

だい き なかく ちいきふくし ほけんけいかく
第5期 中区地域福祉保健計画

中なかいいネ!

特集号

「中なかいいネ!」って なあに?

「中なかいいネ!」は誰もが安心して健やかに暮らせるまちを目指す
「中区地域福祉保健計画」の愛称です。

4月から新たに第5期計画(令和8~12年度)がスタートします。

中区に住んでいる人の数は、15万人くらいです。

いろいろな年代、国籍、世帯構成の人が暮らしています。

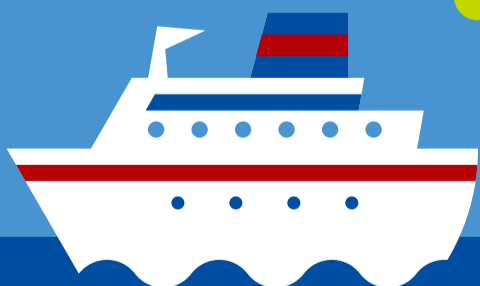
地域には、楽しいイベントや、昔からの伝統行事がたくさんあります。

そして、防災訓練や、高齢者の見守り、地域のごみ拾いなど、

より良いまちにしていけるための活動も行われています。

みんなが安心して、自分らしく暮らしていけるまちづくり、

できることから、ちょっとだけ始めてみませんか?



この特集号の内容

P.1~5 中区地域福祉保健計画 中なかいいネ!

P.6~8 福祉保健センターからのご案内

- ・健康トピックス(親子で健康チェック/災害時も健康づくり/ウォーキング)
- ・子育てトピックス(子育て関係の情報、相談先をまとめました)
- ・こんなときは? 連絡先いろいろ

中なが、ハハネ!

はじめてみよう!

まちの掲示板をながめてみる、登校中の子どもとあいさつを交わしてみる…
もしかしたら、すでにあなたが日ごろから取り組んでいることかも?
私たちのまちの「中ながいいネ!」は、こうした活動と、ちょっとした毎日の
支えあいで作られています。

誰でも
できる!

子ども
はじめてる!



横浜市地域福祉保健計画の
キャラクター「ちふくちゃん」

たとえば
こんなこと

もっと活動が広がる

ステップ1
はじめの一步

- 近所の人とあいさつする
- まちの掲示板をながめる、回覧板をチェックする

ステップ2
無理なく参加

- イベント情報はどこに? 近所の公共施設に寄ってみる
- 自分の趣味に合うイベントを見つけた! 参加する

ステップ3
続けてみる

- 自分のペースで無理せずに、活動する
- 近所の仲間を誘う

人と人との「つながり」ができる

行ってみよう!

ご近所の情報・相談スポット!

地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

高齢者、子ども、障害のある人など誰でも安心して暮らしていくためのお手伝いをしています。中区には6つの地域ケアプラザがあります。ぜひ立ち寄ってみてください。

例えば…こんなことやってます!

子育てサロン、体操教室、手芸サロン、高齢者が元気に過ごすための教室・講座を実施したり、ご家族・ご本人からの介護保険の相談などもお受けしています。



地域ケアプラザって、
赤ちゃん連れでも入れるの?

もちろん! 親子遊びのイベント
や子育て情報の発信もしてい
ます。お待ちしております!

本牧原地域ケアプラザ
所長 品川エミリーさん



お近くの地域ケアプラザは
こちらから▶



中区福祉保健活動拠点(なかふく)

ボランティアに関する相談をお受けしています。
福祉保健活動に取り組む団体の活動にも利用できます。

詳しくは
こちら▶



見てみよう! 読んでみよう!

● 中区地域福祉保健計画 中なかいいネ!って?

