

令和6年度（令和6年4月1日～令和7年3月31日実施分） No.79

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

保存版  
むさしの

# 健康だより

\*事業内容および日時について変更または中止となる場合があります。

▼最新の情報はこちらから  
(市ホームページ)



市内指定医療機関  
約70カ所で  
受診できます

## 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。

	特定健康診査 <b>無料</b>	後期高齢者医療健康診査 <b>無料</b>	武蔵野市国民健康保険以外の医療保険に加入している方の健康診査
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 ※4月1日時点で加入している方、4月2日～9月30日の間に加入手続きをした方 ※令和7年3月31日までに40歳に達する方も対象	受診日時点で後期高齢者医療制度に加入している方 ※4月2日～9月30日の間に75歳に達する方も対象 ※9月1日～9月30日の間に転入した方、東京都内から転入した方は受診票発行手続きが必要です。健康課に連絡してください ※10月以降に75歳に達する方は現在加入の医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください	40歳以上（受診日時点）の市民で、医療保険者が発行する特定健康診査受診券面に「契約取りまとめ機関名：「集合契約B」」と記載がある方
受診期間	令和6年5月1日（水）から12月11日（水）まで	受診期間が例年より短くなっています 受診票がお手元に届いたら、 早めに受診してください	
受診方法	「受診票」をもって市内指定の医療機関で受診 ※「受診票」は4月末に健康課から送付（申込不要） 4月2日から9月30日までに加入した方：加入後順次毎月発送	健康課に申し込み、「受診票」が届いたら市内指定の医療機関で受診	
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		
注意事項	・40歳以上の生活保護受給者は、生活福祉課に申し込み後、健康課から必要書類を送付（眼科含む） ・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		費用は、医療保険者ごとに異なります

### ◆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。

申込：武蔵野健康づくり事業団へ電話（0422-51-2008）、メールまたは電子申請

### 眼科健康診査（500円 ※生活保護受給者は免除）

対象者	40歳以上の市民
受診期間	5月1日（水）～令和7年3月31日（月）
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 ② ①以外の方（社会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、4月末に健康課から送付（申込不要）
内容	屈折検査、視力検査、眼圧検査、細隙灯検査、眼底検査 など

### 歯科健康診査（無料）

対象者	40歳以上の市民
受診期間	6月1日（土）～11月30日（土）
受診方法	「受診券シール」をもって、市内指定の歯科医療機関で受診 ※「受診券シール」は、5月末に健康課から送付（申込不要）
内容	問診、歯と歯周疾患の診査など。 必要に応じて、エックス線検査など詳細な診査を実施

### 若年層健康診査（無料）

対象者	16歳～39歳の市民で、勤務先、通学先等で健康診査の機会がない方
受診期間	4月1日（月）～12月11日（水）
受診方法	電子申請・ハガキ・封書・または健康課窓口へ申し込み 「受診票」が届いたら市内指定医療機関を予約して受診
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

### 骨粗しょう症検診（無料）

対象者	令和6年4月1日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の市民（女性）
受診期間	4月・8月 ※日付指定あり、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へ申し込み、指定の日時に受診 ※希望日時を記入して申し込み
内容	問診、骨塩定量検査（手のエックス線撮影）

### 若年層胸部検診（無料）

対象者	16歳～39歳の市民 ※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（月）～令和7年3月31日（月）
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）へ申し込み、予約の日時に受診
内容	問診、胸部エックス線検査

### 肝炎ウイルス検診（無料）

対象者	40歳以上で①②を満たす市民 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（月）～令和7年3月31日（月）
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）へ申し込み、予約の日時に受診
内容	問診、血液検査

