

郵便はがき

料金受取人払郵便

所沢局 承認 5

差出有効期間 令和6年3月31日まで 切手貼付不要

3 5 9 8 7 9 0

(受取人)
所沢市上安松1224番地の1
所沢市保健センター 健康管理課 行



切り取り線

⚠️ 個人情報が気になる場合は、電子申請または窓口でお申込みいただくか、お手数ですが、本はがきを、切手を貼った封筒に入れてご郵送ください。

郵便はがき

料金受取人払郵便

所沢局 承認 5

差出有効期間 令和6年3月31日まで 切手貼付不要

3 5 9 8 7 9 0

(受取人)
所沢市上安松1224番地の1
所沢市保健センター 健康管理課 行



切り取り線

⚠️ 個人情報が気になる場合は、電子申請または窓口でお申込みいただくか、お手数ですが、本はがきを、切手を貼った封筒に入れてご郵送ください。

郵便はがき

料金受取人払郵便

所沢局 承認 7

差出有効期間 令和6年3月31日まで 切手貼付不要

3 5 9 8 7 9 0

(受取人)
所沢市上安松1224番地の1
所沢市保健センター 健康管理課 行



切り取り線

⚠️ 個人情報が気になる場合は、電子申請または窓口でお申込みいただくか、お手数ですが、本はがきを、切手を貼った封筒に入れてご郵送ください。

郵便はがき

料金受取人払郵便

所沢局 承認 6

差出有効期間 令和6年3月31日まで 切手貼付不要

3 5 9 8 7 9 0

(受取人)
所沢市上安松1224番地の1
所沢市保健センター 健康管理課 行



切り取り線

⚠️ 個人情報が気になる場合は、電子申請または窓口でお申込みいただくか、お手数ですが、本はがきを、切手を貼った封筒に入れてご郵送ください。

健康ガイド

ところざわ

令和5年度版
(令和6年3月末まで使用します)



裏表紙

がん検診 申し込み
ハガキ付

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 ☎04-2991-1811

こころの健康支援室 ☎04-2991-1812

健康づくり支援課 ☎04-2991-1813

子育て世代包括支援センター-かるがも ☎04-2991-1820

FAX 04-2995-1178 (共通)

所沢市役所 (8:30~17:15)

保健医療課 ☎04-2998-9385

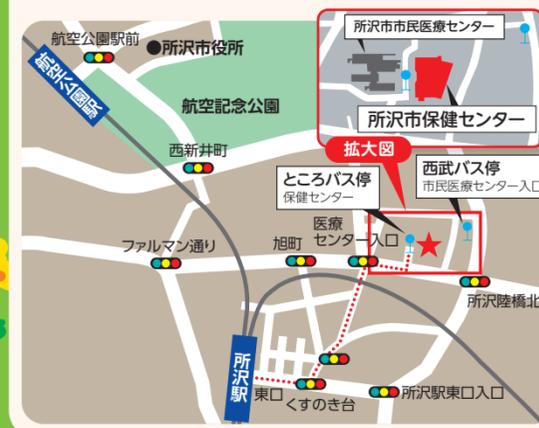
国民健康保険課

○国民健康保険担当 ☎04-2998-9131

○後期高齢者医療担当 ☎04-2998-9218

FAX 04-2998-9061 (共通)

※ 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)



※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。

※新型コロナウイルス感染症の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

妊娠届出は子育て世代包括センター-かるがも
妊娠・育児/乳幼児健康診査等

▶ P4

家族で参加できる教室

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

▶ P12

大人の相談・教室

健康相談/健康応援講座/健康美人セミナー/
ウォーキング教室/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/成人歯科健康教室/歯周病予防教室/
元気歯つらつ教室/リハビリ事業等

▶ P13

特定健康診査・人間ドック

▶ P16

大人の検診

がん検診/骨粗しょう症検診/成人歯科検診/
結核検診/肝炎ウイルス検診

▶ P18

予防接種

子どもの予防接種/大人の予防接種

▶ P22

予防接種・検診 協力医療機関一覧はこちら

▶ P25

こころの健康

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

▶ P28

その他

歯科診療所あおぞら/難病対策/献血/
骨髄移植ドナー助成金

▶ P29

救急医療

▶ P30

広告の内容は、所沢市が保証するものではありません。

First 補聴器
 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

SPORTS PRO-SHOP オムイ
 野球・サッカー・テニス・バスケ・バレー・ランニング...
 貴方のスポーツライフを応援します

スポーツカムイ

【取扱スポーツ用品】
 サッカー・野球・テニス・バスケ・バレー・ランニング・サプリメント・海山用品・
 トレーニングウェア・サポーター・スイム・格闘技・アスレ・スキー・スノーボード etc

所沢市下富 664-1 TEL: 04-2942-4789
 FAX: 04-2942-1368

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
 〒359-1111 所沢市緑町4-1-29
04-2924-3553

提携も完備 いつでもやってる!
 ホットと安心
 いぐち歯科

早稲田ゼミナール 所沢校
 航空公園西口徒歩1分 所沢市喜多町16-12

高校受験・大学受験
学習塾
 クラス指導・個別学習・
 マンツーマン指導!
 3つの学習スタイルから選べます!

無料体験受付中!

小学生向け
民間学童保育
SO-ZEMi
 アフタースクール

TEL: 04-2935-3532

広くて、明るい。とても居心地の良い教室が自慢です。

**かかりつけ医療機関
 (医科、歯科、薬局)を持ちましょう**

健康づくり・健康管理のためには、ご自身やご家族の健康、病気に関する相談が気軽にでき、必要に応じて専門機関につなげる役割を持つ「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持っていることがとても大切です。ぜひ、ご自分に合ったかかりつけ医療機関を持つようにしましょう。

あなたと周りの人の健康を守るため“卒煙”してみませんか?

♥習慣的にたばこを吸う男性の25%、女性の31%が「たばこを止めたい」と考えています。一方で、たばこのニコチンによる快感や依存性が強く、止められないでいる方もいます。

♥たばこの煙は、本人や周りの人の様々ながんや呼吸器疾患、心臓病、脳卒中等の原因の一つです。子どもの健康にも深刻な影響を与えます。自分に合った方法で卒煙にトライしてこれらの病気のリスクを減らしてみませんか?

受動喫煙について詳しく知りたい方は、右の市ホームページをご覧ください。

高齢者の健康について

フレイル予防など、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。

ここからチェックしてね!

敷地案内図

【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 吾妻循環コースを利用
 または南路線 山口循環コース左回りを利用
 ・航空公園駅東口から、東路線 松井循環コース左回りを利用
 または南路線 山口循環コース右回りを利用
 ・東所沢駅から、東路線 松井循環コース右回りを利用



事業のご案内

保健センター ※参加されるご本人および同居のご家族が発熱など体調不良の場合はご参加をお控えください。

- 妊娠・出産・子育てサポート
- 乳幼児健康診査
- 健康づくり講座・教室
- 栄養に関する相談・講座
- 歯と口の健康
- リハビリ・社会参加
- トコトコ健幸マイレージ
- 予防接種
- こころの健康
- がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 成人歯科検診
- 結核検診
- 肝炎ウイルス検診

市民医療センター

診療科目 ●内科 循環器内科 内視鏡内科 健診 ●人間ドック日帰りコース
 糖尿病・代謝内科 ●人間ドック生活習慣病コース
 ●小児科 ●特定健康診査
 ●放射線科 ●定期健康診断(事業主健診)

※市民医療センターの事業の詳細は、下記にお問い合わせください。
 電話: 04-2992-1151 FAX: 04-2998-5941
 E-mail: b9921151@city.tokorozawa.lg.jp

妊娠・出産・子育て

●健康づくり支援課
☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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。

子育て世代包括支援センター かるがも ☎04-2991-1820

妊娠・出産・授乳や子育てに関する様々な疑問や心配について、保健師や助産師等が相談に応じています。相談は無料です。電話相談のほか、面談も実施しています。面談をご希望の場合も、事前にご連絡いただければスムーズなご案内が可能です。月1回土曜日にも妊娠届出の受付をしています。予約制のため、電子申請にてお申し込みください。

※保健センターの栄養士や歯科衛生士とも連携しています。
※グリーンケア等のお話しをお伺いできます。

◆受付時間：月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
9:00～16:30

◆相談場所：保健センター1階
子育て世代包括支援センター かるがも



届出・助成制度等

妊娠届出（母子健康手帳、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券の発行）

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履歴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等の費用が助成対象となります。妊娠を医療機関で確認したら、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。）届出の詳細は市ホームページをご確認ください。

- ◆受付場所：子育て世代包括支援センターかるがも（保健センター内）
- ◆申請時に：①妊婦の個人番号確認書類（マイナンバーカード等）、②申請者の本人確認書類
必要なもの ※妊婦以外の代理人が申請する場合、委任状が必要です。
- ◆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。
※令和5年4月より、妊娠届出・転入者助成券交換申請手続きの電子予約が始まります。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。

大切なお知らせ

所沢市では、全ての妊婦さんが安心して“妊娠・出産・子育て”を迎えられるように助産師・保健師がサポートすることを目指し、令和5年4月より、妊娠届出は**かるがも**（保健センター内）のみで受付をすることになりました。



