

令和5年度 あきる野市健康ガイド



めざせ健康あきる野21(第二次)

ふれあい いきがい 元気なまち ~日々の生活の中で健康を育もう~

生涯を通じて健康で安心して暮らすには、健康管理が大切です。

自己管理に役立つ各種健(検)診や事業、地域で行っている健康活動がありますので、ご利用ください。

成人の健(検)診

各種健(検)診	対象者	費用	実施予定日・場所												申込方法			
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
特定健康診査	あきる野市国民健康保険加入の40~74歳の方 ※ ¹	無料				6/1(木)~10/31(火)											対象者へ受診券を送付	
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方 ※ ²	無料				7/1(土)~10/31(火)											6月1日 市広報紙へ掲載	
生活習慣病予防健康診査	35~39歳で職場などで受診機会のない方 ※ ³	無料				8/1(火)~10/31(火)											6月1日 市広報紙へ掲載	
※肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診歴の無い方 ※ ⁴	無料				6/1(木)~10/31(火)											6月1日 市広報紙へ掲載	
※結核検診	65歳以上の方 ※ ⁴	無料				6/1(木)~10/31(火)											6月1日 市広報紙へ掲載	
※肝炎ウイルス検診と結核検診については、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診が可能です。																		
がん検診	胃がん		500円														9月~2月 あきる野保健相談所 五日市会館 秋川ふれあいセンター 公立阿伎留医療センター(前立腺がん検診除く) あきなかレディースクリニック (子宮頸がん検診のみ)	6月1日 市広報紙へ掲載
	※大腸がん	40歳以上の方 ※ ⁴	200円															
	肺がん		500円															
	※前立腺がん	50歳以上の男性 ※ ⁴	300円															
	乳がん	40歳以上の女性 ※ ⁴	1,000円															
子宮頸がん	20歳以上の女性 ※ ⁴	500円																
※大腸がん検診と前立腺がん検診については、6/1(木)~10/31(火)の期間では、市内指定医療機関での受診も可能です。 また、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診も可能です。																		
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳 60歳・65歳・70歳の女性 ※ ⁴	無料															(未定) 市広報紙へ掲載	
口腔	歯周病検診	40歳・50歳 60歳・70歳の方 ※ ⁴	無料														8月1日 市広報紙へ掲載	
	口腔がん検診	60歳以上の方 ※ ⁴	700円														10/1(日)~12/24(日) 市内指定歯科医療機関	
ピロリ菌検査	20歳・25歳・30歳 35歳・39歳の方 ※ ⁴	無料															11月~12月中旬 郵送で検体を提出	

※1 昭和59年3月31日以前生まれで、健診日現在74歳以下の方 ※2 健診日現在75歳以上の方 ※3 令和6年3月31日現在 ※4 令和6年4月1日現在

成人の予防接種等

種類	接種対象者	備考
高齢者肺炎球菌 (23価肺炎球菌)	・今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓等の機能に障がいのある方 (身体障害者手帳1級相当の方) ※ただし、過去に接種歴のある方は対象外	4月に対象者へ個別通知
高齢者インフルエンザ	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓等の機能に障がいのある方 (身体障害者手帳1級相当の方)	実施期間は10月中旬~1月下旬 (詳細は市広報紙・ホームページへ掲載)
風しん抗体検査・予防接種	昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性	対象者へ個別通知

健康手帳

対象	内容	配布場所
市民全員	手帳は、市で実施する各種健(検)診や体重・血圧等の記録ができ、ご自身の健康管理にお役立ていただけます。	あきる野市役所4階健康課健康づくり係 ※健診実施医療機関でも配布

各種健康教室等

健康づくりに関すること、生活習慣病予防に関することをテーマとした教室です。

★健康づくり教室(体重コントロール、血糖改善、減塩など)

★健診結果活用教室・・・11/6(月)、R6.2/14(水)

各教室の詳細や募集については、市広報紙等でお知らせします。

健康相談

各種事業	実施場所	実施予定日											
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
【予約制】 定期健康相談 13:15~14:15~ 15:15~ (各回定員2名)	あきる野市役所本庁舎 五日市ファインプラザ	6日(木)	9日(金)	12日(水)	9日(水)	8日(金)	12日(木)	8日(水)	8日(金)	11日(木)	7日(水)	6日(水)	
		26日(水)	29日(木)	31日(木)	27日(水)	27日(金)	18日(月)	29日(木)	25日(木)	28日(木)			
随時健康相談		上記日程以外にも予約を承ります。ご予約・問合せは、健康づくり係までご連絡ください。											