眼科健康診査、歯科健康診査、若年層健康診査、若年層胸部検診、肝炎ウイルス検診の対象者の年齢は、令和7年3月31日時点となります。

# 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

▼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7年3月31日時点)	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7年2月	4月～令和7年3月 ※毎月実施	4月～令和7年3月	5月～12月11日	6月～令和7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
受診方法 【市・武蔵野健康づくり事業団への申込方法】 ハガキ・封書・電子申請・窓口(P.8をご覧ください)	・4月1日～4月30日に市へ申し込み ※定員1,200名、超えた場合抽選 ・「受診券シール」が届いたら、市内指定医療機関を予約して受診	・受診希望月の前月1日から市へ申し込み ※申込時に日時予約、定員あり(申込順) ・「問診票」が届いたら、予約日時に武蔵野健康づくり事業団で受診	・3月1日～令和7年3月21日に市へ申し込み ・「受診券シール」が届いたら、市内指定医療機関を予約して受診	《市への申込不要》 ・「受診券シール」が届いたら市内指定医療機関を予約して受診 ※「受診券シール」は、4月末に健康課から送付	《市への申込不要》 ・「受診票」が届いたら市内指定医療機関を予約して受診 ※「受診票」は、5月末に健康課から送付	・①9月2日～17日 ②11月1日～20日に武蔵野健康づくり事業団へ申し込み ※定員あり(申込順) ・指定の期間に武蔵野健康づくり事業団に容器を提出
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58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方)は免除	無料	無料

## ◆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」で乳がん・胃がんエックス線・肺がん検診を同日に受診すると、乳がん検診費用1,000円が無料になります。

がん検診は「症状のない健康な方」が対象です。がん検診を正しく理解して、定期的に受診しましょう。

# 大人の予防接種・抗体検査

それぞれ実施期間、対象者、接種費用、接種方法等が異なるため、各項目をご確認ください。

▼最新の情報はこちらから  
(市ホームページ)



## 高齢者インフルエンザ予防接種

※期間中1回、接種費用の一部を助成。

### インフルエンザとは

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。予防接種により免疫がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。

実施期間	10月1日～令和7年1月31日
対象者	武蔵野市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する方 ・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(身体障害者手帳1級相当の方)
接種費用	自己負担額2,500円 (生活保護受給者は生活福祉課(☎0422-60-1849)に事前申込で免除)
接種方法	健康課が発行した予診票(9月一斉発送予定)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診。 転入、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)	健康課が発行した予診票、健康保険証など住所・年齢のわかる書類

## 高齢者新型コロナウイルスワクチン

予防接種 ※期間中1回、接種費用の一部を助成。

### 新型コロナウイルスとは

熱や咳など風邪によく似た症状がみられます。軽症のまま治療する人も多い一方、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。接種方法などの詳細が決定したら、市ホームページや市報でお知らせします。

実施期間	秋冬の期間(予定)
対象者	武蔵野市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する方 ・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(身体障害者手帳1級相当の方)
接種費用	自己負担額(現在、調整中)
接種方法	健康課が発行した予診票(9月頃一斉発送予定)を持って、指定医療機関へ予約のうえ受診(予定)

※上記対象者以外の方は、各医療機関までお問い合わせください。

## 大人の風しん抗体検査・予防接種

下記〈1〉と〈2〉対象者の方に、風しん抗体検査・予防接種費用の一部を助成します。  
 事前に直接指定医療機関に連絡の上、下記の持ち物を持参し、抗体検査・予防接種を受けてください。  
 下記〈1〉と〈2〉両方の対象となる方は〈1〉の助成を受けてください（片方の助成しか受けられない医療機関もありますのでご注意ください）。  
 抗体検査の結果〈1〉の予防接種の対象とならなかった場合も、〈2〉の予防接種の対象となる場合は助成を受け接種することができます。

### 風しんとは

風しんウイルスの飛沫感染によって起こります。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）。

### ワクチンについて

ワクチン接種により、95%以上の人が免疫を獲得することができますと言われています。ワクチン接種後の副反応として発熱、発疹、アレルギー反応としてじんましん、発熱に伴うけいれんが見られる場合があります。

