

健康ガイド

ところざわ



所沢市
イメージマスコット
トコロん



※掲載している事業等をご利用・ご参加いただけるのは、原則として市内に住民登録している方です。

※状況により事業等の内容は変更される場合があります

妊娠・出産・子育て

P 4

妊娠・届出 / 両親学級 / 離乳食教室 / 乳幼児健康診査 等

家族で参加できる教室

P 10

親子でチャレンジ歯の教室 / ファミリー食育教室 / 親子料理教室 / 異世代料理教室

大人の相談・教室

P 11

健康相談 / 健康応援講座 / 男性料理教室 / ステキな大人の健康食教室 / 楽しく健康食教室 / すこやか栄養教室 / 成人歯科健康教室 / 歯周病予防教室 / 元気歯つつ教室 / リハビリ事業 等

特定健康診査・人間ドック

P 14

大人の検診

P 16

がん検診 / 骨粗しょう症検診 / 成人歯科検診 / 肝炎ウイルス検診 / 結核検診

予防接種

P 22

子どもの予防接種 / 大人の予防接種

予防接種・検診

P 25

協力医療機関一覧

こころの健康

P 28

自立支援医療費（精神通院）支給認定申請受付 / 精神障害者保健福祉手帳申請受付 / 精神保健相談 等

その他

P 29

歯科診療所あおぞら / がん患者支援 / 献血 / 骨髄移植ドナー助成金 / 難病対策

救急医療

P 30

聞こえのお悩みは
ファースト補聴器にお任せください

補聴器専門店

認定補聴器技能者が承ります

安心の2週間
貸出試聴が出来ます

ファースト補聴器

〒359-1116 所沢市東町10-2 ベルワンビル2F
TEL: 04-2937-3080 FAX: 04-2937-3084
URL: <http://www.first-ha.com>
営業時間: 午前10時~午後6時 定休日: 水・祝日
※障害者総合支援法適用補聴器取扱店

「トコロんでんき」で電気代見直しませんか?

ところざわ未来電力 3つの特徴

POINT 1 所沢市出資の電力会社
POINT 2 電気代を安くお得に!
POINT 3 カンタン申し込み!

子育てサポートプラス 子育て中のご家庭を応援しています! 加入から3年間、毎年2ヵ月分の基本料金が無料! ※詳細は、ところざわ未来電力HPにて!

ところざわ未来電力 所沢市宮本町二丁目21番4号
0800-170-6989 (フリーダイヤル) 受付時間 9:00~18:00 年末年始を除く
<https://tokorozawa-mirai.co.jp/> (所沢市上下水道局管内)

「ライオンズでんき」もお申し込み受付中!
埼玉西武ライオンズの支援につながり
さらに電気料金も1%お得に!

いぐち歯科クリニック

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	●	◆

矯正 小児 訪問 口腔外科 提携も完備

〒359-1111 所沢市緑町4-1-29
☎04-2924-3553

いつでもやってる!
ホッと安心
いぐち歯科

ひとり一人が『上手な医療のかかり方』を

医療を提供する医療機関や医師、看護師など医療を支える人々の数は限られています。もしもの時に安心して医療が受けられるように、適切な医療体制を維持するために、『上手な医療のかかり方』を実践しましょう。

『上手な医療のかかり方のポイント』

- まずは近くの診療所やクリニック、医院を受診しましょう
- 時間外は避けて、診療時間内に受診しましょう
- かかりつけ医をもちましょう

市ホームページ

高齢者の健康について

フレイル予防などを中心に、高齢者の方の健康に関する情報を市ホームページでご案内しています。

ここから確認してね! ▲

イエローグリーンリボン運動をおこなっています

タバコの煙やにおいが嫌でも、喫煙している本人にそのことを伝えるのは勇気がいります。イエローグリーンは、『タバコの煙を吸いたくない』という気持ちをさりげなく周りの人に伝える色です。所沢市では、このイエローグリーンに『受動喫煙しない・させない』という気持ちを込めています。タバコの煙のゆくえにご配慮ください。

市ホームページ

ところん 健幸応援メニュー

市内のお店で食べられる野菜たっぷりのメニューやお弁当で、お店とお客さんの健幸を応援しています!

所沢市 認証 健幸応援メニュー

玄米を使った日替わりランチや、お弁当…

パスタセットも認証!

食べたことのあるメニューはありましたか? 詳細は 12 ページへ

お問い合わせ

所沢市保健センター (8:30~17:15)

〒359-0025 所沢市上安松 1224-1

健康管理課

TEL 04-2991-1811

●こころの健康支援室

TEL 04-2991-1812

健康づくり支援課

TEL 04-2991-1813

こども家庭センター

●母子保健担当

TEL 04-2991-1817

●妊娠・出産担当

TEL 04-2991-1820

●こども相談担当

TEL 04-2991-1824

所沢市役所 (8:30~17:15)

〒359-8501 所沢市並木 1-1-1

保健医療課

TEL 04-2998-9385

国民健康保険課

●国民健康保険担当

TEL 04-2998-9131

●後期高齢者医療担当

TEL 04-2998-9218

FAX 04-2995-1178 (共通)

FAX 04-2998-9061 (共通)



【保健センターへのアクセス】

ところバス「保健センター」下車

●所沢駅西口から

南路線 吾妻循環コース

または南路線 山口循環コース左回り

●航空公園駅東口から

東路線 松井循環コース左回り

または南路線 山口循環コース右回り

●東所沢駅から

東路線 松井循環コース右回り

※いずれも土・日曜日、祝休日、
年末年始はお休みです。
(国民健康保険課は一部休日開庁
日があります)



妊娠・出産・子育て

- **こども家庭センター** 母子保健担当 **母子** ☎ 04-2991-1817
- 妊娠・出産担当 **妊・出** ☎ 04-2991-1820
- 栄養・歯科担当 **栄・歯** ☎ 04-2991-1813
(健康づくり支援課内)

※ P4～9では
母子 **妊・出** **栄・歯**
のマークに合わせて左記の問い
合わせ先にご連絡ください。

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、こども家庭センターへお問い合わせください。

こども家庭センター

「こども家庭センター」では、妊産婦、0～18歳までの子育て家庭・こどもを対象に、切れ目ない相談・支援を行います。子育てやご家庭に関する相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

妊娠・出産担当

- 妊娠届の受付、母子健康手帳の交付、「妊娠中・産後の生活プラン」のご案内
- 妊娠中や出産後の体調に関する相談
- 産後ケア事業の申請受付

電話：04-2991-1820

母子保健担当

- 乳幼児健康診査
- こどもの成長や発達に関する相談
- 妊産婦健康診査の助成券に関する事

電話：04-2991-1817

こども相談担当

- こどものしつけやかかわり方
- こどもの養育に不安や困難がある、子育てでイライラしてしまうなどの相談や連絡
- お子さま本人からの相談

電話：04-2991-1824

メール：b9911824@city.tokorozawa.lg.jp

栄養・歯科担当(健康づくり支援課内)

- 離乳食の進め方や食事、栄養に関する相談や教室
- 虫歯予防や歯の磨き方など歯科に関する相談や教室

電話：04-2991-1813

届出・助成制度

妊娠届出 **要予約** **母子** **妊・出**

(母子健康手帳交付、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券の発行・交換)



市ホームページ



【予約】電子申請

母子健康手帳は、妊産婦の健康管理、出産の記録、お子さんの健診結果や予防接種を記録する大切なものです。

なお、妊娠届出日以降に受診した妊産婦健康診査などの費用が助成対象となります。届出をした際に、妊産婦健康診査などの費用を助成する助成券をお渡します。

産科医療機関を受診し、「胎児心拍の確認」及び「出産(分娩)予定日」が分かりましたら、早期に妊娠届出を行ってください(妊娠判定検査にかかる費用は、助成対象外です)。

転入の方は、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券の交付手続きが必要です。電子申請で届出日時のご予約をいただくとスムーズなご案内が可能です。

◆ **受付窓口**：こども家庭センター

◆ **予約時間**：平日 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く)

◆ **申請時に必要なもの**：

- ① 妊婦の個人番号確認書類 (マイナンバーカードなど)
- ② 申請者の本人確認書類
- ③ 妊娠の診断をした産科医療機関の領収書

※助成券交換手続きの場合は、前自治体で交付された母子健康手帳、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券もお持ちください。

- ④ 妊婦以外の代理人が申請する場合は委任状

◆ **妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券は、所沢市が委託している医療機関*で使用できます。**

※委託医療機関については、市ホームページでご確認ください。

※予約の方優先で対応させていただきます。面談には30分程度かかります。

妊産婦健康診査・新生児聴覚検査 助成金交付制度 母子

- ◆ **内容**：里帰り出産などで所沢市が委託していない医療機関で妊産婦健康診査・新生児聴覚検査を受け、自己負担した場合に費用の一部を市が助成します。
- ◆ **申請窓口**：こども家庭センター
- ◆ **申請時に必要なもの**：
 - ①未使用の妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券（所沢市発行のもの）
 - ②医療機関が発行した妊産婦健康診査費用や新生児聴覚検査費用の領収書
 - ③母子健康手帳 ④印鑑 ⑤振込口座が確認できるもの
- ◆ **申請期限**：出産した日から起算して1年以内



市ホームページ

不妊検査費助成・不育症検査費助成 母子

- ◆ **内容**：医療機関において、「ご夫婦二人で受けた不妊検査」または「不育症検査」に対して、それぞれ1回限り助成します。ただし、検査開始時に妻の年齢が43歳未満の場合に限りです。
- ◆ **申請窓口**：こども家庭センター
- ◆ **申請時に必要なもの**：
 - ①助成申請書兼請求書 ②医療機関が発行した検査の実施証明書及び領収書 ③振込口座が確認できるもの
 - ※住民票や戸籍謄本が必要な場合があります。
 - ※申請書などは市ホームページからダウンロードできます。
- ◆ **申請期限**：検査が終了した日の属する年度内。
 - ※2月1日～3月31日に検査が終了した場合に限り、翌年度5月31日まで申請を受付。



市ホームページ

産後ケア事業 妊・出 (宿泊型・デイサービス型)

- ◆ **内容**：委託施設において、お母さんの休養のサポート、育児や授乳に関する相談や助言、お母さんと赤ちゃんの心身のお世話など。利用料金の一部を市が助成します。
- ◆ **対象**：産後ケアを必要としている母子
- ◆ **申請方法**：事前に電子申請により申請いただき、申請受付後、市担当者からのお電話などによる面談の上、助成の決定となります。



市ホームページ



電子申請

未熟児養育医療 母子 給付申請受付

- ◆ **内容**：身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児に対して、その治療に必要な医療費を公費で負担する制度です。ただし、指定養育医療機関で主治医が認めた場合に限りです。
- ◆ **申請窓口**：こども家庭センター
- ◆ **申請時に必要なもの**：
 - ①申請書 ②養育医療意見書 ③世帯調書
 - ④健康保険証または児の資格が確認できるものの写し
 - ⑤子ども医療費交付申請書
 - ⑥委任状兼同意書 ⑦インテーク票 ⑧申請者と配偶者の個人番号確認書類（マイナンバーカードなど）
 - ⑨申請者の本人確認書類
 - ※申請書などは市ホームページからダウンロードできます。



市ホームページ

妊婦支援給付金 母子 妊・出

- ◆ **内容**：妊娠期の経済的な負担の軽減のため給付金を支給します。
 - 妊婦…5万円
 - 胎児…胎児数あたり5万円（双子の場合は10万円）
- ◆ **対象**：
 - ・令和7年4月1日以降に妊娠の届出をする妊婦
 - ・令和7年4月1日以降に出産し、従来の子育て応援ギフトを受け取られていない方
 ※既に同種の給付を受けている場合は重複がないように調整のうえ給付。
- ◆ **申請方法**：P4の妊娠届出の面談後、電子申請により妊婦支援給付金の認定申請を行います。



市ホームページ



予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認ください、
 こども家庭センターへお問い合わせください。

🌸 プレママクラス

要申込

赤ちゃんを迎えるお母さんが、妊娠中の栄養と歯科について学べる教室です。

- ◆対象：妊婦（パートナーの参加も可）
- ◆会場：保健センター
- ◆申し込み：



市ホームページ
申請

広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
 ※栄養・歯科を継続して受講することを勧めています。

