

横浜市国民健康保険

国保の健康診断

特定健診

約10,000円
かかる検査が

¥0

対象：40歳～74歳の方



お申込みの流れ

[受診期間] 2024年4月1日～2025年3月31日まで
※年度末は混み合いますので、受診はお早めに！

STEP 1 医療機関を選びます

受診券同封の医療機関一覧
または二次元コード



横浜市 特定健診実施機関 検索

※ご覧になれない方は下記ダイヤルへお問い合わせください。

STEP 2 医療機関へ電話(予約)します

健診当日の持ち物

- 受診券・問診票^(※1)
- 保険証またはマイナンバーカード^(※2)



(※1) 受診券・問診票は5月中旬に発送します。お手元がない方は下記ダイヤルへ。
(※2) マイナンバーカードを利用できるか、予め受診医療機関にご確認ください。
また、事前にマイナンバーカードの保険証利用登録が必要です。

\\応募不要で当たる!!/
特定健診受診
キャンペーン

キャンペーン期間 2024年4月1日～12月31日

キャンペーン期間中に特定健診を受けられた方の中から抽選で
1,000名の方にギフト券や招待券などが当たります！

横浜市 特定健診受診キャンペーン 検索

詳しくは裏面へ

感染症予防対策

感染拡大防止のため、健診の際は、マスク着用のご協力をお願いいたします。また、体調不良の際は、受診をお控えください。

受診時期について 受診時期については、医療機関に相談しましょう。



お問合せ

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付 ▶ 8:30～17:15 月～土(祝休日・年末年始は除く)

※けんしん専用ダイヤルでは予約は受け付けておりません。

TEL 045-664-2606

FAX 045-664-0403

受診券
WEB申請



横浜市国民健康保険以外の方は、ご加入の健康保険にお問い合わせください。



応募不要で当たる!!

特定健診受診キャンペーン

キャンペーン期間

2024年4月1日～12月31日

キャンペーン期間中に横浜市国民健康保険の特定健診を受けられた方の中から
抽選で**1,000名**の方にギフト券や施設招待券などが当たります!

※賞品は変更になる場合があります。 ※応募不要・選択不可。

※招待券等のご利用には事前予約が必要な場合があります。詳細については施設へお問い合わせください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。(発送予定:2025年4月中旬以降)

●カタログギフト

3万円相当 **1名様**

1万円相当 **1名様**

●ギフト券

3千円分 **5名様**

●クオカード

500円分 **776名様**



×

明治安田

横浜FC関連グッズ

100名様



「横浜にぎわい寄席」招待券

10組20名様



よこはま動物園・金沢動物園
共通招待券

25組50名様



横浜エクセレンス
ジャガードマフラータオル

10名様



横浜銀行アイスアリーナ
無料招待券

5組10名様



横浜市電保存館 招待券

25組50名様



横浜人形の家 招待チケット

5組10名様



YOKOHAMA TKM
ランチバッグ

10名様



横浜GRITS トートバッグ

2名様



賢者の食卓
ダブルサポート(9包入)

10名様



横浜DeNAベイスターズ

選手サイン色紙 **10名様**

選手サインボール **5名様**

横浜市健康福祉局保険年金課

〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10

詳細は [横浜市 特定健診受診キャンペーン](#) 検索

給湯器の無料点検に注意 不安をあおられ、契約してしまった!

「給湯器を無料で点検する」と突然訪れた事業者に点検を依頼した。事業者から「すぐに交換しないと危険だ!」と言われ、不安になり高額な給湯器への交換を契約してしまった。

点検を口実に訪問し、不安をあおり新たな製品を購入させる手口が多発しています。知らない事業者の突然の訪問には応じないようにしましょう。給湯器は、長期間の使用により重大な事故につながるおそれもあるため、点検や交換については、信頼できる事業者にご相談しましょう。