	対象者	費用	受診方法	持ち物（受診時）
〈1〉	<b>●抗体検査</b> 武蔵野市に住民登録があり、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性	無料	・クーポン券を持って指定医療機関へ予約のうえ受診（市外も可） ・接種ワクチン：麻しん風しん混合ワクチン（MR）のみ	・健康保険証など住所、年齢のわかる書類 ・抗体検査の結果がわかる書類 ・クーポン券（対象者に4月一斉発送予定。転入、紛失等で武蔵野市のクーポン券をお持ちでない方は健康課に要申請。） ※有効期限が2024年3月のクーポン券は、手続き不要で2025年2月まで使用できます。
	<b>●予防接種</b> 上記対象の方で、平成26年4月以降の抗体検査での抗体価がHI法で8倍以下、EIA法で6.0未満の方（その他の検査方法については健康課までお問い合わせください。）			
〈2〉	<b>●抗体検査</b> 武蔵野市に住民登録があり、受診時に以下の①～③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」	無料	・指定医療機関へ予約のうえ受診（市内のみ）	・健康保険証など住所、年齢のわかる書類
	<b>●予防接種</b> 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			
※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。

### 肺炎球菌感染症とは

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。

実施期間	通年
対象者	過去に、一度も肺炎球菌予防接種（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（身体障害者手帳1級相当の方） ※66歳以上の方に対する助成制度については、内容が決まり次第市ホームページ等でお知らせします。
接種費用	自己負担額2,500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、紛失した方、一斉発送前に接種を希望する方は健康課に申込（電話、健康課窓口、電子申請）。
持ち物（接種時）	健康課が発行した予診票、健康保険証など住所・年齢のわかる書類

## 带状疱疹予防接種

※生涯でいずれか一方の接種費用の一部を助成。

### 带状疱疹とは

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、带状疱疹後神経痛（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。

実施期間	通年									
対象者	接種日当日、満50歳以上の武蔵野市に住民登録がある方									
接種費用	自己負担額：医療機関が定める金額から助成金額を引いた金額。 ※生活保護受給者は、事前に生活福祉課（☎0422-60-1849）に申込が必要です。									
接種方法	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">対象ワクチン</th> <th style="width: 40%;">1回あたりの助成金額 ※（）内は生活保護受給者の助成金額</th> <th style="width: 30%;">助成回数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生ワクチン（水痘ワクチン）</td> <td>5,000円（10,000円）</td> <td>1回まで</td> </tr> <tr> <td>不活化ワクチン（带状疱疹ワクチン）</td> <td>11,000円（20,000円）</td> <td>2回まで</td> </tr> </tbody> </table> ※生涯でいずれか一方のワクチンのみ助成。	対象ワクチン	1回あたりの助成金額 ※（）内は生活保護受給者の助成金額	助成回数	生ワクチン（水痘ワクチン）	5,000円（10,000円）	1回まで	不活化ワクチン（带状疱疹ワクチン）	11,000円（20,000円）	2回まで
対象ワクチン	1回あたりの助成金額 ※（）内は生活保護受給者の助成金額	助成回数								
生ワクチン（水痘ワクチン）	5,000円（10,000円）	1回まで								
不活化ワクチン（带状疱疹ワクチン）	11,000円（20,000円）	2回まで								
接種方法	市内指定医療機関のみで接種可能 健康課が発行した予診票（電話、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）	健康課が発行した予診票、健康保険証など住所・年齢のわかる書類									

## 市外での予防接種を希望する方（高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌のみ）

※新型コロナウイルスワクチンは調整中

1 三鷹市、小金井市、練馬区、杉並区、西東京市の指定医療機関で高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方

接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
費用負担	自己負担額2,500円（生活保護受給者は免除）
持ち物（接種時）	武蔵野市の予診票、健康保険証など住所・年齢のわかる書類

2 三鷹市の指定医療機関で高齢者肺炎球菌予防接種を受ける方

接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
費用負担	自己負担額2,500円（生活保護受給者は免除）
持ち物（接種時）	武蔵野市の予診票、健康保険証など住所・年齢のわかる書類

3 左記1・2以外の医療機関で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「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）	依頼書、健康保険証など住所・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。

# ゆりかごむさしの

妊娠期から出産・子育てまで切れ目なくサポートします。

詳細は市報やホームページをご覧ください。

ご不明な点がございましたら、健康課(保健センター)へお問い合わせください。



## 妊娠したら

### 母子健康手帳の交付と『ゆりかごむさしの面接(予約制)』<sup>◆1</sup>

面接：平日午前9時から午後4時まで(年末年始を除く) 問合せ：0422-51-0703

妊娠と診断されたら、医師等の指示に従い、健康課(保健センター)又は子ども家庭支援センター(市役所3階)に妊娠の届出をしてください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診票などをお渡しします。『ゆりかごむさしの面接(妊婦面接)』では、専任の保健師等が妊娠中の様々な疑問や不安にお応えします。市政センターで母子健康手帳を受け取った方、転入の妊婦さんも、ぜひ『ゆりかごむさしの面接』をご予約ください。