※詳しい内容は、毎月1日号の市広報紙、市ホームページをご覧ください。

【問合せ】

あきる野市役所 健康福祉部 健康課 電話：042-558-1111
 ★成人健(検)診、地域における健康づくり等 健康づくり係 内線2661
 ★子ども・大人の予防接種等 予防推進係 内線2668
 ★母子の健診・相談・各種教室 子ども家庭支援センター 母子保健係
 電話：042-550-3340

※各種事業毎に連絡先が異なります。ご注意ください。

子どもの予防接種

種類	回数	対象者	標準的な接種期間（望ましい接種期間）		予診票発送時期
			1価	2価	
ロタ	1価 ロタリックス	生後6週0日後～24週0日後	1回目	生後6週0日後～14週6日後	出生届を提出した月の翌月
	5価 ロタテック	生後6週0日後～32週0日後	1回目	生後6週0日後～14週6日後	
BCG		1歳未満	生後5か月～8か月未満		
B型肝炎	初回	1歳未満	生後2か月～9か月未満		
	追加		1回目接種終了後139日以上あける		
ヒブ※1	初回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満		
	追加		初回接種終了後7か月～13か月未満		
小児用肺炎球菌※1	初回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満		
	追加		生後12か月～15か月未満		
四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）	第1期初回	生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～12か月未満		
	第1期追加		第1期初回接種終了後12か月～18か月未満		
麻しん（はしか）風しん	第1期	1歳～2歳未満	（1歳になったらなるべく早く）		
	第2期	小学校入学前の1年間	（4月から6月の間）		
水痘（みずぼうそう）	初回	1歳～3歳未満	1歳～1歳3か月未満		
	追加		初回接種終了後6か月～12か月未満		
日本脳炎※2	第1期初回	生後6か月～7歳6か月未満	3歳～4歳未満		
	第1期追加		4歳～5歳未満（第1期初回接種終了後おおむね1年後）		
	第2期		9歳～10歳未満（第1期追加接種終了後おおむね5年後）		
二種混合（ジフテリア・破傷風）	第2期	11歳～13歳未満	11歳～12歳未満		9歳になる月 12歳になる年度の4月
子宮頸がん※3		3※4	小学6年生（12歳相当）～ 高校1年生（16歳相当）の女子	中学1年生（13歳相当）	4月

※1 接種開始月齢（年齢）により接種回数が異なります。 ※2 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方（特例対象者）は、未接種分の予防接種を20歳未満まで受けることができます。
 ※3 平成9年4月2日～平成19年4月1日に生まれた女子（キャッチアップ接種対象者）は、未接種分の予防接種を令和7年3月31日まで受けることができます。
 ※4 9価ワクチンは接種開始年齢により接種回数が異なります。

