

情報満載号

編集・発行

厚木市健康医療課・子ども家庭センター

〒243-0018 厚木市中町1-4-1 厚木市保健福祉センター 2 階

☎ 046-225-2201 FAX 046-223-7066

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

※発信者番号は通知設定でおかけください。

※休日・夜間の救急医療情報については、市HPをご覧ください。

秋のワクチン接種が始まります

接種期間 10月7日～2月28日

健康・チャレンジ

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

- ・対象 ①65歳以上
②満60～64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
- ・接種費用 高齢者インフルエンザ：1500円
新型コロナウイルス感染症：2100円
※どちらも費用免除あり、詳細は2面
- ・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→

今年度から高校生まで拡大！

子どものインフルエンザ予防接種 ☎225-2203

- ・対象 生後6カ月から高校3年生相当までの方
- ・助成回数 生後6カ月～小学6年生：2回 市HPはこちら→
中学1年生～高校3年生相当：1回
- ・助成額 1回につき1000円（インフルエンザHAワクチンのみ）
※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る）。
- ・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

あつぎ
健康チャレンジが
スタートあゆコロちゃん
GENKIポイント
事業が
リニューアル！

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、健康習慣の継続に繋がります。ご家族、ご友人と一緒にぜひ参加してみましょう！

個人チャレンジ

取組期間 9月1日～1月31日
参加申込期限 12月27日まで

▶ウォーキング・チャレンジ

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5000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



▶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。

本紙には該当事業が多く
掲載されています！
こちらのマークが該当事業の目印です↓

健康・チャレンジ

グループチャレンジ

取組期間 9月1日～11月30日
参加申込期限 11月20日まで

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10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
- ②アプリ「マイME-BYOカルテ」から応募

ご家族・ご友人と
チャレンジ！豪華特典や各チャレンジの
内容など、
詳細（市HP）はこちら→「マイME-BYO
カルテ」は
こちら→

iPhoneの方



Androidの方

e-kanagawa
電子申請
システムは
こちら→

お問い合わせ 健康医療課 ☎225-2174

大人の検診・健康診査、健康増進事業 ☎225-2201

がん検診、特定・長寿健康診査などのご案内

健康・チャレンジ

厚木市では、がん検診や各種健診を実施しており、保健福祉センターで行う「集団検診」と、医療機関で行う「個別検診」があります。自身の健康のために、必ず受診しましょう！

検診種別	対象 年齢は令和7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	検査方法と自己負担額	
		集団検診	個別検診
胃がん	40歳以上 ※1 成人歯科健診は、20歳及び30歳も対象 ※2 未受診者のみ ※3 市国民健康保険被保険者のみ ※4 後期高齢者医療制度の被保険者のみ	エックス線 1500円	内視鏡 4800円 エックス線 4100円 リスク検査 1500円
肺がん			エックス線 500円 喀痰検査実施時 1600円
大腸がん			便潜血検査 400円
口腔がん 成人歯科健診 ※1			口腔がん 1600円 歯科健診 1000円 同時実施の場合 2200円
肝炎ウイルス ※2			B・C型肝炎ウイルス検査 900円
特定健康診査 ※3 長寿健康診査 ※4			1500円（特定） 無料（長寿）
乳がん ※5	40歳以上の女性 ※5 令和5年度未受診者	マンモグラフィ 1300円（50歳以上） 1800円（49歳以下）	マンモグラフィ 1600円（50歳以上） 2100円（49歳以下）
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

※6 上表の検診・健診について、いずれも70歳以上は無料、費用免除あり。

個別検診の受診の流れ

- STEP 1 6月下旬にお送りした受診券が手元にあるか確認。
- STEP 2 同封の一覧から、医療機関を選び予約。



受診券がない方は電子申請または電話にて再発行可能です。

- STEP 3 受診券と本人確認書類を持参の上、受診。



集団検診の受診の流れ

- STEP 1 健康医療課へ電話または窓口で予約。
- STEP 2 市から送付される受診券を持参の上、指定日時に保健福祉センターで受診。

日程(市HP)はこちら



骨粗しょう症検診・成人眼科健康診査

健康・チャレンジ

▶骨粗しょう症検診（エックス線による骨密度測定）

- ・対象 令和7年4月1日時点で、40・45・50・55・60・65・70歳になる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（費用免除あり）
- ▶成人眼科健康診査（視力・眼底・眼圧・細隙灯顕微鏡検査など）
- ・対象 令和7年4月1日時点で、40・45・50・55歳になる方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（費用免除あり）

受診方法
(共通)

電子申請または電話で申し込み、受診券受領後、医療機関で受診。
※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

