

2025年度
(令和7年度)
保存版

2025年4月から2026年3月までの健康と福祉に関する情報です。1年間保存して活用ください。

西福祉保健センターからのお知らせ

マークの見方 ▶ 🕒 日時 📍 場所 📄 対象・定員 🧴 持ち物 💷 費用 📄 申込み 🗨️ 問合せ ☎️ 電話 📠 FAX

西福祉保健センター

〒220-0051 西区中央1-5-10 (西区役所内)

京急線戸部駅徒歩8分または相鉄線平沼橋駅徒歩10分

西区ウェブページ

横浜市西区役所

で 検索

☎️ 予約 …電話による予約が必要です

🌐 WEB予約 …区役所ウェブページからの予約が必要です

📞 急病のとき

夜間・休日に受診できる医療機関				
名 称	診療科目	診療日	受付時間	所在地・電話番号
西区休日 急患診療所	内科・小児科	日・祝日 12/30～1/3	10時～16時	中央1-15-18 ☎️ 322-5715
横浜市夜間 急病センター	内科・眼科・ 小児科・耳鼻咽喉科	毎夜間	20時～24時 (受付開始19時30分～)	中区桜木町1-1 ☎️ 212-3535
横浜市 歯科保健 医療センター	歯科	日・祝日 12/29～1/4	10時～16時	中区相生町 6-107
		毎夜間	19時～23時	☎️ 201-7737

救急時の電話相談		
名 称	内容	受付日時
かながわ救急相談センター ☎️ #7119 (直通ダイヤル ☎️ 232-7119または ☎️ 523-7119)	救急医療相談 (症状に基づく緊急性や、受診の必要性) についてアドバイス。全年齢に対応)	年中無休 24時間
	音声案内開始後、1番を選択	
	医療機関案内(受診可能な医療機関の案内) ※聴覚障害者専用 ☎️ 242-3808	
	音声案内開始後、2番を選択	

身近な診療所の紹介			
名 称	案内日	受付時間	電話番号・FAX
横浜市医師会 地域医療連携センター	月～金 (祝日・12/28～1/4除く)	9時～12時	☎️ 201-8712
		13時～17時	☎️ 201-8768

💓 障害のある人

障害者手帳の交付	
障害者支援担当	☎️ 320-8417 ☎️ 290-3422
こども家庭支援担当	☎️ 320-8402 ☎️ 322-9875
手帳は障害の種類によって3種類に分かれています。福祉サービスを利用する時やいろいろな場面で役に立ちます。手帳を持つことによって受けられるサービスがありますので、お問い合わせください。 ●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 ※18歳未満の人の身体障害者手帳・愛の手帳はこども家庭支援担当です。	

こころの健康相談		
障害者支援担当 ☎️ 320-8417 ☎️ 290-3422		
精神保健 福祉相談	月～金 ☎️ 予約	こころの病(精神疾患やアルコールなどの依存症)に伴う生活上の不安や心配事の相談、「自立支援医療(精神)」、「精神障害者保健福祉手帳」などの制度に関する相談や申請ができます。
精神障害者 生活教室	週1回 ☎️ 予約	こころの病を抱える人の仲間づくりの場です。
専門医 による相談	☎️ 予約	こころの病に関して、精神科専門医に相談できます。
こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	☎️ 662-3522 【受付時間】平日:17時～21時30分 土・日・祝日:8時45分～21時30分	

🏠 生活に困っている人

生活支援係 ☎️ 320-8407 ☎️ 322-9877	
生活保護	さまざまな事情により、自分の能力や資産を活用しても生活費や医療費に困ったときには、生活保護が受けられる場合があります。生活に困っている人は相談してください。
生活困窮者自立支援	収入が減少した、仕事が見つからない、家賃が払えず生活が苦しいなど、生活の不安や困り事について相談できます。内容に合わせ、生活困窮者自立支援制度による就労支援や家計改善の支援などを通して生活再建に向けた支援を行います。
ジョブスポット西	区役所にあるハローワーク横浜の出張機関です。しばらく仕事から離れている人でも、就労支援ナビゲーターが丁寧にサポートを行い、一緒に実際の求人票を確認しながら、仕事探しができます(利用の窓口は生活支援課です)。

