

健診・検診の制度

健康診査

40歳以上 1年に1回 健診を受けられる機会があります！

(下記の内容は平成25年度です)

対象者	名称	健診実施者	受診場所	受診費用	検査項目
<ul style="list-style-type: none"> 健康保険に加入している40~74歳 被保険者(本人) 被扶養者 	特定健診※(メタボ健診)	医療保険者 健康保険証で確認しましょう	横浜市 国民健康保険 その他の健康保険	指定の医療機関 1,200円 ※前年度市民税非課税の人は400円	<ul style="list-style-type: none"> 血圧 血液検査(脂質、血糖、肝機能) 尿検査(尿糖、尿たん白) 身長、体重、腹囲 問診
<ul style="list-style-type: none"> 75歳以上 健康保険に加入していない40歳以上 	横浜市健康診査	横浜市	指定の医療機関 (不明の場合は区役所健康づくり係に問合せ)	無料	<ul style="list-style-type: none"> ※医師の判断及び医療保険者により追加項目がある場合があります。

※職場健診で必要項目を受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。

39歳以下の人は、原則として自己負担での受診になります。受診場所の指定はありません。

横浜市がん検診

(下記の内容は平成25年度です)

検診種類	対象者	検査項目 ※下記項目に加え問診があります	受診費用 ※70歳以上は無料 ※減免制度あり	受診場所・申込み
胃がん	40歳以上 年度内に1回	胃部X線検査	3,140円	市指定の実施医療機関に直接電話して予約 ※胃がん検診・肺がん検診は区役所での集団検診も行っています。
肺がん		胸部X線検査	680円	
大腸がん		便潜血検査	600円	
乳がん	40歳以上(女性) 2年度内に1回	視触診 + マンモグラフィ検査	1,370円	
子宮がん	20歳以上(女性) 2年度内に1回	細胞診検査 ※体部は医師が必要と認めた場合のみ	頸部のみ 1,360円 頸部+体部 2,620円	
PSA検査 (前立腺がん)	50歳以上(男性) 年度内に1回	血液検査	1,000円	

横浜市歯周疾患検診

(下記の内容は平成25年度です)

対象者	受診費用	受診場所・申込み
受診日現在 40歳、50歳、60歳、70歳	500円 ※70歳は無料	市指定の実施医療機関に直接電話して予約

受診できる医療機関がわからない！
など不明な点があれば
ホームページ
または
区役所健康づくり係
でお確かめください。

あなたらしい未来のために、健康づくりを、今、楽しむ

第2期 健康横浜21

ダイジェスト

市民の健康づくり計画



第2期健康横浜21の概要

策定の趣旨

「健康」の概念は広く、感染症などの疾病やこころの健康など、さまざまな課題がありますが、市民の最も大きな健康課題の1つである生活習慣病*に着目し、今後10年間の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21を策定しました。

この計画は健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める「健康日本21(第2次)」の地方計画です。

*生活習慣病とは、がん、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、循環器系疾患(脳血管疾患、心疾患、高血圧症)、脂質異常症、歯周病など、食事や運動、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関与する疾病の総称です。

計画期間

平成25年度(2013年度)から34年度(2022年度)まで

基本理念

すべての市民を対象に、乳幼児期から高齢期まで継続して、生活習慣の改善や、生活習慣病の重症化予防を行うことで、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることのできる市民を増やします。

基本目標

10年間にわたり健康寿命を延ばします。

取組テーマ

- ①生活習慣の改善 「食生活」「^{くわ}歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から取組を進めます。
- ②生活習慣病の重症化予防 がん検診、特定健診の普及を進めます。



ライフステージ別行動目標

生活習慣は、年齢や就学・就業の有無などに大きく影響を受けることから、3つのライフステージに分けて行動目標を設定しました。

- ① 育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)
- ② 働き・子育て世代 (成人期)
- ③ 稔りの世代 (高齢期)

