

4月
9月

情報満載号

保存版

健診・検診、成人の予防接種、健康増進に関わるものなど、健康づくりに寄与する事業を紹介する広報紙です。

編集・発行 厚木市健康医療課
〒243-0018 厚木市中町1丁目4番1号 TEL(046)225-2201 FAX(046)223-7066

健康 : 健康医療課 国保 : 国保年金課 費 : 費用免除対象事業

健康づくり・医療に関する各種相談

健康 ☎ 225-2201

生活習慣病予防健康相談 ☎225-2201

生活習慣病に関する個別相談を実施しています。生活状況や健診結果に合わせて、保健師や管理栄養士がアドバイスします(1回50分程度)。

- 《対象者》厚木市在住の方
- 《日程》月2回程度(詳細はお問い合わせください。)
- 《会場》保健福祉センター
- 《利用方法》電話または窓口で相談日を予約
- 《費用》無料

健康診断の結果で気になる数値があった、減量のために食事を見直したいなどお気軽にご相談ください。



歯と歯ぐきの健康相談 ☎225-2201

歯磨きやお口の悩みについて、歯科衛生士がお答えします。参加者には歯間ブラシやデンタルフロスなどをプレゼントします。

詳細については、今後の広報あつぎや市HPなどでお知らせします。



市HPはこちら

あつぎ健康相談ダイヤル24 ☎225-2174

市民の皆様を対象に電話での健康相談と医療機関の情報提供を行っています。

健康、医療、介護、育児などの相談を、医師、保健師、管理栄養士、心理カウンセラーなどの専門家が24時間体制でお受けします。

年中無休、通話料無料でご利用できますので、日ごろの健康保持、疾病・介護予防などにお役立てください。携帯電話からもご利用できます。

また、休日・夜間の当番病院などの医療機関情報も提供していますのでご利用ください。



さわやか1番 よいところ

0120-31-4156

公衆電話および一部のIP電話からは、ご利用できません。



市HPはこちら

気軽にストレスチェック！ストレスマウンテンあつぎ ☎225-2201

過去6カ月以内に経験した出来事にチェックするだけで、あなたのストレス蓄積度(ストレスマグニチュード)を簡単に調べることができます。

ご自身のストレス状態を理解し、こころの健康づくりにお役立てください。スマートフォンやパソコンから気軽にご利用いただけます。

ストレスマウンテンあつぎ



市HPはこちら

いのちのサポート相談 ☎225-2201

毎月、臨床心理士と対面または電話による「こころの健康相談」を実施しています。お気軽にご連絡ください。

- 《対象者》厚木市在住の方(本人および家族の方)
- 《費用》無料
- 《申込》健康医療課へ電話



市HPはこちら

こころをサポートするヒントを知る ゲートキーパーになろう！ ☎225-2201

こころの不調を抱える人や、自殺に傾く人を適切に支援するゲートキーパーについての知識や役割を学ぶ講座を実施します。

詳細については、今後の広報あつぎや市HPなどでお知らせします。

休日・夜間の初期救急 ☎225-2174

厚木市休日夜間急患診療所について

厚木市休日夜間急患診療所(メジカルセンター)は、休日および夜間に急に具合が悪くなった方のために厚木医師会が運営している医療機関です。急病ではない方については平日の昼間のうちに一般診療所で受診するなど、適正な利用をお願いします。

- 《診療科目》内科・小児科
- 《受付時間》月～金曜日 19時～21時30分
土曜日 18時～21時30分
日曜日・祝日・年末年始 9時～11時30分、14時～16時30分、18時～21時30分

《所在地》厚木市水引1-16-45

《電話番号》(046) 297-5199



市HPはこちら

大人の予防接種 ●共通 接種当日に厚木市に住居登録がある方が対象

健康

☎ 225-2201

带状疱疹予防接種

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。成人の90%以上は带状疱疹の原因となるウイルスが体内に潜伏しており、過労やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが活性化して带状疱疹を発症します。50歳以上になると発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。

带状疱疹予防接種（定期）

費

- 《対象者》①右の表に該当する生年月日の方
②接種当日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい（身体障害者1級相当）を有する方
※ ①②のいずれかに該当する方
※ 接種できるワクチンは生ワクチンか不活化ワクチンのいずれか

