



5月1日(月)、ついに「しあわせ未来センター」(旧健康センター)オープン！
健康・子育て支援事業の拠点として親しまれる施設を目指します。

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

市は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ことが必要です。そこで市では、30～39歳の方にも同様の健診を無料で行います。**※**市に住民登録している昭和59年4月1日～平成6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)**※**4月5日から5月12日(消印有効)までに、はがきに必要事項(記入例参照)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申込みフォーム(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。

詳しくは市ホームページを確認してください。



表

裏

はがき記入例

63 〒204-8511
清瀬市
生涯健康部
健康推進課行

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②の対象です)

②後期高齢者医療健康診査(後期高齢者健診)：後期高齢者医療制度加入者(75歳未満で後期高齢者医療制度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。

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	－

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34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58年4月1日～昭和59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。
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ですが、生活習慣の改善により予防することができます。内臓脂肪や体重の増加は、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】

一人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**※**しあわせ未来センター(旧健康センター)、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



※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5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、定められた期間内であれば無料または一部自己負担で接種できます。任意接種は、個人が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
お子さんの予防接種については母子健康手帳をお持ちのうえ子育て支

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）
対象者や接種時期は市報や市ホームページなどでお知らせします。

図子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077、下表の（★）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）

定 期 接 種	種類	予防する病気	回数	通知時期	対象年齢	備考	
	ロタウイルス	ロタウイルス感染症	2～3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	
	B型肝炎	B型肝炎	3回		1歳未満（標準＝生後2～9か月）	27日以上の間隔を置いて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～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
	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					
	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2か月～7歳6か月未満	初回＝20日以上（標準＝20～56日）の間隔を置いて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。	
	ポリオ	急性灰白髄炎	生後2か月～7歳6か月未満（平成24年7月以前生まれの方）				
	BCG	結核	1回	生後2か月	1歳未満（標準＝生後5～8か月）	集団接種	
	MR（麻しん風しん混合）	はしか・風しん	1期1回	1歳	1～2歳未満	第2期の接種期間は令和5年4月1日から令和6年3月31日まで	
			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		
		水痘	水痘	2回	1歳	1～3歳未満	1回目の接種から6か月から1年の間隔を置いて2回接種
	日本脳炎	日本脳炎	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）は対象年齢まで不足回数分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日生まれのうち20歳未満の方で、差し控えにより接種機会を逃した方	1期＝6～28日の間隔で2回 1期追加＝おおむね1年あけて1回 2期＝1期追加の5年後に1回	
			2期1回	9歳（※）			
	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）	四種混合（DTP-IPV）の第2期としてジフテリア、破傷風の二種混合を接種	
	子宮頸がん	子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス感染症）	2～3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	国の方針に基づき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、市ホームページを確認してください	
	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6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	
	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	
	高齢者肺炎球菌（★）	高齢者の肺炎球菌感染症	1回	4月	令和5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	

任 意 接 種	種類	予防する病気	回数	通知時期	対象者	備考
	インフルエンザ（高校生以下）	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15日号	生後6か月～高校3年生相当年齢の方	1回につき1,700円を助成
	先天性風しん	風しん	1回	市報 4月1日号	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が確認できた方（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除く）	自己負担金1,000円
	带状疱疹（★）	带状疱疹	1～2回	未定	50歳以上の方（接種日当日）を予定	詳しくは3面左下「令和5年度に開始する費用助成事業」を確認してください

※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。

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6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 図健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※詳しくは、市報や市ホームページでお知らせします。



健幸長寿歯科健診

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。

☑市に住民登録のある令和6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 図健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※詳しくは市報や市ホームページでお知らせします。



しあわせ未来センター フィットネスルーム

☑15歳以上（中学生は不可）
【開室時間】火・水・金曜日＝午前9時～午後9時、木・土・日曜日＝午前9時～午後5時
【初回トレーニング講習】午前10時・午後2時・6時（15分前までにフィットネスルームへお越しください）
☑1回300円（回数券11枚3,000円）
※市外在住者は別途料金設定あり。
☑屋内シューズ・運動できる服装・汗ふきタオル・飲み物
☑健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075
※詳しくは市ホームページまたは市報5月1日号を確認してください。

健康増進室が5月2日よりリニューアルオープン！



が ん 検 診 事 業



がん検診一覧

検診名	胃・大腸・肺がんセット検診	乳がん検診	子宮がん検診	がん検診 共通事項
対象（※1）	40歳以上の方（胃・大腸・肺がん検診すべての受診を希望する方）	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がある方。対象年齢は令和6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申込みをご遠慮ください。（※2）募集期間は変更する場合があります。（※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。
募集期間（※2）	市報4月1日号配布後～4月17日（月）申込み多数の場合は抽選	5月16日（火）～8月31日（木）（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）。		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。（※4）50歳以上の方の自己負担額無料化は令和4年度で終了しました。ご了承ください。ただし、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付対象者は、そ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。（※5）はぎの記入例などは詳しい内容を掲載する市報を確認してください。
市報掲載	4月1日号（5面）	5月15日号		
実施日	①5月18日（火）・20日（木）・22日（金）、6月1日（火）②6月～12月（平日）	7月1日（土）～令和6年1月31日（火）申込み時期により受診期間が変わります。		
申込方法	はぎき（※5）・申込みフォーム・窓口			
内容（※3）	下表の胃がん・大腸がん・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の受診を希望する方が対象です。	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	
費用（※4）	2,000円 ※喀痰検査を受診する場合は2,500円。	2,000円	乳がん 頸部検診1,000円 頸部と体部2,000円	
検診場所	①しあわせ未来センター（旧健康センター） 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 ※オプションで大腸がん検診が受けられます。	
対象（※1）	40 歳以上の方		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17日(火) 申込み多数の場合は抽選	後期 市報9月1日号配布後～ 9月19日(火) 申込み多数の場合は抽選	前期 市報7月1日号配布後～ 7月18日(火) 申込み多数の場合は抽選	後期 市報10月1日号配布後～ 10月16日(月) 申込み多数の場合は抽選
	申込み多数の場合は抽選	申込み多数の場合は抽選	申込み多数の場合は抽選	申込み多数の場合は抽選
市報掲載	5月1日号	9月1日号	7月1日号	10月1日号
実施日	7 月 3 日(月)・6 日(木)・7 日(金)・ 10 日(月) 午前のみ	10 月 30 日(月)・31 日(火)、 11 月 1 日(水)・2 日(木) 午前のみ	8 月 21 日(月)・22 日(火) 午前・午後	11 月 27 日(月)・28 日(火) 午前・午後
申込方法	はぎき（※ 5）・申込みフォーム・窓口			
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 ※50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) が 600以上の方は同時に喀痰検査を実施できます。 ※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		肺がん 500 円、肺がん+大腸がん 1,000 円 ※喀痰検査を受診する場合は +500 円	
検診場所	しあわせ未来センター（旧健康センター）		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。

