

保存版！ 令和5年度 東村山市健康ガイド

発行
 ●東村山市健康福祉部健康増進課
 東村山市本町1-2-3(いきいきプラザ1階)
 ☎ 042-393-5111 (代表)

●ホームページ
<https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp>

令和5年度 献血実施予定
 安全な血液製剤の安定供給の確保等に関する法律に基づき、東村山市では東京都赤十字血液センターと連携し、献血を実施しています。
 実施の詳細については市報等で随時お知らせします。

各種相談 (予約制)

※電話または健康増進課窓口でお申し込みください。
 ※健康増進課では保健師・歯科衛生士・管理栄養士が健康に関する相談を窓口や電話で随時受け付けています。

月	日	健康栄養相談	内科・もの忘れ相談・心療内科	12月	日	健康栄養相談	内科・もの忘れ相談・心療内科
4月	7日(金)	健康栄養相談		12月	7日(木)	健康栄養相談	
	13日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科		14日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科
	19日(水)	歯科相談			20日(水)	歯科相談	
5月	11日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談	1月	10日(水)	健康栄養相談	
	17日(水)	歯科相談			11日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談
	19日(金)	健康栄養相談			17日(水)	歯科相談	
6月	1日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科	2月	1日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科
	16日(金)	健康栄養相談			9日(金)	健康栄養相談	
	21日(水)	歯科相談			21日(水)	歯科相談	
	29日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談		29日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談
7月	7日(金)	健康栄養相談		3月	8日(金)	健康栄養相談	
	19日(水)	歯科相談			13日(水)	歯科相談	
	27日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科		21日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科
8月	3日(木)	健康栄養相談		9月	14日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談・心療内科
	24日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談		15日(金)	健康栄養相談	
10月	6日(金)	健康栄養相談		11月	21日(水)	歯科相談	
	12日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談		22日(水)	歯科相談	
	18日(水)	歯科相談			30日(木)	医療相談	内科・もの忘れ相談

妊婦・出産・お子さんが生まれたら 子ども保健・給付課

●母子健康手帳の交付 いきいきプラザ3階・地域サービス窓口
 妊婦健康診査の受診票などをお渡しします。

●妊婦出産に関する相談 いきいきプラザ3階・電話
 妊産婦相談 (直通電話:042-393-5445)
 妊娠中や産後の不安なことなどの相談をお受けします。

●乳幼児健康診査 ご案内は個別通知
 集団健診 実施場所:いきいきプラザ2階保健センター
 3~4か月児健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査
 個別健診 実施場所:都内指定医療機関
 6~7か月児健康診査・9~10か月児健康診査

●各種学級や身長体重測定 詳細は市報またはHPをご覧ください。

こころのSOSサイン「眠れていますか？」
 2週間以上続く不眠は、うつサインの場合があります。「うつ」の症状には、ご本人が自覚しにくいものも多く、その中でもっとも自覚しやすいのは「不眠」です。眠れない時は早めに主治医または専門の医師にご相談ください。

相談先のご案内

【日中のご相談】
 ○東村山市役所 ☎393-5111 (代)
 平日 午前8時30分~午後5時
 ・健康増進課 医療相談は「各種相談(予約制)」参照
 ・障害支援課 「こころの病気やその障害についての相談」

○東京都多摩小平保健所 ☎042-450-3111 (代)
 平日 午前9時~午後5時「精神保健福祉相談」

【夜間のご相談】
 ○「東京都夜間こころの電話相談」 ☎03-5155-5028
 毎日 午後5時~午後10時 (受付は午後9時30分まで)

子どもの予防接種 ご案内は個別通知 ※市外医療機関で接種希望の場合、事前にお問い合わせください。

集団接種	実施場所:市民センターほか
BCG(結核)	生後1歳未満
B型肝炎	生後1歳未満
ロタウイルス感染症	生後6週~24週又は32週(ワクチンによる)
ヒブ感染症	生後2か月~5歳未満
小児の肺炎球菌感染症	生後2か月~7歳半未満
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎(ポリオ))	生後2か月~7歳半未満
水痘	生後12か月~36か月未満
麻疹・風しん	第1期:生後12か月~24か月未満 第2期:5歳以上7歳未満の方で、就学前の4月1日から翌年3月31日までの1年間
日本脳炎	第1期:生後6か月~7歳半未満 第2期:9歳~13歳未満 特例:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満のかた
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳~13歳未満
HPV感染症(子宮頸がん)	平成9年4月2日~平成24年4月1日生まれ的女性

※転入された上記対象者のかたは、母子健康手帳をご持参のうえ、子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)までお越しください。

先天性風しん症候群対策事業 実施場所:市内指定医療機関

抗体検査(無料)	19歳以上で、妊娠を予定または希望されているかた、及びその同居者、妊婦の同居者(風しんクーポン対象者を除く)。予防接種は免疫が十分でないかたのみ
予防接種(一部自己負担あり)	

