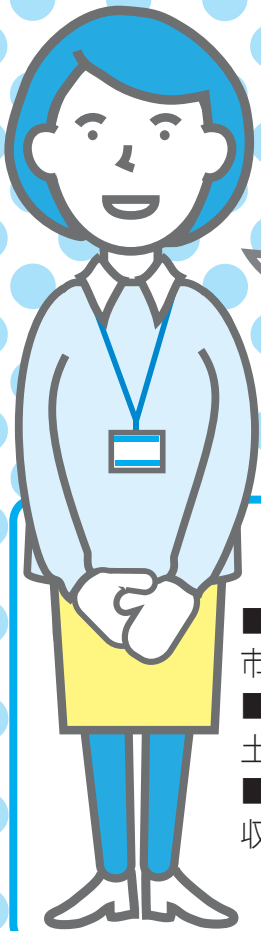




**新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
区役所の窓口へ行かなくても  
郵送等でできる手続きがあります**

ほかにも手続き可能な申請があります。詳細は [HP](#) **鶴見区 郵送手続き** [検索](#)

スマートフォンは  
こちらから →



**税金**

- 課税(非課税)証明書の請求  
市民税担当 ☎ 510-1711
- 固定資産の評価証明書の請求  
土地担当 ☎ 510-1725
- 納税証明書の請求  
収納担当 ☎ 510-1743

**保険**

- 国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険の手続き  
資格担当 ☎ 510-1807  
給付担当 ☎ 510-1810
- 医療費助成(小児・ひとり親家庭・重度障害者)  
給付担当 ☎ 510-1810
- 国民健康保険料納付額等証明書  
滞納整理担当 ☎ 510-1809

**戸籍**

- 戸籍謄・抄本などの証明書、住民票の写しなどの住民登録関係書類の請求  
郵送請求事務センター ☎ 222-4900
- 鶴見区からの市外への転出届  
登録担当 ☎ 510-1705

**高齢・障害**

- 介護保険の認定申請の手続き  
介護保険担当 ☎ 510-1770
- 精神障害者保健福祉手帳の申請、自立支援医療(精神通院医療)の申請  
精神通院医療・手帳事務処理センター  
☎ 671-3623 (9時~17時※土日祝除く)
- 特定医療費(指定難病)助成の申請  
高齢・障害係 ☎ 510-1768

**子ども・妊婦**

- 児童手当の請求と提出  
子ども青少年局手当給付係 ☎ 641-8411
- 妊婦健康診査費用の助成申請  
子ども青少年局親子保健係 ☎ 671-2455
- 新生児聴覚検査費用の助成申請
- 不妊治療費の助成  
子ども青少年局親子保健係 ☎ 671-3874

**コンビニで発行できる書類**

マイナンバーカードがあれば、お近くのコンビニエンスストアで、簡単、お得に住民票の写しなどが取得できます。区役所が開いていない時間帯(早朝や夜間、休日)でも交付が可能です。

- 時間 6時30分~23時(システム休止日を除き無休)  
※戸籍証明書及び附票の写しは平日9時~17時
- 費用 250円…住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し  
450円…戸籍(全部・個人事項)証明書

登録担当 ☎ 510-1705 戸籍担当 ☎ 510-1700

ヘルス/TOPICS

**野菜の力で免疫力アップ!  
主菜・副菜・主食をバランスよく**

在宅の時間が長くなると生活習慣が乱れ、体調不良にもなりがちです。そんな時に有効なのが野菜です。野菜に含まれているビタミン、ミネラル、食物繊維は、細菌やウイルスの感染を防ぐ免疫力を支えてくれるうえ、高血圧やがんなどの生活習慣病の予防にも役立ちます。

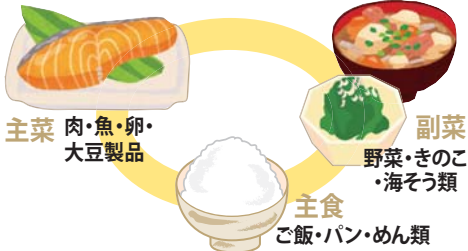
**おすすめレシピ 玉ねぎまるごとチン**

- ①皮をむいて両端を切り、塩をまぶす
- ②ラップに包み電子レンジで5分(500W)
- ③ポン酢をかけ好みでかつお節や唐辛子を



玉ねぎの甘さがクセになる!

