

保存版

2023(令和5)年10月～2024(令和6)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)

☎ 367-5656

☎ 365-1170



子育て・女性に関すること

## 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。 ■ 子育て支援係 ☎367-5760 ☎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	R5年5月21日～6月10日	6月11日～7月7日	7月8日～7月29日	7月30日～8月17日	8月18日～9月10日	9月11日～9月28日	9月29日～10月15日	10月16日～11月4日	11月5日～11月27日
健診日	10月18日	11月15日	11月29日	12月20日	R6年1月17日	1月31日	2月21日	3月6日	3月27日

### ● 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	R4年3月13日～4月10日	4月11日～5月3日	5月4日～5月25日	5月26日～6月19日	6月20日～7月18日	7月19日～8月8日	8月9日～9月1日	9月2日～9月25日
健診日	10月19日	11月16日	12月7日	12月21日	R6年1月18日	2月8日	3月7日	3月28日

### ● 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	R2年9月10日～9月26日	9月27日～10月12日	10月13日～10月31日	11月1日～11月21日	11月22日～12月14日	12月15日～R3年1月3日	1月4日～1月25日	1月26日～2月17日	2月18日～3月14日
健診日	10月5日	10月26日	11月9日	11月30日	12月14日	R6年1月11日	1月25日	2月22日	3月14日

## 予防接種(定期) ■ 横浜市予防接種コールセンター ☎330-8561 ☎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(☎367-5744)までお問い合わせください。 [瀬谷区 定期予防接種](#) [検索](#)

## 母親(両親)教室 予約制 ■ 子育て支援担当 ☎367-5778 ☎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、夫婦で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、運動しやすい服装(2回目)

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		
コース	10月	2日(月)	10日(火)	16日(月)	23日(月)	令和6年2月～4月
	11月	6日(月)	13日(月)	18日(土)	27日(月)	令和6年3月～5月
	12月	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	令和6年4月～6月
	R6年2月	5日(月)	13日(火)	17日(土)	26日(月)	令和6年6月～8月
	3月	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	令和6年7月～9月

## 母子健康手帳の交付 ■ 子育て支援係 ☎367-5760 ☎367-2943

区役所4階40番窓口で交付します。【対象】 区内在住者

## 子育て支援者の子育て相談 ■ 子育て支援係 ☎367-5778 ☎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サイトをご覧ください。 [瀬谷区 子育て支援者](#) [検索](#)

## 交流事業等 ■ 子育て支援係 ☎367-5778 ☎367-2943

### ■ 赤ちゃん教室 予約制 [瀬谷区 赤ちゃん教室](#) [検索](#)

0歳(第1子)の子どもと養育者を対象に、地域ケアプラザ等で教室を開催しています。

### ■ ふたごの会 予約制 [瀬谷区 ふたごの会](#) [検索](#)

ふたご以上の子どもの養育者や妊婦さんを対象に、交流会を開催しています。

### ■ ぶちママの会 [瀬谷区 ぶちママの会](#) [検索](#)

10代～20代前半の妊婦さんや養育者を対象に、交流会を開催しています。

### ■ 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。

### ■ 子育て応援カレンダー [にこてらす 応援ネット](#) [検索](#)

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。

## 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きます。

種類	内容	実施日						時間	持ち物	問合せ先
		10月	11月	12月	R6年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、しこりができた)などの相談を受けています。	11日(水)	8日(水)	13日(水)	10日(水)	14日(水)	13日(水)	9時～10時30分	母子健康手帳、タオル1枚(母乳相談)	子育て支援担当 ☎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。	20日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	15日(金)	9時～11時(受付時間)		健康づくり係 ☎367-5746 <a href="mailto:se-shokuiku@city.yokohama.jp">se-shokuiku@city.yokohama.jp</a>
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。	20日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	15日(金)	13時30分～15時	※受付時にご案内	
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。	17日(火)	14日(火)	5日(火)	20日(火)	19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。	25日(水)	22日(水)	19日(火)	24日(水)	28日(水)	13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	子育て支援係 ☎367-5760
こども家庭相談	妊娠期や、赤ちゃんから18歳までのお子さんの子育てに関する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		子育て支援担当 ☎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 ☎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)	3日(火)	7日(火)	5日(火)	9日(火)	6日(火)	5日(火)	13時30分～16時20分		よこはま西部ユースプラザ ☎744-8344
		17日(火)	21日(火)	19日(火)	16日(火)	20日(火)	19日(火)			
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。	3日(火)	14日(火)	12日(火)	9日(火)	6日(火)	12日(火)	9時～10時30分		子育て支援担当 ☎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		子育て支援担当 ☎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 ☎367-5744 ☎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5年4月2日～令和6年4月1日の間に70歳以上になる人【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4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】後期高齢者医療被保険者証等
- 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