🌸 栄養 ※妊娠 33 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R7. 4/19 (土)	R7. 6/1 以降の方
R7. 6/3 (火)	R7. 7/16 以降の方
R7. 8/22 (金)	R7. 10/4 以降の方
R7.10/18 (土)	R7.11/30 以降の方
R7.12/10 (水)	R8. 1/22 以降の方
R8. 2/10 (火)	R8. 3/25 以降の方

- ◆内容：妊娠中の食生活について（ランチ付）、離乳食の準備について
 - ◆時間：10:30～12:30 ※受付は開始15分前から行います。
 - ◆持ち物：母子健康手帳・筆記用具
 - ◆定員：20名（先着順）
 - ◆参加費：700円
- ※上の子を連れての受講はご遠慮ください。

🌸 歯科 ※妊娠 28 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R7. 4/19 (土)	R7. 7/6 以降の方
R7. 6/3 (火)	R7.8/20 以降の方
R7. 8/22 (金)	R7.11/8 以降の方
R7.10/18 (土)	R8. 1/4 以降の方
R7.12/10 (水)	R8.2/26 以降の方
R8. 2/10 (火)	R8.4/29 以降の方

- ◆内容：歯科健診、効果的な歯みがき方法、赤ちゃんのむし歯予防など
- ◆時間：13:15～15:15
- ◆持ち物：母子健康手帳・タオル
- ◆定員：20名（先着順）

🌸 両親学級 妊・出

はじめてお母さん、お父さんになる方が、妊娠中の生活から出産・育児についてふたりで学べる教室です。

- ◆内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など
- ◆対象：下記の出産予定日の初産婦とパートナー
- ◆会場：保健センター
- ◆申し込み：広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆時間：9:30～11:30 ※受付は開始15分前から行います。
- ◆持ち物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル1枚・子育てガイドブック 動きやすい服装でおこしください。
- ◆定員：24組（先着順）（パートナーと参加できる方）



市ホームページ
申請

※妊娠 33 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R7. 4/26 (土)	R7. 6/8 以降の方
R7. 5/24 (土)	R7. 7/6 以降の方
R7. 6/28 (土)	R7. 8/10 以降の方
R7. 7/26 (土)	R7. 9/7 以降の方
R7. 8/23 (土)	R7. 10/5 以降の方
R7. 9/27 (土)	R7. 11/9 以降の方
R7.10/25 (土)	R7. 12/7 以降の方
R7. 11/8 (土)	R7.12/21 以降の方
R7.12/13 (土)	R8. 1/25 以降の方
R8. 1/24 (土)	R8. 3/8 以降の方
R8. 2/28 (土)	R8. 4/12 以降の方
R8. 3/14 (土)	R8. 4/26 以降の方



動画配信中！



市ホームページで赤ちゃんのお世話に関する動画を紹介しています。

妊娠・出産・子育て ● こども家庭センター 母子保健担当 **母子** ☎ 04-2991-1817
 妊娠・出産担当 **妊・出** ☎ 04-2991-1820
 栄養・歯科担当 **栄・歯** ☎ 04-2991-1813
 (健康づくり支援課内)

訪問による相談 **妊・出**



電子申請



市ホームページ

◆内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供など。

新生児・妊産婦訪問

◆申し込み

- 電子申請・電話または妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券に添付の「出生連絡票」をこども家庭センターへ郵送してください。
- 里帰り先での訪問や、里帰り先から戻られてからの訪問をご希望の方も、こども家庭センターへご連絡ください。
- こども家庭センターから連絡を差し上げる場合がございます。

こんにちは赤ちゃん訪問

◆対象：乳児（概ね生後1～4か月）

※日時をお約束しての訪問希望がない方、連絡がつかない方へは事前の連絡なく訪問を行っています。

離乳食教室 **栄・歯**

- ◆対象：下記の生まれ月の乳幼児とその保護者
- ◆会場：保健センター

※下記マークのついている日程は、別会場となりますのでご注意ください。

未来 こどもと福祉の未来館 **所沢** 所沢まちづくりセンター(中央公民館) **新東** 新所沢東まちづくりセンター(新所沢東公民館)

◆申し込み：広報とこざわで募集。電子申請で申し込み。

市ホームページ
電子申請



ごっくん期 生後5～6か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
未来 R7. 4/8(火)	R7. 4/21(月)
R7.5/12(月)	R6.10月～R6.11月
R7. 6/2(月)	R6.11月～R6.12月
R7. 6/20(金)	R6.12月～R7. 1月
所沢 R7.7/10(木)	R7. 1月～R7. 2月
R7. 7/22(火)	R7. 2月～R7. 3月
R7.8/18(月)	R7. 3月～R7. 4月
R7.9/11(木)	R7. 4月～R7. 5月
R7.10/6(月)	R7. 5月～R7. 6月
新東 R7.10/23(木)	R7. 6月～R7. 7月
R7.11/7(金)	R7. 7月～R7. 8月
R7.12/4(木)	R7. 8月～R7. 9月
R8.1/13(火)	R7. 9月～R7.10月
所沢 R8. 2/3(火)	
R8. 2/25(水)	
R8. 3/9(月)	

- ◆内容：栄養士の講話
- ◆時間：10:00～11:15
- ◆定員：20組(先着順) ※ **新東** 8組(先着順)

かみかみ期 生後10～11か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R7. 4/22(火)	R6. 5月～R6. 6月
R7. 6/25(水)	R6. 7月～R6. 8月
R7. 8/27(水)	R6. 9月～R6.10月
R7.10/24(金)	R6.11月～R6.12月
R7.12/18(木)	R7. 1月～R7. 2月
R8. 2/13(金)	R7. 3月～R7. 4月

- ◆内容：栄養士の講話、大人からの取り分け食のデモンストラクション、親子で試食
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組(先着順)
- ◆参加費：500円

もぐもぐ期 生後7～8か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R7. 4/23(水)	R6. 8月～R6. 9月
R7. 5/13(火)	R6. 9月～R6.10月
R7. 6/10(火)	R6.10月～R6.11月
未来 R7. 6/24(火)	R6.10月～R6.11月
R7. 7/25(金)	R6.11月～R6.12月
R7. 8/25(月)	R6.12月～R7. 1月
R7. 9/5(金)	R7. 1月～R7. 2月
所沢 R7. 9/24(水)	R7. 1月～R7. 2月
R7.10/27(月)	R7. 2月～R7. 3月
R7.11/18(火)	R7. 3月～R7. 4月
R7. 12/8(月)	R7. 4月～R7. 5月
R8. 1/23(金)	R7. 5月～R7. 6月
R8. 2/20(金)	R7. 6月～R7. 7月
R8. 3/13(金)	R7. 7月～R7. 8月

- ◆内容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組(先着順)

ぱくぱく期 生後1歳～1歳3か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R7. 5/23(金)	R6. 2月～R6. 5月
R7. 7/23(水)	R6. 4月～R6. 7月
R7. 9/16(火)	R6. 6月～R6. 9月
R7.11/17(月)	R6. 8月～R6.11月
R8. 1/22(木)	R6.10月～R7. 1月
R8. 3/12(木)	R6.12月～R7. 3月

- ◆内容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組(先着順)

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認ください、
 こども家庭センターへお問い合わせください。

産後ママ **要申込** **栄・歯** 

クッキング 市ホームページ
申請

生後3～4か月

実施日	対象児の生まれ月
R7. 5/27 (火)	R7. 1月～R7. 2月
R7. 7/18 (金)	R7. 3月～R7. 4月
R7. 9/19 (金)	R7. 5月～R7. 6月
R7.11/26 (水)	R7. 7月～R7. 8月
R8. 1/28 (水)	R7. 9月～R7.10月
R8. 3/17 (火)	R7.11月～R7.12月


- ◆ **内容：**
母乳や産後に良い食事、離乳食について講話と調理実習・試食
- ◆ **対象：**上記の生まれ月の乳児とその母
- ◆ **会場：**保健センター
- ◆ **時間：**10:00～12:30
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆ **定員：**24組（先着順）
- ◆ **参加費：**700円

妊婦サロン **要申込** **妊・出** 

市ホームページ
申請

実施日	
妊娠・出産編	産後・育児編
R7. 4/10 (木)	R7. 5/14 (水)
R7. 6/24 (火)	R7. 7/24 (木)
R7. 8/26 (火)	R7. 9/25 (木)
R7. 10/23 (木)	R7.11/25 (火)
R7. 12/11 (木)	R8. 1/27 (火)
R8. 2/24 (火)	R8. 3/10 (火)

- ◆ **内容：**ミニ講座、妊婦体操、交流会(助産師への相談可)
- ◆ **対象：**妊婦、パートナーの参加も可
(お子様連れの参加も可能ですが、保育はありません)
- ◆ **会場：**保健センター
- ◆ **時間：**10:00～11:30
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請（当日参加の場合は、直接お電話をください）
- ◆ **定員：**10組
- ◆ **持ち物：**母子健康手帳

離乳食と歯の **要申込** **栄・歯** 

おはなしサロン 市ホームページ
申請

- ◆ **内容：**離乳食と歯の相談
- ◆ **実施日：**
R7.4/30(水)・R7.7/31(木)・R7.10/20(月)・R8.2/16(月)
- ◆ **対象：**生後5か月～1歳6か月
- ◆ **会場：**狭山ヶ丘コミュニティセンター
- ◆ **時間：**10:00～11:00
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。

助産師による **要申込** **妊・出** 

母乳相談 市ホームページ
申請

- ◆ **内容：**
授乳、卒乳/断乳、乳房ケアについての助産師による個別相談 ※治療や乳房マッサージは行っておりません。
 - ◆ **会場：**保健センター
- 詳細については、市ホームページでご案内しています。

乳幼児の食事相談や離乳食のおはなし会も実施しています。詳細は P9 をご覧ください。

クックパッド掲載 所沢市管理栄養士監修レシピをご利用ください。



生活習慣病予防レシピや妊産婦からファミリー向けのレシピ、日本の伝統食などを掲載しています。
 美味しく、健康につながるレシピをクックパッドで紹介しています。

URL

<http://cookpad.com/kitchen/14368886>



乳幼児健康診査 **母子**



市ホームページ

- 対象期間の2週間前までに健診のご案内を郵送します。
- 集団健診の詳細な日程は市ホームページをご覧ください。
- ご案内が届かない場合や所沢市に転入された方は、必ずこども家庭センターへご連絡ください。他市町村や医療機関で受診された場合は結果をご連絡ください。
- 健康診査の対象児が新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、嘔吐や下痢などの感染性疾患にかかっている

場合や発熱など体調不良の場合は、受診を延期してください。

- 台風や大雨、大雪等の悪天候の場合は無理せず、健診日程変更のご連絡をください。
- また、集団健診の実施に変更が生じる場合は、ところざわほっとメールでお知らせしますのでご登録をお願いします。登録方法は健診のご案内をご覧ください。

	対象	形式・場所	受診に際して
4 か月児健康診査	満 4 か月 0 日～ 5 か月 10 日	個別健診 (市内協力医療機関)	医療機関に事前予約が必要
10 か月児健康診査	満 10 か月 0 日～ 1 歳未満 (1 歳の誕生日の前日まで)		
1 歳6か月児健康診査	満 1 歳 6 か月～ 2 歳未満 (2 歳の誕生日の前日まで)	集団健診 (保健センター)	通知された健診日に 受診できない場合は 日程変更の連絡が必要
3 歳児健康診査	満 3 歳 3 か月～ 4 歳未満 (4 歳の誕生日の前日まで)		
3 歳児フッ化物塗布	3 歳児健康診査を受診した幼児	市内協力歯科医院	3 歳児健康診査で塗布券を発行 協力歯科医院に事前予約が必要

※個別健診の結果等について、確認の電話を差し上げる場合がございます。
 ※集団健診にお越しにならなかった場合、訪問または通知等をしています。

**保健センターでの
乳幼児健康相談** **要申込**
母子
栄・歯



市ホームページ
申請

	乳幼児の 食事相談	離乳食の おはなし会	歯科相談	身体計測・ 相談会
R7. 4月	9(水)	28(月)	28(月)	25(金)
5月	26(月)	30(金)	30(金)	
6月	9(月)	30(月)	30(月)	23(月)
7月	7(月)	29(火)	29(火)	
8月	4(月)	29(金)	29(金)	28(木)
9月	4(木)	30(火)	30(火)	
10月	2(木)	31(金)	31(金)	28(火)
11月	10(月)	28(金)	28(金)	
12月	2(火)	19(金)	19(金)	22(月)
R8. 1月	16(金)	30(金)	30(金)	
2月	9(月)	27(金)	27(金)	26(木)
3月	5(木)	24(火)	24(火)	