お申し込み方法

① 郵送

- 受けたい検診が抽選か確認する
- 受けたい検診の数、はがきを用意する
- 右記、下記にならって記入する
- 切手を貼ってポストへ投函
- 必要書類が届く

抽選…往復はがき
 申込…はがき

はがき 申込

東村山市健康増進課 行

ふりがな
氏名
生年月日
住所
電話番号

② 窓口申込

- 健康増進課窓口へ行く
- 申込書を記入する
- 必要書類が届く

※抽選となる検診の場合ははがきをご用意ください。

③ 電子申請

- 市のホームページ「オンラインサービス」の「電子申請」からアクセスしてください
- 受けたい検診ごとに申し込む

<https://logoform.jp/procedure/CDxU/146>

◆あて先◆
 〒189-8501 東村山市本町1-2-3 東村山市健康増進課

各種健(検)診・予防接種のご案内

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、検診場所・実施日(期間)・申込み期間等が変更となる場合があります。申込み開始時期の市報・ホームページでご確認ください。

検診の種類	検診場所	実施日(期間)	申込み期間	申込み方法	対象者 ※年齢は年度末年齢(令和6年3月31日時点)を表記	内容・費用		
セットがん検診(検診車) ○5がんセット検診(胃・大腸・肺・子宮頸・乳がん検診) ○3がんセット検診(胃・大腸・肺がん検診) ○胃・大腸がんセット検診 ○子宮頸・乳がんセット検診 ○胃がん検診(単独) ○子宮頸がん検診(単独)(20歳~39歳のみ)	いきいきプラザ	5/18・19・24・25・26	4/3~4/7	① 郵便(往復はがき) ② 電子申請 ③ 健康増進課窓口(はがき持参)	40歳以上(59年3月31日以前生) 子宮頸がん検診のみ20歳以上(H16年3月31日以前生) ※胃がん検診(単独)と20歳~39歳の子宮頸がん検診(単独)は「セットがん検診」の日程でお申込みください。 ※受診できない検診がある場合はお問い合わせください。 ※子宮頸がん検診と乳がん検診は隔年度の受診となります。2年連続で受けることはできません(令和5年度の無料クーポン対象者を除く)。 ※令和5年度の子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン対象者(子宮頸がん検診) H14年4月2日生~H15年4月1日生 (乳がん検診) S57年4月2日生~S58年4月1日生	5がんセット検診 5,500円 3がんセット検診 2,500円(喀痰細胞診は別途500円) 胃・大腸がんセット検診 1,500円 子宮頸・乳がんセット検診 3,000円 胃がん検診 1,000円 問診、バリウムによる胃部エックス線検査(デジタル撮影) 子宮頸がん検診 1,000円 乳がん検診 2,000円 ※大腸・肺・子宮頸・乳がん検診の内容は下記の単独検診の内容と同じです。		
		7/20・21・26・27・28	5/16~5/24		20歳以上(H16年3月31日以前生) ※2年連続で受けることはできません。 ※受診間隔・無料クーポン対象者は「セットがん検診」と同じ	問診、視診、内診、細胞診 1,000円		
		7/22(秋津公民館)	※7/22・9/16・10/21・29・11/18・令和6年1/28は秋津公民館		9/13・15・20・21・22	7/13~7/21	40歳以上(59年3月31日以前生) ※2年連続で受けることはできません。 ※受診間隔・無料クーポン対象者は「セットがん検診」と同じ	問診、マンモグラフィ検査 2,000円
		9/16(秋津公民館)			10/19・20・25・26・27	8/14~8/22	40歳以上(59年3月31日以前生) ※昨年度受診されたかたは、眼科治療中のかたは申込みできません。	問診、視力・眼圧・細隙灯・眼底検査 1,000円
		10/19・20・25・26・27			10/21・29(秋津公民館)	8/14~8/22	40歳以上(59年3月31日以前生) ※2年連続で受けることはできません。 ※令和5年度の無料クーポン対象者 H14年4月2日生~H15年4月1日生	問診、視診、内診、細胞診 1,000円
		10/21・29(秋津公民館)			11/16・17・22・29・30	9/14~9/26	40歳以上(59年3月31日以前生) ※2年連続で受けることはできません。 ※令和5年度の無料クーポン対象者 S57年4月2日生~S58年4月1日生	問診、マンモグラフィ検査 2,000円
11/16・17・22・29・30	11/18(秋津公民館)	9/15~9/29	40歳以上(59年3月31日以前生) ※2年連続で受けることはできません。 ※令和5年度の無料クーポン対象者 S57年4月2日生~S58年4月1日生	問診、胸部エックス線検査(デジタル画像) 1,000円 喀痰細胞診検査は別途500円				
11/18(秋津公民館)	令和6年1/18・19・24・25・26 1/28(秋津公民館)	11/10~11/21	40歳以上(59年3月31日以前生)	便潜血検査 500円				