1 選べる母子健康手帳
「トコロんデザイン」
もしくは
「ライオンズコラボデザイン」



2 助産師・保健師による
あなただけの
「とことろわかるがもプラン」
作成

妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成金交付制度

- ◆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：保健センター健康づくり支援課
- ◆申請時に：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必要なもの 診査費用及び新生児聴覚検査費用の領収書 ③母子健康手帳 ④振込口座が確認できるもの
- ◆手続き：詳細については、市ホームページおよび保健センター健康づくり支援課でご案内しています。
- ◆申請期限：出産した日から起算して1年以内

産後ケア事業（宿泊型・デイサービス型）

- ◆対象：産後、心身に不調を感じていたり、育児に不安を抱えている方
- ◆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。
- ◆申し込み：事前面談が必要です。お電話で子育て世代包括支援センターかるがも（保健センター内）へご連絡ください。

不妊検査費助成・不育症検査費助成

- ◆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、上限2万円（それぞれ1回限り）を助成します。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：保健センター健康づくり支援課
- ◆申請時に：①医療機関が発行した検査の実施証明書および領収書、②振込口座が確認できるもの
必要なもの ※住民票や戸籍謄本が必要な場合があります。
- ◆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。

未熟児養育医療給付申請受付

- ◆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：保健センター健康づくり支援課
- ◆申請時に：①養育医療意見書、②健康保険証、③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等）、④申請者の本人確認書類
- ◆手続き：詳細については、市ホームページ及び保健センター健康づくり支援課でご案内しています。申請書等は市ホームページからダウンロードできます。

●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

妊娠・出産・子育て

●健康づくり支援課 ☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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。

母親学級

- ◆対象 象：妊婦（パートナーの参加も可）
- ◆会場 場：保健センター
- ◆申し込み 広報とところざわで募集。電話・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。
※上の子連れでの受講はご遠慮ください。

★栄養 要申込 ※妊娠33週まで

実施日	出産予定日
R5. 4/21(金)	R5. 6/3以降の方
6/30(金)	8/12以降の方
8/30(水)	10/12以降の方
10/24(火)	12/6以降の方
12/19(火)	R6. 1/31以降の方
R6. 2/28(水)	4/11以降の方

- ◆時間 間：10:30～12:30
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：妊娠中の食生活について（ランチ付）
- ◆持ち物 物：母子健康手帳・筆記用具
- ◆定員 員：20名（先着順）
- ◆講習材料費：600円

★歯科 要申込 ※妊娠28週まで

実施日	出産予定日
R5. 4/21(金)	R5. 7/8以降の方
6/30(金)	9/16以降の方
8/30(水)	11/16以降の方
10/24(火)	R6. 1/10以降の方
12/19(火)	3/6以降の方
R6. 2/28(水)	5/16以降の方

- ◆時間 間：13:15～15:15
- ◆内容 容：お母さんのお口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防等
- ◆持ち物 物：母子健康手帳・タオル
- ◆定員 員：20名（先着順）

両親学級 ～パパになるためのクラス～ 要申込 ※概ね妊娠16週から妊娠33週まで

実施日	出産予定日	実施日	出産予定日
R5. 4/17(月)	R5. 5/30以降の方	10/18(水)	11/30以降の方
4/22(土)	6/4以降の方	10/28(土)	12/10以降の方
5/12(金)	6/24以降の方	11/20(月)	R6. 1/2以降の方
5/27(土)	7/9以降の方	11/25(土)	1/7以降の方
6/24(土)	8/6以降の方	12/5(火)	1/17以降の方
6/29(木)	8/11以降の方	12/9(土)	1/21以降の方
7/10(月)	8/22以降の方	R6. 1/16(火)	2/28以降の方
7/22(土)	9/3以降の方	1/27(土)	3/10以降の方
8/23(水)	10/5以降の方	2/9(金)	3/23以降の方
8/26(土)	10/8以降の方	2/10(土)	3/24以降の方
9/9(土)	10/22以降の方	3/6(水)	4/18以降の方
9/11(月)	10/24以降の方	3/9(土)	4/21以降の方

- ◆対象 象：左記の出産予定日の初産婦とパートナー
- ◆会場 場：保健センター
- ◆申し込み 広報とところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆時間 間：9:30～11:00
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など
- ◆持ち物 物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル2枚
動きやすい服装でおこしくください。
- ◆定員 員：平日：8組、土曜：16組
（パートナーと参加できる方）
※参加決定された方には通知を送付します。

※市ホームページにて「パートナーとできる妊婦体操」赤ちゃんのお世話に関する動画を紹介しています。



訪問による相談 ◆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等

★新生児・妊産婦訪問

- ◆申し込み ①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」を保健センター健康づくり支援課へ郵送してください。
②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、保健センター健康づくり支援課へご連絡ください。
③保健センターからご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 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

- ◆対象 象：下記の生まれ月の乳幼児とその保護者 ※同伴者の受講はご遠慮ください。
- ◆会場 場：保健センター
- ◆申し込み 広報とところざわで募集。電話・電子申請で申し込み。

★ごっくん期 要申込 生後5～6か月

実施日	対象児の生まれ月
R5. 4/10(月)	4/24(月) R4.10月～ 11月
5/15(月)	11月～ 12月
6/5(月)	6/23(金) 12月～R5. 1月
7/14(金)	R5. 1月～ 2月
8/2(水)	8/25(金) 2月～ 3月
9/15(金)	3月～ 4月
10/3(火)	10/17(火) 4月～ 5月
11/17(金)	5月～ 6月
12/4(月)	12/18(月) 6月～ 7月
R6. 1/19(金)	7月～ 8月
2/5(月)	2/19(月) 8月～ 9月
3/15(金)	9月～ 10月

- ◆時間 間：10:00～11:15
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：栄養士の講話
- ◆定員 員：20組（先着順）

★もぐもぐ期 要申込 生後7～8か月

実施日	対象児の生まれ月
R5. 4/19(水)	R4. 8月～ 9月
5/24(水)	9月～ 10月
6/20(火)	10月～ 11月
7/20(木)	11月～ 12月
8/29(火)	12月～R5. 1月
9/19(火)	R5. 1月～ 2月
10/20(金)	2月～ 3月
11/21(火)	3月～ 4月
12/7(木)	4月～ 5月
R6. 1/26(金)	5月～ 6月
2/16(金)	6月～ 7月
3/12(火)	7月～ 8月

- ◆時間 間：10:00～11:30
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆定員 員：20組（先着順）

★かみかみ期 要申込 生後10～11か月

実施日	対象児の生まれ月
R5. 4/18(火)	R4. 5月～ 6月
6/21(水)	7月～ 8月
8/22(火)	9月～ 10月
10/27(金)	11月～ 12月
12/13(水)	R5. 1月～ 2月
R6. 2/20(火)	3月～ 4月

- ◆時間 間：10:00～12:30
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：大人からの取り分け食、講話、おんぶでの調理実習、親子で試食
- ◆定員 員：20組（先着順）
- ◆講習材料費：300円

★ぱくぱく期 要申込 生後1歳～1歳3か月

実施日	対象児の生まれ月
R5. 5/30(火)	R4. 2月～ 5月
7/25(火)	4月～ 7月
9/29(金)	6月～ 9月
11/27(月)	8月～ 11月
R6. 1/29(月)	10月～R5. 1月
3/18(月)	R4.12月～R5. 3月

- ◆時間 間：10:00～11:30
※受付は開始15分前から行います。
- ◆内容 容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆定員 員：20組（先着順）

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。
美味しくて、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>



●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

妊娠・出産・子育て

●健康づくり支援課 ☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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。

産後ママクッキング **要申込** 生後3~4か月

実施日	対象児の生まれ月
R5. 5/31(水)	R5. 1月~ 2月
7/26(水)	3月~ 4月
9/26(火)	5月~ 6月
11/28(火)	7月~ 8月
R6. 1/30(火)	9月~10月
3/19(火)	11月~12月

- ◆対象 象：上記の生まれ月の乳児とその母
- ◆会場 場：保健センター
- ◆時間 間：10:00~12:30
- ◆内容 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
- ◆申し込み 広報とところざわで募集。電話・電子申請で申し込み。
- ◆定員 員：24組（先着順）
- ◆講習材料費：600円

離乳食と歯のおはなしサロン **要申込**

- ◆実施日 日：令和5年5月22日(月)・8月28日(月)・11月20日(月)・令和6年2月26日(月)
- ◆対象 象：生後5か月~1歳6か月
- ◆会場 場：狭山ヶ丘コミュニティセンター
- ◆時間 間：10:00~11:00
- ◆内容 容：離乳食と歯の相談
- ◆申し込み 広報とところざわで募集。電話で申し込み。



妊婦サロン(イルカ) **要申込**

会場：保健センター 開催時間：1時間程度

内容	
妊婦サロン(イルカ)	妊婦さんを対象とした交流会を開催予定。お子様連れの参加も可能ですが、保育はありません。ご自身の体調に合わせてご参加ください。

子育てサロン **要申込**

会場：保健センター 開催時間：1時間程度

内容	
ひばりっこ	40代で出産した方(妊娠中の方も可)と乳幼児を対象にした交流会を開催予定。 *初めて参加する方に限ります。
アップの会(ダウン症児)	ダウン症児と保護者(妊娠中の方も可)を対象とした交流会。 毎月第3木曜日(8月を除く)に開催予定。 家族の方が中心に実施しています。

