

令和8年度(令和8年4月1日～令和9年3月31日実施分)版

保存版

むさしの

健康だより

発行 武蔵野市健康福祉部健康課

妊婦相談、母子保健、予防接種(子ども)

電話 0422-51-0700

各種健(検)診、食育、予防接種(大人)、歯科

電話 0422-51-7006

休日診療、地域医療

電話 0422-51-7004

*事業内容及び日時について変更または中止となる場合があります。

健康診査

日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病です。高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管疾患や心疾患のリスクを高めます。生活習慣病予防のために、毎年健康診査を受ける習慣をつけましょう。

市内指定医療機関
約70カ所で
受診できます

▼最新の情報はこちらから
(市ホームページ)



	特定健康診査 無料	後期高齢者医療健康診査 無料	生活保護受給者の健康診査 無料	若年層健康診査 無料
対象者	受診日時点で武蔵野市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方 ※令和9年3月31日までに40歳に達する方も含む ①4月1日時点で加入している方は、「受診票」を5月末に健康課から送付します(申込不要)。 ②4月2日～10月31日の間に加入手続きをした方は「受診票」を順次毎月健康課から送付(申込不要)	受診日時点で後期高齢者医療制度に加入している方 ※9月1日～10月31日の間に転入された方及び東京都内から転入された方は健康課にご連絡ください。 ※前住地で既に受診している場合は受診できません。 ①4月1日時点で加入している方は、「受診票」を5月末に健康課から送付します(申込不要) ②4月2日～10月31日の間に加入した方は「受診票」を順次毎月健康課から送付(申込不要)	武蔵野市に住民登録がある40歳以上の生活保護受給者 (令和9年3月31日時点)	武蔵野市に住民登録がある16歳～39歳の方で、勤務先、通学先等で健康診査の機会がない方 (令和9年3月31日時点)
受診期間	6月1日(月)～令和9年1月30日(土)			4月1日(水)～令和9年2月27日(土)
内容	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査、心電図、大腸がん検診 など			問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査
実施場所	市内指定医療機関			
受診方法	「受診票」をもって市内指定の医療機関で受診		生活福祉課(0422-60-1849)に申込後、健康課から必要書類を送付(眼科含む)	電子申請・ハガキ・封書または健康課窓口で申込 「受診票」が届いたら市内指定医療機関を予約して受診
注意事項	有料老人ホームに入所(入居)の方は、健康診査の対象外となる場合があります。			



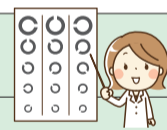
◆特定保健指導(武蔵野市国民健康保険加入者)

特定健康診査の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された場合、特定保健指導判定が「積極的支援」または「動機付け支援」と判定されます。生活習慣病の悪化を防ぐために「特定保健指導」を受けましょう。保健師や管理栄養士等の専門家が、食事や運動等の生活習慣の改善について、ライフスタイルに合わせてサポートします。健康診査結果票と一緒にご案内をお渡しします。

武蔵野市国民健康保険以外の医療保険に加入している40歳以上の方で、「集合契約B」の受診券をお持ちの方は、医療機関へ直接予約してください。
※令和7年度から、健康課への申込が不要になりました。

眼科健康診査(500円 ※生活保護受給者は免除)

対象者	武蔵野市に住民登録がある40歳以上の方(令和9年3月31日時点)
受診期間	6月1日(月)～令和9年3月31日(水)
内容	屈折検査、視力検査、眼圧検査、 <small>さいげきとう</small> 細隙灯検査、眼底検査 など
実施場所	市内指定医療機関
受診方法	①武蔵野市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方 健康診査受診後、内科医療機関の窓口で渡される「受診票」をもって、市内指定の眼科医療機関で受診 ②①以外の方(被用者保険に加入している方など) 「眼科健康診査用バーコードシール」をもって、市内指定の眼科医療機関で受診 ※「眼科健康診査用バーコードシール」は、5月末に健康課から送付(申込不要)



骨粗しょう症検診(無料)

対象者	武蔵野市に住民登録があり、令和8年4月1日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(女性)
実施日	①4月15・17・20日 ②8月17・19・21日 8:45～11:15 13:15～15:45 ※①15日、②17日は午後のみ
内容	問診、骨塩定量検査(手のエックス線撮影)
実施場所	市内指定医療機関
申込期間	①令和8年3月16日～3月31日 ②7月15日～7月28日 ※定員あり
受診方法	電子申請・ハガキ・封書または直接、武蔵野健康づくり事業団窓口で申込、指定の日時に受診



肝炎ウイルス検診(無料)

対象者	武蔵野市に住民登録がある40歳以上の方で、(令和9年3月31日時点) ①②を満たす方 ①肝炎ウイルス検診を受けたことがない ②ほかで受診機会がない
受診期間	4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
内容	問診、血液検査
実施場所	武蔵野健康づくり事業団
受診方法	電話または直接、武蔵野健康づくり事業団窓口(0422-51-2828)で申込、予約の日時に受診

若年層胸部検診(無料)

対象者	武蔵野市に住民登録がある16歳～39歳の方(令和9年3月31日時点) ※勤務先、通学先等で検診の機会がない方
受診期間	4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
内容	問診、胸部エックス線検査
実施場所	武蔵野健康づくり事業団
受診方法	電話または直接、武蔵野健康づくり事業団窓口(0422-51-2828)で申込、予約の日時に受診



がん検診

※年度中に、同じ種類のがん検診は2回以上受診できません。問い合わせ先：健康課健康増進係（0422-51-7006）

▼最新の情報はこちらから
(市ホームページ)



武蔵野市では、胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん・大腸がんの5種類のがん検診を実施しています。近年、日本人の2人に1人ががんにかかるといわれています。自覚症状が出る前の早期発見のため、ぜひがん検診を受診してください。

	胃がん内視鏡検診	胃がんエックス線検診	肺がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	大腸がん検診
対象年齢 (令和9年3月31日時点) (武蔵野市に住民登録のある方)	50歳以上	35歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上	40歳以上
受診間隔	2年に1度	毎年 ※前年度胃がん内視鏡検診を受診した方は対象外	毎年	2年に1度	2年に1度	毎年
受診期間	6月～令和9年2月	4月～令和9年3月 ※毎月実施	4月～令和9年3月	6月～令和9年2月	6月～令和9年1月	①10月 ②12月 ※市の健康診査受診者は、健康診査と同時実施
内容	・問診 ・胃内視鏡検査(経口または経鼻)	・問診 ・胃部エックス線検査(バリウム)	・問診 ・胸部エックス線検査 ・喀痰細胞診(基準に該当する方のみ)	・問診 ・乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	・問診 ・視診 ・内診 ・細胞診	・問診 ・便潜血検査(2日法)
費用	2,000円 ※生活保護受給者は免除	無料	無料	1,000円 ※生活保護受給者、クーポン対象者(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの方)は免除	無料	無料
実施場所	市内指定医療機関	武蔵野健康づくり事業団	市内指定医療機関	市内指定医療機関	市内指定医療機関	武蔵野健康づくり事業団
申込先	健康課	健康課	健康課	申込不要	申込不要	武蔵野健康づくり事業団
申込期間	4月1日～令和9年1月14日	受診希望月の前月1月から	4月1日～令和9年3月21日	—	—	①9月1日～14日 ②11月2日～16日
郵送物	受診券シール	問診票	受診券シール	受診券シール	受診票	受診票・採便キット
送付時期	5月下旬以降随時	受診希望月の前月23日頃	申込後随時	5月下旬	5月下旬	申込月下旬
予約	市内指定医療機関へ予約	申込と同時に予約	市内指定医療機関へ予約	市内指定医療機関へ予約	市内指定医療機関へ予約	—
その他	定員1,800名(申込順) ※早めにご予約ください	実施日程ごとに定員あり(申込順)	—	クーポン対象者の方にはシールと同じ時期にクーポンも届きます	—	実施日程ごとに定員あり(申込順) 受診期間内に容器をご提出ください

