

保存版

2025(令和7)年 10月  
2026(令和8)年 3月

瀬谷福祉保健センターからのお知らせ



瀬谷区役所(代表電話) Tel 045-367-5656 Fax 045-365-1170

本紙面上の「健康保険の内容が確認できるもの」とは、「資格確認書」「資格情報のお知らせ」等です。

子育て・女性

乳幼児健康診査 瀬谷区総合庁舎駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。 図こども家庭係 Tel 045-367-5760 Fax 045-367-2943

各回の人数によっては異なる健診日をご案内する場合があります。詳細は、健診日の2週間前までに郵送される通知書をご確認ください。  
指定された健診日で都合が悪い場合は、次回の健診日に受診してください。健診日は該当の月齢・年齢以降にご案内する場合があります。 瀬谷区 乳幼児健康診査 検索

●4か月児【受付時間】12時45分～13時30分【内容】計測、診察、歯科相談、育児相談、栄養相談【持ち物】母子健康手帳、問診票、バスタオル

生まれた月日	R7年5月18日～6月1日	6月2日～6月22日	6月23日～7月19日	7月20日～8月10日	8月11日～8月24日	8月25日～9月28日	9月29日～10月18日	10月19日～11月4日
健診日	10月1日(水)	10月22日(水)	11月19日(水)	12月10日(水)	12月24日(水)	R8年1月28日(水)	R8年2月18日(水)	R8年3月4日(水)

●1歳6か月児【受付時間】8時45分～9時20分【内容】計測、診察、歯科健診・相談、育児相談、栄養相談【持ち物】母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル

生まれた月日	R6年3月19日～4月2日	4月3日～4月23日	4月24日～5月20日	5月21日～6月11日	6月12日～6月26日	6月27日～7月29日	7月30日～8月19日	8月20日～9月5日
健診日	10月2日(木)	10月23日(木)	11月20日(木)	12月11日(木)	R8年1月8日(木)	R8年1月29日(木)	R8年2月19日(木)	R8年3月5日(木)

●3歳児【受付時間】12時45分～13時30分【内容】計測、診察、歯科健診・相談、育児相談、栄養相談、尿検査【持ち物】母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、尿、尿検査申込書、バスタオル

生まれた月日	R4年9月26日～10月16日	10月17日～11月6日	11月7日～11月27日	11月28日～12月18日	12月19日～R5年1月16日	1月17日～2月5日	2月6日～2月26日	2月27日～3月26日
健診日	10月16日(木)	11月6日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)	R8年1月15日(木)	R8年2月5日(木)	R8年2月26日(木)	R8年3月26日(木)

予防接種(定期) 図横浜市予防接種コールセンター Tel 045-330-8561 Fax 045-664-7296

定期の予防接種については、横浜市保健所ウェブサイトまたは福祉保健センターで配布している「横浜市予防接種協力医療機関名簿」に掲載されている医療機関で実施します。不明な点は、横浜市予防接種コールセンターまたは健康づくり係(Tel 045-367-5744)までお問い合わせください。

母子健康手帳の交付 図こども家庭係 Tel 045-367-5760 Fax 045-367-2943

区役所4階40番窓口で交付します。【対象】区内在住者

子育て支援者による子育て相談 図子育て支援担当 Tel 045-367-5778 Fax 045-367-2943

地区センター等で、週1回、経験豊かな子育て支援者が、子育ての悩みを一緒に考えます。日時、場所の詳細は瀬谷区ウェブページをご覧ください。 瀬谷区 子育て支援者 検索

母親(両親)教室 予約制 図子育て支援担当 Tel 045-367-5778 Fax 045-367-2943

初産の人を対象に、正しい知識を習得し、妊娠や出産の心配を解消するための教室です。4回で1コースです。3回目は両親教室のため、パートナーとの参加をおすすめします。  
【時 間】10時～12時【場 所】区役所5階母子相談室  
【持ち物】母子健康手帳、テキスト「子育てガイドブック」(母子健康手帳交付時お渡し済)、筆記用具、お茶などの水分 2回目：運動しやすい服装

