市広報キャラクター
「M ジロ」

令和６年度

# 武蔵村山市 保存版 保健事業予定表

市広報キャラクター
「M ザベス」

## もくじ


**成人保健事業**
- 健(検)診スケジュール …… 2
- おとなの健康診査 …… 3
- がん検診について …… 3
- がん検診の詳細 …… 4
- その他の検診等の詳細 …… 5
- 健(検)診の申込方法 …… 6
- 健康相談スケジュール …… 6
- 健康相談の詳細 …… 6
- 健康教室スケジュール …… 7
- 健康教室の詳細 …… 8

**予防接種事業**
- 予防接種について …… 9
- 子どもの定期予防接種一覧 …… 10
- おとなの予防接種一覧 …… 12

**母子保健事業と子育て支援事業**
- 出産・子育て …… 13
- 対象者・申込方法等 …… 14
- スケジュール …… 15
- 子どもと家庭への支援 …… 16


### 成人保健事業・予防接種事業の問合せ先

**保健相談センター** 〒208-0004 武蔵村山市本町１－２３

健康推進課 ☎０４２－５６５－９３１５

### 母子保健事業と子育て支援事業の問合せ先

**市民総合センター** 〒208-8502 武蔵村山市学園４－５－１

子ども子育て支援課（子ども家庭センター）

○母子保健係（母子健康手帳の交付、子どもの健診など）
☎０４２－５６４－５４２１

○子ども家庭支援センター係（18 歳未満の子どもの相談など）
☎０４２－５９０－１１５２

## 急患診療のご案内

| | 診療事業名 | | 受付時間（診療時間） | 対象 | 診療場所 | 注意事項 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 急患診療 | 休日急患 | 日曜日<br>祝　日<br>年末年始 | 午前９時～午前 11 時 30 分<br>（午前９時 30 分～正午）<br>午後１時～午後４時<br>（午後１時～午後４時 30 分） | 内科<br>小児科 | 休日急患診療所<br>（市立保健相談センター内）<br>武蔵村山市本町１－２３<br>武蔵村山市医師会<br>☎０４２－５６４－４１１４<br>※受診の際は必ず事前にご連絡していただいた上で、ご来所ください。 | ①診療費用は、通常の保険診療扱いとなりますので、自己負担分をお支払いください。<br>②保険証は必ず持参してください。また、各種医療証（乳・子・青・親・障等）をお持ちの方は、保険証と一緒にお持ちください。<br>③休日急患・休日準夜急患の担当医については、市医師会員の医師による輪番制です。<br>④休日歯科急患は、市歯科医師会員の歯科医療機関による当番制です。 |
| | 休日準夜急患 | 日曜日<br>祝　日 | 午後５時 30 分～午後８時 30 分<br>（午後６時～午後９時） | | | |
| | 休日歯科急患 | 日曜日<br>年末年始 | 午前９時～午前 11 時 30 分<br>（午前９時 30 分～正午）<br>午後１時～午後４時<br>（午後１時～午後４時 30 分） | 歯科 | 市内当番歯科医<br>市報、ホームページに掲載<br>武蔵村山市歯科医師会<br>☎０４２－５６２－２７４３ | |
| 一次救急 | 小児初期救急<br>平日準夜急患 | 月曜日～日曜日<br>祝　日 | 午後７時～午後９時 30 分<br>※年末年始除く | 小児科 | 武蔵村山病院<br>武蔵村山市榎１－１－５<br>☎０４２－５６６－３１１１<br>（代表） | ＊小児初期救急準夜急患は、武蔵村山病院の独自事業として実施しております。詳細については、直接病院にご確認ください。 |

## 医療機関テレホンサービス

| サービス名 | 電話番号 | サービス概要 |
|---|---|---|
| 東京都医療機関案内サービス　ひまわり | ☎０３（５２７２）０３０３ | 現在診療中の医療機関を探せます。<br>Web サイトへは「東京都 ひまわり」で検索してください。 |
| 東京消防庁救急相談センター | 短縮電話　＃７１１９ | 救急かどうか等のアドバイスや医療機関案内を受けられます。 |

本予定表の内容は、令和６年２月現在の情報です。変更があった場合には随時市報や市ホームページ等でお知らせします。

## 健（検）診スケジュール

| 健（検）診の種類 | | 対象 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| おとなの健康診査 | 個 | 20～39歳 | ★ | | 実施月 | | | | | ★ | | 実施月 | | |
| | | 40歳以上※ | | | 実施月 | | | | | | | | | |
| がん三セット検診 | 集 | 40歳以上 | ★ | | 実施月 | | | ★ | | 実施月 | | | | |
| 肺がん検診 | 集 | 40歳以上 | | | | | | | ★ | | | 実施月 | | |
| 胃がん検診 | 集 | 40歳以上 | | | | | | | ★ | | 実施月 | | | |
| 大腸がん検診 | 集 | 40歳以上 | | | | | | | ★ | | 実施月 | | | |
| 大腸がん検診 | 個 | 40歳以上 | | ★ | 実施月 | | ★ | | | | | | | |
| 前立腺がん検診 | 個 | 50歳以上<br>男性のみ | ★ | 実施月 | | | | | | ★ | | | | |
| 子宮・乳がんセット検診 | 集 | 40歳以上<br>女性のみ | | | ★ | | 実施月 | | | | ★ | | 実施月 | |
| 子宮頸がん検診 | 個 | 20歳以上<br>女性のみ | | | | ★ | | 実施月 | | ★ | | 実施月 | | |
| 乳がん検診 | 個 | 40歳以上<br>女性のみ | | | ★ | | | 実施月 | ★ | | | 実施月 | | |
| 骨粗しょう症検診 | 個 | 40・45・50・55・60・65・70歳<br>女性のみ | | | ★ | 実施月 | | | | | | | | |
| 肝炎ウイルス検診 | 個 | 40歳以上 | | ★ | 実施月 | | | | | ★ | | | | |
| 眼科検診 | 個 | 30歳以上 | | | | | ★ | | 実施月 | | | | | |
| 結核検診 | 集 | 65歳以上 | | | | | | | | | 予約不要<br>年2回実施予定 | | | |
| 歯周病検診 | 個 | 40歳以上 | | | 実施月 | | | | | | 予約は直接<br>指定歯科医院へ | | | |