申込は電子申請・ハガキ・封書または窓口で受け付けています。詳細はP.3をご覧ください。

アピアランスケア助成事業について

がんなどの疾病やその治療、外傷等に伴う外見(アピアランス)の変化に対し、ウィッグ(かつら)やエピテーゼ(補正用人工物)などの購入やレンタルにかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。また、**令和8年度から助成の対象となる疾病や品目、個数を拡充しました。**アピアランスケア助成事業について、詳細は市ホームページをご覧ください。健康課(0422-51-7006)へお問い合わせください。

対象者	以下の条件をすべて満たす方 ・助成金を申請する日において、武蔵野市に住所を有する方 ・がん等の疾病及び治療、または外傷に伴う脱毛、乳房の切除等により、就労、社会参加等に支障があり、または支障が出るおそれがあり、ウィッグやエピテーゼ等を必要とする方 ・他の法令等に基づく同種の補助を受けていない方 ・過去にこの制度による助成金の交付を2回以上受けたことがない方
対象品目	・ウィッグ(装着用ネット、クリップ含む) ・帽子(毛付き帽子、医療用帽子) ・エピテーゼ(補正用人工物、人工乳房、義眼等) ・補正下着(補正パット含む) ・弾性着衣(原則着圧30mmHg以上が対象) ・頭皮冷却用キャップ及び冷却用グローブ・ソックス
申請回数	1人あたり生涯2回まで
助成金額	1回あたり最大10万円 ※5万円までは全額、5万円を超えた部分は超えた部分の半額 ※1回あたりの個数制限なし
申請期限	購入日から1年以内

◆セット検診でお得・効率的に!

武蔵野健康づくり事業団での「胃がんエックス線・肺がん」のセット検診は30分程度で2つの検診が受診できます。「40歳からの女性のためのがん検診」では、45分～1時間程度で乳がん・胃がんエックス線・肺がんの3つの検診が受診でき、**乳がん検診費用1,000円が無料になります。**

◆特定健康診査・後期高齢者医療健康診査にて肺がん検診を受診できる医療機関があります!

「肺がん検診」では呼吸器専門医による二重読影及び喀痰検査(基準に該当する方)を行います。武蔵野市が実施する特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受診する際、肺がん検診実施医療機関で受診すると、胸部エックス線検査を肺がん検診として受診することができます。ご希望の方は予約時に医療機関にお伝えください。

※肺がん検診として受診した場合、令和8年度中は別途肺がん検診を受診することはできません。また、すでに肺がん検診を受診している場合は、胸部エックス線検査を肺がん検診として受診することはできません。

◆早めのご受診をお願いします。

受診期間終了間際は医療機関が混み合います。検診によっては予約が取れずに受診できないこともありますので、受診に必要な書類が届いたら、**早めのご予約、ご受診をお願いいたします。**

歯科衛生

成人の2人に1人は歯周病に罹患しており、気づかぬうちに全身病へと進行していきます。定期的な歯科健康診査で健康を守りましょう。また、大人の歯みがき教室に参加して、毎日のセルフケア方法を身につけましょう。




歯科健康診査 無料

対象者を拡大しました！

対象者	武蔵野市に住民登録がある20歳以上の方		
受診期間	6月1日(月)～令和9年2月27日(土)		
内容	全ての方 ●問診 ●歯周病検査 ・口腔粘膜疾患 ・歯の状況 ・歯列・咬合の状況 ・歯肉の状況 ・口腔清掃状態 ・歯石の付着 ・顎関節の症状 ・歯周病検査判定区分	75歳以上の方 ●口腔機能評価 ・問診 ・摂食機能の評価 ・義歯の状態 ・嚥下機能評価 ・口腔衛生状況	40歳以上で条件に合う方 ●レントゲン診査 ＜条件＞ ・歯槽骨の吸収 ・埋伏歯 ・顎関節の異常 ・咬合関係の乱れ ・う蝕 ・顎骨内の病変 ・歯根露出 ・歯根破折の疑い
	※治療は含まれません。検診の結果から歯科医師が必要と判断した処置については、自費または保険診療になります。		
実施場所	市内指定医療機関		
受診方法	「歯科健康診査受診券シール」が届いたら、市内指定の歯科医療機関を予約のうえ、受診 ※対象の方全員に、5月末頃に一斉発送します。		
その他	1歳6か月児歯科健康診査を受けるお子様の保護者で対象となる方は、お子様と一緒に保護者の歯科健康診査を受診することができます。詳細は1歳6か月児歯科健康診査のお知らせに同封されている書類をご確認ください。		

自分の健康は自分で守る！ 大人の歯みがき教室

対象	武蔵野市に住民登録がある20歳以上の方
費用	無料
内容	●講義 歯周病について、全身疾患との関わりを知る ●体験 歯周病原因菌を確認する、簡易唾液検査(歯周病原因菌酵素活性測定キットADcheck)を実施 ●実技 プラーク(歯垢)の「染出し」を行い自身の歯で歯磨き方法を学ぶ ※歯ブラシ等の清掃道具をプレゼントします
日程	7月・11月・令和9年2月実施予定 詳細な日程、会場は市報や市ホームページでお知らせします。 
定員	各回18名
申込方法	電子申請、電話または健康課窓口

健康講座 健康をテーマに、さまざまな講座を年6回程度行っています

栄養・食生活 健康的な生活を実現するための、食や身体に関する講座

骨の健康 骨粗しょう症を予防するために必要な、食や運動に関する講座

お口の健康 口内炎、口腔がん、口臭等、歯や口腔に関する講座

対象 武蔵野市に在住、在勤、在学の方
申込方法 電子申請、電話または健康課窓口
費用 無料

※詳細な内容、日程、会場等は市報、市ホームページでお知らせします。



検診(健診)申込方法

健診・がん検診・予防接種の申込及び書類の再交付は下記のとおり、電子申請、郵便または窓口で受け付けています。

検診(健診)申込ハガキ記入方法

ハガキは検診(健診)ごとに、1枚ずつご記入ください。

【記入例】

がんセット検診、胃がん検診、肺がん検診、若年層健康診査希望の方	大腸がん検診、骨粗しょう症検診希望の方
×× 検診(がん検診)希望 1 住所 2 氏名(ふりがな) 3 生年月日 4 電話番号 5 希望日(第3希望まで)*	〒180-0001 武蔵野市健康福祉部健康課 行 10 保健センター内 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
	〒180-0001 武蔵野市健康福祉部健康課 行 10 公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団 行 保健センター2階 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

