

保存版 2021(令和3)年10月~2022(令和4)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



新型コロナウイルスの感染症の拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症に関すること

●横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター【帰国者・接触者相談センター】

☎550-5530(24時間受付) ☎846-0500

(耳の不自由な方のお問合せ用)

新型コロナウイルス感染症への感染を疑う症状があり、受診をご希望の方は、かかりつけ医がある場合はまずはかかりつけ医(身近な診療所等)にご相談ください。

かかりつけ医がない、または、かかりつけ医で受診できない場合などは、横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンターまでお問い合わせください。

●横浜市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0120-045-070(9時~19時) ☎050-3588-7191

(耳の不自由な方のお問合せ用)

新型コロナウイルスワクチン接種に関するご質問は、横浜市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまでお問い合わせください。

子育て・女性に関するイベント

乳幼児健康診査 瀬谷区総合庁舎駐車場が混雑しますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。 ■こども家庭係 ☎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確認ください。指定された健診日の都合が悪い場合は、次回の健診日に受診してください。

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	R3年5月16日~6月6日	6月7日~27日	6月28日~7月17日	7月18日~8月1日	8月2日~22日	8月23日~9月5日	9月6日~19日	9月20日~10月2日	10月3日~16日	10月17日~11月2日	11月3日~23日
健診日	10月6日	10月27日	11月17日	12月1日	12月22日	R4年1月5日	1月19日	2月2日	2月16日	3月2日	3月23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	R2年3月17日~4月14日	4月15日~28日	4月29日~5月11日	5月12日~6月9日	6月10日~23日	6月24日~7月13日	7月14日~27日	7月28日~8月10日	8月11日~24日	8月25日~9月10日	9月11日~24日
健診日	10月14日	10月28日	11月11日	12月9日	12月23日	R4年1月13日	1月27日	2月10日	2月24日	3月10日	3月24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	H30年9月23日~10月7日	10月8日~21日	10月22日~11月4日	11月5日~18日	11月19日~12月2日	12月3日~16日	12月17日~H31年1月6日	1月7日~20日	1月21日~2月3日	2月4日~17日	2月18日~3月3日	3月4日~17日	3月18日~31日
健診日	10月7日	10月21日	11月4日	11月18日	12月2日	12月16日	R4年1月6日	1月20日	2月3日	2月17日	3月3日	3月17日	3月31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、横浜市保健所ホームページ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 ■こども家庭係 ☎367-5778 ☎367-2943

初産の人を対象に、知識を習得し、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、使用中の歯ブラシ(1回目)、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	4日(月)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	令和4年2月~4月
	11月	1日(月)	8日(月)	13日(土)	22日(月)	令和4年3月~5月
	12月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	令和4年4月~6月
	2月	7日(月)	14日(月)	26日(土)	28日(月)	令和4年6月~8月
3月	7日(月)	14日(月)	22日(火)	28日(月)	令和4年7月~9月	

母子健康手帳の交付 ■こども家庭係 ☎367-5760 ☎367-2943

医療機関で妊娠の診断を受けたら、なるべく早めに区役所へ妊娠の届出をしてください。母子健康手帳を交付します。妊婦健康診査や医療機関乳児健康診査などの健診券をまとめた健診券綴りも併せてお渡しします。

子育て支援者の子育て相談 予約制 ■こども家庭係 ☎367-5778 ☎367-2943

地域会場で、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、場所の詳細はホームページをご覧ください。

瀬谷区 子育て支援者 [検索](#)

交流事業等 ■こども家庭係 ☎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いています。

■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お母さんの交流会を開催しています。

■子育て応援カレンダー にごてらす 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「にごてらす」のホーム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。