●区役所で受診できるがん検診 受診回数:年度内(令和5年4月1日～令和6年3月31日)に1回

瀬谷区 がん検診 検索

項目	検診日(時間は、予約時に指定)	会場	対象	定員	検診料	申込方法	検診内容
肺がん 予約制	・11月17日(金)午前 ・令和6年1月19日(金)午後 ・令和6年2月16日(金)午前	区役所5階 健診フロア	40歳 以上	25 人	680円	健康づくり係 ☎367-5744 ✉se-kenkou@city.yokohama.jp 区役所4階44番窓口にて直接申込も可能です。 【受付時間】平日 8時45分～17時	胸部 エックス線 撮影

※令和6年度から、区役所での肺がん集団検診を医療機関での個別検診へ一本化します。

●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	3,140円(エックス線検査または 内視鏡検査)	子宮頸がん	20歳以上の女性	2年度に1回	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】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。

## 健康相談

■健康づくり係 ☎367-5744 ☎365-5718

種類	実施日	時間・会場	内容
禁煙相談 予約制	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	保健師が一人ひとりに合った禁煙をお手伝いします。
生活習慣病予防の ための相談 予約制			食事や運動習慣・口腔衛生のことなど、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 ☎367-5744 ☎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(ほかに肝炎ウイルス検査の受診機会のある人を除く) 【検査料】無料

【受診方法】直接医療機関に予約。※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 肝炎ウイルス検査事業 検索

## HIV(エイズ)・梅毒(性感染症)等の検査 ※費用無料、匿名での受付

■健康づくり係 ☎367-5744 ☎365-5718

施設名	実施日・時間	所在地・電話番号
瀬谷福祉保健センター 予約制	月曜日(祝日・12月29日～1月3日を除く) 9時～9時40分	瀬谷区二ツ橋町190 健康づくり係 ☎367-5744 ※前週の金曜日までに予約。HIV検査と梅毒検査は同時実施となります。1種類のみでの検査のお申し込みはできません。
横浜AIDS市民活動センター (横浜市夜間検査) 予約制	第1・第3火曜日(祝日・12月29日～1月3日を除く) 17時30分～19時30分	中区尾上町三丁目39 尾上町ビル9階 予約専用(横浜市コールセンター) ☎664-2525 検査時間内専用電話 ☎201-8830 ※前日16時までに予約。HIV検査と梅毒検査は同時実施となります。1種類のみでの検査のお申し込みはできません。

こちらでもHIV(エイズ)の検査・相談が受けられます。(費用無料・匿名)

○横浜市保健所ウェブページ

○HIV(エイズ)に関する情報は、横浜AIDS市民活動センター(☎650-5421 ☎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。

横浜市 HIV・エイズについて 検索

## 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 ☎664-2606 ☎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5年4月1日～ 令和6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」、「国民健康保険被保険者証」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(☎367-5725)での申請が必要です。
横浜市 健康診査	・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の生活保護受給者 ・40歳以上の中国残留邦人 支援給付制度適用の人			健康診査実施医療機関に電話等で予約 受診の際は、本人確認できるもの(保険証等)を提示します。	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。

☎201-8712 ☎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

☎671-3500 ☎663-7327

✉ir-soudan@city.yokohama.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** ■介護保険担当 ☎367-5714 ☎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。

区分	持ち物(年齢ごとに持ち物が異なります)	持ち物(共通)
65歳以上の人	・介護保険被保険者証	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
40～64歳の人	・介護保険被保険者証(あれば) ・健康保険被保険者証(必須)	

**高齢者見守りキーホルダー「せや八福札」**

■高齢者支援担当 ☎367-5716 ☎364-2346

外出先で万が一緊急搬送されたり、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】原則、区内在住の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 ☎367-5716 ☎364-2346

●食事サービス

一人暮らし等の中重度要介護者等で食事の用意が困難であり、安否確認が必要な人のお宅を訪問し、栄養バランスのとれた食事を届けます。

●あんしん電話の設置

おおむね65歳以上の一人暮らし高齢者等に、体の具合が急に悪くなるなどの緊急事態が発生した場合に、あらかじめ協力を依頼した近隣の人へすぐに通報が流れるように、あんしん電話(緊急通報装置)を設置します。

●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 ☎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 ☎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 ☎367-5716 ☎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包括支援センターで受け付けています。