*希望日が必要なもの(指定日の中から第3希望まで記入)
がんセット検診、胃がんエックス線検診、骨粗しょう症検診

電子申請

二次元コードから下記の申請ができます。
市への申請後、受診(接種)に必要な書類が届きます。

- 申込
各種がん検診(申込制のもの)、若年層健康診査
- 転入や紛失等の理由による再交付
歯科健康診査、子宮がん検診、乳がん検診、眼科健康診査



●予防接種(予診票・依頼書)の交付



窓口での申請

健康課窓口(保健センター1階)で申請ができます。
申請情報の確認後、対象者であれば、必要書類をその場でお渡しできます。

大人の予防接種・抗体検査

高齢者帯状疱疹予防接種(定期接種)

帯状疱疹は、水ぶくれを伴う発疹(水疱)が、皮膚に分布している神経に沿って帯状に出現する疾患です。皮膚症状が治った後も、帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼ばれる長期間にわたる痛みが続くことがあります。

対象者	武蔵野市に住民登録がある、以下のいずれかの方	
	・65歳の方(令和9年3月31日時点)	
	・接種日当日60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方	
	・65歳を超える方については、5年間の経過措置として、5歳年齢ごとに対象となります。	
	年度末時年齢	生年月日
	65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
	70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
	75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
	80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
	85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生	
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生	
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生	
※上記対象者で組換えワクチン1回目を任意接種として行った場合は、2回目の接種は定期接種として扱います。		
実施期間	4月1日(水)～令和9年3月31日(水)	
接種費用	自己負担額 生ワクチン(水痘ワクチン)4,500円 1回まで 組換えワクチン(帯状疱疹ワクチン・シングリックス)11,000円 2回まで ※組換えワクチンは1回目の接種から2か月未満で2回目を接種する場合は対象外です。 ※生活保護受給者は生活福祉課(☎0422-60-1849)に事前申請で免除	
接種場所	市内指定医療機関	
接種方法	健康課が発行した予診票(令和8年3月末に一斉発送予定)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診 ※転入や紛失した方は健康課に申込(電子申請、電話、健康課窓口)	
持ち物(接種時)	健康課が発行した予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢のわかる書類	

麻しん抗体検査・予防接種(申込不要)

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症で発熱、全身の発しん、また、咳、鼻水、目の充血などが主な症状です。

対象者	● 抗体検査 武蔵野市に住民登録がある、以下の方 ・0歳児と同居する19歳以上の方 ※ただし、既に麻しん含有ワクチン(麻しん風しん混合ワクチンまたは麻しん単抗原ワクチン)の接種を2回以上受けていることが確認できる方、既に抗体検査を受け、抗体保有が十分でないことが確認できる方については、対象外
	● 予防接種 上記対象の方で、抗体検査での抗体価がEIA法でEIA価16.0未満の方
実施期間	開始時期調整中
費用	● 抗体検査 無料 ● 予防接種 自己負担額 調整中
接種場所	市内指定医療機関
受診方法	● 共通 予約のうえ、直接指定医療機関へ
	● 予防接種 麻しん風しん混合ワクチン(MR)、麻しん(単抗原)ワクチンのいずれかを使用
持ち物(受診時)	● 共通 マイナ保険証または資格確認書など住所、年齢のわかる書類
	● 予防接種 ・抗体検査の結果がわかる書類(忘れた場合、抗体価の申告が必要) ・生活保護受給者の方は、健康課が発行した予診票(要申請)

高齢者肺炎球菌予防接種

※生涯に1回、接種費用の一部を助成

肺炎球菌感染症は、日本人の高齢者の3～5%に常在する肺炎球菌が進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症等の重い合併症を起こすことがあります。ワクチン接種による効果は5年程度持続するとされています。

対象者	過去に、一度も肺炎球菌予防接種(20価・23価肺炎球菌ワクチン)を受けたことがなく(自費含む)武蔵野市に住民登録がある、以下のいずれかの方 ・接種日当日満65歳の方 ・接種日当日60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある方(身体障害者障害程度等級1級相当の方)
実施期間	通年
接種費用	自己負担額5,000円 (生活保護受給者は生活福祉課(☎0422-60-1849)に事前申請で免除)
接種場所	市内指定医療機関
接種方法	健康課が発行した予診票(65歳になる月末に発送)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診。 転入や紛失した方は健康課に申込(電子申請、電話、健康課窓口)
持ち物(接種時)	健康課が発行した予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢のわかる書類

大人の風しん抗体検査・予防接種(申込不要)

風しんは、発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹などが主症状です。妊婦が妊娠早期に風しんに感染すると、心臓病、白内障、聴力障害、発育発達遅延などの障害を持った児が生まれる可能性が非常に高くなります(先天性風しん症候群と呼ばれています)。

対象者	● 抗体検査 武蔵野市に住民登録があり、受診時に以下の①～③のいずれかの方 ①19歳以上で妊娠を予定または希望している女性 ②19歳以上の「妊婦の同居者」 ③19歳以上の「①の同居者」
	● 予防接種 上記対象の方で、抗体検査での抗体価がHI法で16倍以下、EIA法で8.0未満の方
実施期間	通年
費用	● 抗体検査 無料
	● 予防接種 自己負担額4,000円 (生活保護受給者は健康課に事前申請で免除)
接種場所	市内指定医療機関
受診方法	● 共通 予約のうえ、直接指定医療機関へ
	● 予防接種 麻しん風しん混合ワクチン(MR)、風しん(単抗原)ワクチンのいずれかを使用
持ち物(受診時)	● 共通 マイナ保険証または資格確認書など住所、年齢のわかる書類
	● 予防接種 ・抗体検査の結果がわかる書類(忘れた場合、抗体価の申告が必要) ・生活保護受給者は、健康課が発行した予診票(要申請)

※抗体検査・予防接種共に、妊娠中の方、風しんに対する免疫があると確定診断を受けた方、風しん(または麻しん・風しん)予防接種を2回以上受けた方は対象外です。また、助成回数はそれぞれ生涯に1回のみです。

高齢者インフルエンザ予防接種

※期間中1回、接種費用の一部助成

インフルエンザは、突然の高熱等普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのも特徴です。

対象者	武蔵野市に住民登録がある、以下のいずれかの方 ・接種日当日満65歳以上の方 ・接種日当日60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある方 (身体障害者障害程度等級1級相当の方)
実施期間	10月1日(木)～令和9年1月30日(土)
使用ワクチン	75歳未満 標準量インフルエンザHAワクチン 75歳以上 標準量インフルエンザHAワクチンまたは 高用量インフルエンザHAワクチン
接種費用	自己負担額 標準量ワクチン 2,500円 自己負担額 高用量ワクチン 調整中(決まり次第、市報等でお知らせします)
接種場所	市内指定医療機関
接種方法	健康課が発行した予診票(9月末頃に一齐発送予定)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診 転入や紛失した方は健康課に申込 (電話、健康課窓口、電子申請)
持ち物(接種時)	健康課発行した予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢がわかる書類

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種

※期間中1回、接種費用の一部助成

新型コロナウイルスは、熱や咳などかぜによく似た症状がみられます。軽症のまま治癒する人が多い一方、重症化すると、呼吸困難などの肺炎の症状が悪化することもあります。

対象者	武蔵野市に住民登録がある、以下のいずれかの方 ・接種日当日満65歳以上の方 ・接種日当日60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある方 (身体障害者障害程度等級1級相当の方)
実施期間	10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
接種費用	自己負担額 調整中
接種場所	市内指定医療機関
接種方法	健康課が発行した予診票(9月末頃に一齐発送予定)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診 転入や紛失した方は健康課に申込 (電話、健康課窓口、電子申請)
持ち物(接種時)	健康課発行した予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢がわかる書類

市外の医療機関での予防接種を希望する方(高齢者インフルエンザ、高齢者コロナ、高齢者肺炎球菌、高齢者带状疱疹のみ)

1. 高齢者インフルエンザ予防接種、高齢者新型コロナワクチン

接種場所	三鷹市、小金井市、練馬区、杉並区、西東京市の指定医療機関
接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
接種費用	【インフル】自己負担額 標準量ワクチン 2,500円 自己負担額 高用量ワクチン 調整中 【コロナ】自己負担額調整中
持ち物(接種時)	武蔵野市の予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢のわかる書類

2. 高齢者肺炎球菌予防接種、高齢者带状疱疹予防接種(定期接種)

接種場所	三鷹市の指定医療機関
接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
接種費用	【肺炎球菌】自己負担額5,000円(生活保護受給者は免除) 【带状疱疹】高齢者带状疱疹予防接種(定期接種)のとおり
持ち物(接種時)	武蔵野市の予診票、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢のわかる書類

3. 左記1・2以外で市外での予防接種を希望する方(接種前に要申請)

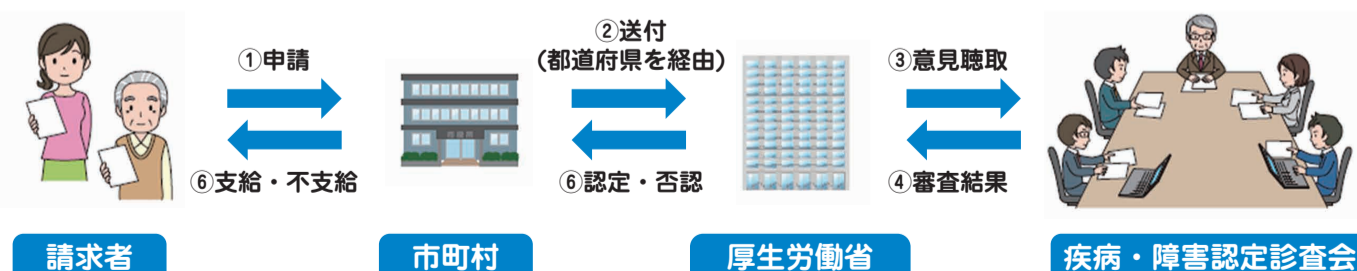
接種方法	①健康課に「予防接種実施依頼書交付申請書」を提出(健康課窓口、電子申請、郵送) ②健康課が発行した「予防接種実施依頼書」を持って医療機関へ予約のうえ受診
費用助成(上限あり)	①医療機関に接種費用全額を支払い、領収書を受け取る。 ②接種後1年以内に健康課に費用助成を申請する(「償還払申請書兼請求書」、領収書原本、予診票の写しを提出)(健康課窓口、郵送)
持ち物(接種時)	予防接種実施依頼書、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢のわかる書類、予診票(武蔵野市のものを使う場合)

※申請書類は市ホームページからダウンロードできます。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種の副反応として、健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることができないことから、救済制度が設けられています。予防接種法に基づく定期予防接種によって健康被害が生じ、それが予防接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定した場合、予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金の給付など)を受けることができます。

給付の流れ	1.請求者(健康被害を受けた方など)は、申請に必要な書類を揃えて、武蔵野市に提出します。 2.市は、請求者から申請書類を受理した後、「武蔵野市予防接種対策委員会」において医学的な見地から当該事例の確認を行い、申請書類を東京都を通じて国(厚生労働省)へ送付します。 3.国は、「疾病・障害認定審査会」に諮問し、答申を受け、東京都を通じて市に結果を通知します。その後、厚生労働大臣から認定を受けた事例に対して給付が行われます。
注意事項	・請求書類の提出先は、予防接種を受けたときに住民登録をしていた自治体です。接種後に転出した場合も、請求は接種時の自治体となります。 ・申請から結果が出るまでに1年以上かかることがあります。
申請にかかる相談先	武蔵野市健康福祉部健康課 予防接種担当(0422-51-7006) 〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階



(※)救済給付の決定に不服がある時は、都道府県知事に対し、審査請求をすることができます。

母子保健年間スケジュール

事業の日程・内容が変更になる可能性があります。最新の情報は市ホームページでご確認ください。

申込方法…☆電子申請 開催場所…武蔵野市立保健センター【このとり学級2日目は、子育てひろばにて開催。ベビーサロンは、武蔵野スイングホール(レインボーサロン)、0123吉祥寺、0123はらっぱでの開催あり】