😊 民生委員・児童委員

運営企画係 ☎️ 320-8436 ☎️ 324-3703
民生委員・児童委員および主任児童委員は、担当する地域の高齢者の見守りや子育て支援、福祉に関する相談などを行っています。担当の委員を知りたいときは、お問い合わせください。

👴 高齢者

高齢者の福祉保健についての相談	
高齢者支援担当 ☎️ 320-8410 ☎️ 290-3422	
介護保険の認定や保険外サービスの利用など、介護についての全般的な相談を受け付けます。また、認知症や介護予防など、必要に応じて適切な支援・関係機関を案内します。お近くの地域ケアプラザ(地域包括支援センター)でも同様に相談することができます。	
地域ケアプラザ(地域包括支援センター) 【相談受付時間】月～土:9時～18時、日・祝日:9時～17時	
浅間台地域ケアプラザ (浅間台地域包括支援センター)	浅間台6(バス:浅間下) ☎️ 311-7593 ☎️ 311-8357
藤棚地域ケアプラザ (藤棚地域包括支援センター)	藤棚町2-198(バス:藤棚町2丁目) ☎️ 253-0662 ☎️ 253-0698
宮崎地域ケアプラザ (宮崎地域包括支援センター)	宮崎町2(バス:紅葉坂) ☎️ 261-6121 ☎️ 261-6052
戸部本町地域ケアプラザ (戸部本町地域包括支援センター)	戸部本町50-33(バス:戸部駅前) ☎️ 321-3300 ☎️ 317-3008
※地域包括支援センターは、各地域ケアプラザ内に設置しています。	

もの忘れなどの認知症状のある人や家族への支援	
高齢者支援担当 ☎️ 320-8410 ☎️ 290-3422	
もの忘れ相談 ☎️ 予約	もの忘れなど認知症状の見立て、受診の必要性、家族の困り事や対応などについて区役所や自宅で専門医に相談できます。
MCI(軽度認知機能障害)の方向け支援	医療機関でMCIと診断された人および家族の相談を保健師がお受けし、講座や通いの場などの地域資源をご案内します。
「西区認知症サポートチーム」 (認知症初期集中支援チーム)	医療や介護サービスに繋がっていない認知症状のある人を専門医および専門職が訪問し、専門機関への受診や必要な介護サービスの利用支援、状態に応じたサポートを行います。区役所またはお近くの地域ケアプラザにご相談ください。
認知症高齢者等SOSネットワーク	事前登録することで行方不明になった際に、警察・地域ケアプラザなどの協力機関が連携し発見・保護に協力します。

家庭訪問(訪問相談)	
高齢者支援担当 ☎️ 320-8410 ☎️ 290-3422	
一人暮らしで閉じこもりがちな人・認知症などで療養中の人などが、区役所の保健師・看護師などに、自宅で心身の健康について相談できます。	

リハビリ教室	
高齢者支援担当 ☎️ 320-8410 ☎️ 290-3422	
脳卒中などで後遺症がある人が病院でのリハビリ終了後も継続してできるリハビリ教室です。言語訓練、音楽、スポーツ、バス乗降訓練などを通して、仲間との交流や自立した生活を目指します。👤 おおむね40～64歳	

定期予防接種	
横浜市予防接種コールセンター ☎️ 330-8561 ☎️ 664-7296	
市内の協力医療機関にて定期予防接種を実施します。実施期間、費用などの詳細は横浜市予防接種コールセンターにお問い合わせください。	
成人用肺炎球菌	対象者には、個別に案内を送付予定です。詳細は、横浜市予防接種コールセンターまでお問い合わせください。
高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス	👤 接種日現在で①または②に該当する人 ①65歳以上②60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある人