回数	1	2	3	4	出産予定月
内容	妊娠中の食生活・歯科衛生	お産の迎え方・妊婦体操	二人で子育て・沐浴体験等	母乳について・赤ちゃんとの生活	
10月	6日(月)	14日(火)	20日(月)	27日(月)	R8年 1月～3月
11月	4日(火)	10日(月)	15日(土)	17日(月)	R8年 2月～4月
12月	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)	R8年 3月～5月
R8年2月	2日(月)	9日(月)	14日(土)	16日(月)	R8年 5月～7月
3月	2日(月)	9日(月)	16日(月)	23日(月)	R8年 6月～8月

交流事業等 図子育て支援担当 Tel 045-367-5778 Fax 045-367-2943

■赤ちゃん教室 予約制【対象】第1子の0歳児とその養育者 瀬谷区 赤ちゃん教室 検索

■子育てグループ 子育て中の養育者が、子育てグループをつくり、仲間とともに子育てを楽しもうと自主的な活動をしています。

■ふたごの会 予約制【対象】ふたご以上の子どもの養育者や妊婦 瀬谷区 ふたごの会 検索

■子育て応援カレンダー 子育てイベントを一覧にしたカレンダーを瀬谷区子育て応援ネットが毎月発行しています。瀬谷区地域子育て支援拠点「にこてらす」のウェブページに掲載しているほか、区内公共施設等で配布しています。 にこてらす 応援ネット 検索

■ぷちママの会【対象】10代～20代前半の妊婦や養育者 瀬谷区 ぷちママの会 検索

各種相談・教室 予約制 各種相談は、電話相談のほか予約制で面接相談等も行っています。

種類	内容	実施日						時間	持ち物	問合せ先	
		10月	11月	12月	1月	2月	3月				
妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	助産師が妊娠・出産、産後のお母さんの健康や母乳などの与え方(母乳が足りているか、体重が増えているか)などの相談を受けています。	24日(金)	14日(金)	19日(金)	23日(金)	13日(金)	27日(金)	受付:13時30分～15時	母子健康手帳、タオル1枚(母乳相談)	子育て支援担当 Tel 045-367-5778	
こどもの食事相談	お子さん(0歳～18歳)の食生活について、個別に相談を受けています。	24日(金)	14日(金)	19日(金)	16日(金)	20日(金)	13日(金)	受付:9時～11時	受付時に ご案内	健康づくり係 Tel 045-367-5746 se-shokuiku@city.yokohama.lg.jp	
離乳食教室	主に生後7か月～11か月児の養育者を対象に、離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演等を行います。	24日(金)	14日(金)	19日(金)	16日(金)	20日(金)	13日(金)	13時30分～15時			
1歳児 食と歯の元気教室	1歳～1歳4か月児の養育者を対象に、幼児食と歯みがきについてのお話・実演等を行います。	15日(水)	7日(金)	2日(火)	14日(水)	3日(火)	3日(火)	10時～11時30分	受付時に ご案内		
乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	0歳～未就学児の歯科健診・歯科相談・歯みがきなどのアドバイスをを行います。また、妊娠中～産後1年未満の人を対象に歯科相談を行います。		12日(水)	17日(水)		25日(水)	25日(水)	13時30分～15時 ※前日までの予約制	母子健康手帳、使用中の歯ブラシ	こども家庭係 Tel 045-367-5760	
こども家庭相談	電話による乳幼児期から、学齢、思春期(18歳まで)のさまざまな相談を受けています。(面談は要予約)	平日						8時45分～17時 ※12時～13時を除く	受付時に ご案内	子育て支援担当 Tel 045-367-5747	
こどもからの相談	18歳までのお子さん自身からの、親子関係や家族の悩みなど、さまざまな相談を受けています。	平日						8時45分～17時 ※12時～13時を除く		こどもの権利擁護担当 Tel 045-367-5609	
若者のための専門相談	15歳～39歳の若者とそのご家族、また支援者や地域の人などを対象に若者のさまざまな問題について相談を受けています。(面談は要予約)	7日(火) 21日(火)	4日(火) 18日(火)	2日(火) 16日(火)	6日(火) 20日(火)	3日(火) 17日(火)	3日(火) 17日(火)	13時30分～16時20分	受付:9時～10時30分	よこはま西部ユースプラザ Tel 045-744-8344	
女性の健康相談	思春期や更年期に起こりやすい不快な症状、月経や性に関する相談、不妊や家族計画などの相談を受けています。(要予約)	7日(火)	11日(火)	9日(火)	13日(火)	10日(火)	10日(火)			子育て支援担当 Tel 045-367-5778	
女性福祉相談	女性の抱える家庭のさまざまな悩みや問題の相談を受けています。	平日						9時30分～16時30分 ※12時～13時を除く	受付時に ご案内	子育て支援担当 Tel 045-367-5703	