**主菜、副菜、主食を揃え  
3つをバランスよく!**



主菜 肉・魚・卵・大豆製品  
副菜 野菜・きのこ・海そう類  
主食 ご飯・パン・めん類

主菜で肉や魚などの良質なたんぱく質をとり、副菜には旬の野菜を使った料理を複数用意して、免疫力を高めましょう。鶴見区食生活等改善推進員(ヘルスメイト)は、クックパッドなどで簡単でおいしい料理レシピを紹介しています。

詳細は [HP](#) **横浜市の公式キッチン** [検索](#)

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 fax 510-1792

ヘルス/TOPICS

**夏の時期は蚊に注意!  
発生させない対策を**



これから夏の時期にかけて、蚊の活動が活発になります。蚊にはデング熱やジカ熱などの感染症を媒介する恐れがあるため、注意が必要です。予防法としては刺されないことですが、それ以上に蚊の発生を防ぐことが有効です。

**【水たまりをなくす】**

蚊の幼虫(ボウフラ)は水の中で成長し、1~2週間でふ化します。週に1回は家の周辺を確認し、たまった水を捨てるなどして、蚊の発生を防ぎましょう。

**水のたまる場所の確認を!**



ボウフラ

**蚊の潜む場所を減らす!**



**【藪や草むらを手入れする】**

蚊の成虫は藪や草むらなど日光が当たらない、風通しの悪い場所に潜んでいるため、草刈りなどを行って生息場所を減らしましょう。

☎ 区役所環境衛生係 ☎ 510-1845 fax 510-1718

お知らせ 区民利用施設のイベント等に関するお問合せは、直接、各施設へお問合せください

施設一覧は右記QRコードから →



鶴見区役所は、第2・4土曜日(9時~12時)に戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています  
横浜市鶴見区役所 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1 ☎ 510-1818(代表番号)

鶴見区のいま 293,958  
(2020年5月1日現在) 世帯数 141,918

# 高血圧レントキラー

名探偵ポワレの事件簿

アカル ケツアツティー 作



この街では、脳血管の病気や心臓の病気で要介護になったり亡くなったりする人が多いという。人々の健康や命を脅かしているものは一体何なのか？ 名探偵ポワレと助手のジョシュがその謎に迫る。



## プロローグ

～依頼の手紙～

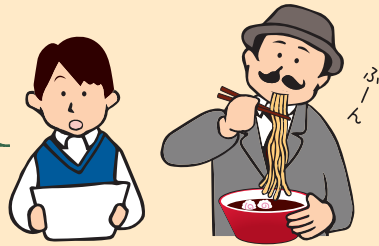


ある日、名探偵ポワレの元に1通の匿名の手紙が届いた。何者かが鶴見区民の命や健康を脅かしているという。中には健康に自信があった人が突然病気になっている事例もあり、早急にその正体を突き止めてほしい、という依頼だった。



