



市ホームページは
こちら

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、掲載した事業内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

30歳から39歳までの方の 健康診査



30歳からの健診で生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病発症の前段階といわれるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診」を、40～74歳の方を対象に実施しています。しかし効果的な予防には、早い段階から食事や運動などの生活習慣の改善に取り組む必要があります。そこで市では、30～39歳の方にも同様の健診を無料でを行います。

☑市に住民登録している昭和58年4月1日～平成5年3月31日生まれの方(勤務先などで健康診査を受診できる方、6か月以上継続入院されている方などを除く)。先着700人(前期=6～8月(4～9月生まれ対象)、後期=9～11月(10月～3月生まれ対象。前期は5月下旬、後期は8月

下旬に受診券と問診票を送付します)

☑市内契約医療機関(受診券送付時に一覧表を同封します)

【受診結果】受診した医療機関で、直接結果を説明(受診後1か月を経過しても直接受診結果をお渡しできない場合、結果票を郵送します)

☑問4月1日から5月13日(消印有効)までに、はがきに必要事項(右図参照)を記入し、健康推進課成人保健係☎042-497-2076へ。市ホームページからの電子申請(右記QRコード参照)及び直接窓口でも受け付けます。

主な健診項目

- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・理学的検査
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・貧血検査
- ・心電図(◎)
- ・眼底検査(◎)

※(◎)は医師の判断により実施。

【電子申請携帯サイト 携帯用QRコード】

携帯電話・スマートフォンから、下記のQRコードを読み取り、申し込むことができます。



表

はがき記入例

63 〒204-8511
清瀬市
生涯健幸部
健康推進課行

裏

30～39歳の
健康診査申込み

- ・住所
- ・氏名(ふりがな)
- ・生年月日
- ・電話番号

40歳以上の方の特定健康診査(特定健診) 75歳以上の方の後期高齢者医療健康診査

特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を6月から実施します。対象者には受診月の前月中旬に受診券および問診票などを送付しますので、ぜひ受診してください(下表参照)。

☑①特定健康診査(特定健診)：清瀬市国民健康保険加入者で40歳以上の方(受診時に75歳になる方は後期高齢者医療健康診査の対象です)

②後期高齢者医療健康診査(後期高齢者健診)：後期高齢者医療保険加入者(65歳以上で後期高齢者医療保険にご加入の方を含む)

☑健康推進課成人保健係☎042-497-2076

主な健診項目

- ・問診
- ・身体計測
- ・血圧測定
- ・理学的検査
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・貧血検査
- ・心電図(◎)
- ・眼底検査(◎)

※(◎)は医師の判断により実施。

特定健診・後期高齢者健診と 同時に実施できる健(検)診

特定健診・後期高齢者健診の受診券などと一緒に案内を送付します。

●結核健診：レントゲン撮影

☑65歳以上の方(昭和33年3月31日以前生まれ)

※肺がん検診の受診を希望する場合は、別途市が実施する肺がん検診にお申込みください。なお、肺がん検診を受診された方は、結核健診を受診する必要はありません。

●肝炎ウイルス検診：血液検査

☑40歳の方(昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ)

結核健診、肝炎ウイルス検診は一般募集も行います。別途、市への申込みが必要です。日程など詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

いきいき健康づくり宣言!
健診は健康づくりのスタートです。健診を毎年受けて数値の変動があるか確認してください。健診結果が表す意味を理解し、食生活改善や運動を取り入れ、一人ひとりに合った健康サイクルをつくりましょう。

健康チャレンジ

～オンライン面談選べます!～

1回 30分

期間は3か月

健診を受けたら、結果に注目!

健診結果データが少し高めのメタボリックシンドロームは、生活習慣病のリスクが高いけれども、生活習慣の改善により予防につなげることができます。内臓脂肪や体重増加は、血糖や中性脂肪、血圧などの上昇をもたらすとともに、さまざまな形で血管を傷つけ動脈硬化を引き起こします。健診結果がお手元に届いたら、ちょっと高めの数値に注目して生活習慣を見直してみませんか?