※带状疱疹ワクチン接種については、横浜市のウェブページをご確認ください

🦠 生活衛生に関すること

食品衛生係 ☎️ 320-8442 ☎️ 320-2907	
食品関係施設の許認可、食中毒予防対策、食品衛生相談、薬局の届出許可、医療従事者や調理師の免許申請 ほか	
食品衛生責任者の講習会 ☎️ ☎️ 予約	🕒 6月24日(火)、9月25日(木)、10月24日(金)、11月26日(水): 14時～15時30分(受付:13時30分～) 7月16日(水):10時～11時30分(受付:9時30分～)
環境衛生係 ☎️ 320-8444 ☎️ 320-2907	
環境営業施設の許認可、受水槽・建築物の衛生、ネズミ・衛生害虫の駆除相談、住まいの衛生に関する相談、犬の登録、犬猫の飼育相談 ほか	



横浜の子育てに必要なことが一つに。スマホ一つで子育てに関する手続きの申請や情報取得などができます。



子育てに関すること

西区役所で行っている 教室・相談など

こども家庭支援担当 **Tel** 320-8467 **fax** 322-9875

プレパパママクラス

WEB予約



妊娠・出産・子育てについて学びます。

- 内容**
- A** 「お産の経過と過ごし方」「母乳について」「産前、産後の手続きについて」「ママと赤ちゃんの歯のお話」「ママと赤ちゃんの食事のお話」
 - B** 「赤ちゃんのいる生活」「ふたりで一緒に親になる～パパとママのコミュニケーション～」[パートナーと一緒にできるヨガ・ストレッチの紹介] ※運動がしやすい服装で参加、フェイスタオルを持参してください。
 - C** パパ・ママ二人で子育て 沐浴・着替え・おむつ交換・抱っこ・子育て中の親子との交流など

区内在住の妊婦(妊娠24週～35週6日まで)とパートナー(原則初産婦)

日程(予約開始日含む)はウェブページをご覧ください

持 母子健康手帳、よこはま子育てガイドブック「どれどれ」、一人一本筆記用具、飲み物、タオル **申** ウェブページ(先着順)

これで抱っこが したくなる！ 「ぎゅっとレ」

WEB予約



赤ちゃんの抱っこが怖い、上手くできないなどの不安がある人はご参加ください。

区内在住の生後1～4カ月かつ4か月児健診受診前の第一子の子どもとその家族

日程(予約開始日含む)はウェブページをご覧ください

持 母子健康手帳、子どもに必要なもの、筆記用具、バスタオル、抱っこひも

申 ウェブページ(開催前月11日9時～、先着順)

母乳育児相談

予約

母乳、授乳、育児に関する相談 **区内在住の子育て中の人**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	20日	17日	1日	5日	2日	14日	11日	9日	13日	3日	17日

火曜日13時30分～15時30分(6～10月は9時30分～11時30分)

持 母子健康手帳、おむつ、その他子どもに必要なもの

乳幼児・ 妊産婦歯科相談

WEB予約



歯科健診、歯みがき相談など。歯科医師と歯科衛生士に直接相談できます。

未就学児、妊産婦

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
28日	23日	24日	30日	29日	22日	31日	25日	22日	29日	24日	27日

受付:13時30分、14時、14時30分(偶数月)、
9時30分、10時、10時30分(奇数月)

持 母子健康手帳、普段お使いの歯ブラシ(なければ不要)

幼児発達相談

予約

言葉が遅い、友だちとうまく遊べないなど、子どもの発達面の心配や不安について、専門職に個別に相談できます。 **2歳以上の未就学児**

こども 家庭相談

妊娠期・乳幼児期から思春期までの子育てについて、保健師・助産師・社会福祉職などの専門職に相談できます。

Tel 320-8470 電話相談または面接相談(面接は予約優先)

話して スッキリ！ ほっとたいむ

予約

お母さんのためのお話の会です。スタッフが会の進行をします。子どもと少し離れて、ひと休みの時間を取ります。※別室保育あり **未就学児の保護者**

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	20日	17日	1日	5日	2日	14日	11日	9日	13日	3日	17日

14時～15時(6～10月)、10時～11時(4月、5月、11～3月)