事業名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	対象・内容	
妊 娠 期	☆もうすぐママ・パパのためのこのとり学級(平日クラス)	13	18	22	13	17	14	19	16	14	18	15	15	初妊婦(妊娠16週～31週の方)とそのパートナー	
	☆もうすぐママ・パパのためのこのとり学級(土曜日クラス2日制)【要予約・申込順】	1日目 保健センター	11	16	20	18	22	19	17	14	12	23	13	初妊婦(妊娠16週～31週の方)とそのパートナー	
		2日目 0123吉祥寺・児童館 0123はらっぱ	18	23	27	25	29	26	24	21	19	30	20		20
妊婦健康診査	都内の指定医療機関及び助産所を事前予約のうえ受診	受診票利用で、一部費用を助成 妊婦健康診査(14回分)、子宮頸がん検診(1回分)、超音波検査(4回分)													
妊婦歯科健康診査	市内の指定医療機関を事前予約のうえ受診	受診票利用で、費用を助成(1回分)													
産婦健康診査	出産病院等で受診	産後2か月以内の産婦(2回分) ※令和8年10月1日以降の受診が助成の対象													
1か月児健康診査	出産病院等で受診	生後28日～41日までの乳児 ※令和8年10月1日以降の受診が助成の対象													
新生児聴覚検査	都内の指定医療機関で実施	受診票利用で、一部費用を助成(1回分)													
3～4か月児健康診査(集団健診)		14	12	9	14	4	8	13	10	8	12	2	9	3か月～5か月の乳児(案内通知:3か月になる月末)	
6～7か月児・9～10か月児健康診査(個別健診)	都内の指定医療機関を事前予約のうえ受診	6か月～7か月の乳児・9か月～10か月の乳児(案内通知:5か月になる月末)													
1歳6か月児健康診査(個別健診:内科)	市内の指定医療機関を事前予約のうえ受診	1歳6か月～1歳8か月の幼児(案内通知:1歳5か月になる月末) ※やむを得ない場合、2歳になる前日まで受診可能													
1歳6か月児健康診査(集団健診:保育相談・歯科健診)		2	7	4	2	20	3	15	12	10	14	9	11	1歳6か月～1歳8か月の幼児(案内通知:1歳5か月になる月末) ※やむを得ない場合、2歳になる前日まで受診可能	
3歳児健康診査(集団健診)		9	14	11	9	6	10	8	5	3	7	4	4	満3歳の幼児(案内通知:3歳になる月末)	
親子相談すこやか・乳幼児発達健診【要予約】	右のような心配のある方は、まず健康課にご相談ください。	お子さんの発育・発達について心配がある方、子どもへの接し方がわからないなどの相談がある方													
乳 幼 児 期	☆離乳食教室【要予約・申込順】	ごっくん(離乳初期)	7	15	16	17	-	4	1	17	15	15	12	2	3～6か月の乳児とその保護者
		もぐもぐ(離乳中期)	21	19	30	28	25	15	-	20	18	19	19	12	5～8か月の乳児とその保護者
		かみかみ(離乳後期)	30	26	-	7	21	18	-	6	4	-	2	16	7～10か月の乳児とその保護者
		1歳ごはん教室(離乳完了期)	24	-	2	-	4	-	20	-	1	-	26	-	10か月～1歳3か月の乳幼児とその保護者
ベビーサロン【予約不要】	保健センター	10	8	-	10	7	-	9	-	11	8	5	-	1か月健診終了後～1歳未満の乳児とその親 詳細は市報・ホームページをご覧ください。	
	武蔵野スイングホール(レインボーサロン)	17	-	19	-	21	-	23	-	18	-	19	-		
	0123吉祥寺	-	22	-	24	-	25	-	27	-	22	-	19		
	0123はらっぱ	-	-	10	-	-	9	-	11	-	-	-	3		
乳幼児歯科相談(☆むし歯予防教室)【要予約・申込順】		3	18	12	13	10	14	2	2	14	18	5	5	1歳6か月～4歳0か月の幼児 むし歯予防教室を受講後から参加できます。	
☆5歳児歯科教室【要予約・申込順】		-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	10	受講時に満5歳の幼児	
ゆりかごむさしのフェスティバル		-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	妊娠期～3歳頃の幼児とその親	

麻しん・風しん行政措置(任意接種)(要申込)

※定期接種の機会を逸失した分の接種費用を助成

実施期間	通年		
対象者	定期接種の機会を逸失した18歳(高校3年生に相当する年齢)までの武蔵野市に住民登録がある方		
助成回数	定期接種の機会を逸失した接種回数分		
接種費用	無料	接種場所	市内指定医療機関
接種方法	健康課が発行した予診票(健康課窓口、電子申請で申込)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診		
持ち物(接種時)	母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証・義務教育就学児医療証(㊟)・または高校生等医療証(㊿)、健康課が発行した予診票		

おたふくかぜ(任意接種)

※生涯に1回、接種費用の一部を助成

主症状は耳の下の腫れと発熱で、合併症として「無菌性髄膜炎」「精巣炎・卵巣炎(思春期以降のり患)」「難聴」があります。「1歳」と「小学校入学前年の1年間」の2回接種が望ましいとされています。

実施期間	通年		
対象者	接種日当日に1歳以上の未就学児(武蔵野市に住民登録がある方)		
助成回数	1人1回限り(2回以上接種したことのない方、り患したことのない方のみ)		
接種費用	自己負担額2,500円(生活保護受給世帯は免除) ※生活保護受給世帯の方は、事前に健康課に申込が必要です。		
接種場所	市内指定医療機関	接種方法	指定医療機関へ予約のうえ受診
持ち物(接種時)	母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証 ※予診票は医療機関にあるものをお使いください。		

小児インフルエンザ予防接種(任意接種)(要申込)

ワクチン種別	不活化HAインフルエンザワクチン(注射ワクチン)	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(経鼻ワクチン)
実施期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)	
対象者	1回目の接種日当日生後6か月～12歳の武蔵野市に住民登録がある方	接種日当日2歳～12歳武蔵野市に住民登録がある方
助成回数	1人2回まで	1人1回限り
助成費用(医療機関が定める金額から右の金額を引いた金額)	1回あたり上限2,000円	1回限り上限4,000円
接種場所	市内指定医療機関	
接種方法	健康課が発行した予診票(健康課窓口、電子申請で申込)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診	
持ち物(接種時)	母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証または義務教育就学児医療証(㊟)、健康課が発行した予診票	

男性のHPVワクチン(任意接種)

※生涯に3回まで、接種費用の一部を助成

遺伝子型が200種類以上あり、その一部が子宮頸がんのほか中咽頭がん、肛門がん、尖圭コンジローマなどの疾患の原因となるウイルスです。男性がHPVワクチンを接種することで、HPVが原因となるがんなどを予防すると共に、性交渉によるHPV感染から女性を守り、子宮頸がんの予防にもつながります。

実施期間	通年		
対象者	令和8年度の小学6年～高校1年相当の男子(武蔵野市に住民登録がある方)		
助成回数	1人あたり3回まで		
接種費用	自己負担額1回あたり2,500円(生活保護受給世帯は生活福祉課(☎0422-60-1849)に事前申請で免除)		
接種場所	市内指定医療機関		
接種方法	健康課が発行した予診票(健康課窓口、電子申請、郵送で申込。母子健康手帳の写しを提出)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診		
持ち物(接種時)	母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、義務教育就学児医療証(㊟)または高校生等医療証(㊿)、健康課が発行した予診票		

子どもの予防接種

予防接種法に定められた「定期接種」は、対象期間内であれば武蔵野市に住民登録がある方は原則無料で接種できます。ワクチンの種類によって、開始時期、回数そして接種間隔が異なります。ワクチンの効果や副反応についてご理解いただき、なるべく予防する病気やワクチンの性質上最適な接種期間（標準接種期間）に計画的に接種を受けましょう。



▼最新の情報はこちらから
(市ホームページ)



- ・接種できる時期に合わせて、個別に予診票、お知らせ、医療機関一覧を郵送します。
- ・転入等で武蔵野市の予診票をお持ちでない方、紛失した方は申請が必要です（健康課窓口、電子申請、郵送）。
- ・予診票、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証をお持ちになり、市指定医療機関にご予約のうえ予防接種を受けてください。
- ・案内送付時期より前の接種をご希望の対象年齢の方は、母子健康手帳をお持ちのうえ、健康課にお問い合わせください。

