

9月は認知症月間です！

9月21日は「認知症の日」、9月は「認知症月間」です。認知症の方やその家族が安心して暮らしていけるように認知症への理解を深めましょう。

【市の取り組み】

①清瀬駅ペDESTリアンデッキに横断幕の掲示

②認知症サポーター養成講座

9月10日(水) ☎電話できよせ清雅地域包括支援センター ☎042-495-1370

③「オレンジ・ランプ」上映会

実在の若年性認知症の方をモデルとした作品です。詳しくは今後の市報でご案内します。

12月13日(土) 場アミューホール

④講演会

令和8年1月を予定(詳しくは今後の市報でご案内します)

☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082



認知症サポーターの証であるオレンジリング

きよせ10の筋トレ 体験会

介護予防・フレイル予防のための筋力アップや仲間づくりを目的とした「10の筋トレ」の体験会を開催します。☎上履き、タオル、飲み物 ☎☎電話で社会福祉協議会 ☎042-495-5333

日時	場所
10月1日(水)午後2時～	ホームステーション清瀬(松山1-4-16)
10月2日(木)午後2時～	山本病院(野塩1-328)
10月7日(火)午前10時30分～	iIBASHO(下清戸1-325-1)



詳しくはこちら

令和7年度 胃・大腸がん検診(後期)

胃がんと大腸がんの検診を同日に行います。☎40歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)の市民の方。各日定員80人(応募者多数の場合ご希望の日程で受診できないことがあります。日程通知は10月上旬郵送予定)

【実施日】10月20日(月)・28日(火)、11月10日(月)・13日(木)。全日程午前のみ 場しあわせ未来センター 費胃がん検診は1,000円、大腸がん検診は500円 ☎胃がん検診＝バリウムを飲み、エックス線撮影(内視鏡による検査ではありません)。大腸がん検診＝便潜血反応検査 ☎☎9月16日(消印有効)までに直接窓口、申込みフォームまたははがき(右の記入例参照)で健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075

※電話での申込みはできません。

※生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象の方は、直近の受給証明書を提出することで無料となります。



詳しくはこちら

記入例(裏)

令和7年度 胃・大腸がん検診申込み

1.住所
2.氏名(ふりがな)
3.生年月日
4.電話番号
5.希望する検診(胃がん検診のみ、大腸がん検診のみ、両方受診)
6.受診希望日
※実施日の中から受診が可能な日をすべてご記入ください。

※表面は「〒204-8511 健康推進課がん検診担当行」とご記入ください。市役所専用の郵便番号のため、住所は必要ありません。

健康測定会

血管年齢・血圧・体組成・脳年齢測定、物忘れ相談プログラム、たばこや健康相談、歯の健康相談(午前のみ)、食生活相談などを行います。☎①後期高齢者医療制度加入者②清瀬市国民健康保険加入者。各回先着30人 ☎①9月24日(水)・25日(木)午後1時30分～3時30分②9月26日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場しあわせ未来センター ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

食生活相談

生活習慣病予防や高齢期の食事の相談を行います。☎市内在住で18歳以上の方とその家族 ☎①9月19日(金)午後2時～4時、②10月17日(金)午前9時30分～11時30分(25分間隔の予約制) 場①生涯学習センター②市役所本庁舎 ☎☎直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

健康ワンポイント

健診結果の確認、超音波骨量測定、指輪っかテスト、握力・片足立ち測定など。☎清瀬市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者。各回先着30人 ☎10月9日(木)午前9時～正午 場しあわせ未来センター ☎☎電話または直接窓口で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

～野菜と果物をおいしく、バランスよく食べよう～

9月は「食生活改善普及月間」です！

9月1日から30日までの1か月間は、「食生活改善普及運動月間」です。この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。

◆野菜や果物をプラスしよう！

都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果)によると、20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は299.9g、果物は90.7gです。20歳以上の野菜の摂取目標量は、1日当たり350g、果物は200gであり、それぞれ不足しています。あと一皿分の野菜、果物をプラスしましょう。

◆主食・主菜・副菜をそろえよう！

外食や中食(惣菜店、コンビニエンスストア、スーパー及び飲食店のデリバリー等で調理済みの料理を摂る食事のこと)のおにぎり・麺類・丼物のみでは野菜の摂取量が少ないため、副菜をプラスすると食事バランスのアップにつながります。

主菜や副菜のレシピを市ホームページまたは窓口でご覧いただけます。

◆調味料は使いすぎず、うす味に！

日本人の食生活は塩分が多くなりやすい特徴があります。むやみに調味料を使うのは控え、日ごろからうす味を心掛けましょう。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎042-450-3111

南部児童館等複合施設の工事現場見学会を開催します！

現在、令和8年2月のオープンに向けて南部児童館等複合施設の建設を進めています。工事現場の見学会を開催しますので、皆様のご応募お待ちしております。ホームページ内申込みフォームまたは応募チラシに必要事項を記載し、郵送または直接窓口にて応募してください(応募者多数の場合は抽選となります)。詳細はホームページをご覧ください。

9月21日(日) ☎市内在住の方

☎未来創造課インベーション推進係 ☎042-497-1802



詳しくはこちら

清瀬第七小学校が令和7年度の愛鳥奨励校に指定されました

清瀬第七小学校は、自然環境に恵まれた立地を活かした学習活動を実施しています。児童の自然愛護及び生命尊重の精神を醸成する愛鳥活動が、(公社)東京都猟友会に認められ、令和7年度の愛鳥奨励校に指定されました。7月23日に指定証及び奨励金の贈呈式が行われました。

☎教育企画課企画係 ☎042-497-2537



左から蒔谷市長、清瀬第七小学校 吉田校長、(公社)東京都猟友会清瀬地区長 足立様、坂田教育長

令和7年度で子宮頸がん(HPV)ワクチンの公費接種期間が終了する方へ

子宮頸がん(HPV)ワクチンの接種対象者のうち、以下の方は令和8年3月31日に公費接種期間が終了します。詳細は、右記QRコード内ホームページをご確認ください。また、ワクチンを接種した後も、「子宮頸がん検診」を定期的に受診することが重要です。詳細は、市ホームページ「令和7年度 子宮がん検診」をご確認ください。

【令和8年3月31日に公費接種期間が終了する方】

①平成21年4月2日生まれ～平成22年4月1日生まれの方

②平成9年4月2日生まれ～平成21年4月1日生まれの方のうち、令和4年4月1日～令和7年3月31日の間にHPVワクチンを1回以上接種したことがある方

※①、②いずれも清瀬市に住民登録のある女性に限ります。

☎子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077



詳しくはこちら

男子のHPVワクチン任意予防接種費用助成を実施

☎市に住民登録のある小学校6年生以上高校1年生相当まで(平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれ)の男子 費1回につき1,100円(税込み) 【対象ワクチン】4価HPVワクチン(ガーダシル) 【接種回数】3回 【接種場所】市内指定医療機関 ☎子育て支援課母子保健係 ☎042-497-2077

※接種完了まで6か月以上かかります。

※高校1年生相当の接種希望の男子は令和8年3月末が接種期限です。9月末までの接種開始をお勧めします(事前申請は不要)。



詳しくはこちら