※参加者および同居のご家族が発熱など体調不良の場合は、ご参加をお控えください。

愛育班を知っていますか？

愛育班は、地域の人々を対象に「健康づくり」を目標にした住民の主体的な組織活動です。所沢市母子愛育班は、お住まいの皆さまとのつながりや健康づくりをねがい、妊産婦さん、子育て中のお母さん、お子さんを中心に「声かけ活動」や「子育てサロンの保育スタッフ」等を行うボランティアグループです。

これまでの活動

愛育班主催の離乳食教室

助け合える、つながりあえる地域

子育てにやさしい街

ご近所のお母さん、子育て中のお母さんへの声かけ

子育てサロンの保育スタッフ

●お母さんからメッセージ

いつも温かく接していただき、子どももとても楽しそうで、母として心が癒されます。

●班員からのメッセージ

ママたちを応援しているようで、私たちもお子さんに癒されています。

愛育班活動に関心のある方、活動してみたい方は、お気軽にお問い合わせください！

お問合せ 所沢市保健センター 健康づくり支援課 **04-2991-1813** (平日8:30~17:15)

乳幼児健康診査

- ・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、必ず保健センター健康づくり支援課へご連絡ください。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。
- ・健康診査の対象児および同居のご家族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にて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。



詳細は市ホームページをご覧ください

	対象	形式・場所	受診に際して
4か月児健康診査	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	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	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	3歳3か月~4歳未満(4歳の誕生日の前日まで)		

※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、訪問又は通知等を行っています。

保健センターでの乳幼児健康相談 **要申込**

- ◆内容 容：栄養士、歯科衛生士、保健師などによる各種相談
- ◆持ち物 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 広報とところざわで募集。電話で申し込み。

	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
R5. 4月	28(金)	26(水)	26(水)	27(木)
5月	26(金)	29(月)	29(月)	25(木)
6月	19(月)	27(火)	27(火)	22(木)
7月	31(月)	21(金)	21(金)	27(木)
8月	21(月)	17(木)	17(木)	24(木)
9月	27(水)	20(水)	20(水)	28(木)
10月	30(月)	23(月)	23(月)	26(木)
11月	13(月)	24(金)	24(金)	16(木)
12月	15(金)	11(月)	11(月)	21(木)
R6. 1月	18(木)	22(月)	22(月)	25(木)
2月	8(木)	21(水)	21(水)	22(木)
3月	8(金)	21(木)	21(木)	

2歳児歯科健康教室 **要申込**

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

実施日	対象児の生まれ月
R5. 4/ 5(水)	R2. 8月~R3. 1月
5/11(木)	R2. 9月~R3. 2月
6/ 9(金)	R2.10月~R3. 3月
7/ 3(月)	R2.11月~R3. 4月
8/ 8(火)	R2.12月~R3. 5月
9/ 4(月)	R3. 1月~R3. 6月
10/ 5(木)	R3. 2月~R3. 7月
11/ 6(月)	R3. 3月~R3. 8月
12/ 4(月)	R3. 4月~R3. 9月
R6. 1/10(水)	R3. 5月~R3.10月
2/ 1(木)	R3. 6月~R3.11月
3/ 4(月)	R3. 7月~R3.12月

3歳児フッ化物塗布

- ◆対象 象：3歳児健康診査を受診した幼児
- ◆場所 所：市内協力歯科医院
- ◆費用 用：無料
- ◆塗布 券：3歳児健康診査で発行、1回限り有効

●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

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。

<p>1 生活習慣病の予防・改善 糖尿病 高血圧 高脂血症</p>	<p>2 筋力アップで活動に余裕ができる</p>	<p>3 エネルギー消費量がアップ! 肥満の予防・改善</p>	<p>4 心肺機能のアップ! 疲れにくい体に</p>
<p>5 血行がよくなり脳が活性化!</p>	<p>6 骨が丈夫になり骨粗しょう症の予防</p>	<p>7 柔軟性が増しケガをしにくい体に</p>	<p>8 ストレス解消 睡眠の質の改善</p>

歩くと体にいいこといっぱい!

「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**

<p>血管や筋肉をつくる たんぱく質をしっかりと</p> <p>お肉・お魚・大豆製品 乳製品 など</p>	<p>食塩とエネルギーの吸収を抑える 食物繊維をたっぷり</p> <p>緑黄色野菜 きのこ 淡色野菜 海藻 など</p>
<p>体内の酸化を防ぐ ビタミンA・C・E</p> <p>野菜 果物 イモ類 など</p>	<p>「食べ方」も意識して</p> <p>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</p>

歩いてポイントを貯めて、景品が当たる★ トコトコ健幸マイレージ

参加者募集!

参加無料



申込み・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種類あるよ!
→「埼玉県コバトン健康マイレージ」に申込みすることで、
「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! 定期的な歩数送信を忘れずにね!

「コバトン健康マイレージ」を
アプリor申込書で申込み

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

お申込み

歩数の計測は、**スマホ** or **歩数計** で。
ご自身のペースで無理なく歩いて、
健康づくりを実践しよう!

● **スマートフォン** 

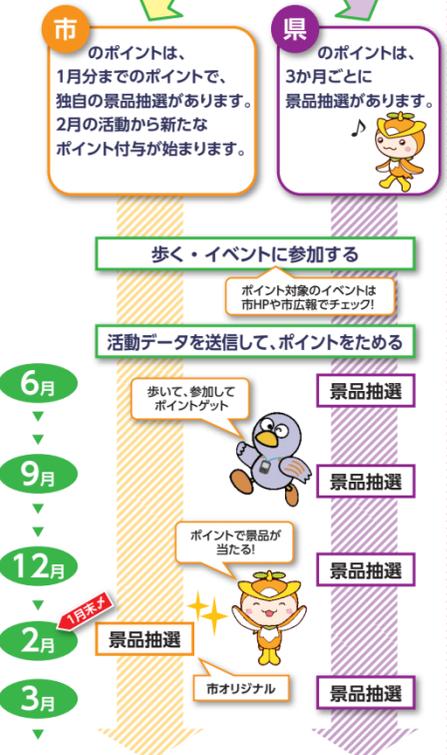
● **歩数計**

- 市役所(国民健康保険課)、保健センター、各まちづくりセンターで申込み。(持ち物:健康保険証or運転免許証orマイナンバーカード)
- もしくは、下記へ郵送。
〒330-9091 さいたま新都心郵便局私書箱159号
*歩数計は、送料着払い¥650(R5.4月時点)、お手元に届くまで約4週間かかります。

お問合せ 

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎ 0570-035810 (おー!みんなのコバトン)
日・祝日・年末年始はお休み
受付時間: 9:00~17:00 <https://kobaton-mileage.jp/>

外出時は、適切な感染症対策を行うとともに、帰宅時に手洗いを
しっかり行いましょう。また、こまめに水分をとりながら、無理なく歩きましょう。



家族で参加できる教室

●健康づくり支援課
☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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

対象	小学生とその保護者	実施日	8/10(木)
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、おやつを試食など	時間	13:30~15:30
		会場	保健センター
申し込み	広報ところざわで募集。電話で申し込み。	定員	先着15組

ファミリー食育教室 要申込 マイレージ

対象	1~18歳のお子さんがある親	実施日	4/20(木) 5/18(木) 6/28(水) 7/13(木)
内容	家族の食に関する栄養講話と調理実習 (保育あり)	9/21(木) 10/19(木) 11/22(水) 12/14(木)	
		1/24(水) 2/15(木)	
講習材料費	1組600円	時間	10:00~12:30
申し込み	広報ところざわで募集。電話・電子申請で申し込み。	会場	保健センター
		定員	先着15組(初めての方優先)

親子料理教室 要申込 マイレージ

対象	小学生とその親	実施日	8/ 3(木)
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	8/ 4(金)	
		時間	10:00~12:30
講習材料費	小学生200円、保護者600円	会場	保健センター
申し込み	広報ところざわで募集。電話で申し込み。	定員	先着15組

異世代料理教室 要申込

対象	5歳以上のお子さんとその祖父母	実施日	8/ 8(火)
内容	お孫さんがおじいちゃん・おばあちゃんと楽しく 作るお昼ごはん	時間	10:00~12:30
		会場	保健センター
講習材料費	1組800円	定員	先着15組
申し込み	広報ところざわで募集。電話で申し込み。		

大人の相談・教室

●健康づくり支援課
☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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 ※実施日は、変更することがあります。広報ところざわでお知らせします。相談時間は30分から1時間です。

相談名	実施日	内容	担当者
健康相談	第1水曜日・午前 第4水曜日・午後	生活習慣病やがんの予防、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
気になる 血糖値相談	第3月曜日・午前	血糖値が気になる方の相談、食生活や運動について、生活 習慣の見直し等	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	第1・第2・第3金曜日・午前	関節の痛みや姿勢の悩み、自宅で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

からだ改善!健康応援講座 要申込 マイレージ

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		
内容	健診結果の見かた、脂質や糖質など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		
実施日	5/24(水)、5/30(火)、6/23(金)	時間	14:00~15:30
	10/30(月)、11/ 8(水)、11/30(木)		
定員	先着20名		
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電話・電子申請で申し込み。		

