

10月
→ 3月

情報満載号



編集・発行 厚木市健康医療課・こども家庭センター TEL(046)225-2201 FAX(046)223-7066 〒243-0018 厚木市中町1丁目4番1号保健福祉センター

令和7年度あつぎ健康チャレンジがスタート！ 健康 ☎225-2174

スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」や「電子申請システム(e-kanagawa)」を活用し、ウォーキングや各種健診・検診などに取り組むことで、企業様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、ご友人と一緒にぜひ参加してみましょう！

本紙には対象事業が多く掲載されています！
こちらのマークが対象事業の目印です→

健康・チャレンジ

①個人チャレンジ 応募期間 9月1日～12月31日

▶健康・チャレンジ

健診・検診や予防接種などを受けて応募するチャレンジです。

《参加資格》健診・検診や予防接種などを受けること

《参加方法》神奈川県電子申請システムから応募

※ 利用者登録が必要です。

▶ウォーキング・チャレンジ

取組期間 11月1日～12月26日
参加申込期限 11月27日

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。

《参加資格》

①取組期間中に30日以上歩数を記録する

②1日あたり平均5千歩以上を記録する

《参加方法》

アプリ「マイME-BYOカルテ」から応募



あつぎ健康相談ダイヤル24

健康、医療、介護、育児などの相談や医療機関情報の提供など。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 よいこころ

☎0120-31-4156

フリーダイヤル(無料)
受付時間/24時間・年中無休

健康 : 健康医療課
こども : こども家庭センター
国保 : 国保年金課
費 : 費用免除対象事業

健康・チャレンジ

: あつぎ健康チャレンジ対象事業

②グループチャレンジ 取組期間 10月1日～11月30日

4～7人のグループで1日の平均歩数を競うチャレンジです。

《参加資格》

取組期間中にグループ全員が30日以上歩数を記録

《参加方法》

①グループの代表者は事前に電子申請システムで

グループ登録し、グループコードを取得(申込期限 10月27日)

②アプリ「マイME-BYOカルテ」から応募(申込期限 10月31日)



豪華特典や各チャレンジの内容など、
詳細(市HP)はこちら→



iPhoneの方

Androidの方

「マイME-BYOカルテ」
はこちら→



e-kanagawa
電子申請
システムは
こちら→



秋のワクチン接種が始まります(接種期間 10月6日～2月28日)

健康・チャレンジ

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。市への申し込みは不要です。

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 ☎225-2201

費 健康

《対象者》接種当日に①65歳以上、②60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器などの重い病気で障がい(身体障害者手帳1級相当)を有する方

《自己負担額》高齢者インフルエンザ: 1500円

新型コロナウイルス感染症: 5千円

《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
はこちら→



新型コロナウイルス
はこちら→



こども

こどものインフルエンザ予防接種 ☎225-2203

《対象者》生後6か月から高校3年生相当までの方

《助成回数》生後6か月～小学6年生相当: 2回

中学1年生～高校3年生相当: 1回

《助成額》1回につき千円(インフルエンザHAワクチンのみ)

※自己負担額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(自己負担額は医療機関により異なります)。

《持ち物》本人確認書類で現住所を確認できるもの、
母子健康手帳

市HPは
こちら→



大人の検診・健康診査

健康

健康・チャレンジ

☎ 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14日まで）または検診バスで実施する「集団検診」（胃・乳・子宮がん2月まで、セット検診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です。昨年度と異なっていますので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8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)	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			成人歯科健診 1000円 オーラルフレイル健診 1500円 口腔がん 1600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 令和6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）
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
前立腺がん	50歳以上の男性		PSA検査 1000円

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。



電子申請はこちら



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。



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8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8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可