⚠️ トラブルを未然に防ぐポイント

- 突然の訪問点検には安易に応じない
- 交換が必要かメーカー等に相談する
- 複数の業者から見積りを取る



歳を重ねても 自分らしく暮らせる まちを目指して

—— パンフレット ——



「ポジティブ エイジング」とは？

「ポジティブ エイジング」 = 歳を重ねても自分らしく暮らす

横浜市は、次のような思いを「ポジティブ エイジング」に込めています

誰もが歳を重ねる中で

- ▶ 積極的で活力ある高齢社会を作りたい
- ▶ 人生経験が豊かであることを積極的に捉え、高齢者を尊重し、その人らしい尊厳をいつまでも保つことができる地域を目指したい



心身の状態が変化したとしても

- ▶ 地域の助け合いや専門職によるケアにより、高齢者が自らの意思で自分らしく生きることができるよう、一人ひとりの「生活の質（QOL）の向上」につなげていきたい



横浜市は「自分らしい高齢期の暮らし」の実現のため、様々な取組を行います

健康で自立した生活のために（P2）

社会参加

将来への
備え

介護予防・
健康づくり
自立支援

地域活動

相談先
の充実

介護
サービスの
充実

心や体に変化を感じた時（P3）

医療や介護が必要になった時（P4）

認知症の
早期発見

医療と介護
の連携

認知症
施策

健康で自立した生活のために

社会参加の推進

高齢者の皆様が、「地域を支える担い手」として活躍できる環境の整備を進めます。
また、社会参加を通じて、介護予防・健康づくりにつなげます。※一部の区で実施、順次拡大

社会参加ポイント事業

スマホアプリを活用し、
「通いの場」への参加状況を記録



- ① 参加者に、参加状況に応じてポイントを付与
- ② 参加状況をデータ化し、収集・分析

シニア×生きがいマッチング事業

ボランティア活動への参加を支援する
コーディネーターが、

- ① 希望者の経験やスキルを聞き取り
- ② 経験等に応じた活動の有無を
地域活動団体や企業等に確認
- ③ 希望者と活動をマッチング

問合せ 健康福祉局地域包括ケア推進課 電話：045-671-3464 FAX:045-550-4096

地域活動・サービス情報の充実

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

高齢者を対象とした地域のサロンや趣味活動の場、日常生活の小さな困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できます。

地域活動（サロン、趣味活動の場、生活支援等）をお探しの方、地域で活躍したい方はぜひご活用ください。



問合せ 健康福祉局地域包括ケア推進課 電話：045-671-3464 FAX:045-550-4096

将来に備えるための支援

○ エンディングノート

元気なうちから、これからの人生をどう歩んでいきたいか、自分の思いを記せるノートです。

【配布場所】各区高齢・障害支援課



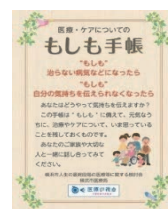
◀ 18区のエンディングノート

- 金銭的なこと
- これからやってみたいこと
- 大切な人へのメッセージ

○ もしも手帳

もしものときの医療やケアについて、元気なうちから考えるきっかけにしたり、本人の考えを家族等と話すための手帳です。

【配布場所】各区高齢・障害支援課、地域ケアプラザ等



- 治療やケアの希望
- 代理者の希望
- 最期を迎える場所の希望

○ 成年後見制度

認知症をはじめ、自分ひとりで判断することが難しい方が安心して生活できるよう、制度の利用を支援します。

【パンフレット配布場所】各区高齢・障害支援課、地域ケアプラザ等



よこはま成年後見推進
センター ホームページ



心や体に変化を感じた時

介護予防・健康づくりと自立支援

医療や介護などの各種データ等を活用し、高齢者一人ひとりの健康課題に着目した、「フレイル」※の対策を実施します。 ※一部の区で実施、順次拡大

※フレイルとは…



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

各種データ等から、フレイルやフレイルのリスクが高い高齢者の方をピックアップ

該当の方に介護予防サービスのご案内をお届け

希望者に医療専門職による介護予防サービスのご提供、地域活動のご紹介

問合せ 健康福祉局地域包括ケア推進課 電話：045-671-3464 FAX:045-550-4096
高齢在宅支援課 電話：045-671-4129 FAX:045-550-3612