「中なかいいネ!」は、誰もが安心して健やかに暮らせるまちを目指す計画「中区地域福祉保健計画」の愛称です。区の計画と、中区にある13の地区ごとにつくった「地区別計画」があります。中区に住んでいる人、働いている人、学んでいる人、いろいろな人のアイデアを集めた計画で、みんなで協力しながら取組を進めています。

● 計画で大切にしていること

柱
1

地域の見守り力を高める「えん結び」

お互いに関心を持ち、暮らしの困りごとの解決に取り組めます

健康づくりの「元気いっぱい」

みんなでところとからだの健康づくりに取り組みます

柱
2

地域活動の「2本の柱」を育むための 3つの取組の視点

〈視点1〉	〈視点2〉	〈視点3〉
誰もが支えあう共生社会	多様なつながりで安心の輪を広げる	愛着心を育み住み続けたいと思える地域づくり・人づくり

3つの視点も意識すると、新たな発見や活動のアイデアが浮かぶかも!



計画? 難しそう... 私にも関係あるの?

はい! 中区のみんなで考え、みんなで取組を進めている計画です。一人ひとりのちょっとした取組が、みんなが安心して暮らせるまちにつながっていきます。

不老町地域ケアプラザ
所長 菊地克明さん



📖 第5期計画が完成!

計画は5年ごとに作成しています。

今回、第5期(令和8~12年度)が完成しました!

「中区ってどんなまち?」「この計画で、今までどんなことに取り組んできたの?」「活動してみようかな...大切にするポイントはある?」など、たくさんの情報がのっています。ぜひ見てみてください。



詳しい内容は
区ウェブページで▶



中なかいいネ!を進める人たち

中なかいいネ! 推進会議



会議では、地区の代表者、関係機関がたくさん集まります。計画を進めていくための意見交換や、それぞれの役割を確認し、みんなで協力して取り組んでいます。

計画を策定するときには、推進会議のメンバーだけでなく、区民の意見を募集したり、地域の活動に関わる人にインタビューを行いました。

あなたはどこの地区？

「13地区の計画」を一挙に紹介

13の地区ごとに、地域の皆さんがまとめた計画です。
それぞれの地域の魅力や、特徴、課題などを話しあい、
「目指すまちの姿」や「これから取り組んでいくこと・目標」などを
考えたものです。
あなたのお住まいの地区の計画をぜひ手にとって見てみてください。



