

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 Tel:045-367-5744 Fax: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 20歳～29歳、61歳以上の女性	5年度に1回(※1) 2年に1回	HPV検査単独法(※2) 2,000円 細胞診 1,360円
肺がん	40歳以上	1年に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 Tel:045-367-5744 Fax: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 Tel:045-367-5744 Fax: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 Tel:045-367-5744 Fax: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歳以上的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 Tel:045-367-5744 Fax: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 Tel: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。 横浜市 エイズ 検索 ※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(Tel:045-650-5421 Fax: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 Tel:045-664-2606

〔国民健康保険特定健康診査〕 Fax:045-664-0403 〔横浜市健康診査〕 Fax: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)	健康診査実施医療機関に電話等で予約 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了した人などには送付されませんので、保険係(Tel: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	無料		健康診査実施医療機関に電話等で予約 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が、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。

Tel:045-201-8712 Fax: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

Tel:045-671-3500 Fax:045-663-7327

Email: 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



介護保険サービスの申請

問介護保険担当 Tel 045-367-5714 Fax 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「せやハ福札」

問高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 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

問高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 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 Tel 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 Tel 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

問高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 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 Tel 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

問障害者支援担当 Tel 045-367-5715 Fax 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

問障害者支援担当 Tel 045-367-5715 Fax 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

問障害者支援担当 Tel 045-367-5755 Fax 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じて、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**難病等患者交流会「亀の会」**

問障害者支援担当 Tel 045-367-5715

Fax 045-364-2346

パークソン病・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

脳血管疾患者等への支援

問高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 045-364-2346

種類	内容	日時	会場	対象
リハビリ教室	生活中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 Tel 045-360-1408	

小児医療費助成

問保険係 Tel 045-367-5727 Fax 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

ひとり親家庭等医療費助成

問保険係 Tel 045-367-5727 Fax 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

問保険係 Tel 045-367-5727 Fax 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！

問生活衛生係 Tel 045-367-5751 Fax 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、トイレの後は石鹼でよく手を洗いましょう。

予防方法 加熱調理 調理の際は、食品の中心部まで十分に加熱(85°C～90°C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。

予防方法 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、食材同士や手から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。

予防方法 加熱調理 中心部まで十分に加熱(75°C以上で1分間以上)しましょう。

予防方法 洗浄・消毒 肉を触った手は、石鹼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。

予防方法 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

問生活衛生係 Tel 045-367-5751 Fax 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。また、飼い主もペットも身を守るように、住まいの対策も強化しておきましょう。

- 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

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。

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

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、排せつは家の清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	Tel 045-360-8666 濱谷区ニツ橋町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)	Tel 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)	Tel 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。



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

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。

**救急受診ガイド**

横浜市救急受診ガイド

検索



緊急性や受診の必要性を確認できます

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サービス等を行っています。

ニツ橋地域ケアプラザ	Tel 045-361-9812	Fax 045-361-9868
阿久和地域ケアプラザ	Tel 045-365-9906	Fax 045-365-9894
中屋敷地域ケアプラザ	Tel 045-303-8899	Fax 045-303-8111

下瀬谷地域ケアプラザ	Tel 045-304-1271	Fax 045-304-1259
ニツ橋第二地域ケアプラザ	Tel 045-392-0311	Fax 045-360-6800

*ニツ橋第二地域ケアプラザには高齢者デイサービスはありません。

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