相談先の充実

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師の普及を促進します。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・薬剤師とは

健康の相談や体調が悪い時などにまず相談する医師、歯科医師、薬局、薬剤師のこと。日頃の状態をよく知る「かかりつけ医」等であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見・早期治療が可能になります。

問合せ 医療局地域医療課 電話：045-671-2972 FAX:045-664-3851

認知症の早期発見・早期対応

もの忘れ検診

<目的>
認知症の疑いがある人を早期に発見し、診断と治療につなげ、認知症の重症化を予防します。

<対象者>
50歳以上の市民（認知症の診断を受けていない方）

もの忘れ検診
実施医療機関



受診

定期検診

定期通院

精密検査

精密検査の実施

の推奨

問合せ 健康福祉局高齢在宅支援課 電話：045-671-4129 FAX:045-550-3612

医療や介護が必要になった時

介護保険サービス等の充実

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう介護保険サービス等を充実します。

▶ 介護保険の内容は、P6「ハートページ」をご覧ください。

ニーズや状況に応じた施設・住まいを目指して

高齢者の皆様が、日常生活の支援が必要になっても状況に応じた選択ができるように、必要な施設や住まいを整備します。

令和6年度～8年度新規整備数（公募数）

特別養護老人ホーム	特定施設 (介護付有料老人ホーム等)	認知症高齢者 グループホーム	介護医療院
700人分程度	900人分程度	675人分程度	150人分程度

医療と介護の連携強化

必要な時に適切な医療・介護サービスが受けられ、疾病の重症化や介護の重度化が予防できるよう、医療と介護の連携を進めます。

脳血管疾患ケアサポートガイド ～医療・介護連携ケアパス～

突然の脳卒中などの脳血管疾患で入院するとき、必要な手続きや受けられるサービスが分かる、本人・ご家族向けのパンフレットです。

【配布場所】各区高齢・障害支援課、地域ケアプラザ、一部の病院など



問合せ 健康福祉局高齢在宅支援課 電話：045-671-2405 FAX:045-550-3612

認知症の人や家族の居場所の充実

「本人ミーティング」の開催や、「認知症カフェ」の支援を行います。

本人ミーティング

認知症の方が集い、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、これからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。



認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民、医療や福祉の専門職など、誰でも気軽に集まれる場所です。

