



情報満載号

保存版

編集・発行 厚木市健康づくり課 〒243-0018 厚木市中町1丁目4番1号 TEL.046-225-2201 FAX.046-223-7066

目次・問い合わせ先

- 1 出産・子育て応援交付金 225-2755
母子健康手帳交付 // 2929
- 2 乳幼児健康診査・妊娠から出産、赤ちゃんのためのサポート事業 225-2597
ひだまり広場 225-2929
- 3 大人の健康チェック 225-2201
// 2125 (国保年金課国保管理係)
// 2223 (// 長寿医療係)
- 4 大人の予防接種 225-2203
子どもの予防接種

出産・子育て応援事業 (国の出産・子育て応援交付金)

子育て環境のさらなる充実に向け、妊娠から出産までの切れ目ない支援をするため、**伴走型相談支援**と**経済的支援**を一体的に実施するものです。

事業内容

1 伴走型相談支援

妊産婦が抱える様々な不安を解消するため、市の保健師・助産師が面談を行います。妊娠届出時の「面談」と産後の「訪問」のほか、妊娠中にアンケートを実施し、妊娠から出産・子育てまで一貫して妊産婦や子育て家庭に寄り添い、相談支援します。

2 経済的支援

「面談」「訪問」を実施した、妊婦一人当たり「出産応援金」(5万円)、お子さん一人当たり「子育て応援金」(5万円)を支給します。

支給対象者

※いずれも申請時に厚木市に住民登録がある方

1 出産応援金

令和4年4月1日以降に妊娠届出をされた方または令和4年3月31日以前に妊娠届出をし、令和4年4月1日以降に出産した方

2 子育て応援金

令和4年4月1日以降に生まれた新生児の養育者

申請方法

1 出産応援金 妊娠届出時に申請書を提出

2 子育て応援金 訪問時にお渡しする申請書、アンケートを返信用封筒に入れて郵送で提出

窓 □ 保健福祉センター2階「ひだまり広場」

あつぎ健康相談ダイヤル24

◎相談内容:健康、医療、介護、育児など

◎医療機関情報の提供

※発信者番号は通知設定でおかけください。

※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。

休日・夜間の救急医療情報については、広報あつぎ4/15号または市ホームページをご覧ください。

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

母子健康包括支援センター「ひだまり広場」

母子健康手帳の交付、妊産婦に対する教室や訪問などを行い、妊娠・出産に関する心配事や子育ての悩みなどについて母子保健コーディネーター(助産師・保健師)や管理栄養士が相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

場所

保健福祉センター2階

開庁時間

8時30分～17時15分
※土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く



母子健康手帳などの交付 (予約制)

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態や成長発達を記録する大切なものです。医療機関で妊娠と診断されたら、健康づくり課へ事前に電話で予約し、妊娠届出書を持参または電子申請の上、お越しください。

交付時間 10時～16時 ※最終面談受付は16時です。
※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

交付場所 保健福祉センター2階「ひだまり広場」

対象 厚木市に住民登録がある妊婦

必要書類 次の①～③。なお、本人または代理人が届出可能。

①妊娠届出書(ひだまり広場や市内産婦人科医療機関で配布(市ホームページからダウンロード可)。必ず妊婦本人が記入。代理申請の場合は、委任状欄も記入が必要)

②妊婦本人の個人番号がわかるもの(個人番号カード、個人番号通知カード※、個人番号が記載された住民票の写しなど)

※記載事項に変更がない、または正しく変更手続きされているものに限る

③届出者の本人確認ができるもの(個人番号カードや運転免許証など写真付きのものなら1点、健康保険証、年金手帳など写真付きでないものは2点)