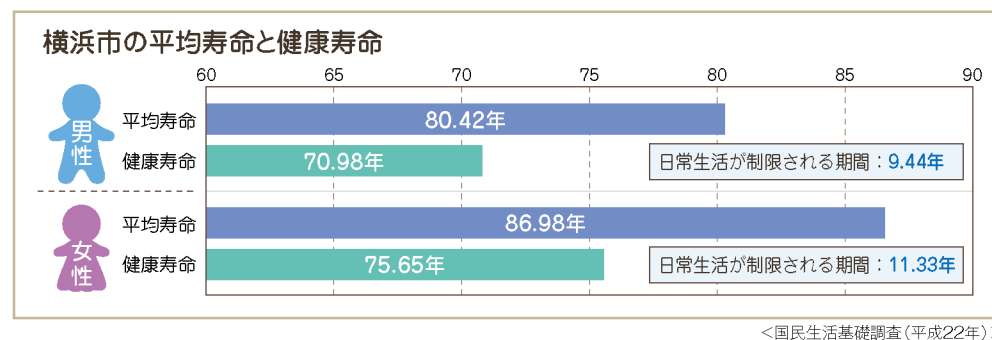
一度にすべての目標を目指すことは難しくても、まずはあなた自身ができそうなところから、実践してみませんか。

行動目標

	育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	稔りの世代 (高齢期)	
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ バランス良く食べる 「口から食べる」を維持する	
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き	定期的に歯のチェック	
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ お酒は適量	
	運動	毎日楽しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する
	休養・こころ	早寝・早起き	睡眠とってしっかり休養	
生活習慣病の重症化予防			定期的ながん検診を受ける 1年に1回特定検診を受ける	

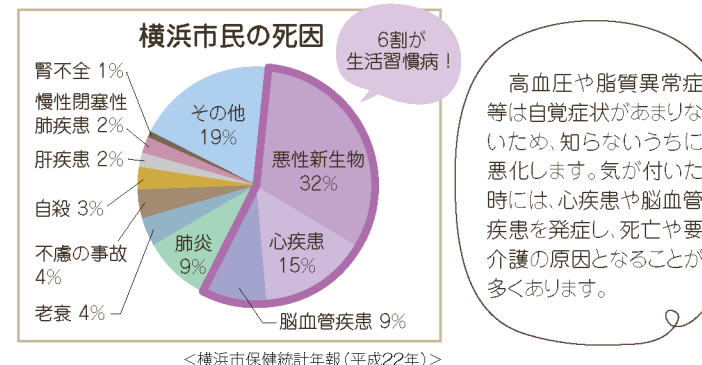
～健康寿命を延ばしてあなたらしい人生を！～

いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごせることは、誰もが望むことではないでしょうか。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。単に寿命を延ばすというだけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。健康寿命には、さまざまなことが影響しますが、介護が必要となる原因である生活習慣病もその1つです。健康横浜21の取組を通じて、まずは自分の生活を見直し、健康的な自分らしい生活を目指してみませんか。



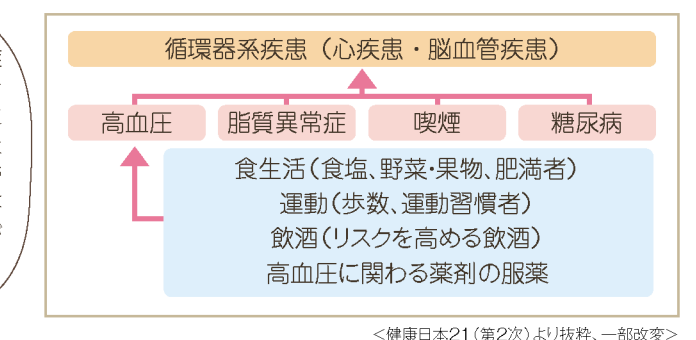
～生活習慣病対策はなぜ重要～

- 横浜市民の死因の6割が、がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。
- 要介護となる原因で最も多いのは、脳血管疾患で21.6%です。要介護度が高い要介護4・5に限ると、脳血管疾患が原因疾患であったものは、27.8%、30.6%となっています。

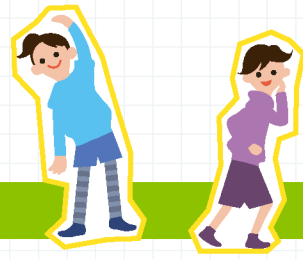


～生活習慣と疾患の関係～

- 循環器系疾患(心疾患、脳血管疾患)の危険因子は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙の4つと言われています。特に高血圧については、食生活、運動、飲酒が影響することが明らかになっています。
- 高血圧などの危険因子を減らすことで、循環器系疾患の予防につながります。循環器系疾患の発症を防ぐことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。