地域ケアプラザや医療機関、介護施設などで開催されています。

市内の「認知症カフェの一覧」▶



問合せ 健康福祉局高齢在宅支援課 電話：045-671-4129 FAX:045-550-3612

特別養護老人ホームの新たな待機者対策

○ 経済的な理由でユニット型施設への入所ができない方への対策

安価な多床室を希望する方が、ユニット型（個室）を利用できるよう、介護保険料が第5～7段階相当の方を対象に、市独自に居住費(部屋代)を助成します。

○ 医療的ケアが必要な方への対策

特別養護老人ホームでは対応が難しい医療的ケアが必要な方のために、介護医療院を150人分程度整備します。

○ 認知症の行動・心理症状により入所が難しい方への対策

夜間の介護職員を手厚く配置した特別養護老人ホームに、人件費を助成します。

問合せ 健康福祉局高齢施設課 電話：045-671-3923 FAX:045-641-6408

安心の介護を提供するために

増大する介護ニーズに対応し、質の高いサービスを安定的に提供するため、①～④の施策を柱として総合的に取り組みます。

① 新たな介護人材の確保

② 介護人材の定着支援

③ 専門性の向上

④ 介護現場の業務改善（生産性向上）

▼ 介護人材に関する情報はこちら



横浜市ホームページ「介護人材関連情報」

<具体的な取組>

介護事業者向けのハラスメント対策

「ハラスメント相談センター(仮)」を設置し、介護職員をハラスメント被害から守り、安心して働くことができるよう支援します。

問合せ 健康福祉局介護事業指導課
電話：045-671-2356 FAX:045-550-3615

ケアマネジャーに関するリーフレット作成

ケアマネジャーの業務を利用者や家族に正しく理解してもらうためのリーフレットの作成を検討します。

問合せ 健康福祉局高齢在宅支援課
電話：045-671-2405 FAX:045-550-3612

介護職の魅力の発信とイメージアップ啓発

小・中学生を対象に、介護職員の仕事や介護現場で働くことの魅力を、介護職員等が直接伝える出前授業を実施します。

問合せ 健康福祉局高齢健康福祉課
電話：045-671-3920 FAX:045-550-3613

地域ケアプラザ

「地域の身近な福祉保健の拠点」です。
(おおむね中学校区に1か所あります)

誰でも利用でき、専門知識を持った職員が高齢者等の地域での生活の困りごと等に関する相談受付や支援を行っています。

下記サイトで、自宅の住所を入力すると、担当の地域ケアプラザ(地域包括支援センター)が表示されます。



▲ ふくしらべ「地域ケアプラザ検索」

高齢期に必要な情報

ふくしらべ

高齢者福祉の情報をまとめた、高齢期の自分らしい暮らし選び応援サイトです。



横浜市介護保険総合案内パンフレット「ハートページ」

介護保険の利用者向けの情報をまとめた冊子です。

【配布場所】
各区高齢・障害支援課
市役所(市民情報センター)

ハートページ
(WEB版・PDF版)



高齢者施設・住まいの相談センター

高齢者の施設や住まいに関する相談窓口です。
専門の相談員が、窓口や電話での個別相談や、施設情報・入所待ち状況などの情報を提供します。

(提供している施設の情報)
特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、
認知症高齢者グループホーム、
有料老人ホームなど



住所 港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー14階
受付 月～金 9:00～17:00 (土日祝休日、12/28～1/4は休み)
※第2・第4土曜日は予約相談のみ受付
電話 045-342-8866 FAX 045-840-5816