その他 詳細については、市ホームページをご覧ください。

厚木市 母子健康手帳

検索



大人の健康チェック

厚木市では、市内在住者を対象に、各種検診および健康診査を実施しています。受診の方法は、市と契約した医療機関で実施する「施設検診」(5月15日～翌年2月15日)のほか、一部のがん検診(胃・乳・子宮)については、保健福祉センターで実施する「集団検診」(7月～12月)を選ぶこともできます。なお、施設検診を実施する医療機関の一覧は受診券を送付する際に同封しますのでご確認ください。皆さんの健康のために、必ず受診しましょう。

各種検診

■ がん検診・肝炎ウイルス検診

《対象および自己負担額》 下表参照(費用免除あり 4面参照)。70歳以上無料

●**集団検診(胃・乳・子宮がん検診のみ)**
 《受診方法》 3月～4月に送付された、申込はがきを参照の上、返信はがきまたは電子申請により申込み。
 なお、胃がん検診のみ土曜日も実施。

●**施設検診**
 《受診方法》 6月中にご自宅へ送付される受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参の上、受診。なお、6月以前に受診を希望する場合、5月8日以降に健康づくり課へ連絡。

検診の種類	対象年齢	自己負担額	
		集団検診	施設検診
胃がん	40歳以上	1500円	内視鏡 4800円 エックス線 4100円 リスク検診 1500円
肺がん		—	500円 喀痰検査実施時は1600円
大腸がん		—	400円
口腔がん		—	1600円 歯科検診と同時実施の場合は1200円
肝炎ウイルス (肝炎ウイルスは未受診者のみ)		—	—
前立腺がん	50歳以上の男性	—	1000円
乳がん	40歳以上の女性かつ前年度未受診者	50歳以上 1300円 49歳以下 1800円	50歳以上 1600円 49歳以下 2100円
子宮がん	20歳以上の女性	1100円	2000円 45歳以上で体部検査実施時は3800円

■ 骨粗しょう症検診(エックス線による骨密度測定)

《対象》 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 4面参照)
 《受診方法》 健康づくり課へ直接申込み。申込後、受診券が送付されるので、受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参し、受診。

●自身の健康度を見る化

保健福祉センター2階の健康度見える化コーナー(未病センターあつぎ)では、体組成(体脂肪・骨格筋量など)、血管年齢、骨健康度、握力が簡単に測定でき、**自身の健康度を見る化できます**。予約不要。

《対象》 20歳以上の方 《自己負担額》 無料
 《利用時間》 平日の9時～12時、13時～16時

●生活習慣病予防のための健康相談

糖尿病、高血圧症、脂質異常症や肥満など、生活習慣病に関する個別相談を実施しています。一人一人の生活状況や健診結果に合わせて、予防や改善の方法につい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)。
 《利用方法》 事前に健康づくり課へ電話連絡の上、相談日を予約(前日まで)

●生涯学習出前講座

市民ボランティアや市職員などが、公民館や集いの場に直接出向いて講座を実施します。

《講座内容》
 ●**あゆこちゃん体操講座**：新あつぎ市民健康体操の体験、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
 《利用方法》 事前に健康づくり課へ電話連絡の上、日時や内容などを調整

各種健康診査

■ 特定健康診査(身体測定、血液検査、血圧、検尿、問診など)

《対象》 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歳以上の方は健康づくり課へ。
 《自己負担額》 1500円(費用免除あり 4面参照)。70歳以上無料
 《受診方法》 6月中にご自宅へ送付される受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参の上、受診。なお、6月以前に受診を希望する場合、5月8日以降に健康づくり課へ連絡。

■ 長寿健康診査(身体測定、血液検査、血圧、検尿、問診など)

《対象》 後期高齢者医療制度の被保険者
 《自己負担額》 無料
 《受診方法》 6月中にご自宅へ送付される受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参の上、受診。なお、6月以前に受診を希望する場合、5月8日以降に健康づくり課へ連絡。

■ 成人歯科健康診査(視触診、歯周疾患などを確認)