がん検診 職場のがん検診等、ほかに受診機会のない人が対象です。

☎健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

【注意】次の人は無料です。詳しくは、事前に健康づくり係までお問い合わせください。

- ①令和8年4月1日時点で70歳以上の人【持ち物】年齢を確認できるもの ②生活保護世帯【持ち物】休日・夜間等診療依頼証  
③令和6年度市県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯(事前手続有) ④後期高齢者医療制度加入者【持ち物】マイナ保険証または資格確認書等  
⑤中国残留邦人支援給付制度適用の人【持ち物】本人確認証

●医療機関で受診できるがん検診 検診実施医療機関は、横浜市ウェブページまたは健康づくり係までお問い合わせください。 横浜市 実施医療機関 検索

項目	対象	受診回数	検診料	項目	対象	受診回数	検診料
胃がん	50歳以上	2年度に1回	2,500円(エックス線検査または内視鏡検査)	子宮頸がん	30歳～60歳の女性	5年度に1回(※1)	HPV検査単独法(※2) 2,000円
					20歳～29歳、61歳以上の女性	2年度に1回	細胞診 1,360円
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円(胸部エックス線撮影)	乳がん	40歳以上の女性	2年度に1回	視触診及びマンモグラフィ検査 1,370円 マンモグラフィ検査単独 680円
大腸がん			無料(便検査)	前立腺がん(PSA検査)	50歳以上の男性	1年度に1回	1,000円(血液検査)

【注意】※1 2回目以降の受診時期は、年齢・検査結果に応じて異なります。

※2 令和6年12月までに横浜市子宮頸がん検診を受診した人は令和8年度に受診できます。

○子宮頸がんのHPV検査に限り、対象者に「受診券シール」が送付されますが、他のがん検診の受診票は送付されません。  
横浜市内の実施医療機関に直接お電話等でご予約ください。

○70歳以上のがん検診精密検査は無料になります。 ○遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)検査費用を助成します。

横浜市 がん検診 検索

健康相談 予約制

☎健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

種類	実施日	時間・会場	内容
生活習慣病予防のための相談・禁煙相談	月2回 ※日程は、毎月の広報よこはま瀬谷区版をご覧ください。	【時間】予約時に相談 【会場】区役所内	食事や運動習慣、禁煙、口腔ケアのことなど、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。

肝炎ウイルス検査事業

☎健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

B型・C型肝炎ウイルスは、自分自身が感染していると自覚している人が少なく、感染の早期発見・早期治療が重要です。そこで、横浜市では医療機関での無料検査を実施しています。

【対象】過去に肝炎ウイルス検査を一度も受けていない人 【検査料】無料  
(ほかに肝炎ウイルス検査の受診機会のある人を除く)

