

お知らせ

蚊を増やさない！蚊に刺されない！

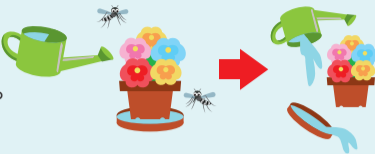


蚊に刺されると、かゆみが生じるだけでなく、デング熱やジカ熱等の感染症を媒介することもあります。**蚊を増やさない・蚊に刺されない環境**を作りましょう。

蚊を増やさないために

■ボウフラの発生源をつくらない

蚊の幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりでも発生します。水がたまりやすい物を小まめに片付けましょう。



■定期的に草刈りをする

蚊は草むらややぶの中等の湿った風通しの悪い所にいます。草刈りをして、蚊のすみかを無くしましょう。



蚊に刺されないために

■蚊が多くいる場所に行く時は長袖・長ズボンを着る

肌の露出部分には虫よけ剤を正しく使用しましょう。



■蚊を家に入れない

ドアや窓の開け閉めを少なくする、網戸を使用する等、蚊が家に入らないようにしましょう。



海外に渡航する人へ

海外では蚊が媒介する感染症が多く報告されています。海外渡航時には、蚊に刺されないための対策をしましょう。



蚊が媒介する感染症についてはこちら



環境衛生係 ☎540-2373 📠540-2342

お知らせ

熱中症にご注意を！

市内では、2022年5月～9月の間に1,132人が熱中症で救急搬送されました。本格的な暑さを迎える前に、熱中症の予防法を紹介します。

■熱中症予防のポイント

- エアコンや扇風機を上手に使う
- 喉が渇いていなくても小まめに水分補給をする
- 日傘や帽子を使って涼しい服装をする
- 熱中症警戒アラート発令中はできるだけ外出を控える

(総務省消防庁熱中症リーフレットを基に作成)

意識がない、全身のけいれん等の症状は迷わず119番通報を！



■熱中症になってしまったら

- 涼しい場所で衣服を緩め、安静にする
- 脇の下や太ももの付け根等を冷やす
- 水分や塩分を少しずつ数回に分けて取る

お知らせ

国民年金保険料の免除・納付猶予申請について

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、免除・納付猶予制度があります。制度の詳細や申請方法、申請用紙については、日本年金機構のウェブサイトを確認してください。

※退職・廃業等失業に該当する場合は、申請書のほかに追加書類(離職票や廃業届の写し等)も必要です。
※マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルを利用した電子申請も可能です。

制度の詳細はこちら



年金免除 検索

電子申請の方法はこちら



年金 マイナポータル 申請 検索

令和4年度分の免除・納付猶予を受けている方

令和5年度分(令和5年7月分～令和6年6月分)の免除・納付猶予を引き続き希望する場合は、**7月1日以降**に申請してください。

毎年7月は申請で窓口が混雑し、待ち時間が長くなる場合があります。郵送か電子申請にご協力ください。



港北消防署予防係 ☎・📠546-0119

国民年金係 ☎540-2346 📠540-2355

連載



自分のカラダを見つめ直す時間をつくりませんか？

自分や大切な人のために「けんしん」を受けましょう

間食や飲酒量が増えたり、休日はゴロゴロして運動不足だったり、生活習慣が乱れていませんか。「健診」と「検診」を定期的に受けて、体のメンテナンスをしましょう。

特定健診

特定健診は生活習慣病の予防を目的とする健診です。生活習慣病は自覚症状が出にくい、放置すると脳卒中や心筋梗塞等、命に関わる病気を引き起こす可能性があります。毎年の健診で自分の体の変化に気づき、生活習慣改善への意識を持つことが大切です。

定期的に通院していても健診が必要な場合があります。主治医に相談しましょう。



がん検診

がん検診はがんの早期発見を目的とする検診です。がんになる人の割合は国民の2人に1人と言われています。早期発見をすれば治る可能性が高い病気ですが、進行すると体や医療費の負担が大きくなります。死亡リスクを減らすためにも、検診による早期発見が重要です。

受診までの流れ

① 医療機関を決める

市ウェブサイトで健診・検診を実施している医療機関の情報を掲載しています。

市特定健康診査



市健康診査・市がん検診



② 医療機関に直接予約をする

市のがん検診を受けたいのですが...



③ 受診する

- 市特定健康診査(市国民健康保険に加入している人)
5月中旬頃に案内が郵送されています。案内に同封の受診券、記入済みの問診票、保険証等を持参し、医療機関へ。
※市国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、自身の健康保険証の発行元に受診方法を確認してください。
- 市健康診査・市がん検診
受診券はありません。住所・年齢の確認できるもの(保険証等)を持参し、医療機関へ。

お知らせ

そのごみ、「プラスチック製容器包装」 ではないですか？

「プラスチック製容器包装」とは、商品を入れた容器や包んだ包装で、中身の商品を取り出した(使った)後に不要になるものです。市内では「プラスチック製容器包装」の約4割が、間違えて「燃やすごみ」として出されています。脱炭素社会の実現に向けて、ごみの分別ルールを確認しましょう。

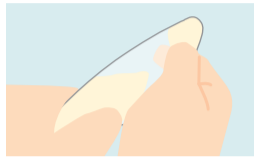


「プラスチック製容器包装」になるもの

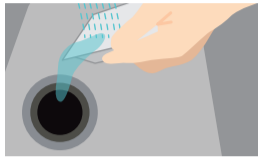
● プラマークが
ついているもの



● 商品の容器や包装



例: マコネーズや歯磨き粉の容器



例: 納豆やカップ麺の容器

中身が
洗えないものは
使い切れればOK!