■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。

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、しこりができた)などの相談を受けています。	13日(水)	10日(水)	8日(水)	12日(水)	9日(水)	9日(水)	9時~11時	母子健康手帳、タオル1枚(母乳相談)	こども家庭係 ☎367-5778
乳幼児食生活健康相談	お子さんの食生活について、個別に相談を受けています。	22日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)	18日(金)	9時~11時		健康づくり係 ☎367-5746 se-shokuiku@city.yokohama.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、調理説明を行います。	22日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)	18日(金)	①13時30分~14時15分 ②14時45分~15時30分		
1歳児 食と歯の元気教室	1歳~1歳4か月のお子さんとその養育者を対象に、幼児食と歯みがきについてのお話・実演を行います。	20日(水)	25日(木)		26日(水)	22日(火)	16日(水)	10時~11時	母子健康手帳	
乳幼児歯科相談	0歳~就学前のお子さんを対象に、歯科健診・相談・歯みがきなどのアドバイスを行います。妊産婦の歯科相談も同日に実施しています。	13日(水)	10日(水)	8日(水)	12日(水)	9日(水)	9日(水)	13時30分~14時45分	母子健康手帳、子ども用の歯ブラシ	こども家庭係 ☎367-5760
子ども・家庭支援相談	乳幼児期から学童・思春期までの子育ての不安、いじめ・不登校など、学校カウンセラー・教育相談員・保育士・保健師が相談を受けています。	平日						8時45分~17時 ※12時~13時を除く		学校連携・こども担当 ☎367-5747
ひきこもり等の若者の相談	おおむね15歳~39歳以下の人のひきこもり・不登校、思春期の悩みなど、よこはま西部ユースプラザが出張相談を受けています。	第1・3火曜日						13時30分~16時20分		
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。	第2火曜日						9時~11時		こども家庭係 ☎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		こども家庭係 ☎367-5703

がん検診 職場のがん検診等、他に受診機会のない人が対象です。 健康づくり係 ☎367-5744 fax 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3年4月2日~令和4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2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3年4月1日~令和4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(午前中)	会場	対象	定員	検診料	申込方法	検診内容
肺がん 予約制	①11月5日(金) ②R4年1月14日(金) ③R4年2月18日(金)	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番窓口にて直接受付も可能です。 受付時間 平日8時45分~17時 ※ホームページからも受付可能です。	胸部エックス線 撮影

●医療機関で受診できるがん検診 健診実施医療機関は、横浜市ホーム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 (エックス線検査又は内視鏡検査)	子宮がん	20歳以上の 女性	2年度に1回	頸部 1,360円 頸部+体部2,620円 ※体部は医師が必要と認めた人のみ
肺がん	40歳以上	1年度に1回	680円(胸部エックス線検査)	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 fax 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	呼気中一酸化炭素濃度測定を行い、保健師が一人ひとりに合った禁煙をお手伝いします。 食事や運動習慣のことなど、保健師・栄養士がアドバイスします。
生活習慣病予防の ための相談 予約制		会場 区役所内	

肝炎ウイルス検査事業 健康づくり係 ☎367-5744 fax 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(他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、横浜市ホーム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 fax 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	火曜日(祝日・年末年始を除く) 11時~11時30分	瀬谷区二ツ橋町190 健康づくり係 ☎367-5744 ※前日までに予約。HIV検査の実施・相談に応じます。梅毒検査も実施(HIV検査は必須)。
横浜AIDS市民活動センター (横浜市夜間検査) 予約制	火曜日(祝日・年末年始を除く) 18時~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。梅毒検査も実施(HIV検査は必須)。

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)

- 横浜市保健所ホームページ ○HIV(エイズ)に関する情報は、横浜AIDS市民活動センター(☎650-5421 fax 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 fax 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3年4月1日~ 令和4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月中旬に送付しました。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) 横浜市医師会 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、ご希望に応じて、診療所や病院の地図や情報などをFAXで送ります。
- ☎201-8712 fax 201-8768
- 受付時間** 月曜日~金曜日(土・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 fax 663-7327
✉kf-soudan@city.yokohama.jp
- 受付時間** 月曜日~金曜日
(祝日・年末年始12月29日~1月3日を除く)
8時45分~17時15分



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、地域ケアプラザで申請ができます。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 介護保険被保険者証(65歳以上の人)、健康保険被保険者証(40歳~64歳の人)、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

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

中重度要介護者等で食事の用意が困難であり、一人暮らし等で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

高齢者見守りキーホルダー(愛称:せや八福礼)

■高齢者支援担当 ☎ 367-5716 ☎ 364-2346

高齢者見守りキーホルダーを携帯することで、外出先で救急搬送されたり帰り道がわからなくなったときなどに、あらかじめ情報を登録した地域ケアプラザに連絡が入り、速やかにご家族等へ連絡することができます。申込先は、お住まいの地区の地域ケアプラザとなります。

●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ボランティア事業	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

●認知症高齢者はいかいネットワーク事業

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・見守り体制づくりを行います。事前登録制(*区役所やお住まいの地域包括支援センターで登録できます)。

●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 火曜日・木曜日・金曜日 10時~16時
(祝日を含む、年末年始12月29日~1月3日を除く)