育ち・学びの世代の行動目標



3食しっかり食べる

1日3食、規則正しく食べることは、じょうぶなからだところを育むために不可欠です。朝は特にからだにエネルギー不足。

朝ごはんぬきでは、体温上昇や脳へのエネルギー補給が不十分で、集中力や記憶力が下がったまま。

1日のスタートは朝ごはんを活動的に！おとなになっても続けてほしい大切な習慣です。



指標	目標値	現状値
朝食を食べている小中学生の割合	100%に近づく	94.0%

【親子で簡単！】 バランス朝ごはん

忙しい朝、寝坊しがちな朝だからといって菓子パンひとつでは栄養不足。大まかな栄養バランスを意識しましょう。



【からだをつくる】
魚、肉、卵、大豆・大豆製品

【動く力になる】
パン、ごはん、めん

【からだの調子をとのえる】
野菜、果物

しっかり噛んで食後は歯磨き

良好な歯・口腔機能の発達のためには、歯磨きなどでむし歯を予防することや、しっかりと噛む習慣をつけることが大切です。



指標	目標値	現状値
3歳児でむし歯のない者の割合	90%	83.9%
12歳児の1人平均むし歯数	維持・減少方向へ	0.55歯

【噛ミング30(かみんぐさんまる)を知っていますか？】

「噛ミング30」とは、ひと口30回以上噛むことを推奨したものです。よく噛んで食べることで、栄養分として消化・吸収されやすくなり、唾液の分泌が促され歯を守ります。素材の味や歯ごたえなど五感を使って食事を楽しむこともできます。

受動喫煙を避ける

子どもは特に受動喫煙による健康への影響が大きく、乳幼児突然死症候群や呼吸器感染症、喘息発作の誘発などの原因になるため、毎日を過ごす家庭での受動喫煙防止は特に大切です。



指標	目標値	現状値
未成年者と同居する者の喫煙率	今後調査を行って目標値を設定	

【受動喫煙のよくある誤解】

気を付けているつもりが、実は効果がないことがあります。例えば、

- ✕ 換気扇を回してタバコを吸う
⇒有害物質は部屋の中に残っています。
- ✕ 窓を閉め切ってベランダで吸う
⇒有害物質は服について部屋の中に入ってきます。
- ✕ 空気清浄機
⇒タバコの有害物質を取り除けません。

子どもと暮らす大人が禁煙することが一番です。禁煙も立派な育児参加ですね。

毎日楽しくからだを動かす

子どもの時に運動習慣を身につけることは、生涯を通じて運動・スポーツを楽しむことにつながり、体力の向上が図られるとともに、生活習慣病予防や介護予防にも役立ちます。

大切なことは、子どもが「楽しい！」と思える運動・スポーツを経験することです。



指標	目標値	現状値
運動やスポーツを週3日以上行う小学5年生の割合	増加傾向へ	男子 49.7% 女子 25.8%

【遊びを中心に、 楽しくからだを動かそう】

運動(からだを使った遊び)は、基礎体力や運動能力を発達させるだけでなく、意欲や社会性、創造性などを育む機会となります。

ポイントは3つ！

- ①多様な動きが経験できるようにさまざまな運動(遊び)を取り入れよう。
- ②楽しくからだを動かす(登校、手伝い等、さまざまな身体活動)時間を確保しよう。
- ③発達の特性に応じた運動(遊び)を取り入れよう。

詳しくは [幼児期の運動指針](#) [検索](#)

早寝・早起き

睡眠は心身の成長・発達に欠かせません。しっかり睡眠をとることで、生活リズムが整い、朝の食欲の向上や、運動・スポーツを楽しむ体力の回復にもつながり、生活習慣全体により影響があります。