相談は事前予約制です。お電話かFAXでご連絡ください。

5

介護保険サービス等について

介護保険サービスの財源

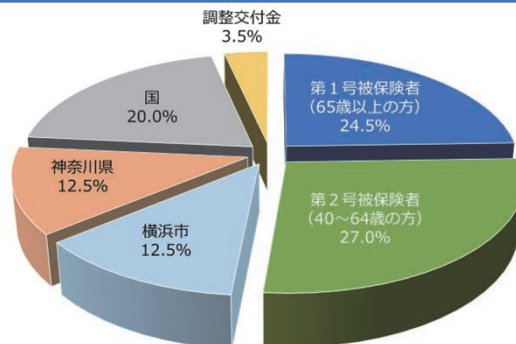
社会全体で「介護保険」を支えています

介護保険は、「公費」と40歳以上の方が納める「保険料」を財源として運営しています。

保険料は、介護が必要な方の介護サービス費用などをまかなうために使われます。

保険料の金額は、3年間のサービスの給付額等の見込みに基づいて算定します。

第9期の介護保険サービスの財源



介護保険料

将来の要介護認定者数、サービスの利用者数・利用実績等から給付費を見込み、保険料（※）を算出しました。

※ 65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

第9期（令和6～8年度）
保険料基準額

6,620円/月

6

よこはまポジティブエイジング計画について

計画書（概要版）の配布場所

令和6年5月頃
から配布

- ・市役所（3階市民情報センター）
- ・各区役所
- ・地域ケアプラザ
- ・老人福祉センター
- ・地区センター など

計画書（全体版）を見るには？

令和6年4月頃
から閲覧開始

市役所（3階市民情報センター）
各区役所、市内図書館で閲覧できます。

計画書をインターネットで見るとは？

横浜市ホームページで公開しています。

横浜市 ポジティブ

検索



発行 横浜市 健康福祉局 高齢健康福祉課

〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10

電話:045-671-3412 FAX:045-550-3613 ✉:kf-keikaku@city.yokohama.lg.jp

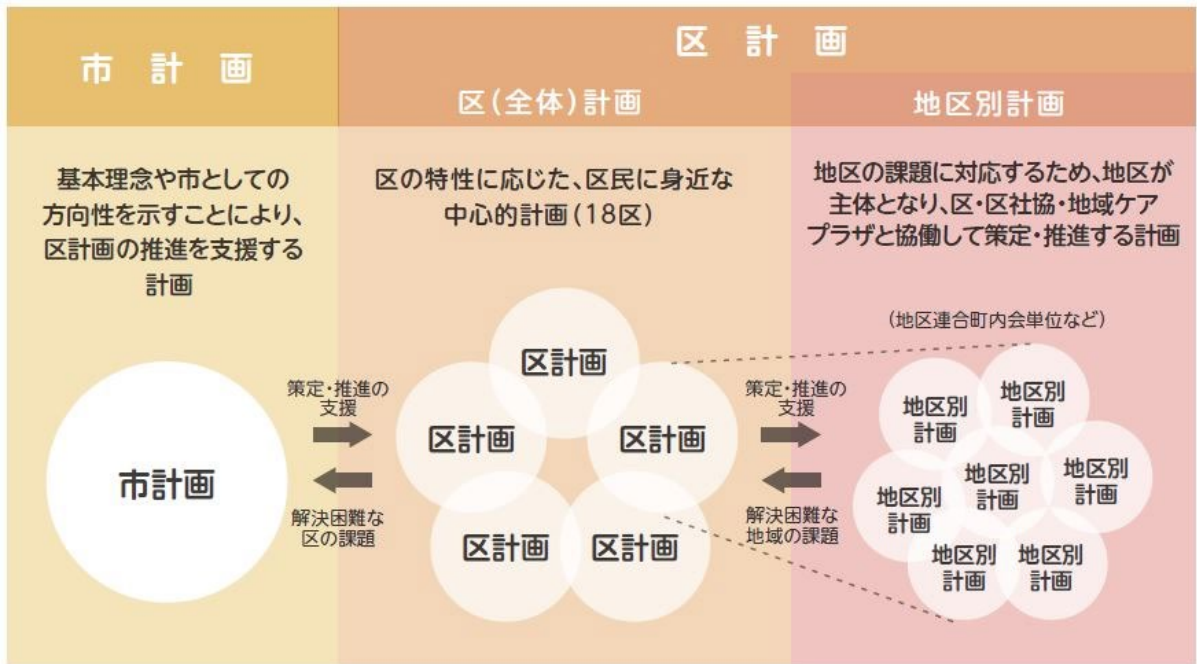
令和6年3月発行

第5期横浜市地域福祉保健計画の策定について

2024（令和6）年度から2028（令和10）年度を計画期間とする第5期横浜市地域福祉保健計画（愛称：よこはま笑顔プラン）（以下、「第5期市計画」という。）について、確定しましたので御報告します。

1 横浜市の地域福祉保健計画について

横浜市の地域福祉保健計画は、市計画、18区の区計画、地区別計画で構成しています。



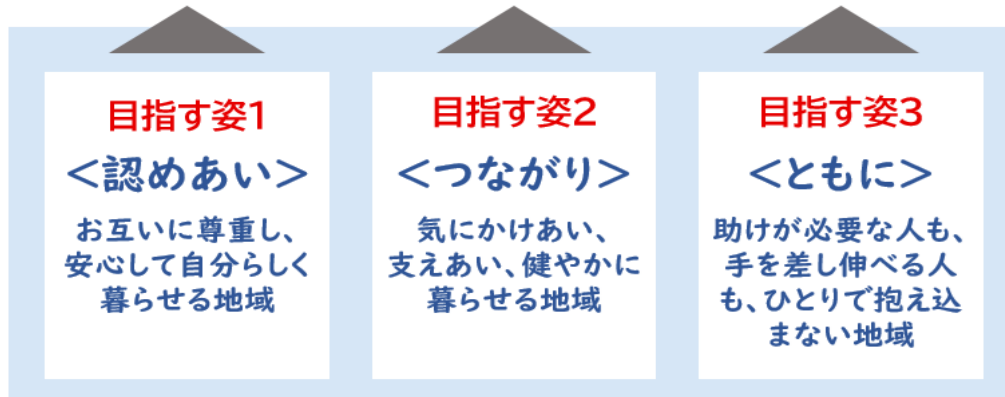
今後各区では、2026（令和8）年度から2030（令和12）年度を計画期間とする第5期区地域福祉保健計画の策定に、今年度、来年度の2か年で取り組んでまいります。