【受診方法】直接医療機関に予約 横浜市 肝炎ウイルス検査事業 検索

※医療機関は、横浜市ウェブページまたは健康づくり係までお問い合わせください。

結核定期健康診断

☎健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

【対 象】区内在住の胸部エックス線検査を受ける機会のない16歳以上の生活保護受給者等または65歳以上の人

【持ち物】氏名・年齢・住所がわかる本人確認書類(生活保護受給者は、休日・夜間等診療依頼証、生活保護費支給証、生活保護受給証明書のいずれか) ※申込時・受診時ともに必要。

【申込み】区役所健康づくり係(4階44番窓口)で受診票の発行手続を受けてください。その際に受診医療機関をご案内します。

HIV(エイズ)・梅毒(性感染症)等の検査 ※費用無料、匿名での受付 予約制

☎健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

施設名	実施日・時間	所在地・問合せ先
瀬谷福祉保健センター(瀬谷区役所内)	月曜日(祝日・年末年始を除く) 9時30分～10時10分	瀬谷区二ツ橋町190 健康づくり係 ☎045-367-5744 ※前週の金曜日15時30分までに予約。 HIV検査と梅毒検査は同時実施となります。1種類のみの検査の申込みはできません。
港町診療所(横浜市夜間検査)	原則 第1・第3水曜日 18時30分～20時30分 即日検査	神奈川区金港町7-6 横浜市ウェブページより予約。 <span>横浜市 エイズ</span> <span>検索</span> ※検査日約2週間前より予約開始。

○横浜市保健所ウェブページにて検査・相談についてのご案内を掲載しています。 横浜市 HIV・エイズについて 検索

○HIV(エイズ)に関する情報は、横浜AIDS市民活動センター(☎045-650-5421 ☎045-650-5422)、  
HIV検査・相談マップ(全国HIV／エイズ・性感染症検査・相談窓口情報サイト)などでも手に入れることができます。

国民健康保険特定健康診査・横浜市健康診査

☎横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606

〔国民健康保険特定健康診査〕☎045-664-0403 〔横浜市健康診査〕☎045-663-4469

健診名	対象	費用	受診回数	受診方法	備考
国民健康保険特定健康診査	横浜市国民健康保険に加入している、40歳～74歳の人	無料	年度内に1回(令和7年4月1日～令和8年3月31日)	<u>健康診査実施医療機関に電話等で予約</u> 受診の際は、「特定健康診査受診券」、記入済の「問診票」、「国民健康保険資格確認書またはマイナ保険証」を提示します。	対象者へは、特定健康診査受診券、問診票、実施機関一覧表を5月中旬に送付しています。 4月2日以降に横浜市国民健康保険に加入した人などには送付されませんので、保険係(☎045-367-5725)で申請が必要です。
横浜市健康診査	①後期高齢者医療制度加入者 ②40歳以上の生活保護受給者 ③40歳以上の中国残留邦人支援給付制度適用の人			<u>健康診査実施医療機関に電話等で予約</u> 受診の際は、①はマイナ保険証、資格確認書のいずれか ②は休日、夜間等診療依頼書 ③は本人確認証を提示します。	受診券はありません。 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人で、その施設による健康管理を受けている場合は対象外です。

かかりつけ医を探している人に…

●地域医療連携センター(横浜市医師会) 横浜市地域医療連携センター 検索

かかりつけ医のいない人へ、電話で近くの医療機関の案内を行っています。  
また、希望に応じて、診療所や病院の地図や情報などをFAXで送ります。

☎045-201-8712 ☎045-201-8768

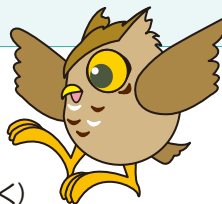
【受付時間】月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時～17時(12時～13時を除く)