健康美人セミナー 要申込

対象	30~50歳代の女性	実施日	9/26(火) 10/13(金) 11/2(木)
内容	女性のためのこころとからだの健康づくり ~生活習慣病予防、食生活・運動・口腔ケア、排泄トラブルなど~	時間	10:00~12:00
		会場	保健センター
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電話・電子申請で申し込み。	定員	先着20名

健幸!ウォーキング教室(全3回コース) 要申込 マイレージ

対象	74歳以下 ※各コース、3日間参加ができる方	実施日	西コース 10/6(金) 10/12(木) 10/20(金)
		東コース 11/8(水) 11/15(水) 11/22(水)	
内容	ウォーキングの基本や健康に関する講話、筋力トレーニ ング、1時間程度の散策	時間	10:00~11:30
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。 電話・電子申請で申し込み。	会場	西コース 三ヶ島まちづくりセンター 八幡神社まで散策
		東コース 生涯学習推進センター 航空公園散策	
定員	各コース	先着20名	

大人の相談・教室

●健康づくり支援課 ☎04-2991-1813

新型コロナウイルス感染症等の影響により、予定が変更となる場合がございます。
開催状況につきましては、市ホームページなどをご確認いただくか、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」がついている事業はトコトコ健康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 (全6回の日程) 要申込 マイレージ

対象	料理が初心者の男性で、全6回参加できる方	実施日	9/27(水)	10/25(水)	11/29(水)
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	実施日	12/20(水)	1/31(水)	2/21(水)
		時間	9:30~12:30		
講習材料費	600円 (1回あたり)	会場	保健センター		
申し込み	広報とところざわで募集。電話で申し込み。	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

対象	64歳以下の方	実施日	4/13(木)	6/13(火)	7/12(水)	9/12(火)
内容	生活習慣病予防に関する講話、簡単な調理実習	実施日	10/14(土)	11/15(水)	1/17(水)	2/14(水)
		時間	10:00~12:30			
講習材料費	600円	会場	保健センター			
申し込み	広報とところざわで募集。電話・電子申請で申し込み。	定員	先着24名			

楽しく健康“食”教室(全5回のコース制) 要申込

対象	65歳以上80歳未満の方	時間	10:00~12:30			
内容	健康的な食生活に関する講話、簡単な調理実習	会場	保健センター			
講習材料費	500円 (1回あたり)	定員	各コース 先着24名			
申し込み	広報とところざわで募集。電話で申し込み。					
実施日						
前期コース			後期コース			
4/11(火)	5/ 9(火)	6/ 6(火)	10/11(水)	11/ 7(火)	12/22(金)	
7/ 4(火)	8/31(木)		1/10(水)	2/ 6(火)		

成人歯科健康教室 要申込 マイレージ

対象	歯と口の健康に関心のある方	実施日	6/29(木)	11/29(水)	1/25(木)
内容	歯科医師の講話、効果的な歯みがきの方法等	時間	13:30~15:30		
申し込み	広報とところざわで募集。電話で申し込み。	会場	保健センター		
		定員	先着20名		

歯周病予防教室 要申込 マイレージ

対象	歯周病予防に関心のある方	実施日	7/12(水)	12/13(水)
内容	歯科医師による歯肉の健康チェック等	時間	13:30~15:30	
申し込み	広報とところざわで募集。電話で申し込み。	会場	保健センター	
		定員	先着30名	

元気歯つらつ教室 (全2回の日程) 要申込 マイレージ

対象	65歳以上の方 ※各コース、2日間の参加ができる方	実施日	秋のコース	9/13(水)	9/27(水)
内容	口の機能の向上に関する講話、口の体操等	実施日	春のコース	3/ 7(木)	3/21(木)
		時間	13:30~15:30		
申し込み	広報とところざわで募集。電話で申し込み。	会場	保健センター		
		定員	各コース先着20名		

8020(ハチマルニイマル)運動

8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。
楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生涯を通じて健康な歯を保つことが大切です。
おいしく食べて、健康で長生きをするため、8020を目指しましょう。

動いて健康!健康づくり教室 会場:保健センター

※事前に相談・登録が必要です。実施日は、変更することがあります。

	実施日	時間	対象者	内容	定員
6か月コース	月2回金曜日 ※相談・登録時にご案内します	13:30 ~15:30	74歳以下で脳血管疾患、神経難病、整形外科疾患などがあり、活動の場を広げたい方、自主トレを学びたい方	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、生活習慣の見直し等	6名
膝関節痛編	6/ 2(金) 6/16(金)		74歳以下で関節症等による膝痛があり、運動の仕方を学びたい方		
屋外訓練編	11/10(金) 11/17(金)		74歳以下で障害があり、屋外歩行に不安がある方		

地域リハビリ交流会 ※令和5年3月現在開催を見合わせております。

つどいの場 ~同じ障害がある人との交流の場~ 会場:保健センター ※事前に相談・登録が必要です。

事業名	実施日	対象者	内容
失語症者のつどい	市ホームページで周知	失語症があり、日常会話に困難を感じている方	コミュニケーション練習、レクリエーション等
脊髄小脳変性症者のつどい	市ホームページで周知	脊髄小脳変性症者と家族	情報交換、体操等

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

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（P18参照）、肝炎ウイルス検診（P20参照）を同時に受診することもできます。肝炎ウイルス検診については保健センター健康管理課（☎04-2991-1811）に申込が必要です。

- ◆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
- ◆主な検査項目：血圧や血液検査、尿検査、肝機能検査、腎機能検査等
- ◆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

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、令和6年3月31日時点での年齢が30歳から39歳の方に実施しています（保険税納付状況の要件あり）。ご希望の方に受診券等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された方のうち、「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。

人間ドック助成制度

国民健康保険に加入中の35歳以上の方、及び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。

	料金（消費税込）	助成額	自己負担額
人間ドック日帰りコース	39,600円	16,500円	23,100円
生活習慣病コース	24,200円	15,000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等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。
※詳細は右記をご参照ください。



友だち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？

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



●健康保険組合等、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等で実施しています。詳細については、お勤め先、または被保険者証に記載されている健康保険組合等へお問い合わせください。

●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

生活保護等を受給されている40歳以上の方の健康診査については、下記にお申し込みください。

⇒ 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）

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、先発医薬品に比べて開発費等が大幅に減るため安価となり、医療費の削減にも繋がります。所沢市のジェネリック医薬品の利用率は埼玉県 averages を下回っているため、更なる普及を目指しています。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等で配布していますので、ぜひご利用ください。

シールを活用すると便利だね！

保険証やお薬手帳にシールを貼ってね！

けんこう大使 トコロん

※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。

人間ドック・市民医療センター 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	料金（消費税込）	39,600円
	生活習慣病コース		24,200円
申し込み	予約専用ダイヤル（☎04-2998-2081）又は、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・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等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。		人間ドック 申込フォーム

レディースデー人間ドック 要申込

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、検査技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	4/21(金)、5/19(金)、6/16(金)、7/21(金)、8/18(金)、9/15(金)、10/20(金)、11/17(金)、12/15(金)、1/19(金)、2/16(金)、3/15(金)

大人の検診

●健康管理課
☎04-2991-1811

がん検診 健康に自信があるうちに、定期的に受けましょう。

- 集団検診** … 保健センターで受診
- 個別検診** … 市内の協力医療機関(P25～)で受診
- バス検診** … 検診バスで受診(会場:保健センター または まちづくりセンター)

検診の種類

要申込

	対象者	種別	費用	検査内容
胃がん <small>バリウム検査</small>	40歳以上の方(昭和59年3月31日以前生まれ)	集団検診 バス検診	1,200円	胃部エックス線検査 ●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。
	50歳以上の方(昭和49年3月31日以前生まれ)で、令和4年度に市の内視鏡検査を受けていない方 ●2年度に1回受診できます。	個別検診	2,000円	胃部内視鏡検査 ●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(昭和59年3月31日以前生まれ)	集団検診 バス検診	800円 (+700円)	胸部エックス線検査 (問診により喀痰細胞診検査を実施する方)
大腸がん	40歳以上の方(昭和59年3月31日以前生まれ) ●特定健康診査(P16)と同時に受診できます。	集団検診 個別検診 バス検診	500円	便潜血検査(2日法)
乳がん	40歳以上の女性(昭和59年3月31日以前生まれ)で、令和4年度に市の乳がん検診を受けていない方 ●2年度に1回受診できます。	個別検診 バス検診	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シヤントを留置している方は受診できません。
子宮がん	20歳以上の方(平成16年3月31日以前生まれ)	個別検診 バス検診	1,000円	・内診 ・細胞診

今年度から、バス検診を実施します!