- ◆**内容**：栄養士、歯科衛生士、保健師などによる各種相談
- ◆**持ち物**：母子健康手帳
(歯科相談は歯ブラシ、身体計測・相談会はバスタオル)
- ◆**申し込み**：
広報ところざわで募集。電話で申し込み。身体計測・相談会は電子申請での申し込み。

**2 歳児
歯科健康教室** **要申込**
栄・歯



市ホームページ
申請

実施日	対象児の生まれ月
R7. 4/10 (木)	R4. 8月～ R5. 1月
R7. 5/12 (月)	R4. 9月～ R5. 2月
R7. 6/5 (木)	R4. 10月～ R5. 3月
R7. 7/9 (水)	R4. 11月～ R5. 4月
R7. 8/5 (火)	R4. 12月～ R5. 5月
R7. 9/8 (月)	R5. 1月～ R5. 6月
R7. 10/3 (金)	R5. 2月～ R5. 7月
R7.11/12 (水)	R5. 3月～ R5. 8月
R7. 12/4 (木)	R5. 4月～ R5. 9月
R8. 1/13 (火)	R5. 5月～ R5. 10月
R8. 2/5 (木)	R5. 6月～ R5. 11月
R8. 3/4 (水)	R5. 7月～ R5. 12月

- ◆**内容**：歯科診察、歯みがき指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談等
- ◆**対象**：上記の生まれ月の幼児
- ◆**会場**：保健センター 2 階健診室
- ◆**受付時間**：12:45～13:15
- ◆**申し込み**：
広報ところざわで募集。電子申請・電話で申し込み。
- ◆**定員**：30 名 (先着順)



家族で参加できる教室

●健康づくり支援課 ☎ 04-2991-1813

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問合せください。

※ **マイレージ** がついている事業はトコトコ健幸マイレージイベント参加ポイント対象です。



親子でチャレンジ 歯の教室

要申込
マイレージ

市ホームページ
申請



内容	夏休みの自由研究に役立つ体験型教室 歯みがき、実験
対象	小学生とその保護者
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/7 (木)
時間	13:30 ~ 15:30
会場	保健センター
定員	先着 15 組



親子 料理教室

要申込
マイレージ

市ホームページ
申請



内容	親子で作る簡単でおいしい健康食、 栄養バランスのよいメニューのポイント
対象	小学生とその親
参加費	小学生 300 円、保護者 700 円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/6(水)・8/7(木)
時間	10:00 ~ 12:30
会場	保健センター
定員	先着 20 組



ファミリー 食育教室

要申込
マイレージ

市ホームページ
申請



内容	家族の食に関する栄養講話と調理実習 (保育あり)
対象	1 ~ 18 歳のお子さんがいる親
参加費	1 組 700 円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	5/28(水)・6/26(木)・9/26(金) 12/12(金)・2/19(木)
時間	10:00 ~ 12:30
会場	保健センター
定員	先着 20 組 (初めての方優先)



異世代料理教室

要申込

市ホームページ
申請



内容	お孫さんやおじいちゃん・おばあちゃんと 楽しく作るお昼ごはん
対象	5 歳以上のお子さんとその祖父母
参加費	1 組 1,000 円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/1(金)
時間	10:00 ~ 12:30
会場	保健センター
定員	先着 20 組



ジュニア クッキング教室

要申込

市ホームページ
申請



内容	簡単でおいしいお菓子づくり・おせち料理 づくりと、健康的な食生活の講話
対象	10 ~ 18 歳
参加費	1 人 700 円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/20(水)・12/25(木)
時間	10:00 ~ 11:30、13:30 ~ 15:00
会場	保健センター
定員	先着 24 人



手づくり発酵教室 (全2回のコース制)

要申込

市ホームページ
申請



内容	日本の伝統食である味噌などの発酵食品に 関する講話と調理実習
対象	5 歳以上 ※申し込み条件あり
参加費	1 人 1,000 円 (1 回あたり)
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電子申請・電話で申し込み。
実施日	① 1/17(土) ② 2/14(土)
時間	① 13:30 ~ 15:00 ② 10:00 ~ 11:30
会場	保健センター
定員	先着 24 人

大人の相談・教室

●健康づくり支援課 ☎ 04-2991-1813

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問合せください。

※ **マイレージ** がついている事業はトコトコ健幸マイレージイベント参加ポイント対象です。

●保健センターでの相談 **要申込**



市ホームページ

相談名	実施日	内容	担当者
健康相談	第1 水曜日・午前 第3 月曜日・午前 第4 水曜日・午後	生活習慣病やがんの予防、血糖値が気になる方の相談、健診や人間ドックの結果の見方、家族の健康のこと、医療のかかり方、更年期の悩み等	保健師 栄養士
歯科相談	毎月1回・午前	歯や入れ歯のお手入れ、むし歯・歯周病予防について、唾液腺マッサージ等 持ち物：歯ブラシ	歯科衛生士
栄養相談	毎週木曜日	栄養のバランスについて、生活習慣病予防の食事、健康食について、家族の食事のこと等	栄養士
理学療法士による相談	毎月3回 金曜日・午前	関節の痛みや姿勢の悩み、自宅のできる運動について病気による障害や訓練、活動の場に関すること等	理学療法士

◆**申し込み**：広報ところざわで募集。電話で申し込み。

※相談時間は30分から1時間です。

●からだ改善！ **要申込** **マイレージ** 健康応援講座

市ホームページ
申請



内容	健診結果の見かた、生活習慣病予防についての講話、食材カードを使った体験。2日間の連続講座
対象	健康診断結果の見かたや生活習慣について学びたい方
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
定員	各コース 先着20名

日程	時間
会場：保健センター	
7/3(木)・7/10(木)	10:00～11:30
9/1(月)・9/8(月)	14:00～15:30
会場：富岡まちづくりセンター	
10/2(木)・10/9(木)	10:00～11:30
会場：所沢まちづくりセンター	
11/13(木)・11/20(木)	10:00～11:30
会場：新所沢まちづくりセンター	
12/11(木)・12/18(木)	10:00～11:30

●健幸 **要申込** **マイレージ** ウォーキング教室

市ホームページ
申請



内容	ウォーキングの基礎や健康に関する講話、室内でのウォーキング
対象	ウォーキングに関心のある方
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
定員	各回 先着20名(初めての方優先)

日程	時間
会場：保健センター	
6/17(火)、7/19(土)、 9/13(土)	10:00～12:00
会場：富岡まちづくりセンター	
10/15(水)	10:00～12:00
会場：所沢まちづくりセンター	
11/28(金)	10:00～12:00
会場：新所沢まちづくりセンター	
12/23(火)	10:00～12:00

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問い合わせください。

※ **マイレージ** が付いている事業はトコトコ健幸マイレージイベント参加ポイント対象です。

男性料理教室 **要申込**

(全6回のコース制) 市ホームページ申請



内容	生活習慣病予防に関する栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習
対象	料理が初心者の男性（65歳以上）で、全6回参加できる方
参加費	700円（1回あたり）
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	9/17(水)・10/22(水)・11/19(水)・12/17(水)・1/14(水)・2/18(水)
時間	9:30～12:30
会場	保健センター
定員	先着24名

ステキな大人の健康食教室 **要申込**

マイレージ 市ホームページ申請



内容	生活習慣病予防に関する講話、簡単な調理実習
対象	64歳以下の方
参加費	700円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	4/24(木)・6/6(金)・7/4(金)・9/10(水)・10/10(金)・11/29(土)・1/20(火)・2/17(火)
時間	10:00～12:30
会場	保健センター
定員	先着24名

楽しく健康食教室 **要申込**

(全6回のコース制) 市ホームページ申請



内容	健康的な食生活に関する講話、簡単な調理実習
対象	65歳以上の方（全て参加できる方）
参加費	700円（1回あたり）
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	5/22(木)・6/12(木)・7/17(木)・9/18(木)・10/16(木)・11/20(木)
時間	10:00～12:30
会場	保健センター
定員	先着24名
備考	11/6(木)楽しく健康食教室 修了生の集い年に1回開催、R6年度以前の修了生が対象

すこやか栄養教室 **要申込**

市ホームページ申請



会場：保健センター

内容	健やかな日々を送るための食生活に関する講話、簡単な料理実習。
対象	65歳以上
参加費	700円
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	4/17(木)・11/27(木)
時間	10:00～12:30
定員	先着24名

会場：各まちづくりセンター

内容	認知症やフレイルを予防する食事や口腔ケアの講話と体操。試食あり。
対象	65歳以上
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。日程等詳細については市ホームページでご確認ください。

成人歯科健康教室 **要申込**

マイレージ 市ホームページ申請



内容	歯科医師の講話、効果的な歯みがきの実習等
対象	歯と口の健康に関心のある方
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	6/19(木)・11/27(木)・1/28(水)
時間	13:30～15:30
会場	保健センター
定員	先着20名

外食でも野菜を食べて“健幸”になろう！ トコろん健幸応援メニュー

市では、市民の皆様の健康づくりを広げていくために、家庭だけでなく、外食でも野菜をたっぷり食べられる、健康に配慮したメニュー・商品を認証しています。



◀市民の皆様はコチラ
認証メニューや提供店を、市ホームページに掲載しています。



◀認証を希望するお店の方はコチラ
詳細をご覧ください。




▲目印はこのマーク

歯周病 予防教室 要申込 マイルージ 

市ホームページ
申請

内容	歯科医師による歯肉の健康チェック、個別ブラッシング実習等
対象	歯周病予防に関心のある方
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	7/5(土)・12/17(水)
時間	13:30～15:30
会場	保健センター
定員	先着 30名

元気歯つつ教室 (全2回の日程) 要申込 マイルージ 

市ホームページ
申請

内容	口の機能の向上に関する講話、オーラルフレイル予防、口の体操等	
対象	65歳以上の方 ※各コース、2日間の参加ができる方	
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。	
実施日	秋のコース	9/10(水)・9/24(水)
	春のコース	3/5(木)・3/19(木)
時間	13:30～15:30	
会場	保健センター	
定員	各コース 先着 20名	

歯と口の健康週間行事 


市ホームページ

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、イベントを開催します。

内容	歯科健診と説明、歯みがき指導、フッ化物塗布、相談、おとなの健康づくり等
対象	市民
実施日	6/8(日)
会場	保健センター

健康づくり出張講座

健康に関する情報を、保健師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士がお届けします。
所沢市内に在住の団体(グループ)のかたが利用できます。
詳細は、健康づくり支援課までお問合せください。

動いて健康！健康づくり教室 要申込 

市ホームページ

※事前に相談・登録が必要です。

3か月～6か月コース	内容	理学療法士・作業療法士による運動指導、体操、参加者同士の交流、生活習慣の見直し
	対象者	74歳以下で病気やけがなどによる身体機能の低下があり、活動範囲を広げたい方。自主トレを学び継続して運動を行いたい方。
	実施日	月2回 金曜日 ※相談・登録時にご案内します
	時間	13:30～15:30
膝痛予防編	会場	保健センター
	定員	10名
	対象者	74歳以下で関節症等による膝痛があり、運動方法などを学びたい方
腰痛予防編	実施日	6/6(金)・6/20(金)
	時間	13:30～15:30
	会場	狭山ヶ丘コミュニティセンター
腰痛予防編	対象者	74歳以下で腰痛があり、運動方法などを学びたい方
	実施日	広報ところざわ・市ホームページでご確認ください。
	会場	保健センター

つどいの場 要申込  

～同じ障害がある人との交流の場～

①市ホームページ ②市ホームページ

※事前に相談・登録が必要です。

事業名	①失語症者のつどい
内容	コミュニケーションの練習、レクリエーション等
対象者	失語症があり、日常会話に困難を感じている方
実施日	5/8(木)・7/10(木)・9/11(木)・11/13(木)・1/8(木)・3/12(木)
時間	10:00～11:30
会場	保健センター

事業名	②脊髄小脳変性症者のつどい
内容	情報交換、体操等
対象者	脊髄小脳変性症者と家族
実施日	6/4(水)・9/3(水)・12/3(水)・3/4(水)
時間	13:30～15:00
会場	保健センター

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

特定健康診査・人間ドック

国民健康保険課 国民健康保険担当 ☎04-2998-9131 後期高齢者医療担当 ☎04-2998-9218

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方へ

① 特定健康診査 ② 健康診査



①市ホームページ



②市ホームページ

生活習慣病予防を目的とした健康診査です。大腸がん検診、前立腺がん検診（年齢条件あり）（P16 参照）、肝炎ウイルス検診（P21 参照）を同時に受診することもできます。