《対象》 40歳以上の方
 《自己負担額》 1000円(費用免除あり 4面参照)。70歳以上無料
 《受診方法》 6月中にご自宅へ送付される受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参の上、受診。なお、6月以前に受診を希望する場合、5月8日以降に健康づくり課へ連絡。

■ 成人眼科健康診査(視力・眼底・眼圧・細隙灯顕微鏡検査)

《対象》 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 4面参照)
 《受診方法》 健康づくり課へ直接申込み。申込後、受診券が送付されるので、受診券到着後、医療機関へ予約を取り、受診券を持参し、受診。

人間ドックの助成 ☎225-2125(国民健康保険) ☎225-2223(後期高齢者医療制度)

《対象》 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》 健診機関に予約後、国保年金課へ。電話または電子申請

●食の知識・技術を身に付け地域に貢献

あつぎ食育アドバイザー

食を通して地域の健康づくりに貢献する「あつぎ食育アドバイザー(食生活改善推進員)」を募集します。養成講座では、家庭でも生かせる食の知識・技術が学べます。詳細は、今後の広報あつぎや市ホームページなどに掲載します。

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、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。また、電話での相談も受け付けておりますので、お気軽にお電話ください。
 《利用方法》 事前に健康づくり課へ電話連絡の上、相談日を予約(前日まで)

★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

乳幼児健康診査

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。詳細は、個別に郵送する健診のご案内を確認してください。受診が確認できない場合は、市職員が家庭訪問などを実施しております(2歳6カ月児歯科健康診査は除く)。

	4カ月児健康診査	8～9カ月児健康診査	2歳6カ月児歯科健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳6カ月児健康診査
対象者	生後4カ月以上 5カ月未満の乳児	生後8カ月以上 10カ月未満の乳児	2歳以上 3歳未満の幼児	1歳6カ月以上 2歳未満の幼児	3歳以上 4歳未満の幼児
内容	・身長・体重測定 ・内科診察 ・保健指導ほか	・身長・体重測定 ・必要時予防措置(フッ素塗布) ・歯科指導ほか	・歯科診察 ・必要時予防措置(フッ素塗布) ・歯科指導ほか	・身長・体重測定 ・内科・歯科診察 ・歯科・栄養・保健指導ほか	・身長・体重測定、内科・歯科診察(眼の屈折検査を全員に実施) ・尿・視覚検査 ・歯科・栄養・保健指導ほか
持ち物	・健康保険証	・母子健康手帳 ・健康診査票	・健康保険証 ・子ども用歯ブラシ	・バーコードシール ・フェイスタオルまたはバスタオル ・やりとりやコミュニケーションの育ち問診票	・視力と聴力の調査票、尿
受診方法	各実施医療機関(個別健診)事前に予約の上、受診してください。			保健福祉センター3階(集団健診) 日程は通知に記載	
受診場所 日程	4カ月・8～9カ月児健康診査		2歳6カ月児歯科健康診査		
	各実施医療機関については、市ホームページをご覧ください。記載のない実施医療機関で受診した場合は有料となります。				
	日程(受診日)				
	4月	5日・12日	7日・14日・21日	5日・12日	7日・14日・21日
5月	10日・17日	12日・19日・26日	6日・13日	8日・15日	
6月	7日・14日	2日・9日・16日	7日・14日・21日	4日・11日・18日	
7月	5日・12日	7日・14日・21日	8月	2日・9日	4日・11日・18日
8月	2日・9日	4日・11日・18日	9月	6日・13日	1日・8日・15日
個別通知に記載されている日程で受診してください。日程変更を希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。(個別通知は健診日からおおむね1カ月前までに送付いたします。)詳細は市ホームページをご覧ください。					
市ホームページはこちら		市ホームページはこちら			

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 事前申込制

《対象》 妊婦およびそのパートナー
 《費用》 無料
 《会場》 保健福祉センター3階 ※2回目のみ厚木シティプラザ7階
 《申込方法》 「ひだまり広場」へ電話予約
 《持ち物》 母子健康手帳、子育て応援BOOK(父子手帳)※、副読本※、妊娠・出産サポートガイド※、筆記用具

