

情報満載号

保存版

編集・発行 厚木市健康医療課
厚木市中町1丁目4番1号 厚木市保健福祉センター
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

秋のワクチン接種が始まります（10月7日から2月28日まで）

健康 ☎ 225-2201

接種当日に厚木市に住民登録がある方を対象にインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種を開始します。
予防接種実施医療機関は市HPをご覧ください。※接種希望の方は、医療機関へ直接お問い合わせください。市への申込みは不要です。

高齢者インフルエンザおよび 新型コロナウイルス感染症予防接種

費

- 《対象者》接種当日に①65歳以上、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》高齢者インフルエンザ（1回接種）：1500円
新型コロナウイルス感染症（1回接種）：5000円
- 《持ち物》・本人確認書類で現住所を確認できるもの
・障害者手帳または医師の診断書
（②に該当する方のみ）

高齢者インフルエンザ
の市HPはこちら→



新型コロナウイルス
の市HPはこちら→



こどものインフルエンザ予防接種

- 《対象者》生後6カ月から高校3年生相当までの方
※経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは2歳から
- 《助成回数》生後6カ月～小学6年生相当：2回
※経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは1回
中学1年生～高校3年生相当：1回
- 《助成額》インフルエンザHAワクチン：1回につき1000円
経鼻弱毒生インフルエンザワクチン：2000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。
- ※接種費用は医療機関により異なります。
- 《持ち物》母子健康手帳および本人確認書類で現住所を確認できるもの

市HPはこちら



その他の予防接種のご案内 ●共通 接種当日に厚木市に住民登録がある方が対象

健康 ☎ 225-2201

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上、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。
※接種費用は医療機関により異なります。
- 《接種方法》市HPで実施医療機関を確認の上、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

- 《対象者》接種当日に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上、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・健診や高齢者定期予防接種の費用を免除

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。

■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。

■生活保護を利用されている方

■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、肝炎ウイルス検診、成人歯科健診、特定健康診査、骨粗しょう症検診、成人眼科健診、高齢者肺炎球菌予防接種、带状疱疹予防接種（定期接種のみ）、高齢者インフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症予防接種

※検診・健診や予防接種を受ける際は、費用免除証明書や受給票を持参してください。

市HPはこちら



大人の検診・健康診査

健康

☎ 225-2201

がん検診、特定・長寿健康診査

費

厚木市では、各種検診・健康診査を実施しています。医療機関で実施する「個別検診」（2月15日まで）または検診バスで実施する「集団検診」（胃がん・セット検診は2月まで、乳・子宮がんは1月まで）を受診することができます。自身の健康のために必ず受診しましょう。

今年度の「集団検診」の実施会場は、ふれあいプラザ（金田）です。お間違えのないようご来場ください。

検診種別	対象	検査方法と自己負担額（70歳以上無料）		
		集団検診	個別検診	
胃がん	40歳以上 (令和9年4月1日時点。 受診当日に達していない場合でも受診可) ※1 20歳および30歳も対象 ※2 65・70・75歳以上が対象 ※3 未受診者のみ。生涯1回限り ※4 市国民健康保険被保険者のみ ※5 後期高齢者医療制度の被保険者のみ	エックス線検査 1500円	エックス線検査 4100円 内視鏡 4800円 リスク検査 1500円	
肺がん			胸部エックス線検査 500円	
大腸がん			便潜血反応検査 400円	
成人歯科 ※1 オーラルフレイル ※2 口腔がん			成人歯科 1000円 オーラルフレイル 1500円 口腔がん 1600円	歯科・口腔がん 同時実施の場合 2200円
肝炎ウイルス ※3			B・C型肝炎 ウイルス検診 900円	
特定健康診査 ※4 長寿健康診査 ※5			1500円（特定） 無料（長寿）	
乳がん ※6	40歳以上の女性 ※6 マンモグラフィは、 令和7年度未受診者	マンモグラフィ 1800円（49歳以下） 1300円（50歳以上）	マンモグラフィ 2100円（49歳以下） 1600円（50歳以上）	超音波検査 ※7 1900円（40歳代）
子宮がん	20歳以上の女性	けい部細胞診 1100円	けい部細胞診 2000円	45歳以上で体部検査実施時 3800円
前立腺がん	50歳以上の男性		PSA検査 1000円	