若者のための 専門相談

予約

不登校・ひきこもり、思春期の悩みなど、よこはま東部ユースプラザの相談員に区役所で相談できます。 **原則第1・第3火曜 13時30分～16時30分**

15～39歳の人と家族、支援者 Tel 642-7001 **fax** 642-7003(よこはま東部ユースプラザ)

女性の健康相談

予約

助産師などに、妊娠、出産などの各ライフステージに応じた相談ができます。

保育所などに 関する相談

保育・教育コンシェルジュに保育所などの利用について相談できます。

Tel 320-8472

離乳食教室

WEB予約



離乳食の進め方、上手な食べさせ方や簡単な作り方などの話と調理実演・試食。

おおむね生後7～9カ月(中期食以降)の子どもと保護者

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	21日	18日	16日	20日	17日	15日	19日	17日	21日	18日	18日

13時30分～15時

Tel 320-8439 **fax** 324-3703(健康づくり係)

こども食生活 健康相談

予約

0歳から18歳までの離乳食を食べない、好き嫌が多い、少食など、子どもの食に関することについて個別に相談できます。

離乳食教室実施日の9時～10時、10時～11時、11時～12時

Tel 320-8439 **fax** 324-3703(健康づくり係)

家庭訪問

こども家庭支援担当 **Tel** 320-8467 **fax** 322-9875

こんにちは 赤ちゃん訪問

赤ちゃんの生まれた全ての家庭に、地域の訪問員が子育て情報を届けます(おおむね生後4カ月までに訪問します)。母子健康手帳に付いている出生連絡票を、出産後早めに提出してください。

母子訪問

赤ちゃん(原則第1子)が生まれたら助産師などの専門職が家庭訪問を行います。健康状態の確認やさまざまな子育ての相談ができます。母子健康手帳に付いている出生連絡票を、出産後早めに提出してください。

放課後児童健全育成

学校連携・こども担当 **Tel** 320-8477 **fax** 322-9875

小学生の放課後の居場所として、小学校の施設を活用した「放課後キッズクラブ」や地域で運営されている「放課後児童クラブ(学童保育)」があります。詳しくは各クラブに直接お問い合わせください(各クラブの連絡先は西区ウェブページ「小学生の放課後」を確認してください)。

西区役所以外の会場で行っている 教室・相談など

こども家庭支援担当 **Tel** 320-8467 **fax** 322-9875

子育ての情報交換や学習、仲間づくりができます。

0歳児と保護者、妊婦(妊娠5カ月以上) 月1回 9時30分～10時45分

会場	対象地域	開催日	お休み月
野毛山荘(老松町26-1)	赤門町・東ケ丘・霞ケ丘・老松町・西戸部町1～2・宮崎町・紅葉ケ丘・花咲町4・桜木町4	第1月曜	5月、11月
藤棚地域ケアプラザ(藤棚町2-198)	久保町・東久保町・元久保町・藤棚町・境之谷	第1水曜	4月、1月
戸部コミュニティハウス(御所山町1-8)	戸部町・戸部本町・御所山町・伊勢町1～2・桜木町5～6・花咲町5～7		4月、12月
宮谷小学校 放課後キッズクラブ(宮ケ谷6-7)	北軽井沢・宮ケ谷・浅間台・南軽井沢・浅間町1～2・楠町	第2水曜	8月、2月
平沼西昭会館(平沼1-35)	平沼・高島・桜木町7		7月、2月
地域子育て支援拠点「スマイル・ポート」(みなとみらい3-3-1 KDX横浜みなとみらいタワー 3階)	みなとみらい	第3水曜	8月、3月
西地区センター(岡野1-6-41)	北幸・南幸・岡野・西平沼町	第4月曜	11月、2月
西前小コミュニティハウス(中央2-27-7)	中央・西前町・西戸部町3・浜松町・伊勢町3	第4水曜	6月、3月
南浅間保育園かんがる一む(南浅間町23-3)	浅間町3～5・南浅間町		9月、3月

赤ちゃん教室

※会場や日時の変更の可能性があります。詳しくはウェブページをご覧ください。



にしっこひろば (西区子育て支援者会場)