●横浜市医療安全相談窓口

☎045-671-3500 ☎045-663-7327

✉ir-soudan@city.yokohama.lg.jp

【受付時間】月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時45分～16時





高齢者

### 介護保険サービスの申請

☎ 介護保険担当    ☎045-367-5714    ☎045-364-2346

区役所4階40番窓口または地域ケアプラザで申請できます。居宅介護支援事業者、介護保険施設等が代行して申請することもできます。

- 【持ち物】・かかりつけの医療機関名・所在地・主治医名のわかる診察券やメモ
- ・65歳以上の人：介護保険被保険者証
  - ・40歳～64歳の人：介護保険被保険者証(あれば)、健康保険の内容が確認できるもの

### 高齢者見守りキーホルダー「せや八福札」はちふくふだ

☎ 高齢者支援担当    ☎045-367-5716    ☎045-364-2346

外出先で万が一救急搬送されたり、保護されたりしたときなどに、病院や警察が家族と連絡をとれるよう、外出時に携帯できるキーホルダーを配付しています。



【対 象】区内在住の原則65歳以上の希望者

【申込先】お住まいの地区を担当する地域ケアプラザ

### 介護保険外の在宅要援護高齢者等に対するサービス

☎ 高齢者支援担当    ☎045-367-5716    ☎045-364-2346

●紙おむつの給付    以下、3つの要件を満たしている人を対象に紙おむつを給付します。

- ①生活保護または市民税非課税世帯の人    ②在宅で介護を受けている人    ③要介護1～5に認定されていて寝たきりまたは重度の認知症の人

●訪問理容・美容サービス

区内在住で、高齢や障害などのため理容所または美容所へ出向くことが困難な在宅の人に対して、理容師・美容師が訪問し髪をカットするサービスです。

種類	対象	連絡先	料金
横浜市事業	おおむね65歳以上で要介護4・5に認定された外出困難な人※	高齢者支援担当    ☎045-367-5716	2,000円/回
瀬谷区生活衛生協議会サービス事業	上記「横浜市事業」の対象外(65歳未満等)の人	理容組合 白川    ☎045-364-1964	申込時に確認

※利用回数は年間6回です。要介護3以下の場合は、外出が困難でかつ福祉保健センター長が特に必要と認めた場合のみ対象です。

### 認知症高齢者の相談・介護者への支援

☎ 高齢者支援担当    ☎045-367-5716    ☎045-364-2346

●認知症高齢者等SOSネットワーク事業

区内在住の認知症高齢者等が道に迷ったり、行方不明になったりしたときに、早期発見して保護できるように、地域ぐるみの発見協力・見守りをを行います。事前登録は、区役所やお住まいの地区を担当する地域ケアプラザで受け付けています。

●よこはま認知症コールセンター    ☎045-662-7833

認知症の人やその家族等からの各種相談に対し、認知症介護の経験者や専門家等が精神面を含めたさまざまな支援を電話相談により行います。

【受付時間】火・木・金曜日 10時～16時(祝日を含む、年末年始を除く)

種類	内容	日時
専門医による「もの忘れ相談」 <small>予約制</small>	認知症の症状や治療などについて、専門医が相談を受けています。	原則 第3金曜日 14時～16時
認知症高齢者を介護する家族の会「わらべの会」	認知症高齢者を介護している家族が集まり、体験を語り合い、情報交換しています。	原則 第2月曜日 13時30分～15時30分
カウンセラーによる相談「介護こころ相談室」 <small>予約制</small>	介護している人や介護に携わるスタッフの悩みについて、カウンセラーが相談を受けています。	原則 奇数月の 第3火曜日 9時30分～11時30分

### 障害者総合支援法のサービス

☎ 障害者支援担当    ☎045-367-5715    ☎045-364-2346

障害のある人の日常生活や社会生活を総合的に支援するため、福祉サービス、公費負担医療等を提供します。

【対象】身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人、知的・精神障害があると判定・診断されている人または難病患者等