大腸がん検診を特定健康診査の際に 受診できるようになりました

ご希望の方は、特定健康診査（本号一面参照）の案内に同封される大腸がん検診の案内を確認いただき、特定健診とあわせてお申込みください。

込みください。☑清瀬市国民健康保険に加入している40歳以上の方（後期高齢者医療制度に加入している方は含まれません）

乳がん検診無料クーポン券

令和5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。ぜひご利用ください（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57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの方）の女性

令和5年度に開始する費用助成事業

市は新たに右記の助成を行います。助成金額など詳しくは決定次第、市報などでお知らせします。対象の方は、4月1日以降に接種または購入した領収書などの書類を保管してください。☑健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

- ◆带状疱疹予防接種費用助成
- ☑接種日時時点で50歳以上の方
- ◆がん患者ウィッグ・胸部補正具等購入費用助成
- ☑がんの治療を受けている、または過去に受けていた方

申込みフォームからの申込み

- ①ご希望のがん検診の紹介ページ（市ホームページ）にアクセスする（「清瀬市 ○○がん検診」と検索するか、詳しい内容を掲載する市報に記載されたQRコードをスマートフォンなどで読み取ると便利です）。
- ②紹介ページに記載されたリンクをクリックし、申込みフォームを開く。
- ③必要事項を入力し、申し込む。



ひとりで抱えたその想いをまずは誰かに話してみませんか？

臨床心理士による 清瀬市 こころの健康電話相談

臨床心理士が相談をお受けし、一緒に解決のための方向性を考えていきます。

☑第4水曜日午後1時30分～4時30分、午後6時～8時45分
【相談時間】30分
【電話番号】☎042-494-0388
☑健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

※この事業は、（一社）日本臨床心理士会からの相談員派遣事業です。

気分の落ち込み、不安やイライラ、人間関係の悩み、学校や職場での問題、自分のこと、家族や子ども、パートナーのこと…



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4年10月よりスマートフォンやタブレット端末で使うことができる母子健康手帳アプリ「キラリ☆子育てナビ」をリリースしました。このほか、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ための産後ケア訪問事業、お子さんの健やかな成長を見守るための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確認してください。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。

問 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

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。場 いずれもしあわせ未来センター(旧健康センター) 問 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077

	3～4か月児・ 産婦健康診査		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	－	満3か月～6か月未満の乳児と母親	－	満1歳6か月～2歳未満の幼児	－	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	16日		9・30日		23日		26日	
6月	20日		13日		6・27日		30日	
7月	11日		4日		18日		28日	
8月	8日		1日		22日		25日	
9月	12日		5日		19日		29日	
10月	10日		3日		17日		27日	
11月	14日		7日		21日		24日	
12月	12日		5日		19日		22日	
R6年1月	16日		9日		23日		26日	
2月	13日		6日		20日		16日	
3月	12日		5日		19日		22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。

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確認してください。

場 しあわせ未来センター(旧健康センター)

問 子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



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お子さん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を行います。

対 6か月～1歳6か月児の幼児とその保護者 回 年12回開催(毎月1日号の市報でお知らせします) 場 しあわせ未来センター(旧健康センター)

親子歯科健診(個別)

親と子の歯科健診、お子さん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)などを行います。対 1歳6か月～4歳児の幼児とその保護者 回 月曜日または水曜日(詳しくは申込み時にご案内します) 場 しあわせ未来センター(旧健康センター)



5・6歳児のむし歯予防教室(個別)

永久歯の虫歯予防、歯みがき練習、健診、フッ素塗布を行います。

対 5・6歳児 回 7月31日(月)、令和6年3月25日(月)

場 しあわせ未来センター(旧健康センター)

※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。



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もあります。 回 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9時～午後11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



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

清瀬市特定不妊治療医療費助成事業

対 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都の申請日から清瀬市への申請時現在でご夫婦どちらも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)

申 問 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、市ホームページを確認するか、上記へお問い合わせください。



詳しくはこちら

清瀬市不育症治療費助成事業

対 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)

申 問 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、市ホームページを確認するか、上記へお問い合わせください。



詳しくはこちら

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。

対 市内在住で18歳以上の方とその家族

申 問 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。

申 問 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

きよせ健幸大学・各種教室・出張講座

きよせ健幸大学

きよせ健幸大学は、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のとり方、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。

申 問 いずれも電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ

禁煙外来治療費助成金交付事業

対 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医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

申 問 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確認してください。



詳しくはこちら