- 《自己負担額》生ワクチン（1回接種）：2500円
不活化ワクチン（2回接種）：1回につき7000円
※ 原則1回目接種から2カ月の間隔を空けて2回目を接種してください。

- 《接種方法》市HPで実施医療機関を確認のうえ、医療機関へ直接お問い合わせください。

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日

市HPはこちら



带状疱疹予防接種（任意）

- 《対象者》接種当日に50歳以上の方
※ 過去に市の任意予防接種費用助成を受けた方、上記の定期接種対象者は対象外

- 《助成額》生ワクチン（1回接種）：5000円
不活化ワクチン（2回接種）：1回につき1万円
※ 接種費用から助成額を差し引いた金額を医療機関へお支払いください。

- 《接種方法》市HPで実施医療機関を確認のうえ、医療機関へ直接お問い合わせください。

市HPはこちら



高齢者肺炎球菌予防接種

費

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。

この菌は主に咳やくしゃみなどを通じて飛沫感染します。その後菌が増殖することで重い合併症を起こすことがあります。

- 《対象者》①65歳、②60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器などの障がい（身体障害者1級相当）を有する方

- 《自己負担額》4000円

- 《接種方法》市HPで実施医療機関を確認のうえ、医療機関へ直接お問い合わせください。

市HPはこちら



費

検診や高齢者定期予防接種の費用が免除

健康

☎ 225-2201

次のいずれかに該当する方は、市が実施する各種検診・健康診査・高齢者定期予防接種の費用が免除されます。

1. 市町村民税非課税世帯で費用免除証明書の交付を受けた方

※ 事後申請不可

※ 費用免除証明書の交付には、受診7日前（土・日曜、祝日除く）までに健康医療課、国保年金課または公民館で申請が必要です。

2. 生活保護を利用されている方
3. 中国残留邦人などへの支援給付を受給中の方

【対象の検診など】

- ・がん検診
- ・成人歯科健診
- ・骨粗しょう症検診
- ・高齢者定期予防接種
- ・肝炎ウイルス検診
- ・特定健康診査
- ・成人眼科健診

市HPはこちら



がんに罹患された方への助成制度など

医療用ウィッグや乳房補整具の購入などの費用助成 ☎225-2201

医療用ウィッグ、乳房補整具ともに、上限を5万円として、対象経費の全額を助成します。

- 《対象者》厚木市に住居登録がある方でがんと診断されて治療を受けた、または治療中の方

- 《助成対象》①医療用ウィッグ ②乳房補整具

- 《助成額》①②各最大5万円（千円未満切捨て）
※ 購入、レンタルした日から1年以内に申請が必要
※ 付属品や送料・保守料なども対象

- 《提出書類》・厚木市がん患者医療用補整具購入等助成金申請書
・脱毛の副作用または乳房の切除を伴うがん治療を証明する書類
・医療用補整具の購入などに係る領収書
・本人確認書類
・振込口座がわかる書類

市HPはこちら



若年がん患者在宅生活の費用助成 新 ☎225-2201

40歳未満のがん患者の方が治癒を目的とした治療を行わず、在宅で生活をする場合、訪問介護などに必要な費用の助成を行います。

- 《対象者》・厚木市に住居登録がある方で、40歳未満の方
・がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。）と診断され、在宅で生活する方

- 《助成対象》・訪問介護
・訪問入浴介護
・福祉用具貸与または購入

- 《助成額》1カ月あたりのサービス利用料に対し、上限6万円を基準として、サービス利用額の9割相当額（最大で5万4千円）

- 《提出書類》・厚木市若年がん患者在宅生活支援助成申請書
・厚木市若年がん患者在宅生活支援助成意見書（同様の内容が確認できる他の書類でも可）
・本人確認書類

市HPはこちら



健康チェック・健康講座

健康

あゆコロちゃん体操 ☎225-2201

新あつぎ市民健康体操、愛称名あゆコロちゃん体操は、厚木市制60周年を記念し、神奈川工科大学の協力のもと制作された体操です。カラダを活性化させる体操、親しみやすい体操、健康づくりができる体操の3つをコンセプトとし、認知症予防や心肺機能、平衡機能の維持、向上などの効果があります。