対象期間 標準接種期間 ▼案内送付時期（各月齢、年齢になる月末）

※「至るまで」「未満」は誕生日の前日まで接種することができます。

接種種別	接種回数	1 か 月	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	10 か 月	11 か 月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳
B型肝炎	3回	1歳に至るまで											27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔をおいて3回目を接種														
ロタウイルス	2～3回	出生6週後から出生24週後まで											ロタリックス（1価）…27日以上の間隔をおいて2回 ロタテック（5価）…27日以上の間隔をおいて3回														☆ワクチンの種類により回数は異なります。
小児の肺炎球菌感染症	1～4回	生後2月から生後60月に至るまで											初回…27日以上の間隔 追加…3回目から60日以上の間隔で1歳以降 ☆接種開始年齢により回数は異なります。														
五種混合（DPT-IPV-Hib）第1期	初回3回 追加1回	生後2月から生後90月に至るまで											初回…20日以上の間隔をおいて3回 追加…3回目から6月以上の間隔														
BCG（結核）	1回	1歳に至るまで																									
水痘	2回												生後12月から生後36月に至るまで														3月以上の間隔をおいて2回
麻疹風しん	1期1回												生後12月から生後24月に至るまで														
	2期1回												令和9年度の小学校就学対象年齢となる方														★令和8年3月末に一斉送付 ※令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方
日本脳炎	1期 初回2回 追加1回												生後6月から生後90月に至るまで														1期初回…6日以上の間隔をおいて2回 1期追加…2回目から6月以上の間隔
	2期 1回												9歳以上13歳未満														
※日本脳炎特例対象者：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳になる前日まで未接種分を接種可能です。健康課窓口または電話、電子申請で予診票をお申し込みください。																											
二種混合（DT）第2期	1回												11歳以上13歳未満														
子宮頸がん予防（HPV）	2回または3回												15歳未満で1回目を接種する場合は、2回（5月以上の間隔）接種 15歳以上で1回目を接種する場合は、1月以上の間隔をおいて2回接種した後、2回目から3月以上の間隔をおいて3回目を接種														★令和8年度の小学6年～高校1年相当の女子 ★中学1年の5月末に一斉送付

健康課にお問い合わせください

- ・骨髄移植などにより接種済みの予防接種の効果が期待できず、再度、予防接種を受ける必要があると医師に判断された方は、接種前の申請により再接種の費用が助成される場合があります。
- ・特別な事情（長期にわたる療養を必要とする疾病等）により対象年齢内で定期接種を受けられなかった方は、対象期間が延長される場合があります。

RSウイルス感染症予防接種(定期接種)

実施期間	通年
対象者	妊娠28週0日～36週6日の妊婦 ※妊婦に接種することにより、お子さん(新生児及び乳児)におけるRSウイルスを原因とする下気道疾患を予防します。
接種費用	無料
接種方法	健康課が発行した予診票を持って、指定の医療機関へ予約のうえ受診
持ち物	お子さんの母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書など住所・年齢の分かる書類、健康課が発行した予診票

市外での予防接種を希望する方(定期接種のみ)

1.三鷹市・小金井市・練馬区・杉並区の指定医療機関で予防接種を希望する方

※杉並区の医療機関でBCGの接種を希望する場合は下記2の申請が必要になります。

接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
接種費用	無料で接種できます。
持ち物	母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証、健康課が発行した予診票

2.上記以外で市外への接種を希望する方(接種前に要申請)

接種方法	①健康課に「予防接種実施依頼書交付申請書」と母子健康手帳の写しを提出（健康課窓口、電子申請、郵送） ②健康課が発行した「予防接種実施依頼書」を持って、医療機関を予約のうえ受診
接種費用	①医療機関に接種費用全額を支払い、領収書を受け取る ②接種後1年以内に健康課に費用助成を申請する。（償還払い） 「償還払申請書兼請求書」、領収書原本、母子健康手帳の写しを提出(健康課窓口、郵送)
持ち物(接種時)	予防接種実施依頼書、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書、乳幼児医療証、健康課が発行した予診票(武蔵野市のものを使う場合)



※申請書類は市ホームページからダウンロードできます。

介護予防事業 健康課

※65歳以上の市民が対象です。詳細な日程、申込方法は市報、市ホームページでお知らせします。

おいしく元気アップ!教室(無料)

内容 栄養改善・低栄養予防を目的とした、管理栄養士による講義、健康運動指導士等による簡単な体操等(試食あり)。
回数 各期3回
定員 各期15名(初参加優先)
時間 10時~11時30分

コース	1回目	2回目	3回目	場所
第1期	5/29	6/5	6/12	保健センター
第2期	7/1	7/8	7/15	スイングレインボーサロン
第3期	9/29	10/6	10/13	保健センター
第4期	11/5	11/12	11/19	本町コミュニティセンター
第5期	1/18	1/25	2/1	保健センター

歯つらつ健康教室(無料)

内容 歯科医師・歯科衛生士による口腔機能の診査、口腔ケアの講義、口の体操等を行い、口腔内の健康向上を図ります。
回数 各期3回
定員 第1、第3期15名 第2、第4期25名
時間 9時30分または10時~11時30分

コース	1回目	2回目	3回目	場所
第1期*	5/28	6/11	6/25	保健センター
第2期	9/10	9/24	10/8	保健センター
第3期*	11/4	11/11	11/18	スイングレインボーサロン
第4期	2/3	2/10	2/17	商工会館

※74歳以下の方に向けたプログラムです。

健康やわら体操(無料)

注意 要介護認定を受けていない・医師等から運動制限を受けていない方が対象です。
内容 柔道整復師による転倒予防など運動機能維持のための体操。
回数 各期8回(火曜日または土曜日)
定員 各期60名(初参加優先、4グループに分けて実施)
時間 12時25分~15時の間で1時間10分ずつ

コース	時期	場所
第1期	4月~7月	総合体育館
第2期	9月~11月	
第3期	12月~2月	

介護予防事業 健康づくり支援センター

※65歳以上の市民で要支援・要介護認定を受けていない、運動制限を受けていない方が対象です。各期の重複申込は不可。詳細な日程、申込方法は市報、健康づくり支援センターホームページでお知らせします。

健康づくり応援プログラム「まるごと元気力向上教室」(無料)

内容 転倒予防に効果的な筋力やバランス・歩行能力の維持・向上を目指した運動と栄養・歯科等幅広く健康づくりを学べる講座。
回数 各期6回
定員 各期2クラス各25名(初参加優先)
曜日・時間 隔週木曜 10時~11時30分

コース	時期	場所
第1期	5月~8月	保健センター
第2期	9月~11月	
第3期	12月~3月	

強度の目安:【弱】

高齢者筋力向上プログラム(参加費3,000円)

内容 市内の民間スポーツクラブで実施、筋力維持・向上に効果的な運動と脳トレミニ講座。
回数 各期12回
定員 各期2クラス各25名(初参加優先)
曜日・時間
 【東地区】「健脚体操教室~目指そう!アクティブシニア~」月曜毎週、8時30分~10時 水曜毎週、16時~17時30分
 【西地区】「いきいきづくり教室」火・金曜それぞれ毎週、10時30分~12時

コース	時期	場所
第1期	5月~7月	【東地区】メガロス吉祥寺
第2期	9月~11月	【西地区】メディカルフィット
第3期	12月~2月	トネスクラブ武蔵境

強度の目安:【中】

健康体操教室「シニアフィット」(無料)