【健康チャレンジとは】おひとりおひとり異なる健診結果が示す意味を保健師や管理栄養士などと一緒に振り返り、ポイントを絞って取り組む「特定保健指導」です。ご自身にあった目標を設定して、生活習慣を見直し、目標の達成を目指します。

- ・保健師や管理栄養士がアドバイス!
- ・オンラインで面談できます!
- ・無料で受けられます!



☑特定健診の結果、特定保健指導対象者となった方☑健康センター、市役所本庁舎、生涯学習センター、自宅など(オンラインによる面談)☑初回面談、各自のペースで実践、3か月後に生活習慣の改善状況の確認と今後の継続に向けたアドバイスなど☑健康推進課成人保健係☎042-497-2076

※この事業は事業者者に委託して実施します。



受診対象者の生まれ月	受診月	受診券送付月
4・5月	6月	5月中旬
6・7月	7月	6月中旬
8・9月	8月	7月中旬
10・11月	9月	8月中旬
12・1月	10月	9月中旬
2・3月	11月	10月中旬
予備月	12月	-

※40～74歳で清瀬市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれが加入する医療保険者(健康保険組合、共済組合など)が実施しますので、そちらへお問い合わせください。

予防接種事業

令和4年度に予定している予防接種(定期接種・任意接種)は下表のとおりです。定期接種は、予防接種法で定められた予防接種で、予防する病気には感染力の強い感染症が多く、乳幼児や児童がかかると重症化しやすいとされています。なお、接種は対象年齢の幅が決まられており、その期間内は無料または一部自己負担で受けることができます。任意接種は、個人が生活環境に応じて接種の有無を選択できる予防接種です。費用は自己負担となります。

■清瀬市に転入された方へ

子どもの予防接種については母子健康手帳をお持ちになり子育て支援課

母子保健係窓口へ、高齢者の予防接種については身分証明書をお持ちになり健康推進課窓口へお越しください。また、新型コロナウイルスワクチン接種を希望される方は、接種券発行の申請が必要となります。

■新型コロナウイルスワクチン接種(臨時接種)

令和4年9月30日まで新型コロナウイルスワクチン接種を実施します。詳しくは、市報や市ホームページをご覧ください。

子育て支援課母子保健係☎042-497-2077、(★)に関することは健康推進課健康推進係☎042-497-2075、新型コロナウイルスワクチンに関しては清瀬市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター☎042-497-1507(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時30分)

