

10月
→ 3月

情報満載号

保存版

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



①集団検診は主に保健福祉センター（旧総合福祉センター）で実施②乳がん集団検診で使用するマンモグラフィー。2年に一度受診できる③胃がん集団検診はバリウムを飲んでレントゲン撮影④がん集団検診では、検診バスに乗って検査を受ける。受診日は指定されているが、電話や窓口で変更することができる

がん検診を、もっと身近に

2人に1人が「がん」になる現在、がんは私たちにとって非常に身近な病気です。一方、治療などの研究が進み、治る確率は以前に比べてはるかに高くなっています。早期発見・早期治療をすれば、がんはそれほど怖い病気ではないのです。

がんの早期発見を目指し、市では毎年がん検診を実施しています。集団検診と施設検診があり、対象となる方には受診券を送付しています。集団検診は事前申込制のため、希望する方は健康づくり課窓口でお申し込みください（申込締め切りは9月29日）。

がん検診だけでなく、メタボリック症候群を予防するため市国民健康保険の被保険者には特定健康診査を、後期高齢者医療保険の被保険者には長寿健康診査を実施しています。受診券は、がん施設検診の受診券と合わせて1枚のシートになっています。

がん集団検診を除く各検診（健診）は平成30年2月15日まで実施。健康で生き生きと毎日を過ごすために、年に一度は受診しましょう。

《問い合わせ》

がん検診など……健康づくり課 ☎225-2201（保健福祉センター2階）
 特定健康診査………国保年金課 ☎225-2120（市役所本庁舎1階）
 長寿健康診査………国保年金課 ☎225-2223（市役所本庁舎2階）

費用の免除

市が実施する検診、健康診査、予防接種について、以下の方は費用が免除されます。

■市民税非課税世帯に属し、費用免除証明書の交付を受けた方

費用免除証明書の交付を受けるには、受診する7日前（土・日曜、祝日などを除く）までに健康づくり課、国保年金課（市役所本庁舎1階）または公民館で申請してください。事後申請はできません。

■生活保護世帯の方

■中国残留邦人などに対する支援給付を受けている方

※70歳以上（昭和23年4月1日以前生まれ）の方は、市が実施する検診（健診）を無料で受診できます（骨粗しょう症検診を除く）。

検診・健診項目		費用※1	対象（受診当日に厚木市民の方）
がん集団検診	胃がん(X線検査)	1500円	40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれ）
	乳がん（マンモグラフィー+視触診）※2	1800円（50歳以上） 2300円（40～49歳）	40歳以上の女性（昭和53年4月1日以前生まれ）で、平成28年度に受診していない方（特定年齢の受診勧奨対象者は2年連続受診可）
	子宮がん（頸部）※2	1100円	20歳以上の女性（平成10年4月1日以前生まれ）
がん施設検診	胃がん	X線検査	4100円
		内視鏡検査	4800円
		リスク検診	1500円
	肺がん	500円	40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれ） リスク検診とは、ピロリ菌感染の有無と血清ペプシノゲン値を血液検査で測定し、胃がんにかかるリスク（危険度）を判定する検診です。
	大腸がん※2	400円	
	前立腺がん	1000円	50歳以上の男性（昭和43年4月1日以前生まれ）
	乳がん（視触診）	900円	30歳以上の女性（昭和63年4月1日以前生まれ）
子宮がん（頸部+体部）※2	2000円（体部検査実施時3800円）	20歳以上の女性（平成10年4月1日以前生まれ） 体部検査は45歳以上の方で、不正出血などの症状により医師が必要と判断した場合に実施	
こうくう 口腔がん	1600円（歯科健診と同時受診は1200円）	40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれ）	
特定健康診査	1500円	40歳以上74歳以下の市国民健康保険の被保険者	
長寿健康診査	無料	後期高齢者医療保険の被保険者	
成人歯科健康診査	1000円	40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれ）	
肝炎ウイルス検診 ※2	900円	40歳以上で、過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受診していない方	

※1 昭和23年4月1日以前に生まれた方は、全て無料です。

※2 特定年齢の方は、受診費用が無料です。

母子保健



健康づくり課 ☎225-2597

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、お母さんとお子さんの健康状態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、早めに受け取りましょう。

■受付時間 8時30分～17時15分

※土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

■交付場所 健康づくり課(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の方

■必要な書類

【共通して必要な書類】

①妊娠届出書 (健康づくり課窓口や市内産婦人科医療機関、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分かるもの (個人番号カード (本人確認書類も兼ねます)、個人番号通知カード、住民票の写しなど)