【利用できるサービス】介護給付(ヘルパー等)、訓練等給付(就労継続支援等)、自立支援医療、補装具、地域生活支援事業等があります。

【利用者負担額】原則として利用したサービスの1割負担です。本人・配偶者の収入や税額に応じて上限額の設定や減免制度があります。

### 手帳の交付

☎ 障害者支援担当    ☎045-367-5715    ☎045-364-2346

障害の程度によりさまざまな福祉サービスを利用できます。詳細はお問い合わせください。

- 身体障害者手帳    視覚、聴覚、平衡機能、音声、言語機能、そしゃく機能、肢体、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこう、直腸機能、小腸機能、免疫機能、肝臓機能に永続する障害のある人
- 愛の手帳(療育手帳)    児童相談所または障害者更生相談所において、知的障害と判定された人
- 精神障害者保健福祉手帳    精神疾患を有し、精神障害のため、長期間にわたり日常生活または社会生活への制約がある人

### こころの健康相談・生活支援

☎ 障害者支援担当    ☎045-367-5755    ☎045-364-2346

種類	内容	日時
精神保健福祉相談 <small>予約制</small>	こころの病気かどうか不安なとき、専門医への受診の仕方がわからないとき、不眠・不安・アルコール依存などのこころの病気で悩んでいるときなどに、解決方法や社会参加・社会復帰等について相談を受けています。	随時
専門医による相談 <small>予約制</small>	うつ、統合失調症、アルコール依存など、さまざまなこころの病気、ひきこもりなどについて悩んでいる人や家族が、専門医に相談できます。	月3回
生活教室「つくしの会」	こころの病気のある人が集まり、スポーツ・料理・レクリエーションなどを通して、生活リズムを身に付け、仲間づくりや社会参加を目指します。参加希望の人は、事前に障害者支援担当に相談してください。	第2・第3金曜日 9時30分～11時 (祝日・年末年始を除く)
家族会「あじさいの会」	こころの病気のある人の家族が集まり、学習会や話し合いを通して病気の理解を深め、回復への道をともに考えていきます。生活技能訓練(SST教室)も行っています。参加希望の人は、事前に障害者支援担当に相談してください。	第3火曜日 13時30分～16時
アディクション 家族教室	依存症の問題を抱える人の家族のための集まりです。話し合いを持ち、病気に対する理解を深めていきます。参加希望の人は、事前に障害者支援担当に相談してください。	奇数月 第3金曜日 14時～16時

### 相談機関

瀬谷区基幹相談支援センター (身体・知的・精神)	【相談受付】月曜日～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)	☎045-274-8300 ☎045-274-8301
瀬谷区生活支援センター (精神)	【相談受付】月曜日～土曜日 9時30分～16時30分(年末年始を除く)	☎045-363-8900 ☎045-392-1114
こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	平日 17時～21時30分 土日・祝日・年末年始 8時45分～21時30分	☎045-662-3522

### 難病等患者交流会「亀の会」

☎ 障害者支援担当    ☎045-367-5715    ☎045-364-2346

パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの神経難病患者や家族の集まりです。情報交換やリハビリをしながら交流を深めています。

【日時】原則 第4水曜日 13時30分～15時30分

### 脳血管疾患患者等への支援

☎ 高齢者支援担当    ☎045-367-5716    ☎045-364-2346

種類	内容	日時	会場	対象
リハビリ教室	生活に役立つ体験や交流をします。言語聴覚士や理学療法士等の専門家の助言を受け、再発予防、外出実習や生活圏の拡大等の支援をします。	水曜日(月3～4回) 13時30分～15時	ニツ橋第二地域 ケアプラザほか	市内在住、脳卒中等の既往のある、 おおむね40歳～64歳の人
中途障害者地域活動センター ワンステップ瀬谷	創作活動、文化スポーツ活動等、仲間や地域との交流ができる活動場所です。高次脳機能障害のある人の専門相談も行っています。	月曜日～金曜日 10時～15時	ワンステップ瀬谷 ☎045-360-1408	