定期接種	種類	予防する病気	回数	通知時期	対象年齢	備考
B型肝炎	B型肝炎	B型肝炎	3回	生後2か月	ロタリックス(1価)・・・出生6週0日後～24週0日後 ロタテック(5価)・・・出生6週0日後～32週0日後 (初回接種は生後2か月から出生14週6日まで)	ロタリックス(1価)は2回、ロタテック(5価)は3回、それぞれ27日以上の間隔を置いて接種
					1歳未満(標準=生後2～9か月)	27日以上の間隔で2回、さらに1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回
Hib(ヒブ)	インフルエンザ菌b型が引き起こす細菌性髄膜炎や肺炎、敗血症など	1～4回	生後2か月	生後2か月～5歳未満	初回接種開始年齢によって、接種回数・間隔は異なる	
				初回3回+追加1回	生後3か月～7歳6か月未満	初回=20日以上(標準=20～56日)の間隔で3回 追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回 ※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種開始
小児用肺炎球菌	肺炎球菌が引き起こす細菌性髄膜炎や中耳炎など	1～4回	生後3か月	生後3か月～7歳6か月未満	初回=20日以上(標準=20～56日)の間隔で3回 追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回 ※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種開始	
				生後3か月～7歳6か月未満(原則として平成24年7月以前生まれの方)		
四種混合(DPT-IPV)	百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ(急性灰白髄炎)	初回3回+追加1回	生後3か月	生後3か月～7歳6か月未満	初回=20日以上(標準=20～56日)の間隔で3回 追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回 ※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種開始	
				生後3か月～7歳6か月未満(原則として平成24年7月以前生まれの方)		
ポリオ	急性灰白髄炎	-	-	生後3か月～7歳6か月未満	初回=20日以上(標準=20～56日)の間隔で3回 追加=初回終了後1年から1年6か月後に1回 ※平成24年11月から三種混合にポリオを加えた四種混合ワクチンとして接種開始	
				生後3か月～7歳6か月未満(原則として平成24年7月以前生まれの方)		
BCG	結核	1回	生後4か月	1歳未満(標準=生後5～8か月)	集団接種	
				1期1回	1歳	第2期の接種期間は令和4年4月1日から令和5年3月31日まで
MR(麻しん風しん混合)	はしか・風しん	2期1回	小学校就学1年前の4月	5～7歳未満で小学校就学前の1年間	第2期の接種期間は令和4年4月1日から令和5年3月31日まで	
				1～3歳未満	6か月から1年において2回接種	
水痘	水痘	2回	1歳	1～3歳未満	6か月から1年において2回接種	
				1期初回2回+追加1回	3歳	1期=生後6か月～7歳6か月未満(標準=3～4歳) 2期=9～13歳未満(標準=9歳) ※特例対象者(下記期間内に生まれ、かつ差し控えにより接種機会を逃した方)は対象年齢まで不足回数を公費で接種できます。 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれは、20歳未満 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれは、13歳未満
日本脳炎	日本脳炎	2期1回	9歳(※)	11～13歳未満(標準=11歳)	4種混合の第2期としてジフテリア、破傷風の二種混合を接種	
				11～13歳未満(標準=11歳)	国の方針に基づく積極的な勧奨の再開が決定されました。接種に係る詳しい情報は、市ホームページをご覧ください	
二種混合	ジフテリア・破傷風	2期1回	11歳	11～13歳未満(標準=11歳)	国の方針に基づく積極的な勧奨の再開が決定されました。接種に係る詳しい情報は、市ホームページをご覧ください	
				11～13歳未満(標準=11歳)	第5期の接種期間は令和5年3月31日までです。風しんの抗体検査により抗体を十分に保有していないことが確認できた方が対象です	
子宮頸がん	子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)	3回	小学校6年生の4月	小学校6年生～高校1年生相当の女子	第5期の接種期間は令和5年3月31日までです。風しんの抗体検査により抗体を十分に保有していないことが確認できた方が対象です	
				小学校6年生～高校1年生相当の女子		
風しん	風しん	5期1回	-	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	第5期の接種期間は令和5年3月31日までです。風しんの抗体検査により抗体を十分に保有していないことが確認できた方が対象です	
				昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性		
高齢者インフルエンザ(★)	季節性インフルエンザ	1回	市報10月1日号	65歳以上の方(接種日当日)、60～64歳で内部障害1級相当の方	一部自己負担あり	
				65歳以上の方(接種日当日)、60～64歳で内部障害1級相当の方		
高齢者肺炎球菌(★)	高齢者の肺炎球菌感染症	1回	3月下旬	令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または60～64歳で内部障害1級相当の方	過去に1度も接種をしたことがない方が対象です。自己負担金は2,500円	
				令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方または60～64歳で内部障害1級相当の方		

任意接種	種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	費用
インフルエンザ(中学生以下)	季節性インフルエンザ	13歳未満2回 13歳以上1回	市報10月1日号	生後6か月～中学校3年生相当の年齢までの方	19歳以上で、妊娠を希望する女性・その同居者・妊婦の同居者のうち、抗体検査により抗体を十分に保有していないことを確認した方。ただし、すでに風しん含有ワクチンの接種を2回以上受けていることが確認できる方は対象外	1回につき2,000円を助成
						自己負担金1,000円