お住まいの近くの**地域ケアプラザ**でも、
地区別計画を配布しています。
ぜひ寄ってみてください。

お近くの
地域ケアプラザは
こちらから▶



① 第1北部地区

赤門町・黄金町・桜木町・野毛町・
初音町・花咲町・英町・日ノ出町・宮川町

人と人が支えあい、
世代も国籍も超えてつながる、
安全で安心して楽しく
暮らせる愛着のもてるまち



② 第1地区中部

曙町・伊勢佐木町・末広町・末吉町・
羽衣町・福富町・蓬莱町・弥生町・
吉田町・若葉町・長者町の一部

誰もが多文化共生する、
安全で健康なまち
「いちなか」



③ 関内地区

相生町・太田町・尾上町・海岸通・
北仲通・新港1丁目・新港2丁目・
住吉町・常盤町・日本大通・弁天通・
本町・真砂町・港町・南仲通・元浜町・
横浜公園

「こんにちは」「コンニチハ」
笑顔が繋がるまち・関内



④ 埋地地区

翁町・千歳町・万代町・富士見町・
不老町・山田町・山吹町・吉浜町・扇町・
寿町・長者町・松影町・三吉町の一部

《笑顔はじける！
つながりキラキラ埋地のまち》
～誰もが主役で、ワクワクが
止まらないまち～



⑤ 寿地区

扇町・寿町・長者町・松影町・
三吉町の一部

寿に住んでいる、寿で育ったと、
堂々と言えるまち
～寿はたがいに
受け止め合い支え合う～



⑥ 石川打越地区

石川町・打越

住んでいる皆さんの支え合い
や、助け合いが生き、幸せだな
と感じられるまち



7 第2地区
 新山下一丁目・新山下二丁目・
 新山下三丁目・元町・山下町

国際色豊かで、多様な文化と
 笑顔が交差する
 高齢者も子育て世代も
 住みやすい きれいなまち



8 第3地区
 上野町・柏葉・鷺山・竹之丸・立野・
 仲尾台・西之谷町・本牧緑ヶ丘・豆口台・
 妙香寺台・麦田町・大和町・滝之上・
 山手町の一部

みんなが地域福祉にかかわり、
 つながりを持って
 助け合えるまち



9 第4地区南部
 本郷町・本牧町・本牧満坂・
 本牧荒井の一部

声がかきあえるまち
 第4地区南部



10 第4地区北部
 北方町一丁目・北方町二丁目・
 千代崎町一・二・三丁目・千代崎町四丁目・
 小港町一丁目・ビューコート小港・
 小港町二・三丁目・諏訪町・本牧十二天

こどもたちの
 「ふるさと」になるまち
 ～安心して住みやすい
 誇れるまち～



11 本牧・根岸地区
 根岸町・根岸加曾台・池袋・矢口台・
 本牧間門・本牧荒井の一部・本牧三之谷・
 本牧大里町・本牧元町・本牧原の一部・
 錦町・かもめ町・千鳥町・豊浦町・
 本牧ふ頭・南本牧

未来に向けて
 誰もが安心して過ごせるまち
 本牧・根岸



12 第6地区
 大芝台・大平町・塚越・寺久保・
 西竹之丸・根岸旭台・根岸台・養沢・
 山元町・滝之上・山手町の一部


自然と歴史の調和・
 心あたたまる絆・
 「このまちが大好き」を
 つないでいく



13 新本牧地区
 本牧宮原・本牧和田・和田山・
 本牧原の一部

新本牧は「あいさつ」で
 まちづくり
 ～広げよう!つなげよう!
 「人の和」～

各地区でも
中なかいいネ!のことを
 話しあっています



「中なかいいネ!」の取組をどうやって地域に広めて
 いくか、これまでにできたこと、今後もっと工夫できる
 こと...それぞれの地域の人たちが集まって、みんなで
 アイデアを出しあったり、情報交換をしたり、話しあい
 を進めています。



「中なかいいネ!」は中区がもっともって
 住みやすくなるためのみんなの計画だよ。
 まわりの人にもぜひ、この取組を紹介
 して行ってほしいなあ。

健康 親子で健康チェック



乳幼児健診や地域の子育て支援の場で、保護者の方も健康チェックができます。
お子さんと一緒にご自身の健康もふりかえってみませんか。

ママ・パパ健康チェック



4か月児健診の場で、骨密度測定や野菜摂取量チェック・むし歯菌チェックなどを行えます。
30秒～1分程度で簡単にできるので、健診の帰りにぜひお立ち寄りください。

はじめての歯ぴか教室



地域子育て支援拠点「のんびりりんこ」などで行っている教室です。お子さんの歯みがきレッスンや離乳食実演の合間にママ・パパ向けのむし歯菌チェックも行っています。



詳細は▶

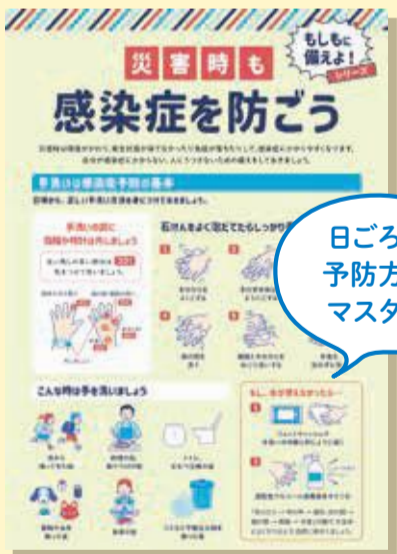
健康 日ごろから「もしも」に備えよう！ 災害時も健康づくり

詳しい内容は
区ウェブページで



台風、地震など、いつ起こるかわからない「もしも」の時に備えましょう。
災害発生時には命を守る行動が最優先されますが、そのあとに見落とされがちな「健康を守る」対策について、普段からできることを、保健師・栄養士・歯科衛生士がまとめました。