◆対象者：

- ①国民健康保険に加入中の40歳から74歳までの方
- ②後期高齢者医療制度に加入中の方（一部施設入居者を除く）

◆主な検査項目：

問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査など

◆受診医療機関：市内協力医療機関

◆自己負担額：①800円 ②無料

詳しくは、5月末から6月にかけて国民健康保険課から郵送される「健診のご案内」をご確認ください。

30歳代健診 要申込



市ホームページ

特定健康診査と同じ検査項目を国民健康保険に加入中の、30歳から39歳の方（令和8年3月31日時点の年齢）に実施しています（保険税納付状況の要件あり）。

◆受診医療機関：市内協力医療機関

◆自己負担額：800円

ご希望の方に受診券などの案内を郵送いたしますので、国民健康保険担当（☎04-2998-9131）へお申し込みください。

特定保健指導

国民健康保険に加入中で特定健康診査を受診して、「積極的支援」・「動機付け支援」と判定された方には、医師・保健師・管理栄養士などの専門職による生活習慣改善のための保健指導を実施しています。

健康保険組合など、お勤め先の被用者保険に加入中の方へ

特定健康診査は、すべての健康保険組合などで実施しています。詳細については、お勤め先、またはご加入中の健康保険組合などへお問い合わせください。

人間ドック助成制度



市ホームページ

国民健康保険に加入中の35歳以上の方、及び埼玉県後期高齢者医療制度に加入中の方を対象に、30歳代健診・特定健康診査・健康診査に代えて市民医療センターの人間ドックへの助成を行っています（保険税または保険料納付状況の要件あり）。総合的な健康診断をご希望の方はご利用ください。

コース	人間ドック 日帰りコース	生活習慣病 コース
料金(消費税込)	39,600円	24,200円
助成額	16,500円	15,000円
自己負担額	23,100円	9,200円

※ 同一年度内に30歳代健診、特定健康診査、または健康診査を受診する方は、人間ドックの助成はご利用いただけませんのでご注意ください。

人間ドックの検査項目などのお問い合わせやお申し込みは、市民医療センター（☎04-2998-2081）へご連絡ください。

※詳細は右頁をご参照ください。



けんこう大使
トコロん

健診は、血圧に限らず生活習慣病全体のチェックなんだ。だから治療中の人も年に1回は健診を受けようね！

わたしは血圧の薬を飲んでいて、検査をしてもらっているけど、健診は必要なの？



生活保護・中国残留邦人等支援給付を受給されている方へ 要申込

生活保護などを受給されている40歳以上の方の健康診査については、下記にお問合せください。

健康診査のお申し込み	生活福祉課 ☎ 04-2998-9201
健康診査の内容について	保健センター健康管理課 ☎ 04-2991-1811

人間ドック・市民医療センター 要申込

●予約・問い合わせ ☎ **04-2998-2081**

電話予約受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

人間ドックは、からだの健康状態を総合的に判断し、潜在している病気の発見や、現在の生活習慣を改善することを目的としています。健康状態を把握し、維持・増進させていくために、定期的に人間ドックを受けることをお勧めします。

コース名	人間ドック 日帰りコース	生活習慣病 コース
料金 (消費税込)	39,600 円	24,200 円
申し込み	予約専用ダイヤル ☎ 04-2998-2081 または、市民医療センターホームページの人間ドック申込フォームからお申し込みください。(完全予約制) ※国民健康保険・埼玉県後期高齢者医療制度にご加入中の方への助成については、左記をご参照ください。 ※ご加入の健康保険組合などで助成制度がある場合、手続きが必要になることがあります。 勤務先等へ事前の確認をお願いします。	



レディースデー人間ドック

受診者を女性限定とした「レディースデー」を実施しています。

(医師は男性になることもあります。)

対象	人間ドック日帰りコース、 生活習慣病コースを受診する女性		
実施日	4/18(金)	5/16(金)	6/20(金)
	7/18(金)	8/15(金)	9/19(金)
	10/17(金)	11/21(金)	12/19(金)
	1/16(金)	2/20(金)	

ジェネリック医薬品（後発医薬品） を利用しましょう



●ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、最初に作られた薬（先発医薬品）の特許終了後に、厳しい品質審査が行われ、厚生労働省の認可のもと製造・販売されている薬のことです。先発医薬品と同じ品質管理基準で製造されているため、有効性や安全性に差異はありません。また、先発医薬品と比べて開発費などが大幅に減るため、安価となることがあります。医療費の削減につながるため、更なる普及を目指しています。所沢市のジェネリック医薬品の利用率は、埼玉県の平均を下回っています。医療費の削減にご理解とご協力をお願いします。

●ジェネリック医薬品利用希望シールとは？

ジェネリック医薬品の利用を希望する際に、切り替えの意思を手軽に伝えることができるよう作成したシールです。国民健康保険課の窓口や各まちづくりセンターなどで配布していますので、ぜひご利用ください。

ジェネリック医薬品を 利用してみませんか？

▼お薬手帳用

ジェネリック希望

▼使用例

ジェネリック希望

保険証に貼る時は文字に
重ならないように貼ってね！

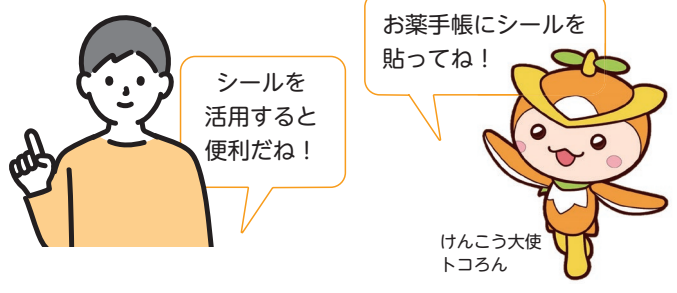
けんこう大使
所沢市イメージキャラクター
トコロん

▼保険証用

ジェネリック希望

皆様の窓口負担を減らせる可能性があるジェネリック医薬品の利用を促進するため、ジェネリック医薬品への切り替えの意思を手軽に伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品を希望される方は、このシールを保険証や保険証ケース、お薬手帳などに貼ってご利用ください。
※マイナ保険証には、貼らないようにお願いいたします。

所沢市国民健康保険課

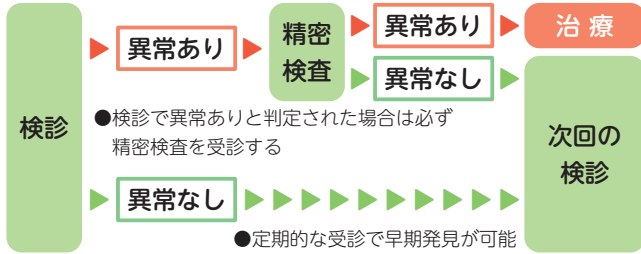


※ジェネリック医薬品（後発医薬品）を希望される場合は、かかりつけの病院または薬局にご相談ください。

大人の検診

●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

「検診」は症状のない健康な人が対象です



検診は病気を見つけるためのものではなく、症状が出る前に病気の可能性がある人（精密検査が必要な人）を発見するための検査です。

病気を見つけるためには検診で「異常あり」と判定された後の精密検査が不可欠です。

また、「異常なし」となった場合でも将来にわたってリスクがないということではなく、さらには一度の検診では異常が発見できない場合もあるため定期的に検診を受診することが大切です。

検診の受診方法

あなたに合った方法で検診が受けられます

集団検診

胃(バリウム) 肺 大腸 成人歯科 骨

●保健センター等で主に平日実施

★胃（バリウム）・肺・大腸がん検診を一度に受診できる

バス検診

胃(バリウム) 肺 大腸 乳 子宮頸

●保健センター、まちづくりセンターで実施（年数回）

★土・日にがん検診を受診できる

★複数の検診を一度に受診できる

個別検診

胃(内視鏡) 大腸 乳 子宮頸 前立腺

●協力医療機関（P25～）で受診

★受診する医療機関を選べる

★胃がん検診（内視鏡）を受診できる

受診期限：R8.2/28

検診の種類 健康に自信があるうちに定期的に受けましょう

		対象者 (検診を受けることができる方)	種別	費用※	検査内容等
胃がん どちらが選択	バリウム	40歳以上の方	集団検診 バス検診	1,200円	● 胃部X線検査 バリウムと発泡剤を飲み、検査台の上で体を回転させるなどしながらレントゲン撮影する検査です。
	内視鏡	50歳以上の方 ※令和6年度に未受診の方に限る ● 2年度に1回受診できます	個別検診	2,000円	● 胃管内視鏡検査 鼻または口から内視鏡（先端にカメラのついた管）を挿入し胃の内部を調べる検査です。
肺がん		40歳以上の方	集団検診 バス検診	800円 (+700円)	● 胸部X線検査 (問診により喀痰細胞診検査の対象となる方)
大腸がん		40歳以上の方 ● 特定健康診査(P14)と同時受診可	集団検診 バス検診 個別検診	500円	● 便潜血検査(2日法)
乳がん		40歳以上の女性 ※令和6年度に未受診の方に限る ● 2年度に1回受診できます	バス検診 個別検診	40~49歳:1,500円 50歳以上:1,000円	● マンモグラフィ 授乳中または卒乳後半年以内の方、豊胸術を受けた方、V-Pシャントを留置している方は受診できません。
子宮頸がん		20歳以上の方	バス検診 個別検診	1,000円	● 内診 ● 細胞診
前立腺がん		50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる男性 ● 特定健康診査(P14)と同時受診可	個別検診	1,000円	● 血液検査(PSA検査)
成人歯科		20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方	集団検診	500円 (70歳は無料)	● 歯科医師による口腔内診察 ● 歯科衛生士による保健指導
しょうじょう 骨粗症		40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性	集団検診	500円	● 骨量測定 ● 検査結果に応じて保健師等による保健指導 会場は市民医療センターです。

※費用の免除について：生活保護法による被保護世帯または市県民税非課税世帯に属する方は、費用が免除となります。適用には証明書が必要です。詳しくは、受診券に同封のご案内をご確認ください。

胃がん検診

胃がんは、50歳代以降に罹患者の増加傾向が見られ、日本では、がんによる死亡原因の上位に位置しています。
 市では胃部X線検査（いわゆるバリウム検査）と胃部内視鏡検査を実施しています。早期がんは自覚症状がないのが普通です。早期発見できれば95%以上は治るともいわれており、定期受診が大切です。

大腸がん検診

毎年約15万人が罹患し、5万人が命を落としており、男女ともに死亡数が多いがんです。
 初期の段階では自覚症状がなく、「異常を感じたら」では手遅れになる場合があるため、毎年定期的に検診を受けることが大切です。
 検診は2日分の便を自宅で採取し、医療機関に提出する便検査です。

子宮頸がん検診

子宮の入口にできるがんで、20～40歳代の罹患率が高いため「マザーキラー」とも呼ばれます。進行すると子宮の摘出を要することもあります。
 原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染予防にはワクチン接種も有効ですが、一部のウイルスはワクチンでも予防できないため、検診の定期受診が推奨されています。

骨粗しょう症検診

市の検診を受けられるのは、5年に1度だけ。骨量測定は、骨粗しょう症予防の第一歩です。
タバコを吸う お酒・コーヒーを飲む 小魚・大豆製品・乳製品をあまり食べない 極端なダイエットの経験がある、に一つでも当てはまる方は骨がもろくなっている可能性があります。機会を逃さずに受診しましょう。

対象年齢早見表

15歳以上	H23.3/31 以前生まれ	45歳	S55.4/1～S56.3/31 生まれ
20歳	H17.4/1～H18.3/31 生まれ	50歳	S50.4/1～S51.3/31 生まれ
20歳以上	H18.3/31 以前生まれ	50歳以上	S51.3/31 以前生まれ
25歳	H12.4/1～H13.3/31 生まれ	55歳	S45.4/1～S46.3/31 生まれ
30歳	H7.4/1～H8.3/31 生まれ	60歳	S40.4/1～S41.3/31 生まれ
35歳	H2.4/1～H3.3/31 生まれ	65歳	S35.4/1～S36.3/31 生まれ
40歳	S60.4/1～S61.3/31 生まれ	70歳	S30.4/1～S31.3/31 生まれ
40歳～49歳	S49.4/1～S61.3/31 生まれ	75歳	S25.4/1～S26.3/31 生まれ
40歳以上	S61.3/31 以前生まれ	80歳	S20.4/1～S21.3/31 生まれ