※市報での通知時期は、掲載号が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

がん検診事業



健康推進課健康推進係☎042-497-2075へ

受けましよう 予防接種・がん検診

検診名	胃・大腸・肺がんセット検診	乳がん	子宮がん	がん検診 共通事項
対象(※1)	40歳以上の方(胃・大腸・肺がん検診をすべて受診する方)	40歳以上の女性(前年度受けていない方)	20歳以上の女性(前年度受けていない方)	(※1) いずれも市に住民登録している方。対象年齢は令和5年3月31日時点の年齢です。なお、勤務先などで受診する機会のある方はご遠慮ください。
募集期間(※2)	市報4月1日号配布後～4月19日(火) 申込み多数の場合は抽選	5月16日(月)～8月31日(火)(予定) 募集人数は乳がん検診が先着1,300人、子宮がん検診は先着1,200人です(定員に達し次第締切)。		(※2) 募集期間は変更となる場合があります。
市報掲載	4月1日号	5月15日号		
実施日	①5月13日(金)・14日(土)・16日(月) ②6月～12月(平日)	7月1日(金)～令和5年1月31日(火) 申込み時期により受診期間が変わります。		(※3) 市で実施しているがん検診は、「死亡率を減少させることが科学的に証明」された有効な検診です。
申込方法	はがき・電子申請・窓口 (新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り窓口での申込みはお控えください)			早期発見、治療で大切な命を守るために、定期的に受診し、結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受診してください。また、すでに症状のある方は市のがん検診の対象外です。お早めに医療機関を受診してください。
内容(※3)	下記の胃がん・大腸がん及び肺がん検診を同日に受けることができます。 ※胃・大腸・肺がん検診をすべて受診する方が対象です。	マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影) 検診は2年に1度	内診、細胞診 医師が必要と認めた場合には子宮体部の検査も行えます。 検診は2年に1度	(※4)50歳以上の方は、市で実施するすべてのがん検診を無料で受診できます。また、生活保護世帯の方、中国残留邦人支援給付対象者は、その直近の証明書を受診時に提出していただければ無料で受診できます。なお、令和4年度より非課税世帯の方を対象とした無料券は廃止となりました。
費用(※4)	2,000円 ※50歳以上の方は無料	2,000円 ※50歳以上の方は無料	内診・細胞診1,000円 頸部と体部2,000円 ※50歳以上の方は無料	
検診場所	①健康センター ②複十字病院(松山 3-1-24)	市内契約医療機関(3か所を予定)	市内契約医療機関及び公立昭和病院(小平市花小金井 8-1-1)	

検診名	胃がん検診・大腸がん検診	肺がん検診
対象(※1)	40歳以上の方	※オプションで大腸がん検診が受けられます。 40歳以上の方
募集期間(※2)	前期 市報5月1日号配布後～5月19日(木) 申込み多数の場合は抽選 後期 市報8月1日号配布後～8月19日(金) 申込み多数の場合は抽選	前期 市報10月1日号配布後～10月20日(木) 申込み多数の場合は抽選 後期 市報11月15日号配布後～12月6日(火) 申込み多数の場合は抽選
市報掲載	5月1日号	10月1日号
実施日	6月29日(水)・30日(木)・7月6日(水)・28日(木)・29日(金)・8月3日(水)・17日(水)・18日(木)・31日(水)	10月5日(水)・19日(水)・20日(木)・29日(木)・11月2日(水)・16日(水)・17日(水)・30日(水)
申込方法	はがき・電子申請・窓口 (新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り窓口での申込みはお控えください)	
内容(※3)	胃がん検診=バリウムを飲みエックス線撮影 大腸がん検診=便潜血反応検査(採便容器に2日分の便を取り当日持参)	問診、胸部エックス線検査 下記の条件に当てはまる方は、同時に喀痰検査を実施できます。 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方 ※肺がん検診を受診する方は同時に大腸がん検診も受診できます。大腸がん検診のみをご希望の方は左記の検診にお申込みください。
費用(※4)	胃がん1,000円、大腸がん500円、胃がん+大腸がん1,500円 ※50歳以上の方は無料。	肺がん500円、肺がん+大腸がん1,000円 ※50歳以上の方は無料。
検診場所	きよせボランティア・市民活動センター(上戸戸 2-6-10) ※健康センターではありませんのでご注意ください。	複十字病院(松山 3-1-24)

※申込み多数の場合に行う抽選は、募集期間最終日までに申込みいただいた方を対象に実施します。申込みの順番が抽選の結果に影響することはありません。

CHECK! ご利用ください「乳がん検診無料クーポン券」

令和4年4月20日時点で、市に住民登録のある女性で、対象の方に「乳がん検診無料クーポン券」を6月末ごろに送付します。ぜひご活用ください(4月20日以降に清瀬市に転入された方は、ご相談ください)。