指標	目標値	現状値
睡眠が6時間未満の小学5年生の割合	減少傾向へ	男子 6.1% 女子 3.6%

【まずは「早起き」で 生活リズムを整えよう】

まず必要なのは、「早く寝ること」ではなく「早く起きること」です。早起きを1週間程度続けると、体内時計は徐々に朝型になります。

ただし、週末にお昼近くまで寝坊してしまうと、体内時計が一気に遅れ、1週間の苦勞が水の泡になるので、注意しましょう。

働き・子育て世代の行動目標



あと1,000歩、歩く

定期的に運動する

定期的に運動することで、生活習慣病のリスクは低下します。ランニングや筋力トレーニングはできなくても、買い物や通勤、掃除、子どもと遊ぶ、といった活動も十分運動になります。

たった10分の歩行でも1,000歩になります。時間をかけなくても、いつもより少し多く歩いたり、日常生活で意識的にからだを動かしたりすることが、病気の予防や、こころやからだのリフレッシュにもつながります。



指標	目標値	現状値
20~64歳で1日の歩数が男性9,000歩以上、女性8,500歩以上の者の割合	男性 50% 女性 50%	46.8% 41.7%
20~64歳で1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	全体 34% 男性 35% 女性 33%	26.8% 25.4% 27.5%

【「歩く」を楽しく続ける コツは「記録」】

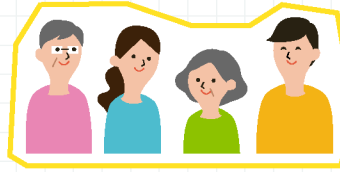
手軽にできるウォーキング。でも、せっかく始めたのに、なかなか続かなかった経験はありませんか？

歩数計を使って、歩数を確認したり、記録をするだけでも、結果が見え、やる気につながります。ついでに、体重の記録も一緒につければ、体重コントロールの結果も分かり、さらにやる気もアップと、一石二鳥です。

職場や子育ての仲間と報告し合うのもいいかもしれませんね。

働き・子育て世代 稔りの世代

の行動目標 <共通>



野菜たっぷり、塩分少なめ

+ バランスよく食べる

バランスといっても、毎日カロリー計算するのは難しいし、おいしいものを食べたいのが本音です。

ごはん、メインのおかず、つけ合せの小鉢がそろった「定食」は、自然と栄養バランスがとれるのが特徴。自分で調理するときはもちろん、外食や惣菜を選ぶときにも意識しましょう。特に、夜遅い夕食で油の多い料理を選ばない、メインのおかずの量をひかえめにするなど、注意しましょう。

また、食品パッケージに表示された栄養成分などの情報を上手に活用しましょう。

指標	目標値	現状値
1日の野菜摂取量	350g	271g
1日の食塩摂取量	8g	10.7g
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	80%	今後把握

【「主食」「主菜」「副菜」で 栄養バランスを整えよう】

【主菜】
肉・魚・卵・大豆・大豆製品
を使ったメインおかず

1日5皿(野菜350g)！
朝食でも食べてね

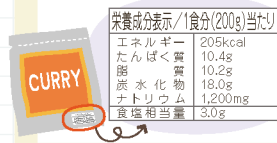
【主食】
ごはん、パン、めん

【副菜】
野菜、きのこ、いも、海藻中心の
つけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

調べてみよう

【食品パッケージの 情報にも注目して】

栄養成分表示では食品に含まれるエネルギーや脂質、ナトリウムなどの量がわかります。また、基準のある栄養成分(カルシウム、鉄、ビタミンなど)で基準を満たしている場合、「減塩」「〇〇たっぷり」「栄養機能食品」などの表示がされているものもあります。



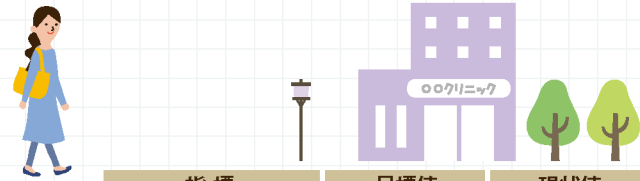
ナトリウム=塩分ではありません
ナトリウムを約2.5倍したものが食塩
相当量です
 $1,200(\text{mg}) \times 2.5 = 3,000(\text{mg}) = 3.0(\text{g})$