【妊婦本人が届出する場合】 妊婦の本人確認ができるもの

【代理人が届出する場合】 代理人の本人確認ができるもの

※本人確認ができるものは、運転免許証やパスポートなど写真付きのものなら1点、保険証、年金手帳など写真付きでないものなら2点をお持ちください。

母子健康手帳と一緒に交付するもの

■妊婦健康診査費用補助券 実施医療機関や市内の助産所で利用できる4000円券(13回分)と医療機関専用の1万円券(1回分)を交付します。※妊娠中に転入した方は、前住所地で交付された母子健康手帳と妊婦健康診査費用補助券を健康づくり課に必ずお持ちください。(厚木市発行のものと交換します。)

■妊婦歯科健康診査受診票 妊娠中1回の受診です。自己負担1000円で歯と歯茎の診察、唾液検査、歯科保健指導が受けられます。

母子健康包括支援センター

「ひだまり広場」を設置しています。

妊娠中や産後の心配事、赤ちゃんから就学前までのお子さんの子育ての悩みなどに、母子保健コーディネーター(助産師・保健師など)が相談に応じ、妊婦の方やその家族が安心して妊娠・出産・子育てに臨めるようサポートします。

《相談の方法》訪問・来所・電話(225-2929)など、ご希望に合わせて対応《場所》保健福祉センター2階



妊娠から子育て期までを手厚くサポート

産婦・新生児訪問

安心して育児が始められるよう、助産師・保健師による訪問サービスを実施しています。

●対象 厚木市に住民登録がある生後2カ月未満の赤ちゃんとお母さん

●内容 助産師・保健師による計測と相談

●申し込み 母子健康手帳交付時配布の「出生連絡票」(はがき)に記入し、投函または出生届と一緒に提出してください。

スマイルチェリー

双子、三つ子の子どもたちと親の集いの場

※保健福祉センターで毎月開催。日程などはお問い合わせください。

パンダクラブ

2500g未満で生まれた子どもたちと親の集いの場

4カ月・8～9カ月児 健康診査(個別)

- 会場 実施医療機関
- 料金 無料
- 対象 4カ月児=生後4カ月以上5カ月未満の乳児
8～9カ月児=生後8カ月以上10カ月未満の乳児
- 内容 身長・体重測定、内科診察、保健指導ほか
- 受診日 実施医療機関に予約の上、受診してください。
- 持ち物 母子健康手帳、健康診査票、保険証、バーコードシール

乳児幼児健康相談(予約不要)

- 受付時間 13時～14時30分
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 身長・体重測定、育児相談、栄養相談、母乳相談(生後5カ月まで)、歯科相談(生後9～11カ月)
- 持ち物 母子健康手帳

対象	生後5カ月まで	生後6～8カ月	生後9～11カ月	対象		日程
				年齢	誕生月	
1歳未満	10月10日(火)	10月16日(月)	10月23日(月)	1歳以上	1・4・7・10月	10月2日(月)
	11月13日(月)	11月20日(月)	11月27日(月)		2・5・8・11月	11月6日(月)
	12月11日(月)	12月18日(月)	12月25日(月)		3・6・9・12月	12月4日(月)
	1月15日(月)	1月22日(月)	1月29日(月)		1・4・7・10月	1月9日(火)
	2月13日(火)	2月19日(月)	2月26日(月)		2・5・8・11月	2月5日(月)
	3月12日(月)	3月19日(月)	3月26日(月)		3・6・9・12月	3月5日(月)

すこやかマタニティクラス

- 対象 初めてお母さん・お父さんになる方(1人での参加も可)
- 申し込み 健康づくり課 ☎225-2929へ(予約制・原則第1子)
- 持ち物 母子健康手帳、子育て応援ブック(父子手帳)、筆記用具、テキスト(母子健康手帳交付時に配布)

	1日目	2日目	3日目	4日目	
時間	9時30分～11時30分				
場所	保健福祉センター3階	保健福祉センター3階	アミューあつぎ5階和室3	保健福祉センター3階	
内容	・妊娠中の過ごし方 ・歯の話	妊娠中の食事(講義と試食)	・妊婦体操 ・妊娠中から知る産後のメンタルヘルス	・赤ちゃんとの生活 ・お風呂の入れ方	
持ち物など	歯ブラシ・手鏡 歯の健康miniブック	飲み物(試食時用)	動きやすい服装	タオル	
日程	10月	3日(火)	17日(火)	10日(火)	21日(土)
	11月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	25日(土)
	12月	5日(火)	12日(火)	19日(火)	23日(土)
	1月	9日(火)	16日(火)	23日(火)	27日(土)
	2月	6日(火)	20日(火)	13日(火)	24日(土)
	3月	6日(火)	13日(火)	20日(火)	24日(土)