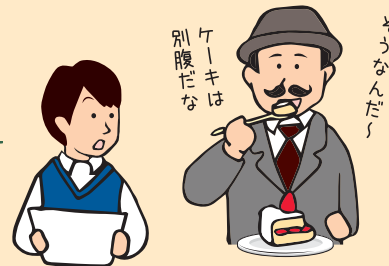
名探偵ポワレ

鶴見区では、介護が必要になる年齢が市の平均より1年早いそうです。要介護になる原因の第1位は脳血管の病気だとか



助手のジョシュ

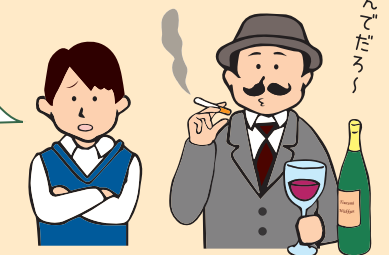
また、鶴見区は脳血管の病気や心臓の病気で亡くなる人が多いみたいです



ケーキは別腹だな

さあ調査だ！

なぜ鶴見区民は、脳血管の病気や心臓の病気で早く介護が必要になったり、亡くなったりするのでしょうか？



なんでだろう

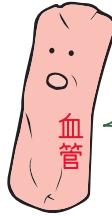
## 犯人は…体内に潜んでいた！

調査 File ①

### 犯人の正体

脳血管や心臓の病気は、脳や心臓の血管が詰ったり破れたりする病気で、重症の場合は突然死につながる。脳血管や心臓の病気の患者の血管で何が起きているのだろうか。

何があったんですか？



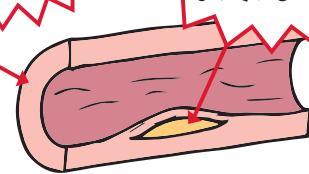
昔はしなやかだったんだけど…血液が勢いよく流れるようになって。それに耐えていたら厚くなっちゃっし、カチカチのパキパキだよ



そうか、犯人は「高血圧」だな！

血管の壁が硬く厚くなっている

傷ついたところからコレステロールが入りこんでたまっている



健康な血管は弾力を持っている。しかし、高血圧にさらされ続けた血管は、圧力に耐えられるように壁が厚くなり弾力を失う。こうして血管が破れたり詰まりやすくなったりしているのだ

調査 File ②

### 高血圧の原因

犯人が高血圧であることがわかった。しかし、高血圧の原因は一体何なのだろうか。さらに調査すると、次の4つが高血圧の原因として浮上した。



血液のナトリウム濃度を下げるため、体内の水分が血管内に移動し、血液量が増える。



全身で必要となる血液量が増え、心臓が強い力で血液を送り出すようになり血圧が上がる。



交感神経が刺激され血圧が上昇。つまみの食べ過ぎで塩分や脂質を過剰摂取する。



ニコチンによる交感神経への刺激に加え、血液の酸素不足を解消するため血液量が増える。

調査終わってしもう帰ろう



## ヘルスタワー

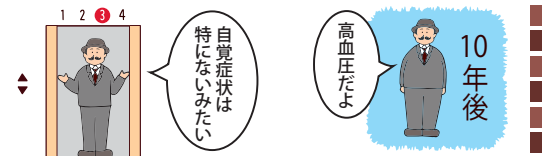
あなたの未来はどんな未来？

調査を終え帰途についた名探偵ポワレは、ある不思議な建物の前を通りかかった。それは未来の健康状態を体験できる「ヘルスタワー」。今の自分の体の状態から未来を予測し、疑似体験できるというのだ。気軽な気持ちで立ち寄ってみたが…