障害・疾患のある人への支援



### 小児医療費助成

☎保険係 ☎045-367-5727 ☎045-362-2420

健康保険に加入しているお子さん(0歳児から中学3年生まで)が、病気やけがで医療機関にかかったときの保険診療の自己負担額を助成します。保険係で申請してください。

【持ち物】お子さんの健康保険の内容が確認できるもの

### 重度障害者医療費助成

☎保険係 ☎045-367-5727 ☎045-362-2420

健康保険に加入している重度の障害のある人が、病気やけがで医療機関にかかったときの保険診療の自己負担額を助成します。保険係で申請してください。重度障害者医療証を交付します。

【対象】①1級・2級の身体障害者手帳の交付を受けている人 ②知能指数が35以下と判定を受けている人  
③知能指数が50以下と判定され、かつ3級の身体障害者手帳の交付を受けている人  
④1級の精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人(入院費は除く)

【持ち物】身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳等、健康保険の内容が確認できるもの

### ひとり親家庭等医療費助成

☎保険係 ☎045-367-5727 ☎045-362-2420

健康保険に加入している母子家庭、父子家庭などのひとり親家庭等の人が、病気やけがで医療機関にかかったときの保険診療の自己負担額を助成します。保険係で申請してください。対象となる人には、福祉医療証を交付します。申請時にひとり親ご本人及びお子さんの健康保険の内容が確認できるものが必要です。※所得制限があります。

### 高額療養費の支給申請方法

☎保険係 ☎045-367-5727 ☎045-362-2420

#### ●横浜市国民健康保険の加入者

高額療養費の該当になった場合、受診月から2～3か月後に保険係から申請書を送付しますので、申請してください。なお一度申請されると、以後該当があった場合は、原則として受診月から2～3か月後に自動的に振り込まれます。

※職場の健康保険加入者の申請方法などについては、加入している健康保険にお問い合わせください。

#### ●後期高齢者医療制度の加入者

高額療養費の該当になった場合、受診月から3～4か月後に後期高齢者医療広域連合から申請書を送付しますので、申請してください。なお一度申請されると、以後該当があった場合は、受診月から3～4か月後に自動的に振り込まれます。

### 食中毒に注意しましょう！

☎生活衛生係 ☎045-367-5751 ☎045-367-2843

#### ノロウイルスによる食中毒

秋～冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。ノロウイルスが人の手指等を介して食べ物に付いてしまうと食中毒の原因になります。ノロウイルスに感染すると、下痢や嘔吐など風邪のような症状が見られます。通常は2～3日で回復しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重篤になることがあります。また、感染しても症状がなく、気が付かないこともあります。ただし、症状がなくても感染した人の便には大量のウイルスが含まれています。

予防方法

手洗い

調理・食事の前や、トイレの後は石鹸でよく手を洗いましょう。

加熱調理

調理の際は、食品の中心部まで十分に加熱(85℃～90℃以上で90秒以上)しましょう。カキなどの二枚貝では特に注意しましょう。

消毒

調理器具や食器等は、台所用漂白剤(塩素系)や熱湯で消毒してください。ノロウイルスは、アルコールでは十分に消毒できません。

感染対策や消毒のポイント等の詳細は、横浜市保健所ウェブページをご覧ください。

横浜市保健所 ノロウイルス 検索

#### カンピロバクターによる食中毒

生や加熱不足の鶏肉料理(鳥刺し、鳥わさ、半生のレバー料理や焼き鳥など)を原因とするカンピロバクター食中毒が、季節を問わず発生しています。十分に加熱した鶏肉を食べましょう。少ない菌数でも発症するので、食材同士や手指からの二次汚染にも注意が必要です。症状は発熱、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛などで、多くは1週間程度で改善しますが、重症化することもあります。