それぞれの地域の状況に応じた地域福祉保健の取組が進むよう、協働で計画を策定・推進していきたいと考えておりますので、御協力のほどよろしくお願いいたします。

2 第5期市計画の全体像

<基本理念> ~計画の推進を通じて目指す目標像~

誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる
「よこはま」をみんなで作ろう



<推進のための取組>

1. 身近な地域で支えあう仕組みづくり
2. 地域における福祉保健活動を推進するための基盤づくり
3. 多様性を尊重した幅広い市民参加の促進

3 第5期市計画を広く周知するための工夫

(1) 事例を多く盛り込んだ冊子

社会情勢を鑑みたテーマや市内の取組などの事例を紹介しています。

地域の先進的な取組や関連する市の施策など幅広く取り上げ、写真や図表と一緒に掲載することで、計画を具体的にイメージしやすくなる内容になっています。

(2) マンガ入りで分かりやすい概要版

計画の考え方をイメージしやすくするため、マンガを盛り込むなど分かりやすい概要版を作成しています。

なお、冊子及び概要版は、区役所広報相談係、区役所福祉保健課、各区社協、地域ケアプラザ等でご覧いただけます。

(3) 外国語版等も作成

より多くの人に読んでいただけるよう英語、中国語、韓国語の3つの言語に翻訳した概要版も作成しました。外国語版は市ホームページに掲載します。また今後は点字版の作成も予定しています。

4 添付資料

資料1 第5期横浜市地域福祉保健計画 概要版

資料2 第5期横浜市地域福祉保健計画 冊子



救急車を呼ぶか迷ったときは・・・

▶ 横浜市救急相談センター

【24時間対応】

シャープ # 7 1 1 9 または 232-7119

音声
ガイダンス

救急受診できる
病院・診療所を知りたい

1

番を選択

今すぐを受診すべきか
救急車を呼ぶべきか

2

番を選択

▶ 横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を確認できます。 ※各区消防署で、冊子版も配布しています。



〈イベント参加者への注意の呼びかけ例〉

- ☑ 帽子等を使いましょう
- ☑ ゆったりとした、汗を吸収しやすい衣服を選びましょう
- ☑ こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ☑ 日陰の場所や自動販売機の場所を把握しましょう
- ☑ 涼しい場所でこまめに休憩しましょう



横浜市からのお知らせ

夏季イベント開催に向けた 熱中症対策



近年、気温が30℃以上となる日が増え、長期的に見て年間を通じて気温が上昇傾向にあることから、健康への影響が懸念されています。

屋外での夏季イベントでは特に熱中症が発生しやすいことを踏まえ、

安全に開催するための予防対策をまとめました。

イベント主催者の方々はぜひご活用ください。



1

体制づくりをしましょう

医療体制の整備

★熱中症発生時の対応マニュアルの作成

- ① 熱中症発生時の対応責任者や通報・搬送の対応スタッフを決める
- ② 熱中症発生時の発生場所の特定方法、搬送者の搬送ルートを予め規定する
- ③ 気温等による変更・中止の基準を検討する

★救護所の設置

- ① 熱中症が疑われる人に対応するために涼しい救護所を確保する
- ② 現場で初期対応をするか医療機関での治療が必要かどうかの判断を行えるよう、スタッフと熱中症に関する知識を共有する