●よこはま認知症コールセンター ☎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 ☎367-5715 ☎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、または知的・精神障害があると判定・診断されている人、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(グループホーム等)、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 ☎367-5715 ☎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、言語機能またはそしゃく機能、肢体、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこうまたは直腸機能、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で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 ☎367-5755 ☎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4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・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とおして病気の理解を深め、回復への道をと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。	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)	☎274-8300 ☎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)	☎363-8900 ☎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	☎662-3522

**難病等患者交流会「亀の会」**

■障害者支援担当 ☎367-5715 ☎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】原則として、第4水曜日 13時30分～15時30分  
※12月は第3水曜日、令和6年2月は休会

**脳血管疾患患者等への支援**

■高齢者支援担当 ☎367-5716 ☎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	二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。高次脳機能障害者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 ☎360-1408	

### 小児医療費助成

■ 保険係 ☎367-5727 ☎362-2420

令和5年8月から、健康保険に加入している0歳児から中学3年生までのお子さんの医療費(保険診療分)が無料になりました。小児医療証の交付を受けていない人は、保険係で申請してください。  
【持ち物】 お子さんの健康保険証

### 重度障害者医療費助成

■ 保険係 ☎367-5727 ☎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分を助成します。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、健康保険証

### ひとり親家庭等医療費助成

■ 保険係 ☎367-5727 ☎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分を助成します。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証が必要です。※所得制限があります。

### 高額療養費の支給申請方法

■ 保険係 ☎367-5727 ☎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、保険係で申請してください。

※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が送付されます。申請書が届いたら、保険係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 ☎367-5751 ☎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。ノロウイルスはアルコールでは十分に消毒できません。
  - 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。
  - 食品の加熱調理** 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。

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](#)

#### アニサキスによる食中毒

生のサバ、イワシ、カツオ、サンマ、イカなどには「アニサキス」という寄生虫が付いていることがあります。アニサキスが付いた刺身等を食べた場合、数時間後に激しい腹痛に襲われることがあります。近年、最も多く発生している食中毒です。

- 予防方法
- 加熱調理** 加熱(70℃以上)して食べましょう。
  - 冷凍** 冷凍(-20℃、24時間以上)をしましょう。
  - 除去** 冷凍されていない生の魚を食べる場合は、新鮮なうちに速やかに内臓を除去しましょう。また、調理する際は、アニサキスがいないかよく見て確認しましょう。

※酢でしめても、ワサビやしょうゆをつけてもアニサキスは死にません。



サバの身に寄生したアニサキス  
写真：横浜市本場食品衛生検査所

### 犬の飼い主さんへ

■ 生活衛生係 ☎367-5751 ☎367-2843

#### 犬のお散歩マナーを守りましょう ～「ながら」散歩していませんか?～

- スマートフォンを見ながら、お友達と話しながら、お散歩していませんか?  
犬の様子や周囲の状況をよく確認しながら、マナーを守ったお散歩をお願いします。
- 犬が飼い主を意識して呼びかけにすぐに応じるか、様子を見ながら歩きましょう。
  - 犬がフンをしてしまったら必ず持ち帰り、尿は十分な量の水で流しましょう。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。マーキングしそうなになったら、リード(引綱)でコントロールして通り過ぎましょう。
  - リードを長く伸ばしたまま歩くのは、事故の原因になり危険です。短く持ちましょう。
  - 犬が落ちていものなどを拾い食いしないよう、注意しましょう。

#### 出会いがしらや通りすがりの咬みつき事故が多く発生しています

犬は、知らない人に急に手を出されたり、接近されたりして、驚きや恐怖を感じた時に、うなるなどの警戒サインを示す間もなく相手を咬んでしまうことがあります。  
飼い主は、常に犬を制御できる態勢で周囲の状況に注意を払い、急に近づいてきた人には声をかけるなどして、事故を防ぎましょう。  
万が一、飼い犬が人を咬んだ場合は、すぐに生活衛生係へ連絡してください。事故届の提出と動物病院での検診が必要です。



### 急病時のご相談・救急医療機関の案内

横浜市 救急

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6年1月3日) 10時～16時	☎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)	☎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29日～令和6年1月4日) 10時～16時(受付は15時30分まで)	☎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☎232-7119)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  または **045-232-7119** 年中無休 24時間対応

救急受診できる病院・診療所を知りたい  番を選択

今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか  番を選択

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

#### 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**

パソコン スマートフォンから

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。

二ツ橋地域ケアプラザ	☎361-9812 ☎361-9868	下瀬谷地域ケアプラザ	☎304-1271 ☎304-1259
阿久和地域ケアプラザ	☎365-9906 ☎365-9894	二ツ橋第二地域ケアプラザ	☎392-0311 ☎360-6800
中屋敷地域ケアプラザ	☎303-8899 ☎303-8111		

※二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。

### 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症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 新型コロナ