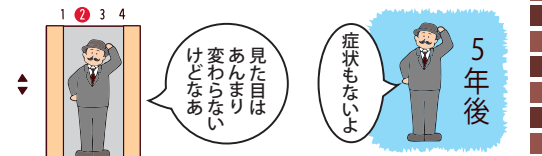
### 4F【15年後】心筋梗塞を発症



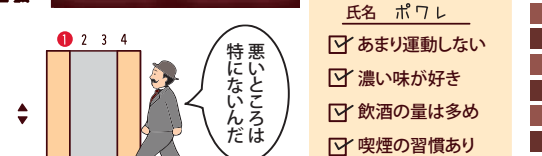
### 3F【10年後】いつ病気で倒れてもおかしくない



### 2F【5年後】健診で血圧・血糖値が高めだった



### 1F ヘルスタワーへようこそ！



- 事前アンケート  
氏名 ポワレ
- あまり運動しない
  - 濃い味が好き
  - 飲酒の量は多め
  - 喫煙の習慣あり

※病気の進行は人によって異なります。健康診断の結果や生活習慣を振り返り、必要に応じて医療機関や区役所に相談しましょう

調査から犯人が高血圧であることや高血圧が自覚症状なしに進むことが明らかになった。では、それを予防するにはどうすればよいのだろうか。

P8に続く

## 高血圧を予防するには

全ての人に始めてほしい5つのこと

### 毎日適度な運動

「歩く・走る」は脂肪やエネルギーの消費を促します。まずは「歩幅を大きくする」「早く歩く」「階段を使う」から始めてみましょう。



### 食事はバランスよく

「食事バランスガイド」を参考に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか組み合わせを考えましょう。塩分・脂肪・カロリーの取り過ぎに注意してください。

HP 食事バランスガイド 検索



食事バランスガイド (厚生労働省)

### 健診で体の状態を知る

定期的に健康診断を受け、生活習慣病のリスクを把握しましょう。

※受診時期については、感染症に関する国の動向を踏まえ、医療機関に相談の上ご検討ください

#### 40～74歳 → 特定健診を受診

「特定健診」は、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防に着眼した健診です。ご加入の医療保険者(職場の健康保険や国民健康保険等)が実施しています。

#### 75歳以上 → 横浜市健康診査を受診

☎ 横浜市けんしん専用ダイヤル (日曜・祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分  
☎ 664-2606 ☎ 663-4469

### お酒は適量

1日平均純アルコール摂取量を20g以下としましょう。

参考:「健康日本21」(厚生労働省)

純アルコール量 20gの目安



ビール中瓶 1本 500ml  
ワイングラス 2杯 200ml  
清酒 1合 180ml  
※適量には個人差があります

### 禁煙にチャレンジ

自分に合った禁煙の始め方を見つけましょう。

まずは相談

区役所で禁煙相談

HP 鶴見区役所 禁煙相談 検索

手軽に始める

ニコチンガムなど市販の禁煙補助剤を購入

長続きさせる

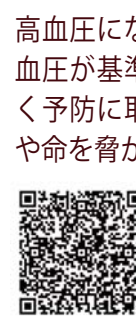
医療機関の禁煙外来を利用

HP 医療機関での禁煙治療 横浜市 検索



### エピローグ～調査を終えて～

Epilogue



自覚症状もなく進行し、ある日突然命にかかわる病気を引き起こす一この特徴から高血圧は「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれているらしい。今あなたは高血圧になりやすい生活習慣をしていないだろうか? 血圧が基準値以内だからといって油断せず、一刻も早く予防に取り組んでほしい。この街から皆さんの健康や命を脅かす犯人がいなくなることを切に願っている。

区役所では、食生活や禁煙、健康に関する相談(予約制)を受け付けています。詳細は左のQRコードからご確認ください。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1832 ☎ 510-1792

## 健(検)診・教室

\*原則として6月11日～7月10日の予定 \*場所の記載がないものは区役所1階「福祉保健センター(健診会場)」で実施

### 【予約・問合せ】 こども家庭係

☎ 510-1850 ☎ 510-1887

乳幼児健診 ※詳細は、対象者へお送りする個別通知をご覧ください	4か月児	6月16日、7月7日の火曜日	8時50分～9時45分受付
	1歳6か月児	6月12日・19日、7月3日・10日の金曜日	8時50分～9時45分受付
	3歳児	6月11日・18日、7月2日・9日の木曜日	12時50分～13時45分受付
乳幼児・妊産婦歯科相談《未就学児・妊産婦》		6月12日、7月10日の金曜日 13時30分～15時受付 <b>予約制</b>	
母親・両親教室(全3回) 《安定期(5か月～9か月)の妊婦》 ※3回目はプレパパにオススメ		7月①6日(月)午後②13日(月)午前③22日(水)午前 ①13時30分～16時(13時15分から受付) ②③9時45分～12時(9時30分から受付)	