申込不要 ・対象年齢で年度途中に転入した方は、健康管理課にお問い合わせください。

	対象者	種別	費用	検査内容
前立腺がん	今年度中に50・55・60・65・70・75・80歳になる男性 50歳:昭和48.4.1～49.3.31生 55歳:昭和43.4.1～44.3.31生 60歳:昭和38.4.1～39.3.31生 65歳:昭和33.4.1～34.3.31生 70歳:昭和28.4.1～29.3.31生 75歳:昭和23.4.1～24.3.31生 80歳:昭和18.4.1～19.3.31生 ●特定健康診査(P16)と同時に受診できます。	個別検診	1,000円	PSA検査(血液検査)

【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民税非課税世帯に属する方は、費用が免除となります(要証明書。なお、市民税非課税世帯に属する方は、令和5年度6月以降に発行される証明書をお持ちください)。また、詳しくは、申し込み後に郵送する「ご案内」(前立腺がん検診は対象者に郵送する通知)をご覧ください。

胃がん検診を希望される方へ(必ずお読みください)

- 次に該当する方は、安全を考慮して受診できません。
- <バリウム検査>
 - ・成人になってから腸閉塞、腸捻転になったことがある方
 - ・心臓、腎臓疾患があり水分制限を指示されている方
 - ・バリウム製剤に過敏症(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)
- <内視鏡検査>
 - ・咽喉、鼻腔等に疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
 - ・呼吸不全のある方
 - ・急性心筋梗塞や重篤な不整脈等の心疾患がある方
- <共通>
 - ・妊娠中または妊娠の可能性のある方
 - ・授乳中の方
 - ・入院中の方
 - ・胃を全摘出されている方
 - その他、当日の体調や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。

実施概要

集団検診

会場	検診日	時間帯	申込期限 (申込方法はP21)	検診種類	備考
保健センター	6月～R6.2月の平日 ●検診日は後日郵便でお知らせします。 ●大腸がん検診のみ3月まで実施。	午前 午前・午後	6/15(木)まで ●大腸がん検診のみR6.1/31(水)まで	胃(バリウム) 肺 大腸 肺 大腸	●受診者が全員女性の日もあります。ご希望の方は「受診者が全員女性の日」に○をご記入ください。

個別検診

会場	検診日	時間帯	申込期限 (申込方法はP21)	検診種類	備考
市内協力医療機関(p.25～)	5月～R6.2月 (前立腺がん検診のみ6月開始)	医療機関ごとに異なります	R6.1/31(水)まで	胃(内視鏡) 大腸 乳 子宮頸 前立腺 ●医療機関ごとに異なります。詳しくはP25～	●例年1月以降は混み合いますので、お早めの申し込み・予約をお勧めします。

バス検診

会場	検診日	時間帯	申込期限 (申込方法はP21)	検診種類	備考
保健センター ロータリー	9/16(土)	午前	8/16(水)まで	胃(バリウム) 肺 大腸	●申込多数の場合、抽選となります。 ●落選の場合は同種の検診の受診券(集団または個別)をお送りします。 ●今年度から子宮頸がんのバス検診も実施します。 ●当選者は忘れずに受診するようお願いいたします。
三ヶ島まちづくりセンター	9/30(土)	午前	8/30(水)まで		
小手指まちづくりセンター	11/26(日)	午前	10/26(木)まで		
保健センター ロータリー	12/10(日)	午前	11/10(金)まで		
保健センター ロータリー	10/15(日)	午前	9/15(金)まで	乳 子宮頸 大腸	
	11/ 5(日)	午前	10/ 5(木)まで		
	R6. 3/ 3(日)	午前	R6.1/31(水)まで		

お申込み前にお読みください

- 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、早めに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、受診をご遠慮ください。
 - ①同一年度内に医療機関などで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、医師から経過観察と言われている方、治療中の方、または自覚症状がある方
 - ③以前のがん検診の結果、精密検査が必要と判断され、まだ精密検査を受診していない方、たびたび精密検査の対象となる方
 - ④妊娠中・またはその可能性のある方(大腸がん検診のみ受診できます)
- がん検診には、偽陰性(がんを見逃してしまうこと)・偽陽性(がんが無くて「要精密検査」と判定されること)の場合もあり、万能な検査ではありません。あらかじめご理解のうえ受診してください。

●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
●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

その他の検診

骨粗しょう症検診 **要申込**

対象者	令和5年度中に下記の年齢になる 女性	
	40歳	昭和 58.4.1～59.3.31生
	45歳	昭和 53.4.1～54.3.31生
	50歳	昭和 48.4.1～49.3.31生
	55歳	昭和 43.4.1～44.3.31生
	60歳	昭和 38.4.1～39.3.31生
	65歳	昭和 33.4.1～34.3.31生
70歳	昭和 28.4.1～29.3.31生	
検査内容	手首のエックス線撮影（骨密度測定）	
費用	500円	
会場	所沢市市民医療センター	
実施期間	7月～翌2月（検診日は後日郵便でお知らせします）	
申込期限	5/31(水)まで	
検診受付時間	午後(問診票でお知らせします)	
定員	1,800名	

成人歯科検診 **要申込**

対象者	令和5年度中に下記の年齢になる方	
	40歳	昭和 58.4.1～59.3.31生
	50歳	昭和 48.4.1～49.3.31生
	60歳	昭和 38.4.1～39.3.31生
	70歳	昭和 28.4.1～29.3.31生
検査内容	・歯科医師による口腔内診察 ・歯科衛生士による保健指導	
費用	500円（70歳の方は無料）	
会場	保健センター内 歯科診療所 あおぞら	
実施期間	6月～10月（検診日は後日郵便でお知らせします）	
申込期限	5/31(水)まで	
検診受付時間	午後(検診票同封のご案内でお知らせします)	
定員	550名	

●歯と口の健康に関心のある方は、歯磨きの仕方や歯周病予防、口の機能向上に関する教室にもぜひご参加ください（P14,15）。

肺がん検診を受診する方は、**受診不要!**

結核検診(バス検診) **要申込**

対象者	15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方	
検査内容	胸部X線検査	
費用	無料	
会場	保健センターロータリー	
実施日・受付時間	9/ 5(火)	13:30～14:30
	11/ 1(水)	9:30～10:30
	12/15(金)	9:30～10:30
申込期間	9/ 5実施分	7/3～ 8/ 4
	11/ 1実施分	9/1～ 9/29
	12/15実施分	10/2～11/15
定員	各回先着90名	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・申込は定員に達し次第受付終了となります。 ・専用の検診着はありません（女性の方は検診前に下着を外していただきます）。 ・飾り（ボタン・金具・ラメ入りなど）の無いTシャツでお越しくださいとスムーズに検診が行えます。 	

一生に一度でOK!
肝炎ウイルス検診 **要申込**

対象	次の2つに当てはまる方 □40歳以上 □肝炎ウイルス検査を受けたことがない方（人間ドック、職場の健康診断時の検査、妊婦検診、医療機関で実施する外科手術前の検査、献血時の検査等で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方）
市の検診の対象外の方で、受診を希望する方には、埼玉県が肝炎ウイルス検査を実施しています。詳細は埼玉県ホームページをご覧ください。	
検査内容	B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）
費用	700円
会場	市内協力医療機関（P25～）
実施日・受付時間	医療機関ごとに異なります
実施期間	6月～翌2月
申込期限	R6.1/31(水)まで
定員	1,000名

●特定健康診査(P16)と同時に受診する場合も、事前にお申し込みください。

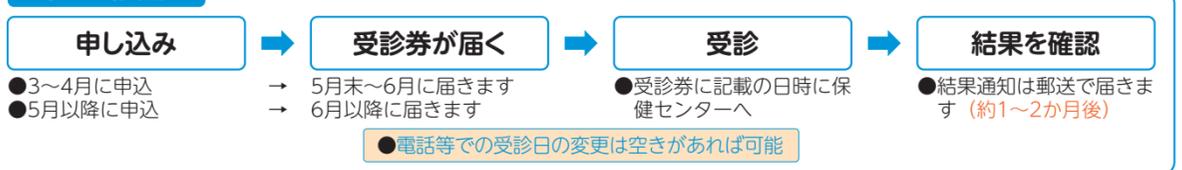
申込方法

①電子申請	<p>パソコン・スマートフォンから申し込み</p> <p>●パソコンをお使いの方</p> <p>①市ホームページにアクセス ②キーワード検索で「電子申請」と入力 ③「講座・検診・予防接種等の申込」をクリック ④希望の手続名を選択し、説明に従い申請</p> <p>●スマートフォンをお使いの方</p> <p>①右記二次元コード読み取り ②希望の手続き名を選択し、説明に従い申請</p> <p>電子申請はこちらから→ </p>
	②窓口
③はがき	<p>・申し込みはがき（本冊子裏表紙 切手貼付不要）</p> <p>・官製はがき（申し込みはがきと同様の内容をご記入ください）</p> <p>※申込期限当日消印有効</p>