肺がん検診

肺がんは、死亡数が男女合わせて最も多いがんです。また、死亡する方の2人にひとり、喫煙者でも受動喫煙者でもありません。
 肺がん検診では、X線の画像に対し2人の医師が国の基準で定められた「二重読影」を行います。早期がんは、検診を受診しなければほとんど見つからないため、定期受診が大切です。

乳がん検診

乳がんは日本人女性の9人に1人が罹患するといわれており、「女性がかかりやすいがん」「40～60歳代の女性のがん死亡原因」ともに1位です。
 乳がんは、セルフチェックで発見できることもありますが、マンモグラフィーでは更に小さながんも発見できます。早期発見のためには、検診の定期受診が大切です。

前立腺がん検診

前立腺は男性にだけあるクルミくらいの大きさの臓器で、尿道を取り囲むように存在します。罹患者は50歳くらいから増え始め、高齢になるほどかかる可能性が高くなります。
 検査方法は血液検査で、PSA値という、前立腺に異常があると高くなる数値を測定し、自覚症状がない段階で前立腺がんを発見することができます。

成人歯科検診

市の検診を受けられるのは10年に1度だけ。検診では、歯科医師による診察のほか、歯科衛生士からのアドバイスも受けられるため、その後のセルフケアにもお役立ていただけます。
 歯周病は40歳以上の2人に1人がかかるといわれており、歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や心臓病につながる恐れがあり、予防が大切です。

✦ 注意事項

※より詳しくは、受診券に同封の「所沢市がん検診等のご案内」に記載がありますので検診予約前に改めてご確認ください。

⚠️ がん検診を受診される方へ

- 検診は、無症状の方を対象としています。自覚症状がある方は医療機関を受診してください。また、高齢の方や病歴のある方は、事前にかかりつけ医に相談しましょう。
- 次に該当する方は、受診できません。
 - ① 同一年度内に同等以上の検査を受ける方（勤務先の健康診断や人間ドック等を含む）
 - ② 検診部位に関して、医療機関で経過観察中の方、治療中の方、または自覚症状がある方
 - ③ 過去に受診したがん検診で、要精密検査と結果判定されたが、精密検査をまだ受診していない方
 - ④ 妊娠中・または妊娠の可能性のある方（大腸がん検診のみ受診できます）
 - ⑤ 令和7年度中(令和7年4月1日以降)に所沢市市民医療センターの人間ドックオプション検査を受診した方
- がん検診には、がんの早期発見による死亡率低減効果という大きなメリットがありますが、一方で、**偶発症**（検査による出血、穿孔※消化管に穴が開くこと）、**偽陰性**（がんを見逃してしまうこと）、**偽陽性**（がんが無くても「要精密検査」と判定されること）、**過剰診断**（死亡につながらないがんも見つけて治療すること）等の**デメリット**もあります。あらかじめご理解のうえ受診してください。

⚠️ 胃がん検診の受診を希望される方へ

- 次に該当する方は、安全を考慮して検診の受診をお断りしております。

共通

- 妊娠中の方 妊娠の可能性のある方
- 入院中の方 胃を全摘出されている方

※その他、検診当日体調が悪い方や授乳中の方、問診内容等により受診をご遠慮いただくことがあります。

バリウム検査

- 成人してから腸閉塞、腸捻転になったことがある方
- 心臓、腎臓疾患で水分摂取を制限されている方
- バリウム製剤にアレルギーのある方
- 1年以内に心臓発作や脳梗塞などの脳血管疾患を発症した方
- 1年以内に大きな手術をした方（頭部、心臓、肺、胃、腸等）
- 自立、撮影台の手すりを掴むこと、放射線技師の指示に従って動くことが困難な方

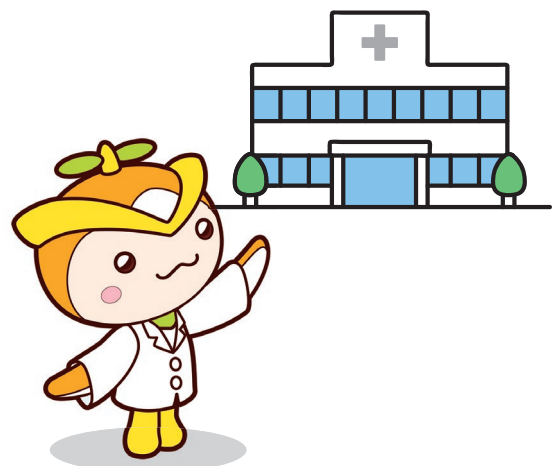
内視鏡検査

- 咽頭、鼻腔等に疾患があり内視鏡が挿入できない方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈等の心疾患のある方
- 呼吸不全のある方

✦ 精密検査は必ず受診してください

「症状がないから」「健康だから」といった理由や「がんが見つかったらどうしよう」という不安から精密検査を受けないと、見つかるはずのがんを放置することになり、せっかく受けた検診の効果がなくなってしまいます。「要精密検査」の判定は、「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」ということを意味しますが、検診で見つかるがんの多くは治癒可能な早期がんといわれています。必要以上に恐れることなく、すぐに精密検査を受けましょう。

※精密検査結果の情報は、個人情報保護法及び「医療・介護関係事業者における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に基づき取り扱い、受診した医療機関から所沢市へ報告されます。予めご了承ください。



✕ 受診券の取得方法

✕ 申込不要で受診券が届く方

●令和7年4月30日時点で所沢市に住民票があり、
①～③のいずれかに該当する方へ、**5月下旬頃に受診券を送付**します。受診券が届くまで**お待ちください**。

- ① 令和5年4月1日～令和7年3月31日に所沢市の検診(結核検診・肝炎ウイルス検診を除く)の受診歴がある方
- ② 国民健康保険加入者で40～69歳(令和8年3月31日時点の年齢)の方
- ③ 下の表の年齢(令和8年3月31日時点の年齢)性別に該当する方

20歳(女性)	40歳(男性・女性)	60歳(男性・女性)
25歳(女性)	45歳(男性・女性)	65歳(男性・女性)
30歳(女性)	50歳(男性・女性)	70歳(男性・女性)
35歳(女性)	55歳(男性・女性)	

届いた受診券の中から、
受ける検診を自分で選んでね！



✕ 受診券発行申請が必要な方

●左の①～③に該当しない方は、以下のいずれかの方法で受診券の発行申請をしてください。5月下旬、または申請後1週間程度で受診券を送付します。

- ・電子申請
- ・電話：04-2991-1811
- ・FAX：04-2995-1178
※氏名、住所、生年月日、電話番号、受診券希望の旨を記載
- ・窓口（保健センター健康管理課）

●パソコンをお使いの方

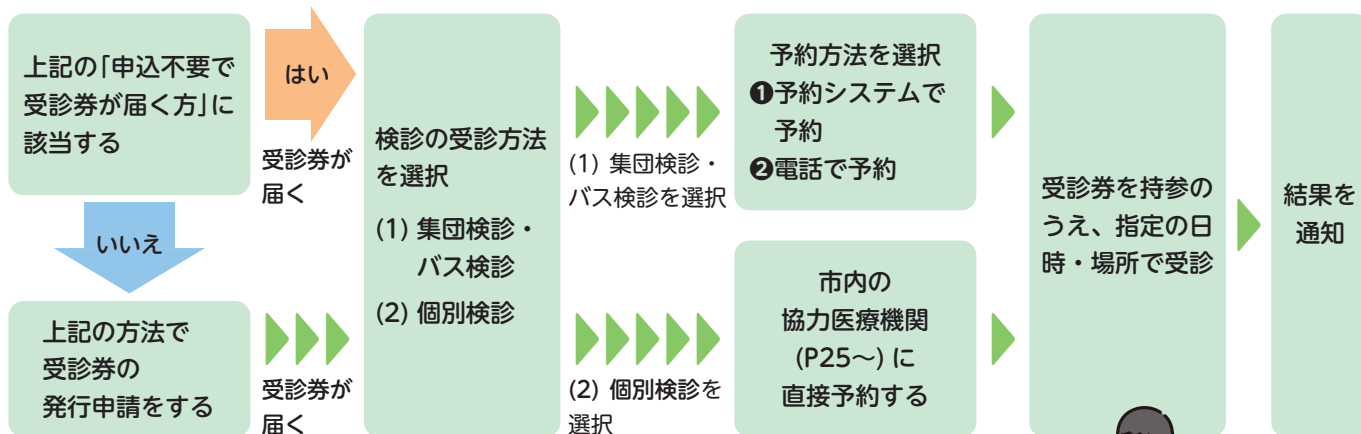
電子申請は
こちらから



または

- ① 市ホームページにアクセス
- ② 【電子申請】と検索
- ③ 【講座・検診・予防接種等の申込】をクリック
- ④ 【検診受診券】と検索
- ⑤ 説明に従い申請

✕ 受診までの流れ



✕ 令和7年度の検診について

検診のさらに詳しい情報や
集団検診の最新の日程はこちら



◀ 所沢市ホームページ



妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療



集団検診

バス検診

の受診方法

受診券が届く
(5月下旬頃～)

- 受診券の発行申請が必要な方は、申請のうえ、受診券の到着をお待ちください。

検診日の予約

おすすめ!

予約システムを使う場合

- 受診券に同封されている案内から予約システムにアクセスし、スマートフォンやパソコンから予約
- 受診日の2週間前までなら予約システムから受診日の変更が可能
- システムの操作方法等の詳細は、受診券同封の案内をご確認ください。

電話で予約する場合

- 保健センター健康管理課に手元に受診券を用意の上電話をする
※回線混雑のため、電話がつながりにくい場合がございます。
- 受診希望日を伝える
※検診日程は受診券同封の案内P10～11の集団検診日程表または市ホームページでご確認ください。
- 予約日を受診券同封の案内にメモする
- 受診日の変更は電話で可能

受診

- 予約日に**受診券を持って**、保健センターまたはバス検診の検診会場へ(骨粗しょう症検診は市民医療センターへ)

- 検診票は検診会場で当日記入

- 結果通知は郵送で届きます(約1～2か月後)
※成人歯科検診と骨粗しょう症検診の結果通知は当日お渡しします

結果を確認



集団・バス検診の予約は予約システムが便利!

- 24時間利用できます。
- 受診日の変更 キャンセルも予約システムから可能です。
- 受診日が近づくと、リマインドメール(受診日のお知らせ)が届きます。



個別検診

の受診方法

受診券が届く
(5月下旬頃)

- 受診券の発行申請が必要な方は、申請のうえ、受診券の到着をお待ちください。
※受診券が届いてから予約してください。

協力医療機関に
予約

- 協力医療機関一覧(P25～)をご覧ください。

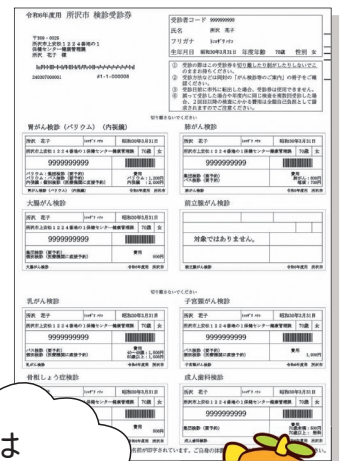
受診

- 予約日に**受診券を持って**、協力医療機関へ
- 検診票は、受診する医療機関で当日記入します。
- 受診期限：R8.2/28

結果を確認

- 受診した医療機関で結果通知を受け取ります。

受診券は
シールを**はがさず**
台紙ごと
持ってきてね



肝炎ウイルス検診・結核検診 検診の詳細、受診までの流れをご案内します

肝炎ウイルス検診 要申込	
検査内容	血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)
対象者	40歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことのない方 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 人間ドックや健康診断等、市の検診以外の検査で受けた場合も対象外。 </div>
費用	700円
受診期間	R7.6/1 ~ R8.2/28
申込期限	R8.2/20
会場	協力医療機関 (P25~)

結核検診 要申込	
検査内容	胸部X線検査
対象者	15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 肺がん検診を受ける方は受診不要 </div>
費用	無料
実施日 受付時間	R7.9/24(水) 13:30~14:30 R7.11/5(水) 9:30~10:30
申込期間	R7.7/1~R7.8/25 R7.9/1~R7.10/6
会場	保健センター
定員	各回先着 100名