検診や予防接種の費用の免除について

次のいずれかに該当する方は、市が実施する各種検診・健康診査や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
※受診7日前（土・日・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
- ▶生活保護利用者
- ▶中国残留邦人などへの支援給付を受給中の方

人間ドックの助成について

健康・チャレンジ

- ・対象 20歳以上の市国民健康保険被保険者または後期高齢者医療制度の被保険者
- ・助成額 2万円（40歳以上）2万5千円（20～39歳）
- ・申請方法 医療機関へ予約後、電話または電子申請
- ・問い合わせ 225-2125（国民健康保険）
225-2223（後期高齢者医療制度）

電子申請は
こちら

各種相談・講座、健康増進に関する事業

未病センターあつぎ

保健福祉センター1階では、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、自身の健康度がわかります。

- ・対象 20歳以上の方
- ・利用時間 平日9時～12時、13時～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 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 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
※原則、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HPはこちら



助成額 ①②各最大5万円

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、健康医療課までご相談ください。

- ・利用方法 電話で相談日を予約
- ・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：悩みを抱える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 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。

市HPはこちら



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・チャレンジ

带状疱疹予防接種 ☎225-2201

- ・対象 50歳以上の方
※過去に市の带状疱疹予防接種の費用助成を受けた方は対象外
- ・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10000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る）。
- ・接種方法 実施医療機関を市HPで確認の上、医療機関へ直接連絡。市への申込不要。



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 ☎225-2201

- ・対象 ①65歳 ②満60～64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
※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外
- ・接種期間 令和7年3月31日まで
- ・接種方法 実施医療機関を市HPで確認の上、医療機関へ直接連絡。市への申込不要。
- ・費用 4000円（費用免除あり）



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、赤ちゃんが、先天性風しん症候群という重い病気になってしまうことがあります。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 妊娠を希望する女性やその夫などで、一定の条件を満たした方
- ・助成額 風しん単体：4000円
麻疹風しん混合：6000円
- ・接種方法 電子申請または窓口もしくは電話にて申請。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



成人男性の風しん抗体検査・予防接種 ☎225-2201

令和7年3月末までに限り、対象の方は風しんの抗体検査・予防接種を無料で受けられます。抗体検査および予防接種には、市が発行したクーポン券が必要です。クーポン券は、3月下旬にお送りしています。

- ・対象 昭和37年4月2日～
昭和54年4月1日生まれの男性
- ・費用 無料
- ・その他 すでにクーポン券を使用して抗体検査、予防接種を受けた方は対象外。



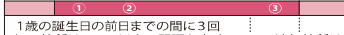
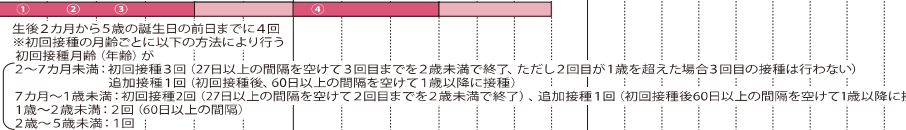
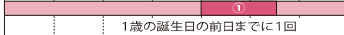
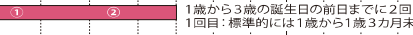
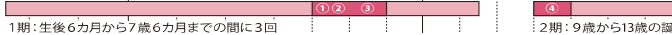
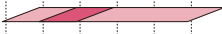
子どもの予防接種

●共通 接種当日に厚木市に住民登録がある方に公費助成
●接種場所 市HPまたはこども家庭センターへ問い合わせ
●持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、予診票、健康保険証