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

☎225-2125

≪対象者≫40歳以上74歳以下の市国民健康保険被保険者

※ 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

☎225-2223

≪対象者≫後期高齢者医療制度の被保険者

≪自己負担額≫無料

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し込み。

電子申請はこちら



健康増進に関する各種相談・講座

健康

☎ 225-2201

未病センターあつぎ

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、自身の健康度が分かります。

≪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

測定後は
結果説明も
あります！



生活習慣病予防健康相談

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

≪利用方法≫電話または窓口で相談日を予約

≪費用≫無料

医療用ウィッグや乳房補整具の購入等の費用を助成

≪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

※ 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



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。希望する団体は、電話にてご相談ください。

≪講座内容≫

- ▶「あゆコロちゃん体操講座」：あゆコロちゃん体操の体験、指導
- ▶「カラダ快活★講座」：オーラルフレイル健口体操や運動などの講座
- ▶「健康講座」：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
- ▶「ゲートキーパー養成講座」：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ための知識や役割を学ぶ講座

一人で悩まず相談しましょう

▶いのちのサポート相談

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

▶気軽にストレスチェック

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。お気軽にご利用ください。

ストレスマウンテンあつぎ

ストレスマウンテンあつぎ

検索



大人の予防接種

●共通

接種当日に厚木市に住民登録がある方が対象

健康

健康・チャレンジ

☎225-2201

帯状疱疹予防接種（定期）

費

- ＜対象者＞①下の表に該当する生年月日の方または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7千円
- ＜接種方法＞市HPで実施医療機関をご確認の上、医療機関へ直接お問い合わせください。

市HPはこちら



＜帯状疱疹予防接種（定期）の対象年齢早見表＞

年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前生まれの方

帯状疱疹予防接種（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、左記の定期対象者は対象外
- ＜助成額＞生ワクチン（1回接種）：5千円
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で実施医療機関をご確認の上、医療機関へ直接お問い合わせください。

市HPはこちら



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

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
- ※ 過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象外
- ＜自己負担額＞4千円
- ＜接種方法＞市HPで実施医療機関をご確認の上、医療機関へ直接お問い合わせください。

市HPはこちら



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様々な活動が世界中で行われます。

▶アミューあつぎをライトアップ

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」にアミューあつぎをライトアップします。

＜実施期間＞10月1日～10月31日（日没から22時まで）

▶40歳以上の女性の方は、2年に一度、乳がん検診を受けましょう。

＜実施期間＞個別検診：2月14日まで、集団検診：2月12日まで

＜対象者＞40歳以上の女性（令和6年度受診者は受診できません）

＜検査方法＞マンモグラフィ（エックス線検査）

＜検診費用＞個別検診：49歳以下：2100円、50歳以上：1600円
集団検診：49歳以下：1800円、50歳以上：1300円

費 検診や高齢者予防接種の費用免除

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、帯状疱疹予防接種（**定期のみ**）、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症

市HPはこちら



こちらのマークが対象事業の目印です→

費

産前・産後に関する事業

こども

妊娠を希望する方の風しん予防接種

☎225-2203

妊婦の方が風しんにかかると、赤ちゃんが、先天性風しん症候群になってしまう可能性があります。妊娠中は予防接種を受けることができないので、周りにいる人が予防接種を受けておくことも大切です。

市HPはこちら



市では、風しん予防接種の一部助成を実施しています。

＜対象者＞妊娠を希望する女性やその同居者などで、一定の条件を満たした方

＜助成額＞風しん単体：4千円 麻しん風しん混合：6千円

＜接種方法＞電子申請、窓口または電話でこども家庭センターへ申請し、予診票などを受領後、医療機関へ申し込み。

※ 一定の条件や実施医療機関は市HPを参照

妊娠応援事業(不妊治療費助成)

☎225-2203

妊娠を希望する人が安心して出産・子育てができる環境を整えるため、不妊治療において、医療保険が適用される生殖補助医療と併用して実施した先進医療の一部費用を助成します。