●結核検診は、電子申請、窓口、お電話で申し込みを受け付けます。受診票は当日ご記入いただきます。申込後、受診券等は届きませんのでご承知おきください。

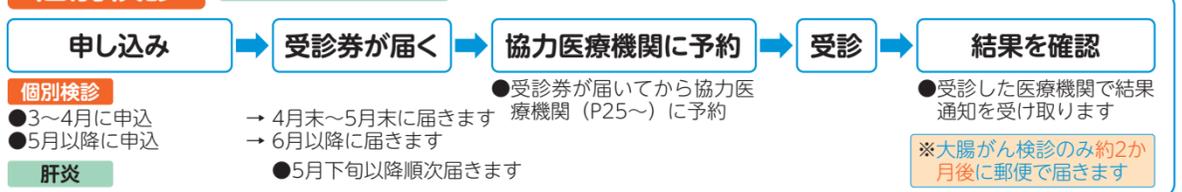
受診までの流れ

集団検診

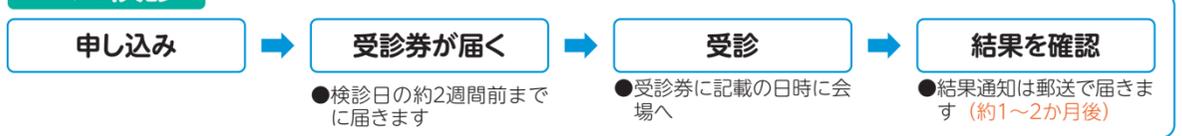


個別検診

肝炎ウイルス検診

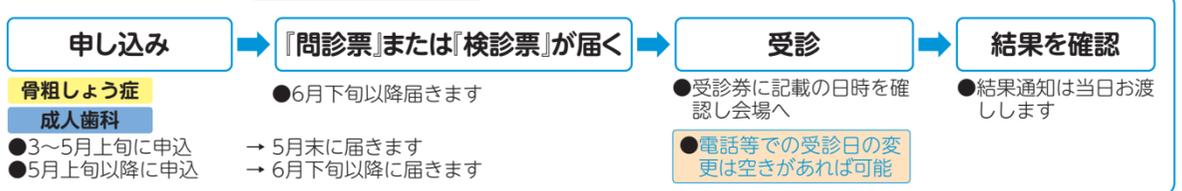


バス検診



骨粗しょう症検診

成人歯科検診



⚠ 検診で「要精密検査」と判定された方へ

●必ず精密検査を受診してください。
 ・がん検診で「要精密検査」と判定されたのは、「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」と判断されたということです。症状がない、元気だからといった理由で精密検査を受けないと、早期発見できたはずのがんを放置してしまうことになりかねません。
 ・早期発見、早期治療で生存率は高まり、からだへのダメージや治療費の負担を軽減することができます。

●検診結果の情報は、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。

【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民税非課税世帯に属する方は、費用が免除となります（要証明書）。詳しくは、申し込み後に郵送する「ご案内」をご覧ください。

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のスケジュールをご覧ください。

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日以上の間隔を置いて2回接種 更に、1回目から139日以上の間隔を置いて1回接種	生後1～2か月頃※1	
ロタウイルス	ロタリックス	2	生後6週～24週0日まで		27日以上の間隔を置いて2回接種
	ロタテック	3	生後6週～32週0日まで		27日以上の間隔を置いて3回接種
ヒブ※2	生後2か月～5歳未満	4	接種開始：生後2か月～7か月 初回：27日以上の間隔を置いて3回 追加：初回3回終了後、7か月以上において1回		生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌※2	生後2か月～5歳未満	4	接種開始：生後2か月～7か月 初回：27日以上の間隔を置いて3回 追加：初回3回終了後、60日以上において、1歳以降に1回		
四種混合(DPT-IPV) ジフテリア/百日せき/ 破傷風/不活化ポリオ	生後2か月～7歳半未満 (R5.3.31までは生後3か月～)	4	初回：20日～56日の間隔を置いて3回 追加：初回3回終了後、概ね1年において1回		
BCG	1歳未満				
麻しん風しん混合(MR) 1期	1歳～2歳未満	1			1歳～3歳未満
水痘	1歳～3歳未満	2	6～12か月の間隔を置いて2回		
日本脳炎※3 1期	生後6か月～7歳半未満	3	初回：6日～28日の間隔を置いて2回 追加：初回2回終了後、概ね1年において1回		3歳の誕生日※1
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(H29.4.2～ H30.4.1生)	1	R5.4.1～R6.3.31までに接種	R5.3月末※1	
日本脳炎※3 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)※5	サーバリックス	3	2回目：1回目の1か月後 3回目：1回目の6か月後	中1の夏頃	
	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		
	シルガード9 (R5.4.1より追加)	3	2回目：1回目の2か月後 3回目：1回目の6か月後		

- ※1 郵送時期や交付方法は、変更となる場合がございます。
- ※2 接種した時期により、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をご確認ください。
- ※3 日本脳炎(特例措置)…平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日前日まで、4回のうち不足分を定期予防接種として受けることができます。
- ※4 高2相当～26歳になる方は、P24「HPVワクチン(積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方)」をご覧ください。
- ※5 接種するワクチンにより間隔等が変更になる場合があります。接種の前に市ホームページをご確認ください。

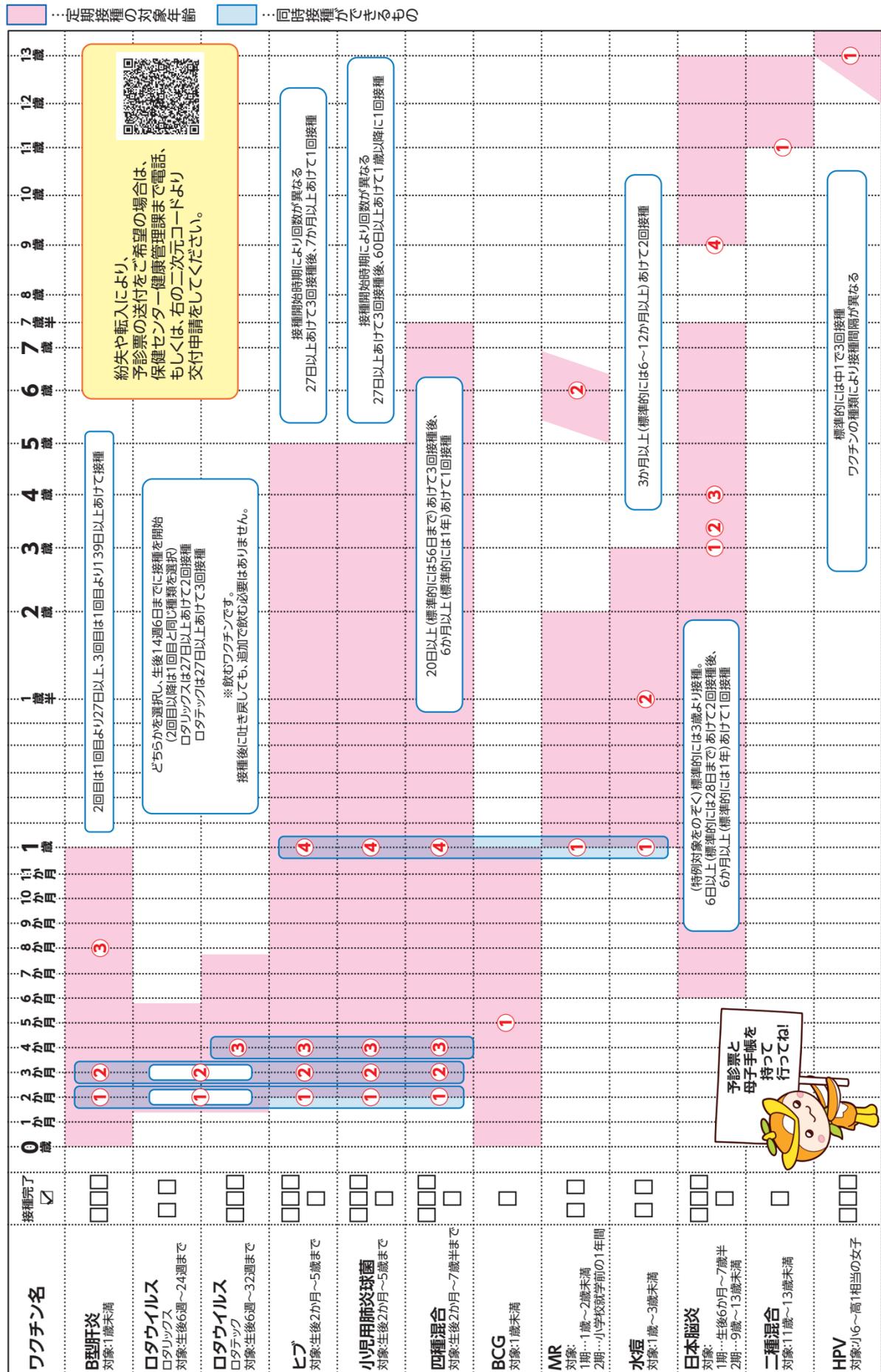
次の方はご相談ください。

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、任意で再接種される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

きりとり線(はさみ)で切り取ってもご利用いただけます。

定期予防接種スケジュール(例)