※7 令和7年度に市が実施した乳がん検診（マンモグラフィ）を受診した方のみ

集団検診の受診の流れ

- ・申し込まれた方に受診券をお送りしています。受診券に記載された検診の日時を確認し、受診日にふれあいプラザ（金田）へご来場ください。
- ・検診日時の変更、個別検診に変更をご希望の場合は電話でお問い合わせください。
- ・保健福祉センターから検診会場まで無料送迎バスを運行します。

市HPIはこちら



個別検診・健診の受診の流れ

- 6月下旬にお送りした受診券とマイナ保険証などを持参し、実施医療機関で受診してください。（医療機関によっては予約が必要となりますので、事前にご確認ください。）
- ・受診券がない方は電子申請または電話にて再発行を受け付けています。
 - ・集団検診に変更をご希望の場合は電話でお問い合わせください。

市HPIはこちら



電子申請はこちら



骨粗しょう症検診・成人眼科健康診査

費

◆骨粗しょう症検診（エックス線による骨密度測定）

《対象者》令和9年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性で、骨粗しょう症またはこれに起因する疾病で治療を受けていない方

《自己負担額》1500円

◆成人眼科健康診査（視力・眼底・眼圧・細隙灯顕微鏡検査）

《対象者》令和9年4月1日時点で40・45・50・55歳で、過去に緑内障と診断されたことのない方

《自己負担額》2300円

受診方法(共通)

電子申請または電話で申し込み。受診券到着後、医療機関へ予約し受診。

※受診当日に対象年齢に達していない場合でも受診できます。

電子申請はこちら



◆特定健康診査（身体測定、血液検査、血圧、検尿など）

国保

費

《対象者》40歳以上74歳以下の市国民健康保険被保険者 ☎225-2125

※生活保護利用中で、40歳以上の方は健康医療課へ。

《自己負担額》1500円 40歳、45歳、50歳および70歳以上の方は無料

◆長寿健康診査（身体測定、血液検査、血圧、検尿など）

国保

《対象者》後期高齢者医療制度の被保険者 ☎225-2223

《自己負担額》無料

受診方法(共通)

医療機関へ予約後、受診券、マイナ保険証などを持参し受診。

人間ドックの助成

国保

☎225-2125（国民健康保険）

☎225-2223（後期高齢者医療制度）

《対象者》20歳以上で、市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入し、保険料に未納がない方

《助成額》20～39歳は2万5千円、40歳以上は2万円を限度

《助成方法》医療機関に予約後、電子申請または国保年金課へ電話にて申込み。

※特定健康診査または長寿健康診査を受診した場合、人間ドック助成事業は利用できません。

市HPIはこちら



がんに罹患された方への助成制度など

健康

☎ 225-2201

医療用ウィッグや乳房補整具の購入などの費用助成

《対象者》厚木市に住民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

市HPIはこちら



若年がん患者在宅生活の費用助成

《対象者》・厚木市に住民登録がある方で、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》①訪問介護 ②訪問入浴介護 ③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、サービス利用料の9割相当額（最大で5万4千円）

市HPIはこちら



10月はピンクリボン月間です

健康

☎225-2201

毎年10月は「ピンクリボン月間」と呼ばれ、乳がんに関する正しい知識の普及、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療の啓発を目的としてさまざまな活動が世界的に行われます。

▶アミューあつぎ・厚木市文化会館をライトアップ

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを多くの方に知っていただくため、ピンクリボン活動のシンボルカラーである「ピンク」にライトアップします。

《実施期間》10月1日～10月31日

《時間》アミューあつぎ 日没から22時まで

厚木市文化会館 18時から21時30分まで

・毎月1回のセルフチェック（自己触診）をおすすめします。

・40歳以上の方は、原則2年に一度、乳がん検診を受けましょう。



健康増進に関する各種相談・講座

健康 ☎ 225-2201

健康寿命をのばそう！ 1に **運動** 2に **食事** しっかり **禁煙** 良い **睡眠** ～健康寿命の延伸～

特別週間・月間スケジュール、講演会のご案内

- 9月** 【9/ 1～9/30】
がん征圧月間&健康増進普及月間&食生活改善普及運動
▶展示：保健福祉センター1階
【9/10～9/16】自殺予防週間
- 10月** 【10/10】目の愛護デー
▶成人眼科健康診査（2面をご覧ください）
【10/20】世界骨粗しょう症デー
▶骨粗しょう症検診（2面をご覧ください）
- 11月** 【11/ 3】がん検診普及啓発講演会
【11/18】世界COPDデー
- 2月** 【2/11】睡眠の講演会