## お子さんが生まれたら

### こんにちは赤ちゃん訪問(新生児訪問)<sup>◆2</sup>

お子さんが生まれたら、母子健康手帳に掲載の二次元コードより申請してください。生後4か月頃までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭に保健師や助産師が訪問し、育児全般や保護者の相談をお受けします。里帰り先でこんにちは赤ちゃん訪問をお受けになられた方へも、訪問しています。

### 子どもの健康診査

右表♥の健康診査は、お子さんの発育・発達に節目の大切な健診です。ぜひお越しください。対象期間内の受診が難しい方は、健康課(保健センター)までご連絡ください。

### パースデーサポート事業

1歳を迎えたお子さんを育てるご家庭を対象に、1歳6か月児健康診査(保育相談・歯科健診)の受診時に応援メッセージと合わせて育児パッケージ(QUOカードPay)と東京都が発行する子育て情報冊子をお渡しします。

### 予防接種

予防接種は、接種した本人が病気にかからないようにすること、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。予防接種の詳細は、6ページをご覧ください。

### 妊婦健康診査・新生児聴覚検査の費用助成(受診・検査後の払い戻し)

対象…助産所や里帰り等で都外の医療機関で受診して受診票を使えなかった方  
多胎妊婦の方で15回以上妊婦健康診査を受診された方  
受診時に武蔵野市に住民登録がある方(日本国外での受診は対象外)  
申請方法…出産日(または妊娠終了日)から1年以内に母子健康手帳・未使用の受診票・受診時の領収書と診療明細書の原本・金融機関口座がわかるもの・印鑑(口座名義が本人以外の場合)を持って健康課窓口へ  
※新生児聴覚検査は、生後50日に達するまでの検査が対象。  
※郵送での申請をご希望の方はホームページで申請方法をご確認ください。

### 多胎児家庭移動経費補助

0～2歳のふたご・みつご家庭に、年間24,000円分のこども商品券をお渡ししています。こんにちは赤ちゃん訪問や、健康診査などでもお渡しできます。詳しくは健康課(保健センター)までご連絡ください。

## 低所得の妊産婦・乳幼児に対する支援

### 妊婦に対する初回産科受診料の助成

対象…住民税非課税世帯又は同等の所得水準である妊婦  
内容…初回産科受診料を一部補助します。

### 妊産婦・乳幼児保健指導

対象…生活保護を受けている世帯、住民税非課税の世帯  
内容…妊産婦・赤ちゃんの診察などの費用を一部負担します。

## 出産・子育て応援事業

全ての妊婦・子育て家庭に寄り添い、相談に応じる「伴走型相談支援」と、「経済的支援」を行います。妊娠中に「ゆりかごむさしの面接(◆1)」で妊婦さん一人あたり「出産応援ギフト」5万円相当、産後に「こんにちは赤ちゃん訪問(◆2)」でお子さん一人あたり「子育て応援ギフト」10万円相当(国5万円+都5万円)を申請できます。また、妊娠8か月頃にアンケートと面談(希望制)を実施するなど、継続的な相談支援を実施します。

## 産後ケア事業

出産後のお母さんが、医療機関やご自宅で助産師等のケアやアドバイスなどを受けられ、休息をとることができる事業です。利用には、事前(妊娠22週以降)に市へ登録申請が必要です。  
利用月齢…宿泊型・日帰り型は、事業者により異なります。訪問型は、1歳未満。  
ケア内容…お母さんと赤ちゃんのケア・育児相談・授乳相談・もく浴・離乳食・卒乳など。  
事業者・料金等…二次元コード(市ホームページ)よりご覧ください。  
★令和6年4月より、「産後ケアクーポン(2,500円×5回分)」の使用により、利用料が軽減されます。