- 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

●健康管理課 ☎04-2991-1811

※新型コロナワクチンに関しては、広報とろさわ・市ホームページでお知らせしています。
詳細は右の二次元コードより市ホームページをご確認ください。



大人の予防接種

新型コロナワクチンについて→

接種費用の(一部)助成を行っています。

予防接種名	対象者	注意事項
成人用※1 肺炎球菌	(1) R5年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 (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)を接種したことのある方(自費での接種含む)は対象外	・対象者(1)で所沢市に接種履歴がない方へ接種券(ハガキ)を郵送します。(R5.4月頃)P25~27または市ホームページ掲載の医療機関一覧をご参照の上、医療機関にお問い合わせください。 ・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。 ・自己負担金などの詳細は、接種券または、広報とろさわ、市ホームページをご確認ください。
高齢者※1 インフルエンザ	(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)	・自己負担金などの詳細は、広報とろさわ、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回のみ</u> です。
男性の 風しん抗体 検査・予防 接種	【抗体検査】 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 【予防接種】 抗体検査の結果、抗体価が低いと判定された方	・対象者のうち、所沢市に抗体検査の記録がない方へクーポン券を郵送します。(R5.3月頃) ・全国の医療機関で、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます。クーポン券がお手元にならない方は、交付申請をしてください。
妊娠を希望する女性等の 風しん予防 接種 (任意接種)	風しん抗体検査の結果、抗体価が低いと判定された方で、以下のいずれかの方 (1) 妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性 (2) (1)の同居者 (3) 抗体価が低いと判定された妊婦の同居者 ※(2)または(3)で、上記「男性の風しん抗体検査・予防接種」の対象の方は、そちらをご利用ください。	・1回3,000円を助成します。 ・申請期限は接種した年度の3月31日までです。 ・下記ア~エの書類を提出(郵送可) ア. 所沢市妊娠を希望する女性等に対する風しん任意予防接種接種料助成金交付申請書兼請求書※ イ. 風しん抗体検査の結果抗体価が低いと判定されたことがわかる書類(対象者(3)の場合は、母子健康手帳など、同居する妊婦のものを含む) ウ. 予防接種の領収書 エ. 予防接種済証など、予防接種を受けたことがわかる書類(ウの領収書に記載がある場合は不要) ※振込先がわかる書類の添付が必要な場合があります。詳細は、申請書をご確認ください。
HPV※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19年4月1日生まれ の女性で、過去に合計3回HPVワクチンを 接種していない方 ※積極的勧奨が差し控えられていた期間に自費 で接種された方へは、一部助成を行っていま す。詳細は市ホームページ、右記の申請ペ ージをご覧ください。	・令和5年4月より対象ワクチンにシルガードが追加されます。詳細は、市ホームページでお知らせします。 ・令和7年3月31日まで、無料で接種可能です。(過去に1~2回接種済みの方は、残りの回数を接種できます。) ・予診票は、R4.10月までに送付しました。お手元がない方は、交付申請をしてください。

対象者(1)の方が助成の対象になるのは、令和5年4月から令和6年3月末までです。5年ごとに対象となるものではありません。(対象となるのは、生涯に一度だけです!)



妊娠初期の妊婦さんが風しんにかかると、赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあるんだって。家族や職場の男性から感染することもあるから、みんなに検査や予防接種を受けてほしいな。検査についてはHPを見てみてね。

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のどちらか、もしくは両方を実施

厚生労働省HP



・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、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。
・男性の風しん抗体検査・予防接種実施医療機関については、右の二次元コードより厚生労働省ホームページをご確認ください。
・妊娠を希望する女性等の風しん予防接種については、任意接種のため、接種費用や実施可能かどうかは医療機関により異なります。接種希望の医療機関へお問い合わせください。

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…肝炎ウイルス検診
※胃がん(バリウム)・肺がん検診は集団検診のみ実施

・検診の詳細はP18~21をご確認ください。
・検診受診を希望される場合、保健センターへお申し込み後、ご案内・受診券等がお手元に届いてから各医療機関へ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
小手指	1 小手指整形外科	小手指元町3-2-31	2947-3321	●	●						
	2 かわかクリニック	小手指台23-1 マミーコート2F	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3F	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1-42-17 GCコート1F	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1-6 小手指タワーズディアススクエア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 女性と家族のすみれクリニック	緑町1-1-4	2935-3355	●	●						
	22 吉川外科胃腸科医院	泉町914-17	2923-5670	●	●						
	23 新所沢クローバー小児科	緑町1-1-4 バビル2D	2937-5327	●	●						
	24 所沢ハートセンター付風しんこ駅前クリニック	緑町1-4-1デュオヒルズ新所沢駅前101	2929-1801	●	●						
	25 すぎうら乳腺消化器クリニック	緑町2-13-15	2006-7115	●	●						
	26 ひろせクリニック	緑町2-14-7	2920-2111	●	●						
	27 今城内科クリニック	緑町2-3-21	2939-2006	●	●						
	28 せき循環器・内科クリニック	緑町3-14-3	2922-4970	●	●						
	29 前田クリニック	緑町3-14-5	2920-4920	●	●						
	30 あだち内科クリニック	緑町3-16-4	2929-0001	●	●						
	31 高橋耳鼻咽喉科医院	緑町3-29-15	2939-9108	●	●						
	32 そらいろファミリークリニック	緑町4-1-17	2928-0070	●	●						
	33 木戸クリニック	緑町4-15-27	2929-6502	●	●						
	34 吉村内科医院	緑町4-33-6	2922-2298	●	●						
	35 かえで内科医院	緑町4-47-20	2939-3555	●	●						

※医療機関一覧表はR5.2月現在の情報を基に、健康ガイドとろさ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	36 まつば小児科	松葉町21-2	2936-9137	●								
	37 吉岡クリニック	花園2-2351-18	2942-3116		●	●						
	38 宮川医院	松葉町10-11	2992-3200	●	●	●	●				●	
	39 新所沢ひろ内科	松葉町24-3	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 梨子田内科クリニック	弥生町2871-36	2996-3181	●	●	●	●				●	
所沢	43 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		●							
	44 はちす診療所	くすのき台2-1-5	2993-0338	●	●	●	●				●	
	45 デルタクリニック	くすのき台2-5-1	2996-5157		●	●	●				●	
	46 ふく在宅クリニック	宮本町2-11-11 MOAビル2階A号室	2968-7872		●							
	47 西山内科医院	喜多町14-7	2925-3522	●	●	●	●					
	48 航空公園西口内科	喜多町4-8	2925-8000		●	●					●	
	49 峰の坂産婦人科	宮本町2-16-10	2923-4313	●	●					●	●	
	50 所沢診療所	宮本町2-23-34	2924-0121		●	●					●	
	51 宮本町内科クリニック	宮本町2-26-16	2903-1088	●	●	●	●				●	
	52 瀬戸病院	金山町8-6	2922-0221	●	●	●	●	●	●		●	
	53 柳内医院	元町21-7	2922-2005	●	●	●	●					
	54 アイリスクリニック所沢	御幸町5-15	2923-2921		●	●						
	55 星の宮クリニック	星の宮1-3-29	2921-3877	●	●	●	●					
	56 おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	●	●	●	●					
57 溝淵内科医院	西所沢1-3-8	2922-8381	●	●	●	●				●		
58 佐々木記念病院	西所沢1-7-25	2923-1123		●	●	●	●			●		
59 所沢内科クリニック	東町22-3	2922-2210		●	●	●				●		
60 久我クリニック	日吉町8-11	2923-8005		●	●							
61 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	62 荻野医院	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181	●	●	●	●	●	●		●	
	63 所沢緑ヶ丘病院	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181		●	●	●					
	64 新美クリニック	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208	●	●	●	●				●	
	65 三浦クリニック	三ヶ島3-1394-4	2938-2887		●	●	●				●	
	66 やまもとキッズクリニック	三ヶ島4-2286-11	2938-7787	●	●	●	●				●	
	67 西埼玉中央病院	若狭2-1671	2948-1111	●	●							
	68 わかさクリニック	若狭4-2468-31	2949-2426	●	●	●	●				●	
	69 田中耳鼻いんこう科	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166		●							
並木	70 西島消化器・内科クリニック	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005		●	●					●	
	71 陽だまりの丘クリニック	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335	●	●	●	●				●	
	72 中山内科医院	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332	●	●	●	●				●	
	73 圏央所沢病院	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500		●	●	●					
	74 並木病院	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000		●	●	●				●	
	75 米島医院	山口1181-6	2922-3675	●	●	●	●					
	76 横田医院	山口1395-6	2928-7117	●	●	●	●					
山口	77 桂医院	山口1529-23	2924-0086	●	●	●	●				●	
	78 所沢明生病院	山口5095	2928-9110		●	●	●					

※医療機関一覧表はR5.2月現在の情報を基に、健康ガイドと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。