※ 母子健康手帳交付時に配布

	1回目	2回目	3回目	4回目
時間	9時30分～11時30分			
内容	・妊娠中の身体のこと ・妊娠中の動作 ・妊娠中の栄養	・妊娠中のオーラルケア ・マタニティプラネタリウム体験	・分娩の兆候/産後の生活 ・新生児期の赤ちゃんのこと ・赤ちゃんの授乳のこと	・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)
日程	市ホームページにて日程を公開中。			

■ 産後ケア事業 事前申込制

出産後のお母さんと赤ちゃんが、助産師などによる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。産後の体調を整えたい、育児の不安を解消したい方はぜひご利用ください。
 詳細は、市ホームページまたは「ひだまり広場」へ(1面参照)。

■ すくすく応援隊

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。

《会場》 子育て支援センター(「もみじの手」アミューあつぎ8階)

《参加方法》 予約不要。直接会場へ。
 ※受付時間は終了15分前まで

	9時～11時	13時30分～15時30分
日程	4月17日(月)	4月24日(月)
	5月15日(月)	5月22日(月)
	6月19日(月)	6月26日(月)
	7月10日(月)	7月24日(月)
	8月21日(月)	8月28日(月)
	9月11日(月)	9月25日(月)

■ 産前・産後サポート事業 事前申込制

助産師や保健師による育児や母乳の相談に加え、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。次の事業を開催するので、予約や日程・時間など、詳細は、市ホームページまたは「ひだまり広場」へ(1面参照)。

カンガルークラブ

《対象》 産後1年未満のお母さんとその子ども

スマイルチェリー

《対象》 双子、三つ子のお母さんとその保護者。妊婦も参加可能

パンダクラブ

《対象》 2500^g未満で生まれた子どもとその保護者

■ 産婦・新生児訪問 事前申込制

保健師、助産師がご家庭を訪問し、健康状態の確認や必要な保健指導、健康や育児に関する相談などを行います。
 《対象》 生後4カ月までの赤ちゃんとお母さん 《費用》 無料
 《内容》 赤ちゃんの身体測定、お母さんの体調確認、育児相談など
 《申込方法》 母子健康手帳交付時に配布する「出生連絡票」(はがき)に記入し、投函または厚木市へ出生届を提出される場合は、出生届と一緒に市民課に提出してください。

■ 離乳食マスターセミナー 事前申込制

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は随時お受けしておりますので、健康づくり課の管理栄養士へお電話ください。

《会場》 保健福祉センター3階

	ごっくん教室 【離乳初期】	もぐもぐ教室 【離乳中期】	かみかみ教室 【離乳後期】
《時間》	1回目：9時30分～10時30分 2回目：11時～12時		
《申込方法》	電話または窓口にて予約		
《費用》	無料		
《持ち物》	母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなどの敷き物		
日程	4月19日(水)	4月25日(火)	5月31日(水)
	5月11日(木)	5月16日(火)	
	6月8日(木)	6月21日(水)	
	7月11日(火)	7月19日(火)	8月30日(水)
	8月16日(水)	8月29日(火)	
	9月14日(木)	9月20日(水)	

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》 市ホームページ実施医療機関一覧を参照
 《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