● 感染症予防 ●



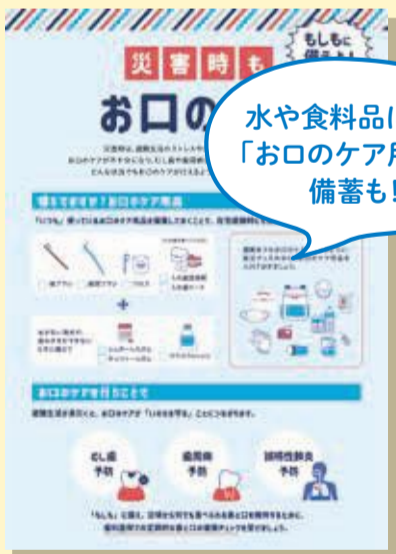
日ごろから
予防方法を
マスター!!

● 食事 ●



ローリング
ストックが
おすすめ!!
(簡単レシピつき)

● お口のケア ●



水や食料品に加え、
「お口のケア用品」の
備蓄も!!

ウォーキングで 元気いっぱいになる!

中区の見どころがたくさんつまった
ウォーキングコースを8コース紹介!



ガイドブック配布中!
ダウンロードも
できます





子育て

子育て関係の情報、相談先 まとめました



各事業、サービスの詳しい内容、最新情報はウェブページでご覧いただけます。

乳幼児健診

4か月児、1歳6か月児、3歳児の健康診査があります。日時は郵送する「お知らせ」でご確認ください。

詳細は▶



プレママ・プレパパ クラス(両親教室)

1コース4回、妊娠・出産・育児を学び、仲間づくりをしています。

詳細は▶



授乳・育児相談 (助産師相談)

母乳のこと、赤ちゃんの体重のこと等のご相談に対応しています。

詳細は▶



赤ちゃん学級

0歳児(生後2か月から12か月まで)と養育者、妊婦が対象です。

詳細は▶



乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談

歯科健診(未就学児のみ)、歯科相談、歯みがきなどのアドバイスを歯科医師、歯科衛生士がお受けします(予約制)。

詳細は▼



こども家庭支援課 ☎045-224-8171

子どもの食についての講座・ご相談

離乳食教室

7~8か月ごろの離乳食のすすめ方についての実演、講話です。お子さんと一緒に受講します。

詳細は▼



子どもの食生活健康相談

離乳食のすすめ方や好き嫌いなど、0歳~未就学児のお子さんの相談に栄養士がお応えします。

詳細は▼



健康づくり係 ☎045-224-8332



児童扶養手当のご案内

ひとり親家庭等に支給される手当です。支給要件・所得制限があるため、ご相談ください。

詳細は▼



〈相談部署〉こども家庭支援課

☎045-224-8171

〈審査部署〉こども青少年局こども家庭課

☎045-680-1192

子どもに障害があるときに受け取れる手当

特別児童扶養手当(20歳未満、所得制限あり)

法律の定める程度の精神、知的または身体障害等にあるお子さんを監護している父、母(または父母に代わって養育している人)に対して支給されます。

詳細は▼



障害児福祉手当(20歳未満、所得制限あり)

精神または身体に重度の障害があり、日常生活で常時介護を必要とする方に支給されます。

詳細は▼



こども家庭支援課 ☎045-224-8171

▶ 動画で解説!

「母子健康手帳・交付時のご案内」動画、外国人向け「妊娠～出産後までの過ごし方」動画を作成しました。

詳細は▼



母子健康手帳
交付時のご案内

外国人向け
「妊娠～出産後までの過ごし方」



詳細は▼



子どもといっしょに!



中区おでかけ スポットマップ

区内の子育て支援施設の情報が一目でわかるマップです!

詳細は▼



横浜の子育てに必要なことが
ひとつに!
子育てに関する手続きが
スマホでできる!