### 転入されたら、ぜひ保健センターへお越しください!

●**妊娠中の方は**  
全ての妊婦さんに「ゆりかごむさしの面接」を行い、母子保健に関わるサービス等のご案内をしています。妊婦健康診査受診票等の交付手続きが必要な場合がありますので、健康課(保健センター)までご連絡ください。  
●**お子さんがいる方は**  
下表♥の健康診査や、予防接種(6ページ)について、手続きが必要な場合がありますので、健康課(保健センター)までご連絡ください。併せてお子さんの母子保健に関わるサービスのご案内をしています。

## 母子保健年間スケジュール

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、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、武蔵野市民会館、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	時間の目安	
妊婦期	☆もうすぐママ・パパのための ここのとり学級(平日クラス) 【要予約・申込順】	15	20	17	29	19	30	28	25	23	27	10	24	初妊婦(妊娠16週～31週の方)とそのパートナー ようこそ!子育てチームむさしのへ 歯科や栄養、赤ちゃんとの関わりや産後のママの心と体の変化についての講義、グループワークなど 動画視聴あり ※動画視聴のみ経産婦も可	月曜日の午後	
	☆もうすぐママ・パパのための ここのとり学級(土曜日クラス 2日制) 【要予約・申込順】	13	18	22	27	24	28	26	30	14	25	15	22	初妊婦(妊娠16週～31週の方)とそのパートナー ようこそ!子育てチームむさしのへ 1日目:実習編(もく浴・抱っこ実習)、心構え編(保健師の話)、赤ちゃんの育ち編(保育士の話)など 2日目:ひろば編 動画視聴あり ※動画視聴のみ経産婦も可	土曜日の午前 2日目の0123はらっぱは 日曜日の午前	
	妊婦健康診査	都内の指定医療機関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) ※助産所や都外の医療機関で受診された場合や、多胎妊婦の方で、妊婦健康診査を15回以上受診された場合、一部払い戻し可		
	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) 歯科健康診査・口腔衛生指導・歯みがき指導		
乳幼児期	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) ※生後50日に達するまで		
	♥3～4か月児健康診査 (集団健診)	2 16 30	14 28	11 25	9 23	6 20	3 17	8 22	5 19	3 17 24	14 28	4 18	4 25	3か月～5か月の乳児 (案内通知:3か月になる月末)	火曜日の午後	
	♥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(やむを得ない場合には、2歳になる前日まで受診可) (案内通知:1歳5か月になる月末)		
	♥1歳6か月児健康診査 (集団健診:保育相談・歯科健診)	4(休 18休)	9(休 23休)	6(休 20休)	4(休 18休)	1(休 22休)	5(休 19休)	10(休 24休)	7(休 21休)	5(休 19休)	9(休 23休)	6(休 20休)	6(休 18休)	1歳6か月～1歳8か月の幼児(やむを得ない場合には、2歳になる前日まで受診可) (案内通知:1歳5か月になる月末)	午前	
	♥3歳児健康診査 (集団健診)	11(休 25休)	16(休 30休)	13(休 27休)	11(休 25休)	8(休 29休)	12(休 26休)	3(休 17休) 31休)	14(休 28休)	12(休 26休)	7(休 16休) 30休)	13(休 27休)	13(休 27休)	満3歳の幼児 (案内通知:3歳になる月末)	午後	
	乳幼児発達相談・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。												お子さんの言葉や運動発達がゆっくりなど、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		
	☆離乳食教室 【要予約・申込順】	ごっくん(離乳初期)	9(休)	7(休)	4(休)	12(休)	-	6(休)	11(休)	12(休)	10(休)	16(休)	14(休)	11(休)	対象の月齢は市報・ホームページをご覧ください	午前
		もくもく(離乳中期)	19(休)	21(休)	18(休)	26(休)	27(休)	-	1(休)	19(休)	20(休)	21(休)	28(休)	25(休)		
		かみかみ(離乳後期)	23(休)	24(休)	28(休)	-	30(休)	24(休)	29(休)	-	6(休)	24(休)	25(休)	-		
1歳ごはん教室(離乳完了期)		-	31(休)	-	2(休)	-	10(休)	-	29(休)	-	31(休)	-	7(休)			
ベビーサロン	保健センター	12(休)	10(休)	-	5(休)	2(休)	-	4(休)	1(休)	-	10(休)	7(休)	-	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	午後	
	武蔵野市民会館	26(休)	-	21(休)	-	23(休)	-	18(休)	-	13(休)	-	21(休)	-			
	0123吉祥寺	-	17(休)	-	19(休)	-	20(休)	-	15(休)	-	17(休)	-	21(休)			
	0123はらっぱ	-	-	12(休)	-	-	4(休)	-	-	4(休)	-	-	12(休)			
乳幼児歯科相談(☆むし歯予防教室) 【要予約・申込順】	15 22	20 27	3 17	1 29	19 26	2 30	21 28	11 25	9 23	6 27	3 10	3 17	1歳6か月～2歳6か月の幼児 ※むし歯予防教室を受講後、定期歯科健診、卒業教室(4歳未満で終了)の受講ができます	月曜日の午前		
☆5歳児歯科教室【要予約・申込順】	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	19	受講時に満5歳の幼児	水曜日の午後		