危機管理体制の整備

★緊急対応フロー等の作成・効果的な情報提供

- ① 非常事態に備え、熱中症発生時の状況確認や応急処置等の対応の流れ(フロー)を作成する
- ② 必要な連絡先を連絡系統図として1枚に整理し、関係者と共有する
- ③ 気温や湿度等の気象条件を把握し、リスクを含めて事前に共有し、当日の連絡を迅速に行う
- ④ イベントPRの際に、参加者に熱中症への注意を呼びかける

●出典

環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2018
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php

環境省 熱中症環境保健マニュアル 2018
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

〈パンフレットに関するお問い合わせ〉
横浜市健康福祉局健康推進課
電話番号：045-671-2451
F A X：045-663-4469

2 開催の検討ステップにより、柔軟に対応できるようにしましょう

● 検討ステップ

Step 1 **開催時期の見直し** (暑い時期を避けた開催の検討)

Step 2 **実施時間の変更** (朝夕への時間帯の変更、時間の短縮等)

Step 3 **開催場所の変更** (屋外から屋内への変更の見直しの検討等)

Step 4 **開催時等における熱中症予防対策・発生時の対応策の検討**
暑さ指数 (WBGT) 等を参考にした実施・中止基準の策定等

※暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症に関連する気温、湿度、日射、輻射、風のデータを取り入れて数値化したもの

● 暑さ指数 (WBGT) ごとの熱中症予防運動指針

気温 (参考)	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	外出はなるべく避ける。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35℃	28~31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	外出時は炎天下を避ける。激しい運動や持久走は避け、こまめに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給する。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

3 会場等での工夫をしましょう

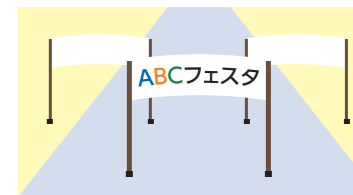
工夫1 待機列を作らない工夫と日陰への誘導

- ・長時間の待機をさせない (整理券の配布など)
- ・「指定席」を導入して、席確保のための待機を少なくする
- ・待機列をなるべく直射日光にさらさない (木陰や施設の陰に誘導する)
- ・待機列の風通しを良くする (並列にならないように誘導する)



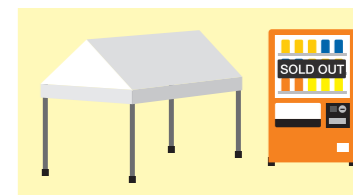
工夫2 開場・終了時の混雑緩和

- ・入退場するゲートの数を増やす、幅を広くする
- ・特定の場所や時間帯に観客が集中しないようにイベントのプログラムを考える
- ・待機のために広い空間を確保する



工夫3 休憩場所、飲料の確保

- ・イベント参加者が休憩できる場所を設ける
- ・自動販売機等の欠品を防止する



工夫4 施設等の分かりやすい表示


- ・自動販売機、日陰の場所、救護所、トイレ等の場所を分かりやすく案内する
- ・スタッフを目立たせ、参加者が声をかけやすくする
- ・参加者に熱中症への注意を呼びかける



4 熱中症が疑われる場合は、重症度に応じた対応をしましょう

重度の症状が見られる場合は、救急車を呼びましょう

● 熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
軽度	めまい、筋肉痛、大量発汗 ※熱中症が重度になると発汗がなく、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です	① 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ② 水分・塩分を補給する ③ 安静にして休憩をとる ④ 回復したら帰宅する
中程度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	① 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ② 水分・塩分を補給する ③ 自力で水を飲めない・症状が良くならない場合は医療機関へ (必要に応じて救急車を呼ぶ)
重度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温	救急車を呼び、医療機関へ 

暑さ指数 (WBGT) の情報は環境省のホームページでご覧いただけます

WBGT 横浜

検索

横浜市防災情報Eメール

横浜市では、地震震度情報、気象警報・注意報等を始めとする防災情報をEメールで配信するサービスを行っています。熱中症警戒アラートについても配信されます。詳細は横浜市のホームページをご確認のうえ、ご登録ください。

横浜市防災情報Eメール

検索