対象疾病	種類※1	乳児期							幼児期					学童期															
		2カ月未満	2カ月	3カ月	4カ月	5~6カ月	7~8カ月	9~11カ月	12カ月	15カ月	18カ月	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	18歳	19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に3回 初回接種は、27日以上間隔を空けて2回 追加接種は、1回目接種終了後139日以上間隔を空けて1回																											
Hib(ヒブ)感染症	不活化	生後2カ月から5歳の誕生日の前日までに4回 ※初回接種の月齢ごとに以下の方法により行う 初回接種1回目の月齢(年齢)が 2~7カ月未満:初回接種3回(27日以上の間隔で3回目までを2歳未満で終了)、追加接種1回(初回接種終了後、7カ月以上の間隔で接種) 7カ月~1歳未満:初回接種2回(27日以上の間隔で2回目までを2歳未満で終了)、追加接種1回(初回接種終了後、7カ月以上の間隔で接種) 1歳~5歳未満:1回																											
小児の肺炎球菌感染症	不活化	生後2カ月から5歳の誕生日の前日までに4回 ※初回接種の月齢ごとに以下の方法により行う 初回接種月齢(年齢)が 2~7カ月未満:初回接種3回(27日以上の間隔で3回目までを2歳未満で終了)、追加接種1回(初回接種後、60日以上の間隔で1歳以降に接種) 7カ月~1歳未満:初回接種2回(27日以上の間隔で2回目までを2歳未満で終了)、追加接種1回(初回接種後60日以上の間隔で1歳以降に接種) 1歳~2歳未満:2回(60日以上の間隔) 2歳~5歳未満:1回																											
ジフテリア(D)百日せき(P)破傷風(T)ポリオ(IPV)	不活化	1期:生後2カ月から7歳6カ月までの間に4回 1期初回:四種混合ワクチン(DPT-IPV)を20日以上の間隔で3回接種 1期追加:初回接種(3回)終了後6カ月以上間隔を空けて四種混合ワクチン(DPT-IPV)を1回接種 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																											
結核(BCG)	注射生	1歳の誕生日の前日までに1回																											
麻しん風しん(MR)	注射生	1期:1歳から2歳の誕生日の前日までに1回 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カ月未満 2回目:1回目接種終了後3カ月以上間隔を空ける																											
日本脳炎※2	不活化	1期:生後6カ月から7歳6カ月までの間に3回 1期初回:6日以上の間隔で2回 1期追加:初回接種(2回)終了後6カ月以上間隔を空ける 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年生から高校1年生の年齢で3回(女性) 2価ワクチン(サーバリックス):1回目接種の1カ月後に2回目、1回目接種の6カ月後に3回目 4価ワクチン(ガーダシル):1回目接種の2カ月後に2回目、1回目接種の6カ月後に3回目 9価ワクチン(シルガード9):年齢により、接種回数異なる																											

■ 及び ■ は定期予防接種として公費での接種が可能な期間 ■ は標準的な接種期間(数字は接種回数)
 ※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。接種間隔についてはお問合せください。
 ※3 平成9年4月2日から平成20年4月1日までの間に生まれた方で、過去にヒトパピローマウイルスワクチンを合計3回受けていない女性は、令和7年3月31日まで公費で接種が可能です。

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

■ 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

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。
 《対象者》 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

■ 妊娠を希望する方の風しん予防接種 事前申込制

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という重い病気になってしまうことがあります。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 麻しん風しん混合 6000円
 《接種方法》 窓口または電話で健康づくり課へ申請し、予診票などを受領後、医療機関へ申込み
 ※一定の条件や実施医療機関は市ホームページを参照

■ 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 事前申込制

《対象者》 ①右の表に該当、②60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器などの重い病気で日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障害者1級相当)を有する①②のいずれかに該当する方 ※助成の有無に関わらず、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
 《接種期間》 令和5年4月1日~令和6年3月31日
 《接種方法》 窓口または電話で健康づくり課へ申請し、接種券などを受領後、医療機関へ申込み
 《費用》 4000円(費用免除あり。右面参照)
 ※実施医療機関は市ホームページを参照
 ※令和5年度末で終了する制度のため、対象となる年は一回しかありません。

《本年度の対象者》 誕生日の前でも接種可	
65歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日~昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日~昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日~大正13年4月1日

検診や高齢者予防接種の費用が免除

次の方は、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。

- 市町村住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)までに健康づくり課、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