種類	内容	日時
専門医による「もの忘れ相談室」 予約制	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」 予約制	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 予約制	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 予約制	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に対し、専門医が相談を受けています。	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とおして、生活リズムを身につけ、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。	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、回復への道をもとに考えていきます。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	アルコール等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(身障・知的・精神)	月曜日~金曜日 9時~17時 (祝日・年末年始12月29日~1月3日を除く)	☎ 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12月29日~1月3日を除く)	☎ 363-8900 ☎ 392-1114
こころの電話相談(精神) (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(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他	区内在住、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、パソコン教室等、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(要予約)。	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 fax 362-2420

健康保険に加入しているお子さん(0歳児から中学校卒業まで)が、病気やけがで医療機関にかかったときの保険診療の一部負担金を助成します。保険係で申請してください。

(令和3年4月1日から)

保護者の所得	お子さんの年齢	0歳	1歳～2歳	3歳～小3	小4～中3
非課税		全額助成			
所得基準未満 ※2		全額助成			負担あり ※1
所得基準以上 ※2		負担あり ※1	対象外		

※1 通院1回につき500円までの自己負担があります(入院・院外薬局を除く)。
 ※2 所得基準については、お問い合わせください。

重度障害者医療費助成

■保険係 ☎ 367-5727 fax 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一部負担金を助成します。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**
- ① 1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
 - ④ 1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、印鑑(朱肉を使用するもの)

ひとり親家庭等医療費助成

■保険係 ☎ 367-5727 fax 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一部負担金を助成します。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 fax 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。

感染症・食中毒に注意しましょう！

■生活衛生係 ☎ 367-5751 fax 367-2843

ノロウイルスが流行する時期です。(12月～3月)

ノロウイルスは食べ物や人の手指等を介して少量でも感染します。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。感染や拡大を防ぐために、次の対策をとりましょう。

- 手洗い** 調理や食事の前や、トイレの後は石鹸でよく手を洗いましょう。
- 食品の加熱** 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。(※アルコールでは消毒効果が少ないので注意) 感染者の便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれ、これを介して感染することもあるので気を付けましょう。

生の魚や刺身による食中毒に注意！

サバ、イワシ、カツオ、サンマ、イカなど魚介類には「アニサキス」という寄生虫がついていることがあります。アニサキスがついた刺身等を食べた場合、急激に激しい腹痛に襲われることがあります。これがアニサキス症と言われる食中毒です。



▲アニサキス

アニサキス食中毒の予防方法

- ① 加熱調理(70℃以上)をしましょう。
 - ② 十分な冷凍(-20℃、24時間以上)をしましょう。
 - ③ 刺身の魚は、新鮮なものを選び、速やかに内臓を除去してください。また、調理する際は、アニサキスがいないか目視でよく確認しましょう。
- ※酔でしめても、わさびやしょうゆをつけてもアニサキスは死にません。

ペットの飼い主さんへ

■生活衛生係 ☎ 367-5751 fax 367-2843

災害に備えたペットの対策を立てていますか？

災害時には、飼い主さんはご自身やご家族の安全を確保するとともに、ペットを守る役割も果たさなくてはなりません。いざという時に困らないために日ごろの準備が大切です。

～日頃の準備について～

- 災害時に備え、ケージ等のペット用品や、最低5日分のフード・水などを備蓄しましょう。
- ペットに鑑札や迷子札・マイクロチップ等を装着し、飼い主の明示をしましょう。
- 避難所で他の避難者に迷惑をかけないために、基本的なしつけをしましょう。

犬の飼い主さんへ

今年度の狂犬病予防注射をまだ接種していない場合は、動物病院で接種し、生活衛生課の窓口で手続きをしてください。横浜市の委託を受けた動物病院で注射をされる場合は、上記手続きを動物病院で行うことができます。委託動物病院の一覧や必要な手続きについては、動物愛護センターのホームページをご覧ください。

横浜市動物愛護センター [検索](#)

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・12月30日～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5-1-5
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・12月29日～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 **#7119** または **045-232-7119** 年中無休 24時間対応

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 今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか

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。)

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。

横浜市救急受診ガイド [検索](#)

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 fax 361-9868	下瀬谷地域ケアプラザ	☎ 304-1271 fax 304-1259
阿久和地域ケアプラザ	☎ 365-9892 fax 365-9894	二ツ橋第二地域ケアプラザ	☎ 392-0311 fax 360-6800
中屋敷地域ケアプラザ	☎ 303-8899 fax 303-8111		

※二ツ橋第二地域ケアプラザは高齢者デイサービスはありません。