内容 健康の維持・増進のためのストレッチ、筋力トレーニングと脳トレなど。
回数 各期6回
定員 各期強度別2クラス各30名(初参加優先)
曜日・時間 隔週水曜 10時~11時

コース	時期	場所
第1期	5月~8月	保健センター
第2期	9月~11月	
第3期	12月~3月	

強度の目安:【中】両足のつま先立ちでバランスがとれる
 【強】片足立ちでバランスがとれる、体力に自信のある方

公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団

健康管理・健診(附属診療所・武蔵野市立保健センター2階)

◎人間ドック:予約制(毎週火・木曜日、月・水・金曜日は不定期)
 市民21,000円 一般42,600円
 希望者は医師から結果説明、保健師・管理栄養士の健康相談あり。
 オプション検査は別途料金。託児を実施している日もあります。
 詳細は事業団ホームページをご覧ください。



▲人間ドック申込フォーム

◎事業所従業員の健康診断や、診断書発行目的の個人健康診断なども実施しています。

健康づくり支援センター(武蔵野市立保健センター1階)

『自分の健康は自分で守ろう!』を合言葉に、「健康づくり推進員」「健康づくり人材バンク」「健康づくりパートナー」を市民の健康づくりを応援する三本柱として、専門性と地域とのつながりを活かした市民の主体的な健康づくりを、対象者層に合わせて支援しています。

主な健康づくり事業

親子体験型食育教室・ウェルネスエクササイズ・ウォーキング通信講座・食事ハート診断(通信制)・健康づくり出前講座・栄養情報お届け事業・知って得する!カラダのセミナー・腰痛予防教室・ウォーキング教室・オリジナル体操の普及(だんだん活力アップ体操) など

健康づくり情報発信

- ◎ホームページ:市内健康づくり講座の最新情報等の紹介
- ◎健康づくり応援パートナー店:ポスター掲示、チラシ配布、健康づくり出前講座の実施、協賛等
- ◎メールマガジン「むさしの健康づくり応援ニュース」配信(市民対象):健康づくりに役立つ情報や講座の案内をお届け。一部講座の申込も可。
- ◎J:COM武蔵野三鷹:オリジナル体操「だんだん活力アップ体操」「リズムでDANDAN! for キッズ」筋力トレーニングの放映
- ◎むさしのFM78.2:「健康もぎたて情報」月~金 10時35分~10時40分



事務室・附属診療所(保健センター2階)	電話 0422-51-2828 FAX 0422-54-2552	事業団ホームページ	
健康づくり支援センター(保健センター1階)	電話 0422-51-0793 FAX 0422-51-0730		
フェイスブック X(旧ツイッター)	アカウント名「健康ナビゲータームサシDANくん」	支援センターホームページ	

大気汚染医療費助成

対象者…次にあげるいずれかの疾病で、要件をすべて満たす方
 疾病…①気管支ぜん息 ②慢性気管支炎 ③ぜん息性気管支炎 ④肺気腫 ⑤①~④の続発症
 要件…18歳未満の方(18歳の誕生日が属する月の末日までの間にある方を含む。)
 ※18歳以上の方(上記に該当しない方)の新規申請の受付は、平成27年3月31日まで終了しました。現在認定を受けて有効な医療券をお持ちの方で、生年月日が平成9年4月1日以前の方は、更新申請のみ可能です。
 ・都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する方
 ・健康保険等に加入している方 ・申請日以降喫煙しない方

助成範囲
 ●生年月日が平成9年4月1日以前の方で有効期間内の医療券をお持ちの方
 →対象疾病にかかる医療費の自己負担限度額(月額6,000円)を超えた額
 ●生年月日が平成9年4月2日以降の方
 →対象疾病の治療や投薬等にかかる医療費のうち、医療保険適用後の自己負担額

原子爆弾被爆者援護

援護に関する手続き、住所変更などの各種届出の受付を行っています。

対象	利用できる主な援護内容
被爆者(被爆者健康手帳をお持ちの方)	①健康診断 ②医療費の給付 ③健康管理手当、保健手当、介護手当などの支給 ④介護保険利用等助成事業
被爆者の子(健康診断受診票をお持ちの方)	①健康診断 ②医療費の助成

詳しくは健康課までお問い合わせください。

武蔵野市の食育

食のホームページ「食を育む。むさしの」

こだわりの学校給食や市内農業、友好都市の食、そのほか様々な市の食に関する取組をホームページで紹介しています。



クックパッドでレシピを公開

料理レシピサービス「クックパッド」に武蔵野市公式キッチンを開設しています。保育園や学校のこだわり給食・離乳食・健康レシピなど、500点以上掲載。

クックパッド 武蔵野市 [検索](#)



黒糖ドーナツ

むさしの食育フェスタ

日程 10月31日（土）

場所 保健センター

試食や調理など様々な体験を通して、武蔵野の「食」を感じることができるイベントです。詳しくは市報や市ホームページ「食を育む。むさしの」でお知らせします。



食育講習会

「食」を通して心も体も豊かな生活が送れるよう、すべてのライフステージの方に向けて「食」にまつわる講習会を実施しています。詳しくは市報や市ホームページでお知らせします。

<令和7年度の様子>
小学生から高校生の保護者向けの、お弁当をテーマにした栄養講座を行いました。



各種相談 等

健康相談・食事相談（予約制）

「減塩したいが、具体的にどう減らすの?」「痩せるには何から始めたらいいの?」「コレステロールが高いけど、薬は使った方がいい?医師の意見を聞いてみたい」などと思うことはありませんか?医師、保健師、管理栄養士に相談してみませんか。

※特定保健指導対象者はそちらを優先してください。

対象 市民

内容 医師、保健師、管理栄養士による個別面談

場所 保健センター

申込方法 電話または直接健康課窓口へ

日程 13時15分～14時30分の間でおひとり15～30分程度

日程		相談対応職種
4月	16日（木）	保健師・管理栄養士
5月	22日（金）	保健師・管理栄養士
6月	18日（木）	保健師・管理栄養士・医師
7月	16日（木）	保健師・管理栄養士・医師
8月	20日（木）	保健師・管理栄養士・医師
9月	17日（木）	保健師・管理栄養士・医師
10月	15日（木）	保健師・管理栄養士・医師
11月	12日（木）	保健師・管理栄養士・医師
12月	10日（木）	保健師・管理栄養士・医師
9年1月	14日（木）	保健師・管理栄養士
	28日（木）	保健師・管理栄養士・医師
2月	9日（火）	保健師・管理栄養士
	25日（木）	保健師・管理栄養士・医師
3月	19日（金）	保健師・管理栄養士

健康なんでも相談（予約不要）

対象 市民

内容 保健師、管理栄養士、歯科衛生士による電話相談

※面談も可。あらかじめお電話ください。

日時 保健センター開庁日の8時30分～17時

歯科相談

歯科医師による無料の歯科相談を実施しています。歯周病予防、口腔ケア、治療についてなど、気になっていることをお気軽にご相談下さい。

対象 市民

相談方法 電話で東京都武蔵野市歯科医師会（0422-49-8881）へ相談予約を取る。後日、歯科医師から架電し、電話相談。

くすりの相談

薬の効能・副作用・飲み合わせなど、薬に関する相談を希望される方は、武蔵野市薬剤師会調剤薬局（電話 0422-32-8550）に電話または最寄りの会員薬局へご相談ください。なお、会員薬局には、ステッカーが掲示されています。