がん検診普及啓発講演会

定員 100人 参加無料

知っておきたい女性の健康
～20代からのPMS・更年期障害とそのセルフケア、子宮がん検診～

日時：11月3日（祝、火）
10:00～12:15
会場：保健福祉センター6階

市HPはこちら



各種相談など（厚木市在住の方が対象、費用無料）

※詳細については、各二次元コードから、市HPをご覧ください。

- ▶生活習慣病予防健康相談（予約制）
生活習慣や健診結果で気になることについて、保健師と管理栄養士がアドバイスします。
◀利用方法▶電話、窓口または電子申請で相談日を予約
- ▶あつぎ卒煙プログラム（予約制）
禁煙を希望する方を対象に、保健師が禁煙達成に向けてサポートします。
◀利用方法▶電話、窓口または電子申請で相談日を予約
- ▶その他、保健師・管理栄養士による相談を随時受け付けております。
お問い合わせください。

- ▶歯と歯ぐきの健康相談（予約不要）
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。
◀日 程▶10月28日（水）、12月3日（木）、2月16日（火）
- ▶いのちのサポート相談（予約制）
毎月、臨床心理士と対面または電話による相談を実施しています。
◀利用条件▶年度内1回のみ
- ▶気軽にストレスチェック（ストレスマウンテンあつぎ）
スマートフォンやパソコンで、自身のストレス状態を簡単にチェックすることができます。

各種講座など

※詳細については、右の二次元コードから、市HPをご覧ください。

運動 毎日プラス10分の身体活動 ～日常生活でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります～



- ▶未病運動講座
＜リフレッシュコース＞柔軟性を取り戻すストレッチなど。
＜ファットバーンコース＞脂肪燃焼に特化した筋力トレーニングなど。
- ▶脳トレリズム体操講座（10/23、2/12）
指先体操とリズム運動を融合した、ワーキングメモリー機能向上を目指す、新感覚のゲームエクササイズなど。

- ▶あゆコロちゃん体操（新あつぎ市民健康体操）
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。

食生活

食事をおいしく、バランスよく。主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。

▶食生活改善推進員養成講座 後期コース（11/ 6～12/23）



禁煙

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなります。

▶世界COPDデーの展示（11/ 2～11/18）
保健福祉センター1階



睡眠

心身の健康のために、個人差を踏まえて質・量ともに十分な睡眠を。

▶睡眠の講演会（2/11）
（広報あつぎ12/15号掲載予定）



健診・検診

無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

▶がん検診を受けて良かったこと（がん検診受診者の声）
【70代女性】毎年胃カメラを受けていました。ポリープができていたため精査したところ、胃がんが判明してその年に手術をしました。早期発見のため、内視鏡で摘出できました。この経験から、検診がいかに大切かを知り、毎年欠かさずに受診しております。

その他の受診者の声はこちら



女性の健康

ライフステージごとに、女性ホルモンが劇的に変化するという特性などを踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

▶がん検診普及啓発講演会（11/ 3）
（広報あつぎ10/ 1号掲載予定）



あなたの健康check!!