# 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、健康保険証、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。
- ・異なるワクチンの接種間隔にも制限がありますので、予約時等に医療機関へご確認ください。

接種種別	接種回数	標準接種期間																																		
		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日以上の間隔を置いて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔を置いて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										出生6週後から出生32週後まで										ロタリックス(1価)・・・27日以上の間隔を置いて2回					ロタテック(5価)・・・27日以上の間隔を置いて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日以上の間隔を置いて3回 追加・・・3回目から6月以上の間隔																			
※四種混合ワクチンにHib感染症ワクチンが加わった五種混合ワクチンが令和6年4月より定期接種化されました。令和6年3月末までに四種混合ワクチンとHib感染症ワクチンで接種開始した方は、原則、残りの接種も同じワクチンを使用します。詳細は市ホームページでご確認ください。																																				
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月以上の間隔を置いて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7年度の小学校就学対象年齢となる方															★令和6年3月末に一斉送付 ※平成30年4月2日～平成31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日以上の間隔を置いて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)	3回	サーバリックス・・・1月以上の間隔を置いて2回接種した後、1回目から5月以上、かつ2回目から2年半以上の間隔を置いて3回目を接種 ガーダシル・シルガード9・・・1月以上の間隔を置いて2回接種した後、2回目から3月以上の間隔を置いて3回目を接種 ☆シルガード9のみ、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)で接種完了も可															令和6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						
※キャッチアップ接種対象者：平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの方は、令和7年3月31日までは、未接種分を接種可能です。詳細は市ホームページでご確認ください。																																				

## 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。

## 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受ける方

接種方法	医療機関へ予約のうえ受診してください。
費用負担	無料で接種できます。
持ち物(接種時)	母子健康手帳、健康保険証、乳幼児医療証、武蔵野市の予診票

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

2 左記以外の医療機関で予防接種を受ける方(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「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、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)	依頼書、母子健康手帳、健康保険証、乳幼児医療証、予診票(武蔵野市のもを使う場合)

※申請書類は市ホームページからダウンロードできます。

## 麻疹・風しん行政措置(任意接種)

### 麻疹とは

予防接種を受けないと多くの方がかかる病気です。主症状は発熱、せき、鼻汁、発疹等で、合併症として「気管支炎」「肺炎」「中耳炎」「脳炎」があります。

### 風しんとは

主症状は発疹、発熱、後頸部リンパ節腫脹等で、合併症として「関節痛」「血小板減少症紫斑病」「脳炎」等があります。妊婦が妊娠早期にかかる、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起こる可能性が非常に高くなります。

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)までの方(武蔵野市に住民登録のある方)		
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、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、健康保険証、乳幼児医療証、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。

### おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)とは

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のある方)	
助成回数	一人あたり1回 (2回以上接種したことがない方、り患したことがない方のみ)	
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、健康保険証、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。	

## 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。

### HPV(ヒトパピローマウイルス)とは

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6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のある方)	
助成回数	一人あたり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、健康保険証、義務教育就学児医療証(子)または高校生等医療証(青)、健康課が発行した予診票	

