011/1000645.html</a>（外部サイト）</p>	
窓 口	健康福祉局 健康推進課 671-2451 各区 福祉保健課健康づくり係【2・3ページ】

**No. 4 がん検診事業**

検診の種類	受診回数	対象者※1	費用	検査内容
大腸がん	1年度に1回	40歳以上 (男女)	無料※2	問診、便潜血検査
胃がん (内視鏡)	2年度に1回 ※3	50歳以上 (男女)	2,500円※4	問診、胃内視鏡検査
胃がん (エックス線)				問診、胃部エックス線検査
肺がん	1年度に1回	40歳以上 (男女)	680円	問診、胸部エックス線検査
子宮頸がん ※5	2年度に1回	20～29歳、 61歳以上 (女性)	1,360円	問診、細胞診検査
	5年に1回 ※6	30～60歳 (女性)	2,000円	問診、HPV検査単独法 ※7
乳がん	2年度に1回	40歳以上 (女性)	①マンモグラフィ検査 680円 ②マンモグラフィ検査 +視触診 1,370円	①問診、マンモグラフィ検査 ②問診、マンモグラフィ検査 及び視触診
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上 (男性)	1,000円	血液検査

- ※1 当該年度中に対象年齢となる人も検診を受けられます。ただし、子宮頸がん検診【HPV検査単独法】は受診日時点の年齢となります。
- ※2 令和7年度は、大腸がん検診の自己負担額（600円）を無料とします。
- ※3 胃がん検診について、胃内視鏡検査と胃部エックス線検査の両方を同一年度に受診することはできません。また、連続する年度に胃内視鏡検査と胃部エックス線検査を交互に受けることはできませんのでご注意ください。
- ※4 内視鏡検査は検診の途中で確定診断のための病理検査を目的に粘膜片を採取する生検を行う場合があります。この生検は保険診療となりますので、別途費用がかかります。胃がん検診で内視鏡検査を希望される方は、受診当日に保険証を必ずお持ちください。
- ※5 妊娠初期に、健診券綴りを使用する場合は、年齢に関わらず細胞診検査になります。
- ※6 HPV検査の結果が陰性である場合の受診間隔です。ただし、2回目の受診は5歳刻みの次の節目年齢になります。また、HPV検査陽性で細胞診検査異常なしの場合は、翌年度に再度HPV検査の受診をご案内します。詳細は横浜市ウェブページをご確認ください。
- ※7 HPV検査の結果が陽性の場合、自動的に細胞診検査を実施します（この検査のための再度の受診は不要）。

検診項目ごとに上記の自己負担額がかかります。ただし、次のいずれかに該当する方は無料で受診できます。

- (1) 70歳以上の方（年度内に70歳になる方も含みます）
- (2) 後期高齢者医療制度の被保険者の方

- (3) 前年度の市・県民税が非課税世帯または均等割のみ課税世帯の方
- (4) 生活保護世帯の方
- (5) 中国残留邦人等支援給付制度適用の40歳以上の方

※詳細は下記URLでご確認ください。

がん検診事業

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenshin-kensa/seidohenkou.html>

窓口 医療局 がん・疾病対策課 671-2453 各区 福祉保健課健康づくり係【2・3ページ】

## No. 5 横浜市肝炎対策事業

肝炎ウイルスの感染者を早期に発見し、医療機関での受診に結びつけ、肝炎による健康障害を回避、軽減することを目的とします。

### 1 対象者

本事業に限らず、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方で、横浜市在住の受診希望者ただし、他に肝炎ウイルス検査の受診機会のある方を除きます（年齢の制限はありません。）。

なお、過去に肝炎ウイルス検査を受けた市民でも、再検査の必要性があると医師が認める場合は、初めて検査をした年度の翌年度以降に再検査することができます。

### 2 受診者負担額

無料

※詳細は下記URLでご確認ください。

横浜市肝炎対策事業

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenshin-kensa/kanen.html>

窓口 健康福祉局 健康推進課 671-2451 各区 福祉保健課健康づくり係【2・3ページ】