※10月及び2月は2日目・3日目の日程が入れ変わっていますのでご注意ください。

離乳食マスターセミナー

- 会場・時間 保健福祉センター3階 10時30分～11時30分
- 申し込み 健康づくり課 ☎225-2597へ(予約制・原則第1子)
- 内容 離乳食の話と試食(試食は保護者のみ)
- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなどの敷き物

	ゴックン教室(おむね5～6カ月)	モグモグ教室(おむね7～8カ月)
日程	10月4日(水)	10月11日(水)
	11月1日(水)	11月8日(水)
	12月6日(水)	12月13日(水)
	1月10日(水)	1月17日(水)
	2月7日(水)	2月14日(水)
	3月7日(水)	3月14日(水)

子どもインフルエンザ予防接種

- 接種場所 実施医療機関
- 実施期間 10月16日(月)～平成30年2月28日(水)
- 対象者 生後6カ月～小学6年生相当の子ども(平成17年4月2日以降に生まれた子ども)
- 持ち物 母子健康手帳、保険証
- 助成額 2回接種のうち、1回につき1000円を助成

1歳6カ月児 健康診査

- 受付時間 12時30分～14時
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 身長・体重測定、内科・歯科診察、歯科・栄養相談、保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、健康診査票、やりとりやコミュニケーションの育ち問診票

日程	対象者の誕生日
10月4日(水)	平成28年3月1日～10日
11日(水)	11日～20日
18日(水)	21日～31日
11月1日(水)	平成28年4月1日～10日
8日(水)	11日～20日
15日(水)	21日～30日
12月6日(水)	平成28年5月1日～10日
13日(水)	11日～20日
20日(水)	21日～31日
1月10日(水)	平成28年6月1日～10日
17日(水)	11日～20日
24日(水)	21日～30日
2月7日(水)	平成28年7月1日～10日
14日(水)	11日～20日
21日(水)	21日～31日
3月7日(水)	平成28年8月1日～10日
14日(水)	11日～20日
28日(水)	21日～31日

2歳6カ月児 歯科健康診査

- 受付時間 9時30分～10時30分
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 歯科診察、必要時予防処置(フッ素塗布)、歯科保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、子ども用歯ブラシ

日程	対象者の誕生日
10月5日(木)	平成27年4月1日～10日
12日(木)	11日～20日
19日(木)	21日～30日
11月2日(木)	平成27年5月1日～10日
9日(木)	11日～20日
16日(木)	21日～31日
12月7日(木)	平成27年6月1日～10日
14日(木)	11日～20日
21日(木)	21日～30日
1月11日(木)	平成27年7月1日～10日
18日(木)	11日～20日
25日(木)	21日～31日
2月1日(木)	平成27年8月1日～10日
8日(木)	11日～20日
15日(木)	21日～31日
3月1日(木)	平成27年9月1日～10日
8日(木)	11日～20日
15日(木)	21日～30日

3歳6カ月児 健康診査

- 受付時間 12時30分～14時
- 会場 保健福祉センター3階
- 内容 身長・体重測定、尿検査、視聴覚検査、内科・歯科診察、歯科・栄養相談、保健指導ほか
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、健康診査票、尿、視力と聴力の調査票

日程	対象者の誕生日
10月6日(金)	平成26年4月1日～10日
13日(金)	11日～20日
20日(金)	21日～30日
11月10日(金)	平成26年5月1日～10日
17日(金)	11日～20日
24日(金)	21日～31日
12月1日(金)	平成26年6月1日～10日
8日(金)	11日～20日
15日(金)	21日～30日
1月12日(金)	平成26年7月1日～10日
19日(金)	11日～20日
26日(金)	21日～31日
2月2日(金)	平成26年8月1日～10日
9日(金)	11日～20日
16日(金)	21日～31日
3月2日(金)	平成26年9月1日～10日
9日(金)	11日～20日
16日(金)	21日～30日

定期予防接種

接種当日、厚木市に住民登録がある方に公費助成をします。

- 接種場所 実施医療機関（詳しくは、市ホームページをご覧ください）
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、予診票、保険証