申し込みから受診まで

肝炎ウイルス検診

以下のいずれかの方法から検診票を申し込み。

- 電子申請
- 電話：04-2991-1811
- FAX：04-2995-1178
(氏名・住所・生年月日・電話番号・受診希望の旨を記載)
- 健康管理課窓口

【肝炎】



電子申請はこちらからアクセスできます。

結核検診

希望する実施日の申込期間に受診を申し込み。

- 電子申請
- 電話：04-2991-1811
- FAX：04-2995-1178
(氏名・住所・生年月日・電話番号・受診希望の旨を記載)
- 健康管理課窓口

【結核】



電子申請はこちらからアクセスできます。

検診票が届く (5月下旬頃~)

協力医療機関に予約

- 検診票が届いたら、協力医療機関 (P25 ~) を予約し、受診してください。
- 特定健康診査 (P14) と同時受診可。

受診

結果を確認

受診した医療機関で結果通知をお受け取りください。

結果通知は郵送でお送りします。(約1か月後)

妊娠・出産・子育て
家族で参加できる教室
大人の相談教室
特定健康診査・人間ドック
大人の検診
予防接種
協力医療機関一覧
このころの健康
その他
救急医療

予防接種

●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

子どもの予防接種

※標準的接種年齢は P23 のスケジュールをご覧ください。
※所沢市協力医療機関一覧表は P25 ～ P27 をご覧ください。

予防接種名	公費で接種できる対象年齢	回数	標準的な接種方法	予診票郵送時期	
B型肝炎	1歳未満	3	27日以上の間隔をおいて2回接種。更に1回目から139日以上の間隔をおいて1回接種	生後1～2か月頃 ^{※3}	
ロタウイルス	ロタリックス	生後6週～24週0日まで	2		27日以上の間隔をおいて2回接種
	ロタテック	生後6週～32週0日まで	3		27日以上の間隔をおいて3回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	※1 4	初回：2歳までに27日以上の間隔をおいて3回 追加：初回3回目終了後、60日以上の間隔をおいて、1歳以降に1回		
五種混合(DPT-IPV-Hib) ^{※2} ジフテリア/百日せき/ 破傷風/不活化ポリオ/ヒブ	生後2か月～7歳半未満	4	初回：20日～56日の間隔をおいて3回 追加：初回3回目終了後、6か月～1年半後に1回		
BCG	1歳未満	1			
麻しん風しん混合(MR) 1期	1歳～2歳未満	1			
水痘	1歳～3歳未満	2	6～12か月の間隔をおいて2回		
日本脳炎 1期	生後6か月～7歳半未満	3	接種開始：3歳 初回：6日～28日の間隔をおいて2回 追加：初回2回目終了後、概ね1年おいて1回		
麻しん風しん混合(MR) 2期	小学校就学前の1年間にある方(H31.4/2～R2.4/1生)	1	R7.4/1～R8.3/31までに接種		
就学以降	日本脳炎 2期	9歳～13歳未満	1	9歳の誕生日	
	二種混合(DT) ジフテリア/破傷風	11歳～13歳未満	1	11歳の誕生日	
	HPV (子宮頸がん予防)	サーバリックス	小6～高1相当の女子(H21.4/2～H26.4/1生)	3	2回目：1回目の1か月後 3回目：1回目の6か月後(2回目から2か月半以上あける)
		ガーダシル		3	2回目：1回目の2か月後 3回目：1回目の6か月後(2回目から3か月以上あける)
シルガード9		3 ※4		2回目：1回目の2か月後 3回目：1回目の6か月後(2回目から3か月以上あける)	

●医師と相談し、予防接種の効果や副反応について十分理解したうえで、接種しましょう。

- ※1 接種開始年齢により、接種方法や回数異なります。詳細は郵送する通知や市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。
- ※2 既に四種混合とヒブを接種した方は引き続き残りの接種を四種混合とヒブで終わってください。(接種方法については市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。)
- ※3 平成31年4月2日から令和5年4月1日生まれの方は、麻しん風しん混合(MR)2期の予診票を小学校就学1年前の3月頃に郵送します。
- ※4 シルガード9を接種する方で、1回目接種時に15歳未満の方は1回目から通常6か月(最低5か月)の間隔をおくことで2回で接種を終えることができます。

次の方はご相談ください。 対象年齢外・市外でも一部公費負担で接種ができる場合があります。

- 厚生労働省が定める長期にわたり療養を必要とする疾病により、対象年齢で接種できなかった方
- 骨髄移植等の造血幹細胞移植により、移植前に接種した予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、任意で再接種する20歳未満の方
- 里帰り等により市外医療機関での接種をご希望の方




市ホームページ

定期予防接種スケジュール(例)

①～④の数字は、標準的接種年齢(最も効果的な接種となる年齢)で接種する回数を表しています。医師が必要と認められた場合、同時接種も可能です。

ワクチン名	0歳	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	12歳	13歳
接種完了 <input checked="" type="checkbox"/>														
B型肝炎 対象:1歳未満		①	②				③							
ロタウイルス ロタリックス 対象:生後6週～24週まで		①	②											
ロタウイルス ロタテック 対象:生後6週～32週まで				③										
小児肺炎球菌 対象:生後2か月～5歳未満			①	②	③									
五種混合 対象:生後2か月～7歳未満			①	②	③									
BCG 対象:1歳未満									④					
MR 対象: 1期…1歳～2歳未満 2期…小学校就学前の1年間														
水痘 対象:1歳～3歳未満														
日本脳炎 対象: 1期…生後6か月～7歳半 2期…9歳～13歳未満														
二種混合 対象:11歳～13歳未満														
HPV 対象:16～高1相当の女子														

紛失や転入により、
予診票の郵送をご希望の場合は、
保健センター健康管理課まで電話、
もしくは、右の二次元コードから
交付申請をしてください。



どちらかを選択し、生後14週6日までに接種を開始
(2回目以降は1回目と同じ種類を選択)
ロタリックスは27日以上あけて2回接種
ロタテックは27日以上あけて3回接種
※飲むワクチンです。
接種後に吐き戻しても、追加で飲む必要はありません。

接種開始時期により回数が異なる
2歳までに27日以上あけて3回接種後、60日以上あけて1歳以降に1回接種

20日以上(標準的には56日まで)あけて3回接種後、
6か月以上(標準的には6か月～1年半)あけて1回接種

3か月以上(標準的には6か月～1年)あけて2回接種

標準的には3歳から接種。
6日以上(標準的には28日まで)あけて2回接種後、
6か月以上(標準的には1年)あけて1回接種

標準的には中1で2回または3回接種
ワクチンの種類や接種開始時期により接種間隔や回数が異なる








- 妊娠・出産・子育て
- 家族で参加できる教室
- 大人の相談教室
- 特定健康診査・人間ドック
- 大人の検診
- 予防接種
- 予防接種・検診 協力医療機関一覧
- こころの健康
- その他
- 救急医療

大人の予防接種



接種費用の（一部）助成を行っています。

各種助成金の申請については市ホームページ（下記二次元コード）・電話・窓口でご案内しています。

予防接種名	対象者	注意事項	市ホームページ
成人用 ^{※1} 肺炎球菌	(1) 接種時に満 65 歳の方 (2) 接種時に 60 歳以上 65 歳未満で、 心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能 またはヒト免疫不全ウイルス による免疫の機能に障害を有する 方（障害認定 1 級程度） ※過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカ ライド）を接種したことがある方（自 費での接種含む）は対象外	<ul style="list-style-type: none"> 対象者 (2) の方はかかりつけ医に ご相談ください。要件に当てはま る方は接種が可能です。 自己負担金^{※2}などの詳細は、広報 ところざわ、市ホームページなど をご確認ください。 	成人用肺炎球 
带状疱疹	令和 7 年 4 月 1 日から定期接種化される予定です。詳細は広報ところざわ、 市ホームページなどをご確認ください。		带状疱疹 
高齢者 ^{※1} インフルエンザ・ 新型コロナウイルス 感染症	(1) 接種時に満 65 歳以上の方 (2) 接種時に 60 歳以上 65 歳未満で、 心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能 またはヒト免疫不全ウイルス による免疫の機能に障害を有する 方（障害認定 1 級程度）	<ul style="list-style-type: none"> 自己負担金^{※2}などの詳細は、広報 ところざわ、市ホームページでお知 らせします。 助成の対象となるのは、<u>年度内で 1</u> 回のみです。 	高齢者 インフルエンザ  新型コロナウイルス 感染症 
HPVワクチン ^{※1} （積極的な勧奨の差し 控えにより接種機会を 逃した方）	平成 9 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日生まれの女性で、以下の 2 つ の条件を満たす方 (1) 令和 4 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日までに 1 回でも HPV ワクチンを接種した方 (2) 規定回数の接種を完了していな い方	<ul style="list-style-type: none"> 令和 8 年 3 月 31 日まで、最大 3 回のうちの残りの回数を無料で接 種可能です。 予診票がお手元にない方は、交付 申請をしてください。 	HPV ワクチン 

●医師と相談し、予防接種の効果や副反応について十分理解したうえで、接種するか判断してください。

※ 1 市外医療機関での接種をご希望の方はご相談ください。

※ 2 自己負担金は、年度によって異なる場合があります。



予防接種・検診 協力医療機関一覧

●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

予防接種・検診 協力医療機関一覧表 (1/3)

予防接種に関する注意事項

小児…P.22 記載の予防接種のうち、1種類以上を実施
 成人…P.24 記載の予防接種のうち、成人用肺炎球菌、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を実施

- ・医療機関により接種可能なワクチンが異なりますので、詳細は、P22、P24 に記載の二次元コードから市ホームページをご確認いただくか、医療機関へお問い合わせください。
- ・带状疱疹については、市ホームページをご確認ください。

検診に関する注意事項

胃…胃がん(内視鏡)検診 大…大腸がん検診
 前…前立腺がん検診 乳…乳がん検診
 子…子宮頸がん検診 肝炎…肝炎ウイルス検診
 ※胃がん(バリウム)・肺がん検診は医療機関では実施していません。

- ・検診の詳細はP16～21をご確認ください。
- ・個別検診の受診方法については、P20をご覧ください。

! 医療機関毎に検診実施日が異なります。検診受診を希望する場合は必ず各医院の指定する方法(WEB、電話など)で事前に予約をお願いします。

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防接種		がん検診						
				小児	成人	胃	大	前	乳	子	肝炎	
小手指	1 小手指整形外科	小手指元町3-2-31	2947-3321		●							
	2 かわかつクリニック	小手指台23-1マミーマート2階	2920-2200	●	●		●	●				●
	3 やまさき内科クリニック	小手指町1-11-4アネックスビル3階	2929-8866	●	●		●	●				●
	4 かないクリニック	小手指町1-3-8	2926-1001	●	●	●	●	●				
	5 鈴木内科医院	小手指町1-42-17GCコート1階	2922-6160	●	●		●	●				●
	6 波多野医院	小手指町1-43-5	2924-7885	●	●		●	●				●
	7 小手指タワークリニック	小手指町1-6 小手指タワーズディアスカイタワー102	2920-1717		●		●	●				
	8 はらこどもクリニック	小手指町2-1379	2926-4333	●	●		●	●				●
	9 堀江医院	小手指町3-11-16	2949-8811		●		●	●				
	10 豊川医院	小手指町3-22-12	2948-1122		●		●	●				●
	11 彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	●	●	●	●	●				●
	12 さいとう内科クリニック	小手指町4-17-3	2936-8700	●	●	●	●	●				●
	13 きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	2947-0011	●	●	●	●	●				●
	14 上新井くろかわクリニック	上新井1-25-10	2903-7800	●	●		●	●				●
	15 上新井さとうクリニック	上新井1-26-1	2940-1156	●	●		●	●				
	16 所沢ハートセンター	上新井2-61-11	2940-8611		●			●				
	17 所沢ロイヤル病院	北野3-1-11	2949-3385		●		●	●				
	18 小手指医院	北野新町1-9-7	2949-3118	●	●		●	●				●
新所沢	19 けやき台どんぐりクリニック	けやき台1-16-5	2923-8171	●	●		●	●				●
	20 双葉クリニック	けやき台1-36-7	2922-5171	●	●	●	●	●				●
	21 さくら眼科・内科	けやき台1-8-2	2926-9339		●							
	22 吉川外科胃腸科医院	泉町914-17	2923-5670	●	●		●	●				
	23 女性と家族のすみれクリニック	緑町1-1-4	2935-3355				●	●		●	●	
	24 新所沢クローバー小児科	緑町1-1-4 バビル2D	2937-5327	●								
	25 所沢ハートセンター附属しんとこ駅前クリニック	緑町1-4-1デュオヒルズ新所沢駅前101	2929-1801		●		●	●				
	26 すぎうら乳腺消化器クリニック	緑町2-13-15 1F	2006-7115			●	●	●	●			
	27 ひろせクリニック	緑町2-14-7	2920-2111	●	●	●	●	●				●
	28 今城内科クリニック	緑町2-3-21	2939-2006		●		●	●				●
	29 せき循環器・内科クリニック	緑町3-14-3	2922-4970		●		●	●				●
	30 前田クリニック	緑町3-14-5	2920-4920	●	●					●		
	31 あだち内科クリニック	緑町3-16-4	2929-0001	●	●	●	●	●				●
	32 高橋耳鼻咽喉科医院	緑町3-29-15	2939-9108		●							
	33 そらいろファミリークリニック	緑町4-1-17	2928-0070	●	●		●	●				●
	34 木戸クリニック	緑町4-15-27	2929-6502					●				
	35 吉村内科医院	緑町4-33-6	2922-2298		●		●	●				
	36 かえで内科医院	緑町4-47-20	2939-3555		●		●	●				●