子宮頸がん検診(検診車)	いきいきプラザ	10/19・20・25・26・27	8/14~8/22	① 郵便(はがき) ② 電子申請 ③ 健康増進課窓口	東村山市国民健康保険に加入している40歳以上(59年3月31日以前生) ※専用はがきは特定健康診査の案内に同封。後期高齢者医療制度に加入しているかたは上記の大腸がん検診(いきいきプラザ)でお申込みください。	便潜血検査 500円		
乳がん検診(検診車)	※10/21・29は秋津公民館	10/21・29(秋津公民館)	8/14~8/22		40歳以上(59年3月31日以前生)	問診、血液検査(ピロリ菌抗体・ペプシノゲン) 1,000円		
眼科検診	市内指定医療機関	11/1~令和6年1/31	9/15~9/29		40歳以上(59年3月31日以前生)	問診、視力・眼圧・細隙灯・眼底検査 1,000円		
子宮頸がん検診 乳がん検診 肺がん検診	市内指定医療機関	7/1~令和6年1/31	6/1~12/20		40歳以上(59年3月31日以前生)	問診、血液検査(B型肝炎、C型肝炎) 無料		
		11/1~12/22	10/3~12/4		40歳以上(59年3月31日以前生)	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料		
		令和6年2/15・16・18・24・29 3/1	12/15~12/26		40歳以上(59年3月31日以前生)	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料		
特定健康診査同時実施 大腸がん検診 ※特定健康診査対象者のみ	指定医療機関	6/15~10/31	特定健康診査を受診する前に専用はがきで申込み ※令和4年度受診者は申込み不要。		問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料			
胃がんリスク検診	市内指定医療機関	6/1~10/31	5/1~10/20		問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料			
成人歯科健康診査	市内指定医療機関	6/1~11/30	5/1~11/15	① 郵便(はがき) ② 電子申請 ③ 健康増進課窓口	20歳~74歳(受診日時点で74歳~H16年3月31日生) ※39歳(S59年4月1日~S60年3月31日生)のかたは申込み不要	歯及び歯周病の検査 無料		
後期高齢者歯科健康診査	6/1~11/30	5/1~11/15	受診日時点で75歳以上のかた ※76歳(S22年4月1日~S23年3月31日生)のかたは申込み不要		歯及び口腔機能の検査 無料			
肝炎ウイルス検診	指定医療機関	6/15~10/31	6/1~10/20		40歳以上(59年3月31日以前生)で肝炎ウイルス検診を受けたことのないかた ※市の特定健診・後期健診・健康診査と同時に受ける場合は申込み不要、医療機関に直接お申し出ください。	問診、血液検査(B型肝炎、C型肝炎) 無料		
健康診査	指定医療機関	6/15~10/31	6/1~10/20		40歳以上(59年3月31日以前生) ※無保険の生活保護受給者、中国残留邦人等	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料		
特定健康診査	指定医療機関	6/15~10/31	対象者には受診券を送付します		東村山市国民健康保険に加入している40歳以上(59年3月31日以前生) ※対象以外の保険にご加入のかたは、保険証の発行元にお問い合わせください。	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査 無料		
後期高齢者医療健康診査		6/15~10/31	対象者には受診券を送付します ※市外から転入されたかたはお問い合わせください。		後期高齢者医療制度に加入しているかた ※対象以外の保険にご加入のかたは、保険証の発行元にお問い合わせください。	任意検査は一部自己負担有 ※任意検査の詳細は個別通知にてお知らせします。		
高齢者肺炎球菌予防接種	市内指定医療機関	5/1~令和6年3/30	対象者には予診券を送付します ※市に接種歴のないかた。 ※市外から転入されたかたはお問い合わせください。		R5年4月2日~R6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた ★接種日時点で60~64歳のかたで次に該当するかたも対象となります。 心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有するかた ※過去に肺炎球菌の予防接種を受けていないかたが対象となります。	肺炎球菌ワクチン予防接種 4,000円(予定) ※東京都による補助が決定した場合は費用が変更になります。		
高齢者インフルエンザ予防接種	指定医療機関	10/15~令和6年1/31(予定)	指定医療機関に予約 ※個別通知は行いません。		接種日時点で65歳以上のかた ※上記★印に該当するかたも対象となります。	インフルエンザワクチン予防接種 2,500円(予定)		

※費用は健(検)診時に医療機関窓口または受付でお支払いください。
 ※医療機関実施の健(検)診については、医療機関ごとに受診可能日が異なります。