健康・チャレンジ

☎225-2203



対象疾病	種類※1	乳児期							幼児期							学童期											
		2か月未満	2か月	3か月	4か月	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12か月	15か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
ロタウイルス感染症	経口生								1価ワクチン（ロタリックス）：2回（出生6週0日後から接種可能。27日以上（4週間以上）の間隔。出生24週0日後までに接種完了） 5価ワクチン（ロタテック）：3回（出生6週0日後から接種可能。27日以上（4週間以上）の間隔。出生32週0日後までに接種完了） どちらのワクチンも安全性の観点から、出生14週6日後までに初回接種を完了させることが望ましい。																		
B型肝炎	不活化								1歳の誕生日の前日までの間に3回 初回接種は、27日以上の間隔を空けて2回　追加接種は、1回目接種終了後139日以上の間隔を空けて1回																		
五種混合ワクチン (ジフテリア (D) 百日せき (P) 破傷風 (T) ポリオ (IPV) ヒブ (Hib))	不活化																				2期：11歳から13歳の誕生日の前日までに二種混合ワクチン (DT) を1回接種						
		1期：生後2か月から7歳6か月までの間に4回 1期初回：五種混合ワクチン (DPT-IPV-Hib) を20日以上の間隔を空けて3回接種 1期追加：初回接種 (3回) 終了後6か月以上の間隔を置いて五種混合ワクチン (DPT-IPV-Hib) を1回接種 ※四種混合ワクチン・ヒブワクチンで接種を開始している方は、原則同一ワクチンを接種してください																									
小児の肺炎球菌感染症	不活化																										
結核 (BCG)	注射生								1歳の誕生日の前日までに1回																		
麻疹風しん (MR)	注射生																				2期：小学校就学前1年（いわゆる年長児）の間に1回						
水痘 (みずぼうそう)	注射生																				1歳から3歳の誕生日の前日までに2回 1回目：標準的には1歳から1歳3か月未満　2回目：3か月以上間隔を空ける						
日本脳炎 ※2	不活化																				1期：生後6か月から7歳6か月までの間に3回 1期初回：6日以上の間隔を空けて2回　1期追加：初回接種（2回）終了後6か月以上の間隔を空ける 2期：9歳から13歳の誕生日の前日までに1回						
ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん予防) ※3	不活化																				小学6年生相当から高校1年生相当までの年齢で2回または3回（女性） 9価ワクチン（シルガード9） 1回目接種が15歳未満：1回目接種の6か月の間隔を置いて2回接種 1回目接種が15歳以上：1回目接種の2か月後に2回目、6か月後に3回目を接種						

※1 注射生ワクチンを接種した場合、次の異なる注射生ワクチンを接種するためには27日以上（4週間以上）の間隔が必要です。
 ※2 平成19年4月1日までの生まれの方で4回の接種が終了していない方は、20歳のお誕生日の前日までに接種回数が4回になるよう公費での接種が可能です。
 ※3 キャッチアップ接種の対象は、平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方で、過去にHPVワクチンを合計3回受けていない女性です。令和7年3月31日まで公費で接種が可能です。

母子健康手帳の電子版アプリ「母子モ」のご案内 ☎225-2203

妊娠中の健康管理、子どもの成長記録の作成や家族間での写真の共有、乳幼児健診や予防接種のスケジュール管理などができます。
 なお、登録料、利用料は無料です。ぜひご活用ください！！

ダウンロード
(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

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、お母さん・お父さんになる方を対象に、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：妊娠中の食事や過ごし方について
- 2回目：妊娠中のオーラルケア、マタニティブラネタリウム体験
- 3回目：お産の流れ、産後の生活、新生児期の赤ちゃんの特徴や授乳
- 4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・抱き方（体験）

・対 象 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、妊娠・出産サポートガイド、副読本、筆記用具

・申込方法 電話で申し込み

・費 用 無料



市HPはこちら



産後ケア事業 ☎225-2929

出産後のお母さんと赤ちゃんが、助産師などの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。



	デイサービス (通所) 型	ショートステイ (宿泊) 型	アウトリーチ (訪問) 型
利用時間	10時～15時 (平日のみ)	おおむね10時～ 最終日の10時	10時～または14時～ (1回2時間程度)
利用日数	7日まで	6泊7日まで	2日まで
利用可能施設	厚木市立病院 塩塚産婦人科 並木産婦人科	塩塚産婦人科 並木産婦人科 厚木産婦人科	利用者の自宅

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 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

9時～11時	13時30分～15時30分
10月21日(月)	10月28日(月)
11月18日(月)	11月25日(月)
12月16日(月)	12月23日(月)
7年1月20日(月)	7年1月27日(月)
2月10日(月)	2月17日(月)
3月17日(月)	3月24日(月)

市HPはこちら



離乳食マスターセミナー ☎225-2597

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。離乳食の実物展示もあります。ご希望の方は、窓口または電話にてお申し込みください。また、セミナー以外でも離乳食のご相談は随時お受けしておりますので、こども家庭センターへお電話ください。

・時 間 ①9時30分～10時30分

②11時～12時

・費 用 無料

・申込方法 電話で申し込み

日程(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または電話にてお問い合わせください。

▶ カンガルークラブ

対 象：1歳未満の子どもと保護者

▶ スマイルチェリー

対 象：双子・三つ子の子どもたちと保護者、
双子・三つ子を妊娠中の方

▶ パンダクラブ

対 象：2500グラム未満で生まれた子どもと保護者

市HPはこちら



乳幼児健康診査の案内について ☎225-2597

受診当日、厚木市に住民登録がある方は公費で受診可能です。内容、受診方法や受診場所など詳細は個別に郵送するご案内を確認してください。

▶ 4カ月児健康診査

対象：生後4カ月以上5カ月未満の乳児

▶ 8～9カ月児健康診査

対象：生後8か月以上10カ月未満の乳児

▶ 1歳6カ月児健康診査

対象：1歳6カ月以上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

市HPはこちら



健康・チャレンジ