- ▶未病センターあつぎ（無料）
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
◀利用時間▶平日9～12時、13～16時
◀場 所▶保健福祉センター1階
- ▶3033体力測定会（無料）
長座体前屈、2ステップテスト、30秒椅子立ち上がりテストの測定結果をもとに、健康運動指導士があなたに合った運動方法をアドバイスします。（詳細は広報あつぎ9/15号）

生涯学習出前講座

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講座を実施します。受講を希望する団体は、健康医療課までご相談ください。

◀実施講座▶あゆコロちゃん体操講座、カラダ快活★講座、健康講座、ゲートキーパー養成講座

令和8年度 あつぎ健康チャレンジが10月からスタート! ウォーキングや健診・検診で特典が当たります

健康

☎ 225-2174

スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」や「厚木市電子申請システム（e-kanagawa）」、「厚木市公式LINE」を活用し、ウォーキングや各種健診・検診に取り組むことで、企業からの協賛品やゲーム機器、健康器具などの特典が当たります。日々の健康記録をアプリに登録することで、健康状態の維持や改善に役立ち、健康習慣の継続につながります。ご家族、ご友人とぜひ一緒に参加してみましょう!

ウォーキングチャレンジ

▶ ソロウォーキング

アプリを使用し、継続してウォーキングをするチャレンジです。



- 《取組期間》令和8年10月1日～12月28日
《参加申込期間》令和8年10月1日～11月29日
《参加方法》①スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロード・登録し参加
②取組期間中に1日あたり5000歩以上歩いた日が30日以上記録されていること
《応募コース》①ゲームコース（特典：PlayStation5®など）
②健康・飲食コース（特典：スマートウォッチなど）
③美容・雑貨コース（特典：ドライヤーなど）

▶ チームウォーキング

4～7人のチームで1日の平均歩数を競うチャレンジです。



- 《取組期間》令和8年10月1日～11月30日
《参加申込期間》令和8年10月1日～10月31日
※チーム代表者によるチーム申請は10月25日まで
《参加方法》①代表者によるチーム申請（電子申請システム）
②スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロード・登録し参加
③取組期間中に1人あたり1000歩以上歩いた日が30日以上記録されていること
《特典》上位10チームにQUOカードPay贈呈

ヘルスケアチャレンジ

▶ ヘルスケアチャレンジ

健診・検診の受診や予防接種を受けて応募するチャレンジです。



- 《申込期間》令和8年10月1日～12月31日
《対象期間》令和8年1月1日～12月31日に受診したものが対象
《応募方法》厚木市電子申請システム（e-kanagawa）
厚木市公式LINE
《応募コース》①商品券コース（特典：市内で使える商品券など）
②温浴コース（特典：湯花楽厚木店1日券）

ヘルスケアチャレンジの応募はこちら



◀厚木市公式LINEから
健康・長寿をタップ



◀電子申請システムは
こちらから

代表者による
チーム申請はこちら



「マイME-BYOカルテ」はこちら



iPhoneの方



Androidの方



特典内容や各チャレンジの
詳細は市HPをご覧ください

正しい歩き方



運動前後のストレッチ



【太ももの内側】
足を広げて立ち、片方の足を曲げて腰を落とし伸ばします。



【太ももの表側】
片方の膝を曲げ、足首をつかみ、かかとをお尻に近づけるように伸ばします。



【お腹の側面】
足を肩幅に開き片方の手を挙げて頭上を通り、反対側に向けて伸ばします。



【太ももの裏側】
脚を前に出してつま先を上げます。後ろ脚の膝は軽く曲げ、上体を前に傾けて伸ばします。



【ふくらはぎ】
後ろ足のつま先を前に向け、かかとが地面につくように伸ばします。



【背中の上】
背中、首を丸めて手をできるだけ遠くに伸ばします。

ウォーキングマップ ～健康交流のみち～

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つのルートがあります。

- ・相模川ルート
- ・中津川ルート
- ・荻野川ルート
- ・小鮎川ルート
- ・恩曽川ルート
- ・玉川ルート

ぜひ、あつぎ健康チャレンジにご参加の際にもご活用ください。

市HPはこちら



あつぎ健康相談ダイヤル24

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。医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談を。

さわやか1番 よいところ

☎0120-31-4156

フリーダイヤル（無料）
受付時間/24時間・年中無休

熱中症に注意しましょう

安全にウォーキングを楽しむために、次のポイントを心がけましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・気温が高い時間帯を避け、朝や夕方の涼しい時間帯に歩きましょう。
- ・帽子や日傘を活用し、通気性の良い服装を選びましょう。
- ・めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状が現れたら、すぐに涼しい場所で休憩し、水分・塩分を補給し必要に応じて医療機関を受診してください。