※会場や日時の変更の可能性があります。詳しくはウェブページをご覧ください。



子育ての相談や、仲間づくりができます。

週1回 10時～12時(祝日・休館日・年末年始は除く)

※宮崎地域ケアプラザのみ9時30分～11時30分

会場	所在地	開催日
地域活動ホーム ガッツ・ビーと西	浜松町14-40	毎週月曜
戸部コミュニティハウス	御所山町1-8	毎週火曜
軽井沢コミュニティハウス	北軽井沢24	
西地区センター	岡野1-6-41	毎週水曜
宮崎地域ケアプラザ	宮崎町2	毎週木曜
藤棚地区センター	藤棚町2-198	毎週金曜

乳幼児健康診査

こども家庭支援担当 **Tel** 320-8467 **fax** 322-9875

事前に個別通知を送付します(原則、指定日の前月下旬までに送付)。健診指定日時は必ず個別通知をご確認ください。指定日に来られない場合は、指定日以降の別の日でも受診できます。必ず対象月齢を超えてからお越しください。日程はウェブページをご覧ください。



区役所3階

対象	受付時間	主な内容・持ち物
4か月児	8時45分～10時	問診、計測、診察、育児相談など 持 母子健康手帳、同封されている記入用紙2枚、バスタオル
1歳6か月児	8時45分～10時15分	問診、計測、診察、歯科健診、育児相談など 持 母子健康手帳、問診票、子どもの歯ブラシ、バスタオル
3歳児	12時45分～13時55分	問診、計測、診察、歯科健診、尿検査、育児相談など 持 母子健康手帳、問診票、子どもの歯ブラシ、所定の容器に入れた尿、尿検査申込書

定期予防接種

横浜市予防接種コールセンター **Tel** 330-8561 **fax** 664-7296

実施医療機関は④ページの一覧を参照してください。 **持** 母子健康手帳、予防票(接種券)

子どもの 予防接種

定期予防接種を推奨する年齢となるタイミングで、個別に案内を送付します。転入などで予防票を持っていない場合や紛失の場合は**健康づくり係**(2階25番窓口)で発行しますので、母子健康手帳と健康保険証などを持参してください。

母子健康手帳・児童手当・児童扶養手当

こども家庭係 **Tel** 320-8468 **fax** 322-9875

母子健康手帳	医療機関で妊娠の診断を受けた人 妊婦健康診査や医療機関乳児健康診査などの健診券も併せて交付しています。
児童手当	18歳到達後の最初の年度末までの児童を養育している人 児童の年齢により支給額が異なります。請求日の翌月分から手当が支給されます。請求前にさかのぼって支給はできません。公務員は勤務先へ請求となる場合があります。

こども家庭支援担当 **Tel** 320-8402 **fax** 322-9875

18歳以下の子どもを育てているひとり親家庭の人など ※所得制限あり
請求日の翌月分から手当が支給されます。請求前にさかのぼって支給はできません。
【支給期間】18歳になって最初の3月分まで(政令で定める程度の障害がある場合20歳まで)

マークの見方 日時 場所 対象・定員 持ち物 費用 申込み 問合せ Tel 電話 fax FAX

健康で暮らすために

国民健康保険 特定健康診査

横浜市けんしん専用ダイヤル Tel 664-2606 fax 664-0403
保険係 Tel 320-8425 fax 322-2183

問診、腹囲・身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など。対象者には5月中旬に受診券を送付します。受診方法などについては同封の書類を確認してください。横浜市国民健康保険に加入している人で、2026年3月31日までに40～75歳の誕生日を迎える人 無料

国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金など	
内 容	担 当
国民健康保険・介護保険の加入など、保険料額の問合せ、限度額の認定証	保険係 Tel 320-8425～6 fax 322-2183
保険料の納付相談（国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料）	収納担当 Tel 320-8475 fax 322-2183
国民健康保険・介護保険の給付、後期高齢者医療制度、重度障害者・ひとり親家庭等・小児の各種医療費助成	給付担当 Tel 320-8427～8 fax 322-2183
国民年金の加入・住所などの変更、免除・学生納付特例	国民年金係 Tel 320-8421 fax 322-2183