※栄養成分表示は事業者の任意で行われます。また、基準のない栄養成分もあります。

詳しくは

定期的に歯のチェック

歯周病は歯の喪失の原因となるだけでなく、さまざまな疾患との関連が注目されています。定期的に歯科検診を受け、自分にあった歯のセルフケアをしっかりと行いましょう。



指標	目標値	現状値
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	65%	43.6%
40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	維持・減少傾向へ	21.0%
80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合	50%	36.2%

【かかりつけの 歯科医を持ちましょう】

身近な地域で、治療以外にも気軽に相談できるかかりつけ歯科医を見つけておくと安心です。

～かかりつけ歯科医では～

- 正しいセルフケアを習いましょう
歯みがき、デンタルフロス・糸付きようじ、歯間ブラシなどを使用した歯と歯のすき間ケア
- 定期的なお口のチェック、専門的クリーニングを受けましょう。

お酒は適量

1日あたりの飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、脂質異常症などの疾病リスクが大きくなります。お酒を飲む場合は、リスクを高めない飲酒量にとどめることが大切です。

指標	目標値	現状値
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (1日男性日本酒2合・女性日本酒1合程度)	男性 14% 女性 6.4%	16.9% 7.0%

【お酒の適量って どのくらい?】

お酒を飲むのであれば、1日の平均純アルコール摂取量を、男性は40g、女性は20g以下を目安にしましょう。主な酒類で純アルコール量20gに相当するのは



禁煙にチャレンジ

タバコの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれており、がんをはじめさまざまな病気になるリスクを高めます。また、喫煙習慣自体がすでに「ニコチン依存症」という病気なのです。



【禁煙相談を受けると 成功率アップ】

禁煙が「自分の意志でがんばるもの」だったのは過去の話。今は飲み薬やニコチンパッチを使う方法等、さまざまな禁煙方法があります。医療従事者による禁煙相談を受けると、成功率が3倍近く高まるという報告もあります。これまでうまくいかなかった人も、禁煙相談を受けてみてはいかがでしょうか。

次の基準を全て満たせば、医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。

1. ニコチン依存症に関わるスクリーニングテストで依存症と診断された(10点中5点以上)
2. プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
例) 1日20本を15年間吸っている場合
 $20 \times 15 = 300$
3. 直ちに禁煙したいと考えている
4. 治療を受けることを文書により同意している

医療機関での禁煙治療以外にも、横浜市では横浜市禁煙支援薬局や区役所健康づくり係等身近な場での無料禁煙相談を行っています。詳しくは

指標	目標値	現状値
成人の喫煙率	12%	18.7%
非喫煙者のうち日常生活の中で受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭 3.6%	11.5%
	職場 0%	32.0%
	飲食店 17.2%	54.7%
	行政機関 0%	今後把握
医療機関 0%	今後把握	
COPDの認知度	80%	今後把握

～COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?～

日本人の8.6%がCOPDとされています

COPDとは呼吸器に障害が生じる疾患で、タバコが原因の90%を占め、重症の場合は酸素ボンベが必要となりますが、多くの人が、気付かないまま未診断、未治療となっています。

次の条件にあてはまる人はCOPDかもしれません!

- 坂や階段を昇ると息切れする
- 40歳以上でタバコを吸っている、または吸っていた
- しつこく続く咳や痰が出る

○ COPDの
最も効果のある
予防と治療は禁煙です!



睡眠とってしっかり休養

睡眠不足は疲労感をもたらす、肥満、高血圧等の悪化にもつながります。また、その人にあった睡眠時間を十分にとり、身の疲労を回復させることは、こころの健康を保つためにも重要です。



指標	目標値	現状値
睡眠による休養を十分とれていない者の割合	15%	21.6%

【快適な睡眠のために】

一般的に6～8時間睡眠をとるのがよいとされていますが、適切な睡眠時間は一人ひとり異なります。無理に長時間眠ろうとすると、かえって睡眠の質は落ちてしまいます。快適な睡眠のために、夕食後のカフェイン摂取を控える、眠る前にストレッチや軽い読書をするなど、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。眠ろうと意気込むと、かえって逆効果です。