ワクチン名	接種対象年齢など		標準的な接種期間	回数		
BCG	1歳の誕生日の前日まで		生後5カ月～8カ月	1回		
B型肝炎	1歳の誕生日の前日まで ・2回目の接種は、1回目接種終了後27日以上の間隔を置く ・3回目の接種は、1回目接種終了後139日以上の間隔を置く		1回目：生後2カ月 2回目：生後3カ月 3回目：生後7～8カ月	3回		
ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	四種混合	1期初回	生後3カ月～7歳6カ月(例：4月15日生まれの方は7月14日～7歳の10月14日) 1期初回：20日以上の間隔で接種	生後3カ月～12カ月	3回	
		1期追加	1期追加：1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く	1期初回接種終了後12カ月～18カ月	1回	
	二種混合	2期	11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日	小学6年生相当の年齢	1回	
麻しん風しん	1期	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日		1回		
	2期	小学校就学前の1年間(平成30年3月31日までに接種。対象者は平成23年4月2日～平成24年4月1日生)		1回		
水痘	1歳の誕生日の前日～3歳の誕生日の前日 ・2回目の接種は、1回目接種終了後3カ月以上の間隔を置く		1回目：1歳～1歳3カ月 2回目：1回目接種終了後、6カ月～12カ月の間隔を置く	2回		
日本脳炎	1期初回	生後6カ月～7歳6カ月 1期初回：6日以上の間隔で接種		3歳	2回	
	1期追加	1期追加：1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く		4歳	1回	
	2期	9歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日		9歳	1回	
〈特例措置〉平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で4回の接種を終えていない場合は、20歳の誕生日の前日まで、未接種分について接種ができます。また、平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方で1期の接種(3回)を終えていない場合は、2期の対象年齢期間中に、1期の未接種分について接種ができます。						
子宮頸がん予防 ・サーバリックス ・ガーダシル	小学6年生相当の年齢～高校1年生相当の年齢の女性 現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的にお勧めしていません。 接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。		中学1年生相当の年齢の女性	3回		
ワクチン名	対象年齢	初回接種開始年齢	初回免疫	回数	追加免疫	回数
ヒブ		生後2カ月～7カ月の前日	生後12カ月までに27日以上の間隔で接種	3回	初回接種終了後、7カ月以上(生後12カ月までに初回免疫の規定回数を受けていない方は、初回最後の接種から27日以上)の間隔	1回
		生後7カ月～1歳の誕生日の前日		2回		1回
		1歳～5歳の誕生日の前日	1回接種	1回	-	-
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳の誕生日の前日	生後2カ月～7カ月の前日	生後24カ月までに27日以上の間隔で接種、また初回2回目の接種が生後12カ月を超えた場合、初回3回目は接種しない	3回	初回接種終了後、60日以上の間隔で生後12カ月以降に接種	1回
		生後7カ月～1歳の誕生日の前日	生後24カ月までに27日以上の間隔で接種	2回	初回接種終了後、60日以上の間隔で生後12カ月以降に接種	1回
		1歳～2歳の誕生日の前日	60日以上の間隔で接種	2回	-	-
		2歳～5歳の誕生日の前日	1回接種	1回	-	-

※接種対象年齢の間に、長期にわたり療養を必要とする疾病にかかったことなど特別な事情により定期予防接種を受けることができなかった場合、該当する事情がなくなった日から起算して2年以内(上限年齢あり)に定期予防接種として接種することができます。詳細は、お問い合わせください。

成人保健

健康づくり課 ☎225-2201

健康に関する相談など

◆特定保健指導

市国民健康保険の加入者で、特定健康診査の結果が「動機付け支援」または「積極的支援」に該当した方に実施しています。食べ過ぎや運動不足、生活リズムの乱れなどで内臓脂肪がたまり、高血圧や高血糖、脂質異常などが重なると、動脈硬化が進行し血管を詰まらせる恐れがあります。対象となる方には個別に通知をしますので、ぜひご利用ください。

◆生活習慣病予防健康相談 予約制

保健師、管理栄養士による生活習慣病を中心とした健康相談

◆歯と歯ぐきの健康相談

歯科衛生士によるブラッシング方法などについての相談

◆いのちのサポート相談 予約制

臨床心理士による「こころの健康相談」
各相談の日程などは、今後の「広報あつぎ」に掲載します。

骨粗しょう症検診

《検診内容》骨密度測定 《検診月》12月 《対象》市内在住の30歳以上の女性（昭和63年4月1日以前生まれ）で、8月の骨粗しょう症検診を受けていない方 《受診費用》800円。詳細は、今後の広報あつぎに掲載します。