## 介護予防事業 対象：65歳以上の市民 ※詳しい日程や募集方法は市報でお知らせします。

### 健康課

<p><b>1 おいしく元気アップ!教室(無料)</b> 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15～20名(初参加優先) 時間… 10時～11時30分</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期</td><td>5月～6月</td><td>保健センター</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>6月～7月</td><td>市民会館</td></tr> <tr><td>第3期</td><td>9月～10月</td><td>吉祥寺地区(予定)</td></tr> <tr><td>第4期</td><td>10月～11月</td><td>市民会館</td></tr> <tr><td>第5期</td><td>11月～12月</td><td>保健センター</td></tr> </tbody> </table>	コース	時期	場所	第1期	5月～6月	保健センター	第2期	6月～7月	市民会館	第3期	9月～10月	吉祥寺地区(予定)	第4期	10月～11月	市民会館	第5期	11月～12月	保健センター	<p><b>2 歯つらつ健康教室(無料)</b> 内容… 歯科医師・歯科衛生士による口腔機能の診査、噛む力の測定、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… 第1期・第3期3回、第2期・第4期6回 定員… 各期12～15名 時間… 9時30分または10時～11時30分(期や回によって異なります)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期*</td><td>5月～6月</td><td>スイングホール</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>10月～11月</td><td>商工会館</td></tr> <tr><td>第3期*</td><td>10月～11月</td><td>商工会館</td></tr> <tr><td>第4期</td><td>1月～3月</td><td>保健センター</td></tr> </tbody> </table> <p>※74歳以下の方に向けたプログラムです。</p>	コース	時期	場所	第1期*	5月～6月	スイングホール	第2期	10月～11月	商工会館	第3期*	10月～11月	商工会館	第4期	1月～3月	保健センター	<p><b>3 健康やわら体操(無料)</b> 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5回(土曜日) 定員… 各期50名(初参加優先、4グループに分けて実施) 時間… 12時30分～15時の間で1時間ずつ</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期</td><td>4月～7月</td><td rowspan="3">総合体育館</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>9月～11月</td></tr> <tr><td>第3期</td><td>12月～3月</td></tr> </tbody> </table>	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～3月
コース	時期	場所																																											
第1期	5月～6月	保健センター																																											
第2期	6月～7月	市民会館																																											
第3期	9月～10月	吉祥寺地区(予定)																																											
第4期	10月～11月	市民会館																																											
第5期	11月～12月	保健センター																																											
コース	時期	場所																																											
第1期*	5月～6月	スイングホール																																											
第2期	10月～11月	商工会館																																											
第3期*	10月～11月	商工会館																																											
第4期	1月～3月	保健センター																																											
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～3月																																												

### 健康づくり支援センター

1・3は全6回、2は全12回。重複申込は不可。初参加優先。/各期募集期間…第1期:3月15日～31日、第2期:7月15日～31日、第3期:10月15日～31日(募集開始日の市報に掲載)

<p><b>1 健康づくり応援プログラム(無料)</b> 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。各期2クラス、隔週木曜、10時～11時30分。</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期</td><td>5月～8月</td><td rowspan="3">保健センター</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>9月～11月</td></tr> <tr><td>第3期</td><td>12月～3月</td></tr> </tbody> </table> <p>強度の目安：【弱】/要支援・要介護不可(運動を始めることに不安が強い方)</p>	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	<p><b>2 高齢者筋力向上プログラム(参加費3,000円)</b> 市内の民間スポーツクラブで行う、筋力維持・向上に効果的な運動とミニ講座。各期2クラス。 【東地区】月・水曜それぞれ毎週、8時30分～10時 【西地区】火・金曜それぞれ毎週、10時30分～12時</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期</td><td>5月～8月</td><td>【東地区】メガロス吉祥寺</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>9月～11月</td><td>【西地区】メディカルフィットネスクラブ武蔵境</td></tr> <tr><td>第3期</td><td>12月～3月</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>強度の目安：【中】/要支援・要介護不可(筋力低下が気になり、運動を始めることに不安がある方)</p>	コース	時期	場所	第1期	5月～8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ネスクラブ武蔵境	第3期	12月～3月		<p><b>3 健康体操教室「シニアフィット」(無料)</b> 健康の維持・増進のための体操教室。各期強度別2クラス、隔週水曜、10時～11時。</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>コース</th><th>時期</th><th>場所</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>第1期</td><td>5月～8月</td><td rowspan="3">保健センター</td></tr> <tr><td>第2期</td><td>9月～11月</td></tr> <tr><td>第3期</td><td>12月～3月</td></tr> </tbody> </table> <p>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/要支援・要介護不可、体力に自信のある方</p>	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
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																																	
コース	時期	場所																																
第1期	5月～8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ネスクラブ武蔵境																																
第3期	12月～3月																																	
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																																	