予防接種・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	予防接種		がん検診					肝炎	
				小児	成人	胃	大	前	乳	子		
吾妻	79 徳島内科クリニック	久米1569-1	2929-6366	●	●	●	●	●			●	
	80 額賀胃腸科内科クリニック	久米2196-5	2925-1585		●	●	●				●	
	81 くにとみ内科外科クリニック	久米532-8	2993-9213	●	●	●	●				●	
	82 かがやきクリニック	久米593-8	2991-7511		●	●	●				●	
	83 松が丘クリニック	松が丘1-52-19	2928-5666	●	●	●	●				●	
	84 伊藤内科	東住吉2-4	2922-2915		●	●					●	
	85 あすみクリニック	東住吉2-4 2階	2928-5881		●							
	86 りょうキッズクリニック	東住吉2-4 2階D	2924-2525	●								
	87 みかみこどもクリニック	南住吉21-12	2997-8080	●								
	88 福元内科クリニック	南住吉21-16	2920-1155	●	●	●	●				●	
松井	89 西部クリニック	南住吉22-33	2926-5851	●	●	●	●				●	
	90 むさしクリニック泌尿器科内科	北秋津855-1	2998-1850		●						●	
	91 まつおか内科クリニック	下安松1034-1	2945-7911	●	●	●	●				●	
	92 所沢第一病院	下安松1559-1	2944-5800		●	●	●	●	●		●	
	93 所沢腎クリニック	下安松1564-1	2945-6600		●	●	●					
	94 矢倉内科クリニック	下安松50-43	2945-5656	●	●	●	●				●	
	95 所沢市市民医療センター	上安松1224-1	2992-1152	●	●	●	●				●	
	96 安松クリニック	上安松1299-1	2991-6446	●	●	●	●				●	
	97 所沢秋津診療所	上安松1-8	2945-8899		●	●	●				●	
	98 村田医院	上安松538-7	2997-5051	●	●	●	●				●	
	99 ほさか内科クリニック	東所沢和田1-1-8	2941-5731		●	●	●				●	
富岡	100 やましろ内科クリニック	東所沢和田2-4-20	2946-9322		●	●	●					
	101 横山医院	東所沢和田3-4-24	2944-9360		●	●	●					
	102 葵クリニック	下富1202-1	2937-5221	●	●							
	103 北所沢病院	下富1270-9	2943-3611		●	●	●				●	
	104 新所沢清和病院	神米金141-3	2943-1101		●	●	●					
	105 おうえんポリクリニック	中富1037-1	2990-5818		●	●	●					
	106 埼玉西協同病院	中富1865-1	2942-0323	●	●	●	●				●	
	107 所沢メディカルクリニック	中富南2-21-7	2943-1581	●	●	●	●				●	
	108 木村医院	北岩岡1-96	2942-5411	●	●	●	●				●	
109 島内科医院	北中3-60-9	2926-0080		●	●	●				●		
並木	110 こぶしクリニック	こぶし町1-17-101	2993-5866	●	●	●	●				●	
	111 青木クリニック	中新井2-65-1	2943-1036	●	●	●	●				●	
	112 みずの内科クリニック	中新井4-27-4	2942-4100		●	●	●				●	
	113 愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	●	●	●	●				●	
	114 けやき内科	並木3-1-7-102	2995-2299	●	●	●	●				●	
	115 うだがわクリニック	北原町1415-1	2997-4880	●	●	●	●				●	
柳瀬	116 東所沢病院	城435-1	2944-2390		●	●	●					
	117 豊原医院	東所沢1-10-11	2944-6433		●	●	●				●	
	118 東所沢整形外科	東所沢1-18-5	2951-5201		●	●	●					
	119 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	●	●	●	●					
	120 かわぐち内科クリニック	東所沢3-36-74	2951-1717		●	●	●					
	121 はらだクリニック	東所沢3-9-13	2945-8769	●	●	●	●				●	
	122 松田母子クリニック	本郷1080-5	2968-6800	●							●	
123 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R5.2月現在の情報を基に、健康ガイドと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

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（院外処方の場合は薬局も含む）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。
- ◆手 続 き: ①申請書 ②医師の意見書（再認定の場合は隔年提出） ③健康保険証の写し ④所得状況を確認できる書類 ⑤印鑑（他市から転入された方のみ）が必要です。
※個人番号確認書類が必要です（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。
- ◆手 続 き: 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証の写しと直近の国庫金振込（送金）通知書の写し ③印鑑 ④顔写真（3×4cm ※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。
※個人番号確認書類が必要です（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

一般市民や精神疾患の治療中の方、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」はこちらからどうぞ →



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	おおむね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・市ホームページなどでお知らせします。

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、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。



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。

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 ex 2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。

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



骨髄移植ドナー助成金 保健医療課 ☎04-2998-9385

白血病等の治療に有効とされている骨髄・末梢血幹細胞（以下「骨髄等」という。）を提供した方等に助成金を交付します。一人でも多くの患者さんを救うことができるよう、骨髄バンクへのご登録をお願いします。

- ◆助成対象者: 以下の条件を全てみならず方が、助成対象者となります。
 - ①平成26年4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄等を提供した方又は骨髄等の提供に係る最終同意を行った後に当該骨髄等の提供が中止された方
 - ②他の助成金等の交付（ドナー休暇を含む）を受けていない方
ただし、所属する企業・団体等で部分的なドナー休暇制度を設けている場合は、所属する企業・団体等の対象外の部分についてのみ助成対象となります。（令和3年度より）
 - ③骨髄等の提供時（最終同意を行った後に提供が中止された方においては、中止された時）に所沢市に住所を有する方

- ◆助成額: 骨髄等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、骨髄等の提供が完了した日から90日以内に行ってください。

救急医療

休日急患当番医 日曜・祝休日 9:00～17:00

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、広報とろざわ、市ホームページでお知らせしています。

市ホームページ →
「休日急患当番医のご案内」



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: ①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。
②薬の処方日は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。
③X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	以下のURLからご利用いただけます。 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html
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)。	埼玉県AI救急相談 →

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	電話番号	受付時間
埼玉県 救急電話相談	☎#7119 または ☎048-824-4199 ※おかけ間違いにご注意ください	24時間365日 音声ガイダンスが流れます。 ①子どもの相談、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)	電話番号
埼玉西部消防局休日夜間病院案内	☎04-2922-9292
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。	☎#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 「市内の医療機関情報」	県内の情報…埼玉県医療機能情報提供システム (埼玉県ホームページ) ←埼玉県ホームページ 「埼玉県医療機能情報提供システム」

令和5年度 がん検診(集団・個別)申し込みはがき

フリガナ	(姓) (名)	性別
お名前		男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	年齢 歳
電話番号	・日中連絡がつく番号をご記入ください。	
住所	所沢市	

希望する検診に○をご記入ください (P18～P19参照)

集団検診 (平日に保健センターで実施) 申込期限: R5.6.15まで ※大腸がん検診はR6.1.31まで	個別検診(市内協力医療機関) 申込期限: R6.1.31まで
大腸がん検診	大腸がん検診
胃がん検診(バリウム)	胃がん検診(内視鏡) (50歳以上でR4年度未受診の方)
肺がん検診	乳がん検診 (40歳以上でR4年度未受診の方)
	子宮頸がん検診

「受診者が全女性の日」を希望する方は○をご記入ください。

- 申込状況により、締切を早める場合があります。お早めにお申し込みください。
- 受診券到着後、キャンセル・変更される場合は、必ず事前にご連絡ください。
※連絡なく受診しない場合、次年度以降、抽選の際に考慮することがあります。

令和5年度 がん検診(集団・個別)申し込みはがき

フリガナ	(姓) (名)	性別
お名前		男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	年齢 歳
電話番号	・日中連絡がつく番号をご記入ください。	
住所	所沢市	

希望する検診に○をご記入ください (P18～P19参照)

集団検診 (平日に保健センターで実施) 申込期限: R5.6.15まで ※大腸がん検診はR6.1.31まで	個別検診(市内協力医療機関) 申込期限: R6.1.31まで
大腸がん検診	大腸がん検診
胃がん検診(バリウム)	胃がん検診(内視鏡) (50歳以上でR4年度未受診の方)
肺がん検診	乳がん検診 (40歳以上でR4年度未受診の方)
	子宮頸がん検診

「受診者が全女性の日」を希望する方は○をご記入ください。

- 申込状況により、締切を早める場合があります。お早めにお申し込みください。
- 受診券到着後、キャンセル・変更される場合は、必ず事前にご連絡ください。
※連絡なく受診しない場合、次年度以降、抽選の際に考慮することがあります。

令和5年度 検診申し込みはがき 【骨粗しょう症・成人歯科・肝炎ウイルス検診】

フリガナ	(姓) (名)	性別
お名前		男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	年齢 歳
電話番号	・日中連絡がつく番号をご記入ください。	
住所	所沢市	

希望する検診の該当年齢に○をご記入ください (P20参照)

検診種類	骨粗しょう症検診 ※女性のみ	成人歯科検診	肝炎ウイルス検診 ※一生に一度
対象年齢等	40歳	40歳	40歳以上で、これまでに健診・人間ドック等で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。
	45歳	50歳	
	50歳	60歳	
	55歳	70歳	
	60歳		
	65歳		
申込期限	令和5年5月31日まで	令和5年5月31日まで	令和6年1月31日まで
受診会場	市民医療センター	保健センター	市内協力医療機関

令和5年度 がん検診(バス検診)申し込みはがき

フリガナ	(姓) (名)	性別
お名前		男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	年齢 歳
電話番号	・日中連絡がつく番号をご記入ください。	
住所	所沢市	

希望する日程・検診種類それぞれに○をご記入ください (P19参照)

日程・会場 各日程の申込期限はP19を参照	検診種類
9月16日(土) 保健センター	胃(バリウム)
9月30日(土) 三ヶ島まちづくり	肺
11月26日(日) 小手指まちづくり	大腸
12月10日(日) 保健センター	
10月15日(日)	乳 ※
11月5日(日) 保健センター	子宮頸
R6年3月3日(日)	大腸

- ※乳がん検診は、R4年度未受診の方のみ申し込みます。
●受診をキャンセルする場合は、必ず事前にご連絡ください。連絡なく受診しない場合、次年度以降、抽選の際に考慮することがあります。