パマトコ



けんしんなど

◆横浜市健康診査など

生活習慣病予防対策のひとつとして、年度に1回、実施医療機関にて無料で受診できます。74歳以下で健康保険にご加入の方は、健康保険組合等にお問い合わせください。

	対象者	受診時に必要なもの
横浜市健康診査※	後期高齢者医療制度被保険者の人 ① 75歳以上の人 ② 65歳以上75歳未満で一定程度の障害の状態にあると広域連合の認定を受けた人	以下のいずれかの書類 ・マイナ保険証 ・資格確認書
	生活保護受給者のうち40歳以上の人	休日・夜間等診療依頼証
	中国残留邦人等支援給付制度適用の40歳以上の人	本人確認証

※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は対象外です。

健康診査の詳細、実施医療機関一覧
(健康診査・肝炎ウイルス検査)は▶



◆横浜市がん検診

横浜市が実施するがん検診の種類は以下のとおりです。

胃がん 肺がん 大腸がん 子宮頸がん(HPV検査)

乳がん PSA検査(前立腺がん検診)

受診券は送付されません。横浜市内の実施医療機関に直接ご予約ください。対象者や受診費用、実施医療機関等については検診の種類により異なります。また、受診費用については、免除できる場合があります。

詳細は市ウェブページでご確認いただくか、横浜市けんしん専用ダイヤルにお問い合わせください。

横浜市がん検診の
詳細は▶



【問合せ】横浜市けんしん専用ダイヤル 8:30～17:15
☎045-664-2606 ☎045-664-3851 (日曜・祝日、年末年始を除く)



HIV・梅毒検査

予約制 無料 匿名

検査項目は、HIV・梅毒の2種類です。梅毒のみの検査は実施していません。検査結果は1週間後に区役所にて直接ご本人にお知らせします(診断書等の発行はしません)。検査の詳細は、区ウェブページをご確認ください。

実施場所	実施日程※
区役所 別館3階	木曜日 9:00～9:30(隔週)

詳細は▼



※祝日、年末年始は実施していません。夜間、土・日曜日の検査については、市ウェブページをご確認ください。

【予約先】健康づくり係 ☎045-224-8332～4 ☎045-224-8157



予防接種

横浜市が実施する予防接種(子ども・高齢者)についてのご質問にお答えします。協力医療機関もご案内しています。

子どもの
予防接種の
詳細は▼

成人の
予防接種の
詳細は▼

【問合せ】横浜市予防接種コールセンター
☎045-330-8561 ☎045-664-7296
9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)



横浜市で急な病気やけがで迷ったら

電話から

かながわ救急相談センター
(救急医療相談・医療機関案内)



年中無休
24時間対応

シャープ # 7 1 1 9

または直通ダイヤル

045-232-7119 / 045-523-7119

※ダイヤル回線・IP電話からは、045から始まる番号をご利用ください。

【視覚障害者専用】

医療機関案内のみ ☎045-242-3808

パソコン・スマートフォンから



横浜市救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性を確認できます

横浜市救急受診ガイド 検索

詳細は▼



緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう

◆夜間・休日の医療機関及び相談窓口

施設名	診療科目	診療日【診療時間】	所在地・電話番号
中区 休日急患 診療所	・内科 ・小児科	日曜日、祝日 【10:00～16:00】	中区本牧町2-353 ☎045-622-6372
横浜市 夜間急病 センター	・内科 ・小児科 ・眼科 ・耳鼻咽喉科	毎日【20:00～24:00】	中区桜木町1-1 ☎045-212-3535
横浜市 歯科保健 医療センター	・歯科	毎日【19:00～23:00】 (受付は22:30まで)	中区相生町6-107 ☎045-201-7737
		日曜日、祝日、 12月29日～1月4日 【10:00～16:00】 (受付は15:30まで)	

◆かかりつけ医の紹介は

市民の皆さんにお近くの医療機関をご案内しています。
※医療相談はお受けできません。

検索はこちら



地域医療連携センター(横浜市医師会)

☎045-201-8712 ☎045-201-8768

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～12:00 / 13:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

毎年発行していた

「横浜市中福祉保健センターからのお知らせ」

(業務・日程のご案内)を今回からリニューアルしています。

福祉保健センター各課の業務については
区ウェブページでご確認ください。

詳細は▼