あゆコロちゃん体操についての詳細はこちら



未病センターあつぎ ☎225-2201

体組成（体脂肪・骨格筋量など）、血管年齢、骨健康度、脳年齢、血圧や握力が簡単に測定できます。自らの健康度を見える化しましょう。

《対象者》20歳以上の方
《場所》保健福祉センター1階
《利用時間》平日9～12時、13～16時
《費用》無料



出前講座

市民ボランティアや市職員が、公民館や集いの場に直接出向いて以下のメニューの講座を実施します。希望する団体は、電話にてご相談ください。

(1) あゆコロちゃん体操講座 ☎225-2201

市民ボランティア「あゆコロちゃん体操指導員」が伺い、あゆコロちゃん体操の体験、指導を行います。また、イベントや催し物などに出向いて体操を披露します。



体操は座って行うこともできます。

(3) 健康講座 ☎225-2201

保健師、管理栄養士による生活習慣病予防についての講座を行います。

(5) 上手な医療のかかり方 ☎225-2174

からだもお金も損をしない「上手な医療のかかり方」や「救急医療」および「あつぎ健康相談ダイヤル24」などについて講座を実施します。

(2) カラダ快活★講座 ☎225-2201

市民ボランティア「健康あつぎ推進リーダー」が伺い、オーラルフレイル健口体操、3033運動の紹介や自宅でできる運動の指導などの講座を行います。講座内容はご希望に合わせて調整ができます。



(4) ゲートキーパー養成講座 ☎225-2201

こころに不調を抱える人や自殺に傾く人を適切に支援するゲートキーパーについての知識や役割を学ぶ講座です。保健師または精神保健福祉士が講師を務めます。

(6) みんな一緒に、健康づくりと食育推進 ☎225-2174

健康増進と食育推進の行動目標をまとめた「第3次健康食育あつぎプラン」の具体的な取組などについて講座を実施します。

厚木市歯科保健センター 健康 ☎225-2174

保健福祉センター1階にて、次の診療を行っています。

※予約受付:TEL (046) 224-6081 FAX (046) 224-6087

《休日歯科》

急な歯の痛みや歯肉の腫れ、お口の中の思わぬケガの応急処置を行います。

受付日時:祝日、GW、お盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日) 10時～11時30分、13時～16時30分

《障がい者歯科》(完全予約制)

県央地区在住で障がいのある方のために歯科診療や口腔保健指導などを行います。

○障がい者歯科診療 診療日時:火曜日 13時30分～17時
木曜日 9～12時、13時30分～17時

○摂食嚥下機能発達支援診療 診療日時:奇数月2回土曜日
偶数月1回土曜日 9時30分～13時

○口腔衛生指導 診療日時:土曜日13時30分～17時(第3土曜日は休診)

《要介護者・高齢者歯科》(完全予約制)

持病をお持ちの方で、より体調を管理しながら歯科治療が必要な場合や、在宅診療において難度の高い診療内容が必要になった方に治療を行います。

診療日時:日曜日 9～13時

市HPIはこちら



市HPIはこちら



市HPIはこちら



ウォーキングマップ～健康・交流のみち～ ☎225-2174

健康

「健康・交流のみち」とは、厚木市内の自然に親しみながら、ウォーキングをすることで健康づくりを目指すものです。市内に6つのルート(相模川ルート、中津川ルート、荻野川ルート、小鮎川ルート、恩曾川ルート、玉川ルート)があります。

ウォーキングマップでは、各ルートの見所やウォーキング後におすすめの食事や温泉なども紹介しています。

ウォーキングの正しい姿勢、靴選び、注意点なども記載していますので、ウォーキング初心者の方にもおすすめです。無理をせず、自身のペースで厚木市の自然を感じながらウォーキングを楽しみましょう。

《配布場所》

- ・保健福祉センター(健康医療課)
- ・厚木市観光協会
- ・本厚木駅観光案内所
- ・中央図書館
- ・各公民館
- ・その他市公共施設など

市HPIはこちら