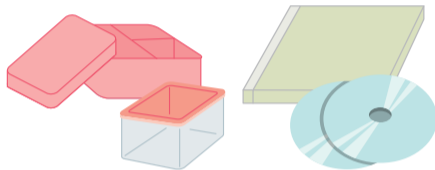


容器についている
汚れは、軽くゆすぐか、
汚れを拭き取ればOK!

「燃やすごみ」になるもの

プラスチックでできている商品そのもの
は「燃やすごみ」に分別されます。

※一番長い辺が50cm以上の場合は
「粗大ごみ」です。



判断に迷ったら
市ごみ分別アプリを
活用しよう



iPhone用



Android用

詳細は

横浜市 ごみの分別 [検索](#)

ごみの分別について 資源循環局港北事務所 ☎541-1220 ☎541-1224
紙面について 区役所資源化推進担当 ☎540-2244 ☎540-2245

お知らせ

マイナンバーカード 申請相談会を実施します

申込不要

マイナンバーカードの申請・受取手続に関する相談会を実施します。カード申請を希望する人には、顔写真を無料で撮影！カードの安全性や活用方法を伝える15分程度のミニ講座も開催します。

| 会場 | 日時 |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 篠原地区センター 菊名地区センター 新田地区センター | 7月14日(金) 10時～18時 7月15日(土) 10時～18時 |
| 綱島地区センター | 7月23日(日) 10時～16時 7月24日(月) 10時～18時 |
| 城郷小机地区センター 日吉地区センター | 8月 6日(日) 10時～16時 8月 7日(月) 10時～18時 |

持ち物

二次元コード付き申請書かマイナンバーが分かるもの
(申請を希望する人のみ)



詳細は [横浜市 マイナンバーカード 申請相談会](#) [検索](#)

市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484

お知らせ

港北区に防災大使が誕生しました! ～人気お笑いコンビ「ぺこぱ」のシュウペイさんが就任～

1923年9月1日に発生した関東大震災から、今年で100年目を迎えます。大震災の惨禍を教訓とし、区民一人ひとりに災害への備えの重要性を発信するため、お笑いコンビ「ぺこぱ」のシュウペイさんを「港北区防災大使」に任命しました。

防災大使への任命、
大変嬉しく思っています。
区民の皆さまに
災害への備えの大切さを
お伝えできればと思います。
どうぞよろしく
お願いします。



シュウペイさん
プロフィール

港北区出身。2008年に松陰寺太勇さんとお笑いコンビ「ぺこぱ」を結成し、M-1グランプリ2019で決勝進出。その後もメディアに多数出演する等活躍中。

詳細は
こちら



防災担当 ☎540-2206 ☎540-2209

健診等の日程

* 詳細は、各家庭に配布している「保存版 福祉保健センターからのお知らせ」もご覧ください。
* 基本健康診査は、各医療保険者が「特定健康診査」もしくは「健康診査」として実施します。

こども家庭係 [申](#)・[問](#) ☎540-2340 ☎540-3026

乳幼児健診 [当日直接区役所へ](#)

4か月児：7月14日・28日、8月4日(金)
1歳6か月児：7月13日・27日、8月10日(木)
3歳児：7月11日・25日、8月8日(火)

受付時間

①8時45分～9時30分
②12時45分～13時30分

歯つらつ歯みがき教室

[申](#) [区ウェブサイト](#) (7月18日～)

[港北区 歯つらつ](#) [検索](#)

親子でむし歯予防の話や歯磨き実習、むし歯菌チェック、区役所歯みがきをこれから開始する子向け：8月23日(水) 9時15分～、13時15分～
歯みがきをすでに開始した子*向け：8月23日(水) 10時15分～、13時15分～
*1歳前後の子が対象です。

乳幼児(未就学児)・妊産婦(産後1年未満)歯科相談

[申](#) [区ウェブサイト](#) (受付中)

[港北区 歯科相談](#) [検索](#)

歯科健診や相談、歯磨きのアドバイス、区役所
7月12日(水) 乳幼児：9時15分～10時30分受付 妊産婦：10時30分受付
7月18日(火) 乳幼児：13時15分～14時30分受付 妊産婦：14時30分受付

健康づくり係 [申](#)・[問](#) ☎540-2362 ☎540-2368

生活習慣改善相談 [申](#) [電話](#) (受付中)

生活習慣病(高血圧・脂質異常・糖尿病等)に関する個別相談、1時間、区役所
7月24日、8月7日(月) 13時30分～、15時～

子どもの食事相談 [申](#) [電話](#) (受付中)

子どもの食事(離乳食を食べない、小食、偏食等)に関する個別相談、1時間、区役所
7月12日・19日(水)・31日(月)、8月9日(水) 13時30分～、14時30分～、15時30分～

7～8か月児の離乳食教室

[申](#) [区ウェブサイト](#) (7月15日～)

[港北区 離乳食教室](#) [検索](#)

離乳食が2回食になった7～8か月児、離乳食の進め方や作り方の話と2回食のプチ体験、1時間程度、区役所、離乳食手帳持参(持っていない人は当日配布)
8月1日(火)・7日・21日・28日(月) 10時30分～

禁煙相談 [申](#) [電話](#) (受付中)

個別相談。申込時に日時調整、区役所

ー 以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。ー

広告