※ 医療機関一覧表は令和7年2月現在の情報を基に、健康ガイドところざわへの掲載承諾が得られた医療機関について掲載しています。

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診 協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予防接種・検診協力医療機関一覧表(2/3)

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防接種		がん検診					肝炎
				小児	成人	胃	大	前	乳	子	
新所沢東	37 宮川医院	松葉町10-11エイトビル1F	2992-3200	●	●		●	●			●
	38 まつば小児科	松葉町21-2	2936-9137	●							
	39 新所沢ひろ内科	松葉町24-3新所沢OTAビル1F	2991-6767	●	●		●	●			●
	40 マツバクリニック	松葉町8-7	2995-5131	●	●		●	●			●
	41 新所沢キッズクリニック	美原町2-2931-6	2990-3100	●	●						
	42 所沢美原総合病院	美原町2-2934-3	2997-8199		●	●	●	●	●	●	●
	43 梨子田内科クリニック	弥生町2871-36	2996-3181	●	●		●	●			●
所沢	44 平沢スリープ・メンタルクリニック	くすのき台1-10-10 TOSHIビル2階	2941-2711		●						
	45 はちす診療所	くすのき台2-1-5	2993-0338	●	●		●	●			●
	46 デルタクリニック	くすのき台2-5-1 サンウインズビル3F	2996-5157		●		●	●			●
	47 所沢中央病院	くすのき台3-18-1	2994-1265		●						
	48 航空公園西口内科	喜多町4-8	2925-8000				●	●			●
	49 西山内科医院	喜多町14-7	2925-3522		●		●	●			
	50 ふく在宅クリニック	宮本町2-11-11MOA5ビル2階A号室	2968-7872		●						
	51 峰の坂産婦人科	宮本町2-16-10	2923-4313	●	●					●	●
	52 所沢診療所	宮本町2-23-34	2924-0121		●		●	●			●
	53 宮本町内科クリニック	宮本町2-26-16	2903-1088	●	●		●	●			●
	54 瀬戸病院	金山町8-6	2922-0221	●	●		●	●	●	●	●
	55 柳内医院	元町21-7	2922-2005	●	●		●	●			
	56 アイリスクリニック所沢	御幸町5-15	2923-2921		●		●	●			
	57 星の宮クリニック	星の宮1-3-29	2921-3877		●		●	●			
	58 おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	●	●		●	●			●
59 溝淵内科医院	西所沢1-3-8	2922-8381	●	●		●	●			●	
60 所沢胃腸科・内科・外科	東町12-7 SHIMAMURA BLD1階	2935-7805		●	●	●	●			●	
61 所沢内科クリニック	東町22-3	2922-2210		●		●	●			●	
62 久我クリニック	日吉町8-11	2923-8005		●							
63 岩下悦郎消化器内科クリニック	北有楽町24-5	2928-3636	●	●	●	●	●			●	
三ヶ島	64 荻野医院	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181	●	●		●	●	●	●	●
	65 さけみ眼科	狭山ヶ丘1-2993-5 狭山ヶ丘メディカルガーデン2階	2947-4382		●						
	66 所沢緑ヶ丘病院	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181	●	●	●	●	●			
	67 新美クリニック	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208	●	●	●	●	●			●
	68 三浦クリニック	三ヶ島3-1394-4	2938-2887		●		●	●			●
	69 やまもとキッズクリニック	三ヶ島4-2286-11	2938-7787	●	●		●	●			●
	70 西埼玉中央病院	若狭2-1671	2948-1111	●	●						
	71 よしかわクリニック	若狭3-2570-2	2938-1122		●		●	●			
	72 わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	●	●	●	●	●			●
	73 西島消化器・内科クリニック	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005		●		●	●			●
74 陽だまりの丘クリニック	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335	●	●		●	●			●	
75 圏央所沢病院	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500		●		●	●				
76 並木病院	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000		●		●	●			●	
77 田中耳鼻いんこう科	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166		●							
山口	78 米島医院	山口1181-6	2922-3675	●	●		●	●			
	79 横田医院	山口1395-6	2928-7117	●	●		●	●			
	80 所沢白翔会病院	山口5095	2933-2520		●		●	●			●
吾妻	81 徳島内科クリニック	久米1569-1	2929-6366	●	●	●	●	●			●
	82 額賀胃腸科内科クリニック	久米2196-5	2925-1585		●	●	●	●			●
	83 くにとみ内科外科クリニック	久米532-8	2993-9213	●	●		●	●			●

※ 医療機関一覧表は令和7年2月現在の情報を基に、健康ガイドとろろざわへの掲載承諾が得られた医療機関について掲載しています。

予防疫種・検診協力医療機関一覧表 (3/3)

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防疫種		がん検診					肝炎
				小児	成人	胃	大	前	乳	子	
吾妻	84 所沢中央病院健診クリニック	久米551-3東亜東口ビルディング3階	2997-5500			●	●	●	●		●
	85 かがやきクリニック	久米593-8	2991-7511		●	●	●				●
	86 松が丘クリニック	松が丘1-52-19	2928-5666	●	●		●	●			●
	87 伊藤内科	東住吉2-4	2922-2915		●		●	●			●
	88 りょうキッズクリニック	東住吉2-4 2階 D	2924-2525	●							
	89 所沢駅前クリニック	東住吉10-11 コネクト所沢1階	2997-9857		●		●	●			●
	90 瀬戸病院附属所沢ウイメンズクリニックとこたま	東住吉10-11 コネクト所沢2階	2925-1050							●	
	91 福元内科クリニック	東住吉15-28	2920-1155	●	●	●	●	●			●
	92 みかみこどもクリニック	南住吉21-12	2997-8080	●							
	93 西部クリニック	南住吉22-33	2926-5851	●	●	●	●	●			●
	94 所沢みやた内科クリニック	北秋津585-1	2969-0786	●	●	●	●				●
	95 キャップクリニック所沢	北秋津592 ソコラ所沢2階	2997-9601	●	●						
96 むさしクリニック泌尿器科内科	北秋津855-1	2998-1850		●			●			●	
松井	97 まつおか内科クリニック	下安松1034-1	2945-7911	●	●		●	●			
	98 所沢第一病院	下安松1559-1	2944-5800		●		●	●	●	●	●
	99 所沢腎科クリニック	下安松1564-1	2945-6600		●			●			
	100 矢倉内科クリニック	下安松50-43	2945-5656	●	●	●	●	●			●
	101 所沢市市民医療センター	上安松1224-1	2992-1152	●	●		●				●
	102 所沢秋津診療所	上安松1-8	2945-8899		●		●	●			●
	103 村田医院	上安松538-7	2997-5051	●	●		●	●			●
	104 安松クリニック	上安松1024-76	2991-6446	●	●		●	●			●
	105 ほさか内科クリニック	東所沢和田1-1-8	2941-5731		●		●	●			●
	106 やましろ内科クリニック	東所沢和田2-4-20	2946-9322		●		●	●			●
107 横山医院	東所沢和田3-4-24	2944-9360		●							
富岡	108 葵クリニック	下富1202-1	2937-5221	●	●		●	●			
	109 北所沢病院	下富1270-9	2943-3611		●		●	●			●
	110 新所沢清和病院	神米金141-3	2943-1101		●		●	●			
	111 おうえんポリクリニック	中富1037-1	2990-5818	●	●		●	●			●
	112 埼玉西協同病院	中富1865-1	2942-0323		●	●	●	●			●
	113 所沢メディカルクリニック	中富南2-21-7	2943-1581	●	●		●	●			●
	114 島内科医院	北中3-60-9	2926-0080		●		●	●			●
並木	115 こぶしクリニック	こぶし町1-17-101	2993-5866		●		●	●			●
	116 青木クリニック	中新井2-65-1	2943-1036	●	●		●	●			●
	117 みずの内科クリニック	中新井4-27-4	2942-4100	●	●	●	●	●			●
	118 愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	●	●		●	●			●
	119 けやき内科	並木3-1 パークタウン駅前通り団地7-102	2995-2299	●	●		●	●			●
	120 うだがわクリニック	北原町1415-1ヤオコー所沢北原店専門店1F	2997-4880	●	●		●	●			●
柳瀬	121 東所沢病院	城435-1	2944-2390		●		●	●			
	122 豊原医院	東所沢1-10-11	2944-6433		●		●	●			●
	123 東所沢整形外科	東所沢1-18-5	2951-5201		●		●	●			
	124 くさかり小児科	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205	●							
	125 所沢いそのクリニック	東所沢2-24-8	2951-2200	●	●		●	●			●
	126 かわぐち内科クリニック	東所沢3-36-74	2951-1717		●		●	●			
	127 はらだクリニック	東所沢3-9-13	2945-8769	●	●		●	●			
	128 松田母子クリニック	本郷1080-5	2968-6800	●						●	
	129 くわのみ本郷クリニック	本郷268-1	2946-8890		●		●	●			●

※ 医療機関一覧表は令和7年2月現在の情報を基に、健康ガイドところざわへの掲載承諾が得られた医療機関について掲載しています。

妊娠・出産・子育て
 家族で参加できる教室
 大人の相談教室
 特定健康診査・人間ドック
 大人の検診
 予防接種
 予防疫種・検診協力医療機関一覧
 こころの健康
 その他
 救急医療

自立支援医療費(精神通院) 支給認定申請受付

- ◆**内容**：精神通院の医療費が対象(院外処方の場合も薬局も含む)で、医療費の自己負担が1割になります。世帯状況と市民税の所得割の額に応じて、自己負担の上限額が決定されます。有効期間は1年間です。
- ◆**申請に必要な書類**：①申請書 ②医師の意見書(診断書) ※再認定の場合は隔年提出 ③健康保険証番号が確認できる写し ④所得状況を確認できる書類 ⑤マイナンバー確認書類 ⑥本人確認書類(顔写真付き身分証明書(1点)または、顔写真付き身分証明書がない場合(2点))が必要。(詳細はお問い合わせください)

精神障害者保健福祉手帳申請受付

- ◆**内容**：精神障害のために長期(初診から6か月以上)に渡り日常生活または社会生活への制約がある方を対象に交付されます。等級は病気と障害の状態から総合的に判定されます。有効期間は2年間です。
- ◆**申請に必要な書類**：①申請書 ②(ア)診断書 (イ)精神障害を支給事由とする年金証書と直近の障害年金振込の写し (ウ)特別障害給付金受給資格者証の写しと直近の国庫金振込(送金)通知書の写し ③マイナンバー確認書類 ④本人確認書類(顔写真付き身分証明書(1点)または、顔写真付き身分証明書がない場合(2点)) ⑤顔写真(たて4cm×よこ3cm) ※写真添付は任意 が必要です。 ※②は、(ア)(イ)(ウ)のいずれかをご用意ください。(詳細はお問い合わせください)

精神保健相談

個別相談	精神保健福祉士の相談です。電話の相談や保健センターへの来所相談、ご自宅への訪問などを随時行います。窓口は平日8:30～17:15です。
精神保健専門相談(予約制)	月1回行われる、市内在住の18歳から65歳の方を対象とした精神科医師の相談です。事前に精神保健福祉士がお話を伺います。
思春期こころの健康相談(予約制)	月1回行われる、市内在住・在学の高中生とご家族などを対象とした精神科医師の相談です。事前に精神保健福祉士がお話を伺います。
こころの健康メール相談	平日日中の相談が難しい方を対象として、電子メールでの相談を行います。 メールアドレス： to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp

普及・啓発活動

市民や精神疾患の治療中の方、そのご家族を対象とした講座を実施しています。
内容や日程などは広報ところざわや、市ホームページ(「こころの健康に関する講座等」)でお知らせします。

こころの体温計

簡単な質問に答えることで、自分のこころのストレス状況と落ち込み度を知ることができます。
パソコンをお使いの方は市ホームページからご利用できます。

「こころの体温計」はこちらどうぞ▶



ご本人やご家族などの交流の場

うつ病ご本人	うつ病や躁うつ病の、ご本人同士の交流の場です。 精神科医師が参加する月もあります。
うつ病ご家族	うつ病や躁うつ病の、ご家族の交流の場です。 精神科医師が参加する月もあります。
強迫性障害	強迫性障害のご本人やご家族の交流の場です。 精神科医師が参加する月もあります。
発達障害ご家族	概ね18歳以上の発達障害の、ご家族の交流の場です。
わかちあいの会	身近な人を自死で亡くした、ご遺族の交流の場です。

※開催日時などは広報ところざわ・市ホームページ(「支え合いや情報交換の場」)などでお知らせします。

こころの悩みを抱えている人のために
今日からできることがあります

気付き 変化に気づいたら声をかけてください。

傾聴 ゆっくり話を聞いてください。

つなぎ 専門の相談窓口などを勧めてください。

見守り 継続して寄り添い見守ってください。

その他

歯科診療所あおぞら

☎ 04-2995-1171

一般社団法人所沢市歯科医師会（指定管理者）が、①在宅
要介護高齢者、②障害児者、③休日等に緊急に診療を必要
としている方を対象に歯科診療を行っています。

- ◆ **診療場所**：所沢市上安松 1224-1
保健センター内「歯科診療所あおぞら」
- ◆ **受診方法**：歯科診療所あおぞらに直接お申し込みのうえ、
受診をしてください。（休日緊急歯科診療を除く）
- ◆ **診療内容**：①**在宅要介護高齢者歯科診療** **要申込**
診療日時：日曜日 9:00～12:30
対象者：市内に在住し、一般の歯科診療所での診療が
困難な原則として65歳以上の寝たきり状態の方
※訪問診療も実施しています。
- ②**障害児者歯科診療** **要申込**
診療日時：日曜日・木曜日 9:00～12:30
対象者：市内に在住し、一般の歯科診療所での診療が
困難な障害児者の方
- ③**休日緊急歯科診療** **申込不要**
診療日時：日曜日・祝休日（1月1日を除く）9:00～11:30
※いずれも診療日は、変更になる場合があります。

がん患者支援

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

がん患者さんに対して、ケア用品の購入費用、在宅療養費
用などの一部を助成することで、ご本人やそのご家族の生
活の質の向上、心理的・経済的負担を軽減します。

アピアランスケア用品（ウィッグなど・補整具など）購入費

- ◆ **助成対象者**：以下の条件を全て満たす方
が、助成対象者となります。
①市内在住の方 ②がんと診断され現在
治療中または過去に治療した方で、治療
に伴う脱毛や乳房の切除などによりウィッグや補整具な
どを必要とする方 ③市税などの滞納がない方
- ◆ **助成額**：ウィッグなど・補整具など各上限額 10,000
円（申請は各1回のみ）



若年成人世代の終末期がん患者のための在宅療養費用

- ◆ **助成対象者**：以下の条件を全て満たす方
が、助成対象者となります。
①対象サービス利用時点で20～39歳
で市内在住の方
②がん患者の方（医師が医学的知見に基づき回復の見込
みが無い状態だと判断した方）で在宅療養生活への支援・
介護が必要な方 ③他の制度で同等の補助・給付を受け
られない方 ④市税などの滞納がない方
- ◆ **助成額**：訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与は合計
額の9割（1月あたり上限72,000円）
特定福祉用具の購入は9割（上限90,000円で1回限り）
意見書作成料は上限5,000円で1回限り



献血

献血全般：埼玉県赤十字血液センター

☎ 048-684-1511

市役所で実施する献血について：保健医療課

☎ 04-2998-9385

献血協力者が年々減少している近年、医療に必要な輸血用
血液製剤は、人工的に造ることができないため、献血によ
り計画的に確保し、安定した供給をすることが重要です。
所沢市役所では、年3回程度、献血を実施しています（開
催日等は広報ところざわ、市ホームページに掲載します）。
その他、市内で献血が可能な施設として、所沢プロペ通り
献血ルーム【日吉町10-19 Tokorozawa ex2階 / ☎ 04-
2903-9277 定休日：年末年始（臨時開所あり）】があ
りますので、ご協力をお願いします。

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/saitama/>
埼玉県赤十字血液センターホームページ▶



骨髄移植ドナー助成金

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

白血病などの治療に有効とされている骨髄・末梢血幹細胞
（以下「骨髄など」という。）を提供した方などに助成金を交付
します。

- ◆ **助成対象者**：助成対象者には制限があります。詳しくは
市ホームページをご確認ください。
 - ◆ **助成額**：骨髄などの提供に要した日数に
対し、1日あたり2万円を助成します。
ただし、1回の提供につき7日を上限と
します。
- ※申請は、骨髄などの提供が完了した日から90日以内に行っ
てください。



市ホームページ

難病対策

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

指定難病医療費助成制度／

小児慢性特定疾病医療費助成制度

埼玉県では、医療費の負担軽減を目的として一定の基準を
満たしている方に、医療費の一部を助成しています。

- ◆ **受付**：保健医療課（☎ 04-2998-9385）
新規申請（期限切れ新規を含む）に限り、市の窓口でも
受け付けています。
制度や給付の詳細、継続申請については、埼玉県狭山保
健所（☎ 04-2941-6557）へお問い合わせください。

妊娠・出産・子育て

家族で
参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・
人間ドック

大人の検診

予防接種

協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

救急医療

休日急患当番医

日曜・祝休日 9:00～17:00

市ホームページ▶



所沢市医師会では、在宅当番医による休日の急患診療を行っています。担当医については、広報ところざわ、市ホームページでお知らせしています。

市民医療センターの小児急患診療

(市民医療センター ☎ 04-2992-1151)

区分	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間	19:30～22:15	●	●	●	●	●	-	-	-
	18:00～20:45	-	-	-	-	-	●	●	●
深夜帯	夜間急患診療 終了後 翌朝7:00まで	-	●	●	-	●	●	●	● ^{※1}
日祝 休日	10:00～11:30 14:00～16:30	実施日は、広報ところざわをご確認いただくか、市民医療センターへお問い合わせください。							

※1 月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診となります。

◆診療上のご注意：

- 小児急患診療は、**内科的初期診療のみ**となります。切り傷や打撲などの外科的診療、眼科、耳鼻咽喉科などは対象外となります。
- 薬の処方 は 1 日分から 2 日分です。必ず翌日か翌々日には、かかりつけ医に診てもらってください。
- X線撮影や血液検査などの各種検査は、原則的にできません。

埼玉県 AI 救急相談

チャット形式で気軽に相談！埼玉県 AI 救急相談

急な病気やけがの際に、お医者さんに行くべきか迷ったら、「埼玉県 AI 救急相談」をご活用ください（スマートフォンやパソコンからご利用いただけます）。

以下の URL からご利用いただけます。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>



埼玉県ホームページ▶

救急電話相談

急な病気やけがをした時に、家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が相談に応じます。

区分	埼玉県救急電話相談
電話番号	都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、048-824-4199 ☎ #7119 または ☎ 048-824-4199 <small>よ いぎゅーきゅー</small> ※おかけ間違いにご注意ください
受付時間	24 時間 365 日 音声ガイダンスが流れます。 ① 子供の相談、② 大人の相談、③ 医療機関案内

- ◆急な病気やけがをしたとき救急車を呼んだ方がいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、判断に迷う場合は、救急電話相談へご相談ください。救急車や救急医療は限りある資源です。みなさんで上手に利用し、適正な利用にご協力をお願いいたします。
- ◆従来どおり小児救急電話相談 #8000 (☎ 048-833-7911) も引き続きご利用いただけます。

医療機関案内


電話による医療機関案内（24時間対応）

埼玉西部消防局病院案内	
電話番号	☎ 050-1808-8872

埼玉県救急電話相談（医療機関案内）	
※音声ガイダンスが流れます。ボタン③を押してください。 ※歯科・口腔外科・精神科は除きます。	
電話番号	都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、048-824-4199 ☎ #7119 または ☎ 048-824-4199 聴覚障害者等用 FAX 048-831-0099 依頼書は埼玉県ホームページに掲載しています。

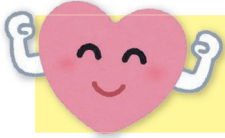
ウェブサイトでの医療機関の検索

市内の情報…
 市ホームページの「医療情報」欄
 「市内の医療機関情報」



市ホームページ▶

いつまでも動ける体づくり ~のばそう健康寿命~ 未来の自分のために **今** から始めよう♪



いつまでも動ける体づくりのために血管の老化を防いで、
若々しい血管年齢を保ちましょう



POINT 1

無理のない運動で若々しい血管に

歩くことから始める健康づくり~全身を動かすことで、筋肉が鍛えられ、
血行も良くなります。

1

糖尿病
高血圧
高脂血症

生活習慣病の
予防・改善



2

筋力アップで
活動に
余裕ができる



3

エネルギー
消費量がアップ!
肥満の
予防・改善



4

心肺機能の
アップ!
疲れにくい体に



歩くと体にいいこといっぱい!

5 血行がよくなり
脳が活性化!



6 骨が丈夫になり
骨粗しょう症の
予防



7 柔軟性が増し
ケガをしにくい
体に



8 ストレス解消
睡眠の質の改善



「歩いて健幸(けんこう)」
毎日続けよう**歩き方講座**▶



トコトコ健幸マイレージ(裏面)に参加して、
楽しみながら健康づくりに取り組みましょう♪

POINT 2

食事のとり方に気をつけて生活習慣病を予防

血管や筋肉をつくる
たんぱく質をしっかりと



お肉・お魚・大豆製品
乳製品 など

食塩とエネルギーの
吸収を抑える
食物繊維を
たっぷり

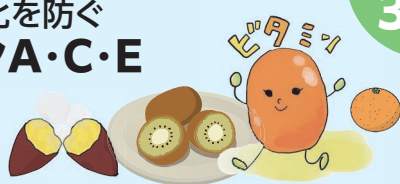


緑黄色野菜
きのこ

淡色野菜
海藻 など

体内の酸化を防ぐ
ビタミンA・C・E

野菜
果物
イモ類 など



「**食べ方**」も意識して

野菜やきのこを先に食べる
よく噛んで食べることを
意識するなど





参加者募集中!!

歩いて!貯めて!当てよう!!

トコトコ 健幸マイレージ



※画面はイメージです

歩きたくなる 楽しい機能



景品が充実!

各種電子マネーや飲食店等で使用可能な「デジタルギフト」などを用意!

便利な機能!

日差しを避けて快適に歩ける「日陰マップ」や見やすい「天気予報」も

機能も充実!

県内の様々なおさんぽコースを歩ける「ウォークラリー機能」

対象

18歳以上の市民の方

「トコトコ健幸マイレージ事業実施要領」に同意した方

参加無料

お申込み

スマートフォンから

スマートウォッチと連動できます! ※機種限定



歩数の計測は、スマホで♪

市ホームページ



お問合せ



あるこう コバトンALKOOマイレージコールセンター

TEL : 0570-015566

受付時間 9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始はお休み)

E-mail... info@kobaton-alkoo.com

HP... https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp

コバトンALKOOマイレージ 検索

お申し込み・ポイント付与・景品・抽選 スケジュール <予定>

市と県でポイント・景品が2種類あります!

→県の「コバトンALKOOマイレージ」に登録することで、市の「トコトコ健幸マイレージ」に参加できます。歩いて、イベントに参加して、それぞれのポイントを貯めよう!



「コバトンALKOOマイレージ」のアプリで登録

市

1月分までのポイントで、独自の景品抽選があります。2月の活動から新たなポイント付与が始まります。

県

3ヶ月ごとに景品抽選があります。

歩く・イベントに参加する

6月

9月

12月

2月

3月

景品抽選

景品抽選

景品抽選

景品抽選

市のポイント対象のイベントは、市HPや市広報でチェック!

貯めたポイントで景品が当たる!

1月末メ切り

景品抽選

市オリジナル