なお、人間ドックなどで受診された場合の費用の償還払い制度はありません。市に住民登録のある40歳(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方)の女性 ※年齢は令和4年4月1日時点。

成人歯科健診

歯周病の早期発見と予防、及び口腔内の健康保持のために、成人の方を対象にした歯科健診を行います。

市に住民登録のある、令和5年3月31日までに30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方市内契約歯科医療機関

※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。

※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。



健康センター 健康長寿歯科健診

口腔機能の低下、オーラルフレイル、肺炎などの予防を目的とし、歯の状態や飲み込み検査などの口腔機能チェックを行います。

令和5年3月31日までに76・78・80歳になる方市内契約歯科医療機関

※詳しくは市報や市ホームページでお知らせします。

※お問い合わせは、健康推進課成人保健係へ。



健康センター 大規模改修のお知らせ

令和4年度、健康センターは大規模改修工事を行うことから、休館となる予定です。詳しくは、市報4月15日号と5月15日号でお知らせします。

これに伴い、健康増進室の利用は5月8日までとなります。

利用方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

追加募集! きよせ健康ポイント

スマートフォンアプリまたは活動量計で参加し、歩数などによってポイントが貯まります。貯めたポイントは抽選で市内のお店で使える地域商品券に変えることができます。

◆対象者: 市に住民登録のある18歳以上の方 ◆募集人数: 100人

◆参加期間: 令和5年1月31日まで ◆参加費: 1,000円(活動量計参加者は別途1,000円負担)

◆申込み: WEB申込み(活動量計・アプリ参加希望) <https://www.karadakarute.jp/city-kiyose>、または右記QRコードからサイトにアクセスして申込み [窓口申込み(活動量計参加希望)健康推進課の窓口で直接申込み]

◆問合せ: 健康推進課成人保健係☎042-497-2076



【各事業の問合せ先】健康推進課健康推進係☎042-497-2075、成人保健係☎042-497-2076、子育て支援課母子保健係☎042-497-2077

乳幼児健康診査・相談会

今年度の実施日は下表のとおりです。対象者には、個別に通知します。また、1歳児子育て相談会を再開します。



☎子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077

	3~4か月児健康診査		1歳6か月児(2歳未満)健康診査		3歳児(4歳未満)健康診査		1歳児子育て相談会	
	健診日	対象児の年齢	健診日	対象児の年齢	健診日	対象児の年齢	相談日	対象児の年齢
4月	19日	満3か月~6か月未満の乳児と母親	医療機関委託。個別通知をさせていただきます。	満1歳6か月~2歳未満の幼児	26日	満3歳~4歳未満の幼児	-	満1歳~1歳2か月の幼児と保護者
5月	17日				24日		20日	
6月	-				-		3日	
7月	19日				26日		-	
8月	9日				2日・23日		12日・26日	
9月	13日				20日		30日	
10月	11日				18日		28日	
11月	8日				15日		25日	
12月	13日				20日		23日	
R5年1月	17日				24日		27日	
2月	14日				21日		17日	
3月	14日				7日		24日	

※詳しくは市報や市ホームページでお知らせします。
 ※R=令和。健康診査はいずれも火曜日、1歳児子育て子育て相談会はいずれも金曜日。
 ※会場は市役所4階研修室です。

清瀬市特定不妊治療医療費助成事業・不育症治療費助成事業

清瀬市特定不妊治療医療費助成事業	清瀬市不育症治療費助成事業
①東京都で決定通知が出ており、下記の要件を満たす方が申込み対象となります①東京都の申請日から清瀬市への申請時現在でご夫婦どちらが清瀬市に住民登録があること(同一世帯で事実婚の方も含む)②他の市区町村で同様の助成を受けていないこと 【助成額】1回50,000円を上限として助成します(1年度に2回までを限度) ④必要書類をそろえて直接、子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。上記へお問い合わせください。	④不育症治療に係る医療保険適用外の費用の一部【助成額】1回300,000円を上限として助成します(1年度に1回までを限度) ④必要書類をそろえて直接、子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ ※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。上記へお問い合わせください。