西区役所で行っている 健康づくり相談 予約

健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

健康づくり相談では、栄養士や保健師などに個別の相談ができます。栄養士や保健師などに相談したい人

相談内容（例）

- ・糖尿病の食事療法や高血圧の減塩食など、食生活について
- ・糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病の改善について
- ・自分や身近な人の禁煙について

1回45分程度

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
午前	25日	23日	6日	25日	7日	26日	31日	13日	26日	23日	12日	27日
午後	3日	15日	19日	17日	22日	11日	9日	28日	11日	8日	6日	12日

HIV・梅毒 相談・検査 予約

健康づくり係 Tel 320-8439 fax 324-3703

無料・匿名で受けられます。検査結果は、原則1週間後に検査会場で直接本人にお知らせします。電話・郵送ではお知らせしません。また、証明書の発行はできません。第1、第2火曜 13時30分～14時(祝日、年末年始を除く)

西福祉保健センター以外での検査については ウェブページは「HIV検査・相談マップ」ウェブページで検索できます。 こちら▶



風しん予防接種

横浜市予防接種コールセンター Tel 330-8561 fax 664-7296

風しんの流行と「先天性風しん症候群」の発生を防止するため、風しんの予防接種と抗体検査を実施しています。詳細はお問い合わせください。
横浜市風しん対策事業 妊娠を希望している女性や同居の人など

医療費助成制度 ※必ず事前に相談してください

名 称	内 容	担 当	名 称	内 容	担 当
小児医療費助成	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(医療機関の窓口で支払う金額)を助成します。  0歳児～中学3年生	給付担当 Tel 320-8427～8 fax 322-2183	未熟児養育医療	指定医療機関に入院したときの保険診療の一部負担金および入院時食事代を助成します。  体重 2,000g 以下、または発育未熟で生まれた0歳児	こども家庭係 Tel 320-8468 fax 322-9875
	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(医療機関の窓口で支払う金額)を助成します。  18歳になった日以降最初の3月31日までの児童などがある母子家庭、父子家庭および養育者家庭 ※所得制限あり		小児慢性特定疾病医療	対象疾病の治療にかかる保険診療の一部負担金および入院時食事代の一部を助成します(所得に応じた自己負担月額の上限あり)。  対象となる疾病(疾病毎に認定基準あり)により指定医療機関にかかっている18歳未満の人(20歳未満まで延長可)	
	重度障害者医療費助成		自立支援医療(育成医療)	指定医療機関で、必要な治療にかかる保険診療の一部負担金を助成します(所得に応じた自己負担月額の上限あり)。  身体に障害がある、または放置すると将来障害を残すと認められ、手術などで確実な治療効果が見込まれる18歳未満の人 ※所得制限あり	
特定医療費(指定難病医療費助成制度)	対象疾病の治療にかかる医療費の一部を助成します。  対象となる疾病(疾病毎に認定基準あり)により指定医療機関にかかっている人	高齢・障害係 Tel 320-8419 fax 290-3422	自立支援医療(精神通院医療)	指定医療機関で、通院治療にかかる医療費の一部を助成します。自己負担は原則1割(所得に応じた自己負担月額の上限あり)。  精神疾患による継続的な通院治療を受けている人 ※窓口受付:8時45分～12時、13時～17時 郵送申請先:※2	障害者支援担当 Tel 320-8417・8450 fax 290-3422
			自立支援医療(更生医療)	指定医療機関で、障害を軽減したり機能を回復したりするための医療(人工透析療法、関節形成手術、外耳形成手術など)にかかる医療費の一部を助成します。自己負担は原則1割(所得に応じた自己負担月額の上限あり)。  18歳以上の身体障害者手帳を持つ人	

※1 精神障害者保健福祉手帳1級を持つ人の入院費は医療費助成の対象外です。
※2 郵送申請先: 〒231-0005 中区本町6-50-10 横浜市健康福祉局 精神通院医療・手帳事務処理センター Tel 671-3623 fax 671-3566