母子の健診・相談・各種教室

母子保健事業	内容	対象者	会場	実施予定日												申込方法	
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
ハッピーベビー クラブ (母親・両親学級)	平日コース (3回コース)	新しい家族を不安なく迎えることができるように、妊娠中の生活から育児までを学べる教室	妊娠20～35週の妊婦さんとその家族あきる野保健相談所	あきる野保健相談所		31(水)	8(木) 15(木)		30(水)	7(木) 14(木)		29(水)	7(木) 21(木)		21(水) 29(木)	7(木)	電話
	土曜コース (1回コース)				15(土)		15(土)		21(土)		20(土)						
乳児家庭 全戸訪問	新生児訪問	助産師または保健師が家庭を訪問し、育児や産後の体調などのご相談を受けられます。	生後60日までの新生児及び保護者	ご家庭	第1子は原則全数訪問させていただきます。第2子以降は希望のある方へ訪問させていただきます。生後2～4か月頃に訪問させていただきます。												不要
	こんにちは赤ちゃん訪問				新生児訪問の利用がない乳児及び保護者												
乳幼児健康診査	3～4か月児健康診査	お子さんの健康診査育児全般の相談もできます。	個別にご案内します。	あきる野保健相談所	18(火) 21(金)	23(火) 26(金)	16(金) 20(火)	18(火) 21(金)	22(火) 25(金)	15(金) 19(火)	20(金) 24(火)	21(火) 24(金)	15(金) 19(火)	23(火) 26(金)	16(金) 20(火)	15(金) 19(火)	個別通知後電子申請
	6～7か月児健康診査		個別にご案内します。	あきる野保健相談所	生年月日により、日程が異なります。詳しくは、子ども家庭支援センター母子保健係（042-550-3340）までお問い合わせください。												医療機関へ直接申込み
	9～10か月児健康診査				11(火) 14(金)	16(火) 19(金)	9(金) 13(火)	11(火) 14(金)	8(火) 12(火)	8(金) 12(火)	13(金) 17(火)	14(火) 17(金)	8(金) 12(火)	16(火) 19(金)	9(金) 13(火)	8(金) 12(火)	個別通知後電子申請
	1歳6か月児健康診査				4(火) 7(金)	9(火) 12(金)	2(金) 6(火)	4(火) 7(金)	1(火) 4(金)	1(金) 5(火)	10(火) 27(金)	7(火) 10(金)	1(金) 5(火)	9(火) 12(金)	2(金) 6(火)	1(金) 5(火)	
離乳食教室	離乳食づくりスタートコース	離乳食の段階別の進め方や作り方を、講話・実演・試食により学べる教室	4～6か月児の保護者	あきる野保健相談所	27(木)		22(木)		31(木)		26(木)		14(木)		22(木)		随時市広報紙に掲載
	離乳食ワンステップコース		5～11か月児の保護者			25(木)		27(木)		28(木)		30(木)		25(木)		14(木)	
	幼児食ステップアップコース		おおむね1歳児の保護者		25(火)		27(火)		29(火)		24(火)		22(金)		27(火)		
育児相談	身体計測やお子さんの発育・発達、育児に関する相談ができます。	乳幼児とその保護者	五日市保健センター	6(木)	11(木)	1(木)	6(木)	3(木)	7(木)	5(木)	2(木)	7(木)	11(木)	1(木)	7(木)	電話	
				17(月)	15(月)	15(木)	20(木)	17(木)	21(木)	16(月)	16(木)	18(月)	15(月)	15(木)	18(月)		
				20(木)	18(木)	19(月)	24(月)	21(月)	25(月)	19(木)	20(月)	21(木)	18(木)	19(月)	21(木)		
電話相談	電話相談を随時行っています。	妊産婦と乳幼児とその保護者	あきる野保健相談所	子ども家庭支援センター母子保健係（042-550-3340）月～土（祝日、第2水曜日、年末年始除く）8:30～18:30													
むし歯予防教室	乳幼児の歯を守る講習会	生後8か月から2歳10か月までの乳幼児の保護者		24(月)	29(月)	26(月)	31(月)		11(月)	23(月)	27(月)		29(月)	26(月)	25(月)		
乳幼児歯科健診	お子さんの歯科健診必要に応じ、歯みがき指導やむし歯予防となるフッ素塗布も実施	4歳未満児		詳しくは、子ども家庭支援センター母子保健係（042-550-3340）までお問い合わせください。													
歯科予防処置（フッ素塗布）																	

地域における健康づくり事業

めざせ健康あきる野21推進会議（21Step II）

めざせ健康あきる野21推進会議（21Step II）とは、市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」（平成30年3月策定）のめざす姿、「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け活動している会議・活動班の総称です。

活動は、市民ボランティアと行政が協働で行い「PR班」、「チーム食生活レモン」、「ウォーキングII班」の3班に分かれ、計画の周知、栄養・食生活、運動の分野について実施しています。定期的に会議を行い、具体的な活動内容を検討しています。市民の誰もが参加できる場です。

★会場や日程については健康課健康づくり係までお問い合わせください。



あきる野市健康づくり市民推進委員会

あきる野市健康づくり市民推進委員会は、町内会長及び自治会長から推薦を受け、あきる野市長が委嘱した委員で組織されています。地域で皆さんと一緒に健康づくり活動をすすめています。

①町内会・自治会単位活動

町内会・自治会ごとに行う健康づくり活動です。体操やグラウンドゴルフなど推進委員が独自に企画しています。

②ブロック活動

複数の町内会・自治会が合同で行う活動です。ウォーキングや健康測定会など、ブロックで企画しています。

③健康のつどい

毎年10月に開催される、健康づくり市民推進委員会主催の健康イベントです。
 <令和5年度の予定>
 日程：10月7日（土）
 ※時間や会場については決まり次第、市広報紙等でお知らせします。



地域イキイキ元気づくり事業

年齢を問わず、誰でも気軽に参加できる事業です。市内48か所の地区会館等で月1回程度、地域の皆さんの協力のもと実施しています。

★会場や日程については、

健康課健康づくり係までお問い合わせください。



各種事業毎に
連絡先が異なります
ご注意ください

森っ子サンちゃん