スマイルベビーきよせ

妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目のない支援「スマイルベビーきよせ」を実施しています。妊娠届提出時の保健師による妊婦面接、妊婦・新生児訪問のほか、各事業を通じ、妊娠・出産・子育てに関する悩みや不安をご相談いただき、それぞれに必要なサービスなどを紹介しています。また、令和2年10月より産後ケア訪問事業を開始しました。産後間もないお母さんに寄り添い、心身の負担軽減を図ることを目的としています(1回あたりの利用料1,000円、生後6か月未満上限4回)。このほか、お子さんの健やかな成長を見守るため、乳幼児健康診査や母子保健事業を実施しています。新規事業や事業予定など詳しくは、市ホームページをご覧ください。なお、相談は随時お受けしています。お気軽にご相談ください。



歯と口腔の健康づくり

- 親子歯みがき教室(個別)**
 口を開けたがらない子どもの仕上げみがき方法、虫歯菌感染予防法、保護者の歯周病予防法、親子歯科健診予約など。
 ④6か月~1歳6か月児と保護者 ④年6回開催(1日号の市報でお知らせします) ④市役所本庁舎
- 親子歯科健診(個別)**
 親と子の歯科健診、子どもが自分で歯みがきができるようになる練習。必要に応じてフッ素塗布(無料)など。
 ④1歳6か月~4歳児と保護者 ④月曜日または水曜日(詳しくは申込み時にご案内します) ④休日歯科応急センター(きよせ・ボランティア市民活動センター内)
- 5・6歳児のむし歯予防教室(個別)**
 永久歯の虫歯予防、歯磨き練習、健診、フッ素塗布を行います。
 ④5・6歳児 ④7月27日(水)、令和5年3月22日(水) ④休日歯科応急センター(きよせ・ボランティア市民活動センター内)
 ※いずれも時間など詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。
 ※申込みは、いずれも市報掲載後に電話で子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ。



離乳食教室・幼児食教室

離乳食教室や幼児食教室も開催しています。詳しくは、市報や市ホームページをご覧ください。④消費生活センター ④子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077

健康大学・各種予防教室・出張講座

- 健康大学**
 清瀬市健康大学は、生活習慣病の予防・介護予防などをテーマに、講演会などを実施しています。
 ▶講義編(要予約) がん・生活習慣病予防などの講義
 ▶実技編(要予約) 生活習慣病などを予防する栄養、運動の実技など
- 骨粗しょう症予防教室**
 骨密度測定、管理栄養士などによる相談を行います。
- 女性の健康づくり教室**
 骨粗しょう症予防教室などに併設して、乳がんモデルでの自己触診体験や女性の健康づくりに関する講話などを実施します。
- フレイル予防教室**
 フレイル予防の講話や体操などを行います。
- 出張講座**
 地域・学校での健康づくり支援活動として、出張講座を行います。内容は、生活習慣病予防・熱中症・睡眠・受動喫煙・女性の健康づくりなど、ご要望に応じます。
 ④④いずれも電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ



子どもの健康相談室(小児救急相談)

小児健康相談や小児救急相談に看護師や保健師などが応じます。また、必要に応じて小児科医師が対応する場合があります。
 ④月~金曜日=午後6時~翌午前8時、土・日曜日、祝日、年末年始=午前8時~翌午前8時
 【相談電話番号】プッシュ回線・携帯電話で「#8000」、それ以外は ☎03-5285-8898

健康に関する相談

- 食生活相談(予約制)**
 生活習慣病予防の食事や高齢期の食生活について、管理栄養士が個別相談を受け付けています。日時は市報や市ホームページでお知らせします。
 ④市内在住で18歳以上の方とその家族
 ④④電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ
- 成人・母子健康相談**
 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、健康に関するご相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。
 ④④電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076または子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077へ

禁煙外来治療費助成金交付事業

禁煙に取り組む市民を応援します! ④市に住民登録のある満20歳以上の方。先着15人【助成額】医療機関の禁煙外来治療費及び薬剤費の自己負担額のうち、2分の1を助成(上限10,000円、助成対象者1人につき1回限り)。治療を完了できなかった場合は助成の対象になりません ④健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