## 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 実施)  
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。  
◎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・地域団体等との共催事業・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 http://www.musashino-health.or.jp
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 http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/
フェイスブック X(旧ツイッター)	https://www.facebook.com/kenkoudankun https://x.com/kenkoudankun アカウント名「健康ナビゲータームサシDANくん」

## 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。

### 健康相談・食事相談（予約制）

対象…市民  
 内容…医師、保健師、管理栄養士による相談  
 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  
 ※特定保健指導ご利用の方はそちらを優先してください。  
 ※詳しい日程や募集方法は市報・市ホームページ等でお知らせします。

### 健康講座

生活習慣病予防、栄養、歯科、骨粗しょう症予防など健康に関する講座を行っています。  
 ※詳しい日程や募集方法は市報・市ホームページ等でお知らせします。

### 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。

### 武蔵野市の食育

食のホームページ「食を育む。むさしの」で情報発信しています！



#### ●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発しています。保育園や学校のこだわり給食・離乳食・健康などのレシピを400点以上掲載。  
 「クックパッド 武蔵野市」で検索。または市ホームページのトップページからもご覧になれます。  
<http://cookpad.com/kitchen/15224997>



レンジで簡単シュウマイ



かぼちゃコロッケ



▲クックパッド武蔵野市の公式キッチン

### 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

×× 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  
 保健センター内  
 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

大腸がん検診、骨粗しょう症検診希望の方

〒180-0001  
 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10  
 保健センター2階  
 公益財団法人  
 武蔵野健康づくり事業団  
 行

\*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

- 紛失・転入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



#### ●予防接種(予診票・依頼書)の交付



### 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)に電話又は最寄りの会員薬局へご相談下さい。

なお、会員薬局には、下記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 午前10時～午後3時  
 土 午前10時～午後1時



目印のステッカーはこちら

#### 【こんなこと相談できます】

・いくつかの病院・医院にかかっていて、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。

### 歯科相談

対象…市民  
 申込方法…電話で東京都武蔵野市歯科医師会(電話0422-49-8881)へ  
 内容…後日、歯科医師による電話相談



### 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](#)

### ●むさしの食育フェスタ

学校給食・健康・環境・地産地消などをテーマに体験しながら武蔵野の「食」を感じることでできるイベントを開催します。

#### 今年度の開催予定

日程：11月23日(土)  
 場所：保健センター



▲過去の様子は [こちら](#)



### 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 午後6時～翌日午前8時  
 土・日・祝・年末年始 午前8時～翌日午前8時

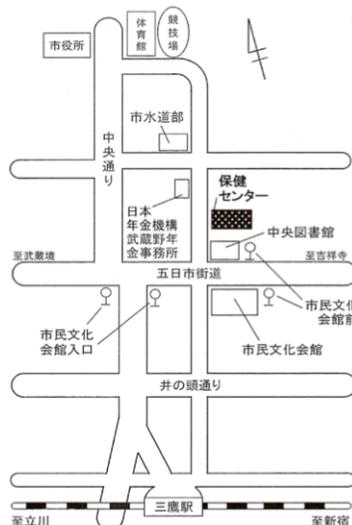


#### ●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話…03-5272-0303(自動応答)(毎日24時間)  
 F A X…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(毎日午前9時～午後8時)  
 (English・中文・한국어・ภาษาไทย・Español)

### 武蔵野市立保健センターのご案内

開館時間 午前8時30分～午後5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。



#### ★バスでは

吉祥寺駅(北口)  
 ①②のりば(「成蹊学園前」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)

①②③④⑤のりば(直行バス「武蔵野大学」「NTT研究開発センター」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

#### ★徒歩では

三鷹駅から20分