定期的ながん検診を受ける

がん検診や特定健診を受けることは、

- 病気の早期発見につながります。
- 自分の生活習慣の振り返りになります。
- かかりつけ医を持つことにつながります。



④ 1年に1回特定健診を受ける

指標	目標値	現状値
がん検診受診率(平成28年)	胃 40%	男性 36.7% 女性 27.0%
● 胃・肺・大腸がん検診 40～69歳の過去1年間	肺 40%	男性 23.7% 女性 18.2%
● 乳がん検診 40～69歳の過去2年間	大腸 40%	男性 24.4% 女性 18.7%
● 子宮がん検診 20～69歳の過去2年間	乳 50%	41.5%
	子宮 50%	39.6%
特定健診受診率(平成29年度) (40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)	35%	19.7%

【40歳以上は健診の機会があります】

※ただし、75歳以上で治療中の人を除きます。

40歳になると、1年に1回健診を受けられる制度があります。

自分が受けられる健診の制度を確認して、有効に活用しましょう。

※39歳以下の方は、原則として自己負担での受診です。受診場所の指定はありません。

《職場健診》

事業主は従業員に対して1年に1回健診を実施することが法律で定められています。

39歳以下であっても、正規従業員または週の労働時間が正規従業員の3/4以上のパート労働者の人は、健診について職場で確認してみましょう。

【健康と思う今こそがん検診を受けましょう】

日本人の2人に1人ががんになると言われています。喫煙・食生活・運動などの生活習慣に気をつけてがんのリスクを下げることはできますが、ゼロにすることはできません。そこで重要なのが、がん検診です。

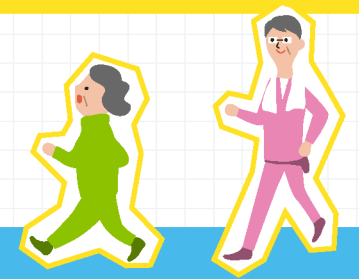
がんは初期の段階で発見して適切な治療を行うことで高い確率で治ります。

がんは気づかないうちに進行します。

特定健診・がん検診の制度については、12ページをご覧ください。



稔りの世代の行動目標



「口から食べる」を維持する

「口から食べる」ことは、生活の楽しみとして食事をとることができるとともに、低栄養状態を予防し、介護予防にもつながります。



指標	目標値	現状値
60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合	80%	67.7%

【口をしっかりと使いましょう！】

いつまでも「口から食べる」ためには、口をしっかりと使い、その機能を維持することが必要です。しゃべる機能と噛む機能は共通するところが多く、友達とおしゃべりしたり、歌ったりすることも効果があります。「最近話す機会が減ってなかなか口を使わないな～」という人は、お口の体操がお勧めです。以下のホームページをご覧ください。

詳しくは [ヨコハマ 介護予防のヒント](#) [検索](#)

歩く・外出する

年齢とともに家に閉じこもりがちになる⇒足腰が弱る⇒ますます外出がおっくうになる⇒歩くこと自体が難しくなる という悪循環になってしまう人もいます。生活習慣病の予防だけでなく、いつまでも歩く機能を維持するためにも、積極的に外出しましょう。



指標	目標値	現状値
65歳以上で歩数が男性7,000歩以上、女性6,000歩以上の者の割合	男性 50% 女性 40%	46.9% 34.6%
65歳以上で、1日30分・週2回以上の運動(同等のものを含む)を1年間継続している者の割合	全体 52% 男性 維持増加傾向 女性 43%	46.0% 60.9% 33.3%
ロコモティブシンドロームの認知度	80%以上	今後把握

～ロコモ度をチェックしてみよう～

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉といった運動器の障害のために、日常生活に支障をきたすような歩行機能低下やその恐れのある状態のことを指します。

次の症状が1つでもあてはまる人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。

- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 1リットルの牛乳パック2個程度を買い物して持ち帰るのが難しい
- 掃除機の使用や、布団の上げ下ろし等、家のやや重い仕事が困難

<日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト、ロコモチャレンジHP>

さまざまな団体も健康づくり活動を実施しています

関係機関・団体の取組例 紹介

【横浜市体育協会】

運動・スポーツの専門家による安全で質の高い健康づくりサービスを提供します。子どもの体力向上、スポーツイベントの開催、スポーツ施設や健康教室の運営、介護予防事業など、幼児からシニア世代までの健康・体力づくりを支援します。