会員薬局は [武蔵野市薬剤師会 薬局案内](#) [検索](#)

もしくは、武蔵野市薬剤師会（電話 0422-55-6710）に確認
月～金 10時～15時
土 10時～13時



目印のステッカーはこちら

【こんなことが相談できます】

・いくつもの病院・医院にかかっている、それぞれから薬を処方されるのですが、大丈夫ですか？

⇒そのまま飲み合わせると、思わぬ副作用が現れることもあります。詳しくはご相談ください。

医療的ケア児コーディネーター

医療的ケアが必要な児童の地域生活を支えるため、医療的ケア児コーディネーターを設置しています。

使用済み注射針回収

武蔵野市薬剤師会では、「使用済み注射針回収薬局」の青色ステッカーが掲示されている会員薬局で使用済み注射針の回収を実施しています。詳細については最寄りの会員薬局にお問い合わせください。

一覧表は

[武蔵野市使用済み注射針回収薬局](#) [検索](#)



災害時医療救護体制

市内で地震（原則、震度6弱以上）が発生したときは、限られた医療救護スタッフや医薬品等を最大限に活用し、効率的な医療活動を行うため、災害時医療救護体制をとります。

市は、災害時医療救護体制において、武蔵野市医師会・歯科医師会・薬剤師会・柔道整復師会・助産師会の協力のもと、市災害時医療救護本部、緊急医療救護所、避難所救護所を設置します。



▲市の災害時医療救護体制(市ホームページ)



災害時にけがをした場合や、体調が悪い場合

災害発生時からおおむね3日程度

緊急医療救護所へ行きましょう。

武蔵野市医師会・歯科医師会・薬剤師会・柔道整復師会・助産師会に所属する会員は緊急医療救護所に参集するため、市内の診療所（透析・産婦人科除く）・歯科診療所・薬局等は休診し、病院も一般外来を休止します。

武蔵野市の緊急医療救護所※1

東部地区

吉祥寺南町コミュニティセンター※2

中央地区

むさしの市民公園(武蔵野陽和会病院隣)

西部地区

武蔵野赤十字病院ロータリー

※1 緊急医療救護所とは？

市が災害拠点(連携)病院の近接地等に設置・運営する救護所で、主に傷病者のトリアージ、軽症者に対する応急処置、中等症者・重症者の応急処置及び搬送調整等を行う場所です。災害時には、多数の負傷者が医療機関に集中することが想定されるため、病院の近くに緊急医療救護所を設置し、重症者や中等症者等の収容・治療を担う病院の医療機能を守ります。

※2 吉祥寺南病院の後継病院建設に伴う吉祥寺南町コミュニティセンター移転後の体制については随時市ホームページでお知らせします。

災害発生時からおおむね4日目以降

順次診療が再開される診療所・歯科診療所等へ行きましょう。また、避難所救護所を巡回する医師等により診療、歯科診療・口腔ケア、服薬指導、健康相談等を受けましょう。

武蔵野市の避難所救護所

- 第一小学校
- 第三小学校
- 第五小学校※3
- 大野田小学校
- 境南小学校
- 桜野小学校

※3 第五小学校の避難所は、令和7年4月から令和10年春まで第五中学校の敷地に移動

災害に備えて、以下の物品を家庭内備蓄や非常用持ち出し品に加えて準備をしておきましょう

- ✓ 慢性疾患の薬（最低7日分）、常備薬
- ✓ 健康情報 → お薬手帳の他、持病の情報(かかりつけ医療機関や病名、服用している薬、アレルギー情報等)や緊急連絡先をまとめておきましょう。武蔵野市緊急医療情報シートの活用も有効です。

武蔵野市緊急医療情報シート(市ホームページ)



市公式VTuber 七転さらさの健康ちゃんねる

市では、市民の皆様健康情報をお伝えするため、武蔵野市初の公式VTuber七転(ななころび)さらさの動画を配信しています。ぜひご覧ください！



ホームページはこちら！



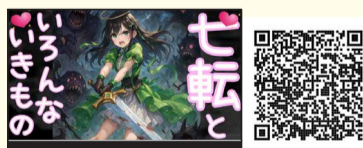
動画はこちら！
(市公式YouTubeチャンネル)



▶ 第2転 こころ
七転はけっこう食べる



▶ 第10転 がん総論
七転は自分の影を捕まえる



▶ 第11転 栄養バランス
七転は怪しいカレーをつくる



▶ 第18転 かかりつけ医
七転は空を飛ぶ



休日に具合が悪くなったら

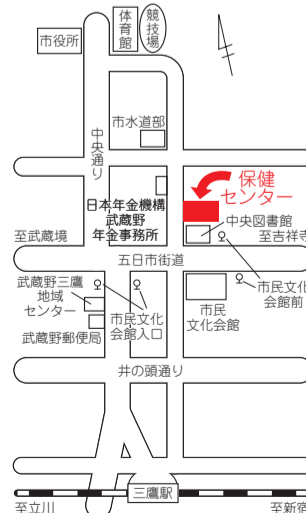
休日診療の医療機関及び歯科診療案内、休日調剤薬局案内については市報・ホームページでご確認ください。

- 東京消防庁救急相談センター(救急車を呼んだ方がよいのか迷ったとき)
#7119(携帯・プッシュ回線)
電話…042-521-2323(すべての電話)(24時間年中無休)
- 東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)
#8000(携帯・プッシュ回線)
電話…03-5285-8898(すべての電話)
月～金 18時～翌朝8時
土・日・祝・年末年始 8時～翌朝8時
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
電話…03-5272-0303(自動応答)(毎日24時間)
FAX…03-5285-8080(聴覚障害者の方向け)(毎日24時間)
外国語対応 03-5285-8181(毎日9時～20時)
英語・中国語・韓国語・タイ(たい)語・スペイン(すぺいん)語
(English・中文・한국어・ภาษาไทย・Español)
- 医療情報ネット(ナビイ)(全国の病院・診療所・歯科診療所・助産所/薬局を探す) 医療情報ネット(ナビイ)



武蔵野市立保健センターのご案内

開館時間 8時30分～17時(土、日、祝日、年末年始は除く)
住所 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10
※車でのご来館はご遠慮ください。



★バス

- 吉祥寺駅(北口)
①②のりば(「成蹊学園」行は除く)
「市民文化会館前」バス停下車徒歩2分
- 三鷹駅(北口)
①②③④⑥のりば(直行「武蔵野大学」「NTT研究開発センタ」および「電通裏」行は除く)
「市民文化会館入口」バス停下車徒歩4分
- 武蔵境駅(北口)
③のりば「三鷹駅」行(武蔵野大学経由)
「市民文化会館入口」バス停下車徒歩4分

★徒歩

三鷹駅から17分