生の肉には、もともと動物が保有していた食中毒菌が付着していることがあり、「新鮮だから安全」とは限りません。

予防方法

二次汚染防止

保存時や調理時に、肉と他の食材(野菜、果物等)との接触を防ぎ、調理器具も使い分けましょう。

加熱調理

中心部まで十分に加熱(75℃以上で1分間以上)しましょう。

洗浄・消毒

肉を触った手は、石鹸でしっかり洗いましょう。調理器具は台所用洗剤でよく洗い、アルコール等で消毒しましょう。

確認

肉の中心部まで十分加熱されているか確認して食べましょう。

### ペットの飼い主さんへ

☎生活衛生係 ☎045-367-5751 ☎045-367-2843

#### 災害時の対策はお済みですか？

災害時に備え、日頃からの飼い主の心構えと備えが大切です。横浜市 災害時ペット 検索

平常時の備え

- 飼い主の明示、しつけ、健康管理
- 動物用避難用品の確保
- 動物の緊急時預け先の確保
- 拠点の場所、避難経路の確認

住まいの安全対策

- 家具やケージ、サークルの固定、転倒防止
- 窓やガラス戸にガラス飛散フィルムを貼る
- ペットの居場所は安全な場所に設置する

発災時、周囲や自宅の安全が確認できれば、在宅避難ができ、飼い主やペットの負担やストレスの軽減につながります。

#### 犬の飼い主さんへ

##### マナーを守ったお散歩をお願いします

- 散歩中の咬みつき事故が発生しています。リード(引綱)を短く持ち、犬や周囲の状況に注意を払いましょう。
- 他人の家や公共の場所を汚さないよう、排せつは家で済ませるトレーニングをしましょう。そのうえで、フンをしたら必ず持ち帰り、尿はマナーベルトやペットシートを使って対策しましょう。

### 急病時のご相談・救急医療機関の案内

横浜市 救急 検索

施設名	診療科目	診療時間	電話番号・所在地
瀬谷区休日急患診療所	内科・小児科	日曜日・祝日・年末年始(12月30日～令和8年1月3日) 10時～16時	☎045-360-8666 瀬谷区二ツ橋町489-46
横浜市南西部夜間急病センター	内科・小児科	毎夜間 20時～24時(受付は19時30分から)	☎045-806-0921 泉区和泉中央北五丁目1-5
横浜市歯科保健医療センター	歯科	毎夜間 19時～23時(受付は22時30分まで)、日曜日・祝日・年末年始(12月28日～令和8年1月3日) 10時～16時(受付は15時30分まで)	☎045-201-7737 中区相生町6-107

#### 救急相談センター(#7119)

病気やけがで迷ったら、☎#7119(または☎045-232-7119・☎045-523-7119)とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

電話から

シャープ#

7

1

1

9

または

045-232-7119

045-523-7119

年中無休  
24時間対応

今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか

1番を選択

救急受診できる病院・診療所を知りたい

2番を選択

医療機関案内FAX(聴覚障害者専用) ☎045-242-3808 (医療機関案内のみの対応です。)

### 地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

地域の身近な相談窓口として福祉保健に関する情報提供や相談を行っています。また、地域の福祉保健活動の支援や場の提供、介護保険サービスとしてケアプランの作成や高齢者デイスサービス等を行っています。

二ツ橋地域ケアプラザ	☎045-361-9812 ☎045-361-9868	下瀬谷地域ケアプラザ	☎045-304-1271 ☎045-304-1259
阿久和地域ケアプラザ	☎045-365-9906 ☎045-365-9894	二ツ橋第二地域ケアプラザ	☎045-392-0311 ☎045-360-6800
中屋敷地域ケアプラザ	☎045-303-8899 ☎045-303-8111	※二ツ橋第二地域ケアプラザには高齢者デイスサービスはありません。	

#### 救急受診ガイド

緊急性や受診の必要性をパソコンやスマートフォンから確認できます。

パソコン  
スマートフォンから

救急受診ガイド

検索

緊急性や受診の必要性を確認できます

#### 予防接種

予防接種に関する横浜市からのお知らせについては、横浜市ウェブページをご確認ください。

横浜市予防接種 検索