### 【予約・問合せ】 健康づくり係

☎ 510-1832 ☎ 510-1792

こどもの食生活相談	離乳食やこどもの食生活についての個別栄養相談 6月11日(木)・23日(火)、7月9日(木)9時～10時～11時～ <b>区役所2階栄養相談室</b> <b>予約制</b>
離乳食教室 《7か月～8か月児(2回食)と保護者》	離乳食の話、調理実演、試食など 7月28日(火)①13時15分～14時15分②14時45分～15時45分 <b>区役所2階栄養相談室</b> <b>先</b> 各回20組 <b>申</b> 7月1日8時45分から <b>☎</b> <b>予約制</b>
幼児の食育教室 《1歳児と保護者》	幼児食の話、食育絵本、試食など 7月14日(火)13時30分～15時 <b>区役所2階栄養相談室</b> <b>先</b> 20組 <b>申</b> 6月11日8時45分から <b>☎</b> <b>予約制</b>
親子わくわく歯っぴい講座 《6か月～1歳1か月未満の乳幼児と保護者》	むし歯予防の話、歯みがき実習、歯周病リスクチェックなど 7月9日(木)10時～11時 <b>先</b> 20組 <b>申</b> 6月12日8時45分から <b>☎</b> <b>予約制</b>
食生活・禁煙・健康相談	生活習慣病や健康・栄養・禁煙に関する個別相談 6月11日(木)9時～10時～11時～、6月19日(金)、7月7日(火)13時～14時～15時～ <b>予約制</b>

### 【予約・問合せ】 障害者支援担当

☎ 510-1848 ☎ 510-1897

依存症問題を抱える家族学習会《アルコール・薬物・ギャンブル依存症などの問題で悩んでいる家族》	専門家などを囲んだグループ相談 7月7日(火)14時～16時 <b>区</b> 神奈川区役所本館4階第3会議室 <b>予約制</b>
鶴見区精神障害者家族会「のぞみ」による相談	7月8日(水)14時～16時 <b>区</b> 区役所3階3番 <b>予約制</b>

※胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん検診(PSA検査)は、お近くの協力医療機関で受診できます。また、がん検診、検査の受診料が免除される場合があります。詳細は健康づくり係(☎510-1832)までお問い合わせください

## 区役所からのお知らせ

※中止・延期となる場合がありますので事前にホームページをご確認ください

### 土壌混合法講習会

微生物の力で生ごみを土に変える方法を実演。土壌混合法を普及させる3R夢サポーターも募集中



📅 6月11日(木)13時30分～14時  
📍 区役所1階区民ホール **☎**  
📍 区役所資源化推進担当  
☎ 510-1689 ☎ 510-1892

### 鶴見区子どもサマーキャンプ

📅 8月14日(金)～16日(日)(2泊3日) **区** 横浜市少年自然の家赤城林間学園(群馬県利根郡昭和村系井7135) **区** 区内在住・在学の小学3～6年生 **抽** 40人 **料** 12,000円 **申** 6月23日までに **必** 要事項、性別、学校名、学年を記入して **往** **申** **区** 鶴見区子ども育成会連絡協議会「サマーキャンプ」担当(〒230-0031 平安町2-1-11-101内)  
☎ 090-8115-1994(工藤)

### 鶴見区社会福祉協議会

〒230-0051 鶴見中央4-37-37 リオバルデ鶴声2階  
☎ 504-5619 ☎ 504-5616

善意銀行への寄付(3月14日～4月14日・敬称略)

特定非営利法人あしほ、吉兆グループ、宮崎ハル子

広報よこはま鶴見区版はこちら

HP 広報よこはま鶴見区 検索



区役所からの情報は、鶴見区ホームページもご覧ください

HP 横浜市鶴見区 検索



鶴見の魅力スポットを探せる「デジタル観光マップ」はこちら



編集発行 横浜市鶴見区役所広報相談係

〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1  
☎ 045-510-1680 ☎ 045-510-1891