日頃の健康管理に活用

◆未病センターあつぎ

体組成、血管年齢、骨健康度、血圧、脳年齢が短時間で簡単に測定できます。健康に関する相談もできるので、気軽にご利用ください。

《対象》20歳以上の方 《利用時間》平日9時～12時、13時～16時
《場所》保健福祉センター2階
※保健師や管理栄養士による個別相談を希望する方は、事前に健康づくり課へお申し込みください。



健康に関する相談にも応じます

◆健康教室

《主な教室》

生活習慣病予防のための講座、「健康あつぎ推進リーダー」による健康講座、ゲートキーパー養成講座など

保健福祉センターやあつぎ市民交流プラザ、公民館などで開催しています。日程などの詳細は「広報あつぎ」や「公民館だより」に掲載します。保健師などによる出前講座も実施。希望する団体は、健康づくり課にご相談ください。

◆健康手帳

健康診査、がん検診などの結果や毎日の血圧を記録できるほか、服用している薬や医療の記録もできます。健康に関するさまざまな情報も掲載していますので、ご自身の健康づくりにお役立てください。



《配布場所》健康づくり課、国保年金課窓口、公民館、本厚木駅連絡所、健康づくり課主催の健康教室・健康相談などの会場

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

- 実施期間 平成30年3月31日まで
- 対象者 接種当日厚木市に住民登録があり、①本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる②満60～64歳で、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有する一のいずれかに該当する方
※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です。
※対象者（右表の生年月日の方）は、対象年齢に達する前でも接種することができます。
- 持ち物 保険証・生活保護費受給票など現住所を確認できるもの（②に該当する方は障害者手帳または医師の診断書もお持ちください）
- 接種費用 4000円（費用の免除については1面をご覧ください）

対象年齢	対象となる生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれ

実施医療機関などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

休日・夜間の救急医療

当番病院の詳細は「あつぎ健康相談ダイヤル24」

初期救急（入院が必要ない軽症救急患者が対象）

- 内科・小児科＝メジカルセンター（水引1-16-45 ☎297-5199）
《受付》月～金曜＝19時～21時30分、土曜＝18時～21時30分、日曜・祝日・年末年始＝9時～11時30分、14時～16時30分、18時～21時30分
《駐車場》11台。満車の時は市立病院第3駐車場（市立病院第3駐車場は有料。メジカルセンター利用者は5時間まで200円となりますので、受け付けに駐車券をお持ちください）。
- 歯科＝歯科保健センター（中町1-4-1保健福祉センター1階 ☎224-6081）
《受付》日曜・祝日・年末年始。10時～11時30分、13時～16時30分
- 耳鼻咽喉科・眼科＝広域の輪番制
《受付》日曜・祝日・年末年始。当番病院などの詳細は「あつぎ健康相談ダイヤル24」または市ホームページでご確認ください。

あつぎ健康相談ダイヤル24

☎0120-31-4156

◎発信者番号は通知設定でおかけください。
◆相談内容：健康、医療、介護、育児など ◆医療機関情報の提供
※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。

二次救急（緊急入院や手術が必要な救急患者が対象）

●内科・外科・小児科

	内科・外科		内科・外科 小児科
	第1当番病院	第2当番病院	
月	湘南厚木病院 ☎223-3636	・月～木、土曜は、東名厚木病院 ☎229-1771 ・金曜は、奇数月＝仁厚会病院 ☎221-3330 偶数月＝湘南厚木病院 ☎223-3636	市立病院 ☎221-1570
火	愛川北部病院 ☎284-2121		
水	近藤病院 ☎221-2375		
木	仁厚会病院 ☎221-3330		
金	東名厚木病院 ☎229-1771		
土	森の里病院 ☎247-2121		
休日	「あつぎ健康相談ダイヤル24」または市ホームページでご確認ください。		
受付時間	月～金曜＝17時～翌日9時 土曜＝12時～翌日9時 日曜、祝日、年末年始＝9時～翌日9時		

障がい者歯科診療 歯科保健センター ☎224-6081 (保健福祉センター1階) ☎221-7673

- 診療内容 ※受診には電話またはファクスでの予約が必要です
障がい者歯科診療 火・木曜、13時30分～17時
摂食・嚥下機能発達支援診療 月2回、9時30分～12時
口腔保健指導 土曜、13時30分～17時
■予約受け付け 月～金曜、10時～12時、13時～16時30分