【横浜市食生活等改善推進員協議会】

通称ヘルスメイト

「私たちの健康は 私たちの手で」のスローガンのもと、地域ぐるみの健康づくりを目指し活動する2,000名のボランティアグループです。「健康横浜21」、「食育」の推進と定着に努めています。



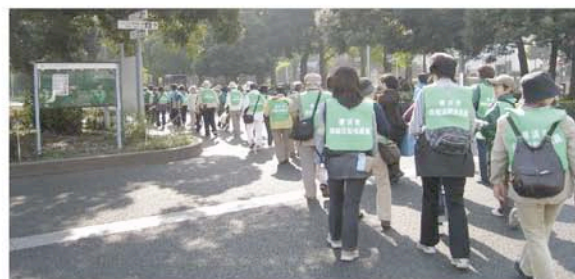
【健保連神奈川連合会】

健康保険組合連合会神奈川連合会では、「健保連かながわ100キロウォーク」を、平成11年から毎月1回実施しています。誰でもどの回でも自由に参加できます。1回約8キロのコースを設定、12回参加すると100キロ踏破。季節にあわせて県下の名所名跡をめぐるります。

【横浜市保健活動推進員会】

地域における市民の健康づくりを推進するために、横浜市長から委嘱を受けて活動しています。

自ら健康づくりを実践するとともに、それを周囲の人に広め、地域全体で健康づくりを実践できるようにきっかけづくりや健康づくりを継続するための支援を行っています。



【横浜市歯科医師会】

歯と口腔の健康づくりが、糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、高齢期の生活の質の維持向上にも深く関連するなど、健康寿命を延ばすことにつながります。お口の健康づくりから健康長寿社会よこはまの実現を目指しましょう。



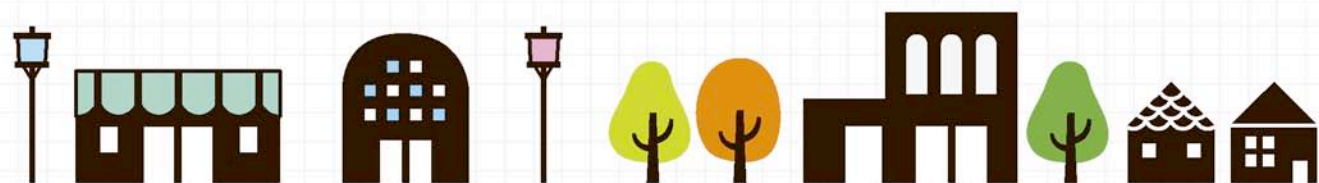
【神奈川県栄養士会】

「健康は箸でつかもう！」をモットーに管理栄養士・栄養士が、食を通して県民の健康維持増進、疾病の予防に寄与できるようさまざまな世代に関わる職域と地域で、健康づくり事業及び協力事業を推進しています。

健康横浜21 推進会議

市民の健康づくりを進めていくために、学校、職域関係機関・団体、企業、自主グループ、マスメディア、保健医療関係団体、医療保険者・医療保険団体・行政などのさまざまな関係者が参加して、健康横浜21推進会議を開催します。

色々な立場から意見を出し合い、情報を共有して、効果的な取組について検討します。



健康横浜21に関するお問い合わせ

横浜市健康福祉局保健事業課 ☎045-671-2454 FAX 045-663-4469

区役所福祉保健課健康づくり係(市外局番045) 50音順					
区名	電話番号	FAX番号	区名	電話番号	FAX番号
青葉区	978-2438	978-2419	瀬谷区	367-5744	365-5718
旭区	954-6146	953-7713	都筑区	948-2350	948-2354
泉区	800-2445	800-2516	鶴見区	510-1832	510-1792
磯子区	750-2445	750-2547	戸塚区	866-8427	865-3963
神奈川区	411-7138	316-7877	中区	224-8332	224-8157
金沢区	788-7842	784-4600	西区	320-8438	324-3703
港南区	847-8438	846-5981	保土ヶ谷区	334-6344	333-6309
港北区	540-2362	540-2368	緑区	930-2357	930-2355
栄区	894-6964	895-1759	南区	743-8241	721-0789

計画、資料編など詳しくは