＜対象者＞令和7年4月1日以降に治療を開始した本人またはその配偶者・パートナーの方（その他要件あり）

＜助成額＞1回の胚移植にかかる先進医療費の10分の7（上限額10万円）

＜回数＞初めての治療開始時の女性の年齢
40歳未満 通算6回まで
40歳以上43歳未満 通算3回まで

市HPはこちら



すこやかマタニティクラス

☎225-2929

赤ちゃんを安心して迎えられるように、出産を迎えるお母さん・お父さんを対象に、妊娠中の健康管理や過ごし方の講座、沐浴などの育児体験を実施します。

＜内 容＞

1回目：妊娠中の身体について、動作や栄養、オーラルケア、妊婦体験（初回の方）、参加者の交流会

2回目：お産の流れ、出産の準備、新生児期の赤ちゃんの特徴や授乳、抱っこの練習（体験）

3回目：産後のメンタルヘルス、赤ちゃんが泣いて困ったとき、お風呂の入れ方（体験）

＜対象者＞妊婦およびそのパートナー

＜持ち物＞母子健康手帳、子育て応援BOOK、副読本、筆記用具

※ 1回目、2回目はほかに必要資料あり

＜場 所＞保健福祉センター3階

＜申込方法＞電話

＜費 用＞無料



パパの妊婦体験会も実施！

市HPはこちら



妊娠から出産、赤ちゃんのためのサポート事業

こども

産後ケア事業 ☎225-2929

出産後のお母さんなどと赤ちゃんが、専門的なケアを受け、安心して生活できるようサポートする事業です。産後の体調を整え、育児の不安を解消するためにご利用ください。



- ▶ 沐浴や抱っこなどの育児に関する実技指導など
- ▶ 授乳に関する相談や乳房ケア

料金や利用方法など詳細は市HPをご確認ください。



離乳食マスターセミナー ☎225-2203

お子さんの月齢や発達に合った離乳食の進め方についての教室を開催します。実物の離乳食の展示もあります。また、セミナー以外でも離乳食のご相談を随時お受けしておりますので、管理栄養士へお問い合わせください。

≪費用≫無料

≪申込方法≫電話、LINE講座予約システム 日程(市HP)はこちら



離乳食の作り方動画の配信を始めました

お子さんの「食べる」を応援する離乳食の進め方を、動画で分かりやすくご紹介します。月齢ごとの調理ポイントや食材の形・固さ、与え方の工夫など、初めての離乳食でも安心してスタートできるよう、管理栄養士が実演しながら解説します。赤ちゃんのペースに合わせて、楽しい食事時間をつくっていきましょう。



市公式YouTubeチャンネルにて公開中

厚木市YouTube 離乳食

検索

こちらからも
ご覧いただけます



すくすく応援隊(予約不要) ☎225-2597

乳幼児の食事や歯磨きの開始時期・磨き方のコツなど、月齢に応じた育児相談・栄養相談・歯科相談をお受けします。

≪対象者≫もみじの手ご利用の方

≪場所≫アミューあつぎ8階 もみじの手

市HPはこちら



産前・産後サポート事業 ☎225-2929

助産師や保健師による育児に関する相談に加え、管理栄養士による離乳食の相談、お子さんの身体測定ができます。開催日程や予約方法など詳細は市HPまたは電話でお問い合わせください。

▶カンガルークラブ

≪対象者≫1歳未満のこどもと保護者

▶スマイルチェリー

≪対象者≫双子・三つ子のこどもたちと保護者、
双子・三つ子を妊娠中の方

▶パンダクラブ

≪対象者≫2500グラム未満で生まれたこどもと保護者

市HPはこちら



市HPはこちら



乳幼児健康診査 こども ☎225-2597 健康・チャレンジ

以下の健診について、受診当日、厚木市に住民登録がある方は費用の全部または一部を助成します。内容、受診方法や受診場所などの詳細は個別に郵送するご案内をご確認ください。

▶1か月児健康診査

対象：生後28日から41日までの乳児

※ 健診票は母子健康手帳交付時にお渡しします。

▶4か月児健康診査

対象：生後4か月以上5か月未満の乳児

▶8～9か月児健康診査

対象：生後8か月以上10か月未満の乳児

▶1歳6か月児健康診査

対象：1歳6か月以上2歳未満の幼児

▶2歳6か月児歯科健康診査

対象：2歳以上3歳未満の幼児

▶3歳6か月児健康診査

対象：3歳以上4歳未満の幼児