個：市内等医療機関での個別検診
集：検診車又は市施設での集団検診
★：市報むさしむらやま募集月

※４０歳以上の健康診査は年齢以外にも条件があります。
詳細は３ページをご確認ください。

## かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ医、かかりつけ歯科医とは、病気になったときの初期の診察や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師、歯科医師のことです。かかりつけ薬局は、薬の飲み合わせの相談や効き目が良く似た薬の重複確認などができる身近な薬局のことです。

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことで、日頃から気軽に健康状態についての相談ができ、病気になっても早めの対応ができます。自身の健康を維持・増進するためにも、子どもから大人まで世代を問わず、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことが大切です。

通いやすい場所に「かかりつけ」を持ちましょう。

## おとなの健康診査

| 事　業　名 | 対　象 | 実施期間・申込方法等 |
|---|---|---|
| NEW 若年健康診査 | ２０～３９歳<br>（定員あり） | 実 施 期 間：（前期）６月１日（土）～７月３１日（水）<br>（後期）１月６日（月）～２月２８日（金）<br>申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請<br>市報募集月：（前期）４月１日号（後期）11月１日号 |
| 特定健康診査 | ４０～７４歳<br>（国民健康保険加入者） | 実 施 期 間：６月１日（土）～１１月８日（金）<br>申 込 方 法：直接指定医療機関へ予約<br>（受診票、医療機関一覧等発送：５月下旬） |
| 後期高齢者健康診査 | ７５歳以上<br>（後期高齢者医療制度加入者） | |
| 健康診査 | ４０歳以上の無保険者 | |

## がん検診について

知って安心　「がん検診」

がん検診で早期のがんを発見することができれば、治療による効果が高いことがわかっています。がん検診は安全でメリットが多い検診です。しかし、どんな検診にもデメリットがあります。これらを理解したうえで、受診することが大切です。武蔵村山市では有効性やメリットとデメリットのバランスを検討された国の指針に従い検診を実施しています。

### がん検診のメリットとデメリット

**メリット**

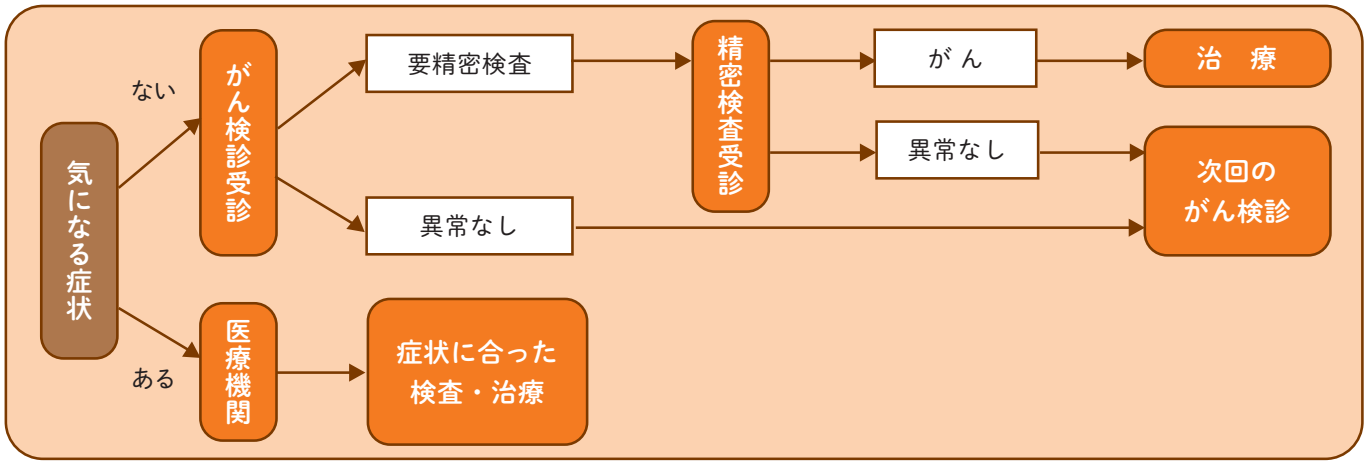
- 早期発見、早期治療により命を守ります。早期のがんはそのほとんどが治り、からだへの負担が少ない治療で済みます。
- がん以外の病気も見つかり、早期治療につながる可能性があります。

**デメリット**

- がん検診では100％がんを発見できるわけではありません。がんの種類や形、できた場所によって見つかりにくい場合があり、ある程度の見落としは、どのような検診でも起きてしまいます。
- どのような検査にも偶発症（医療行為に伴って予期せず起こる合併症）の可能性があります。その頻度は検査方法によって異なります。

参考：国立がん研究センター がん情報サービス・公益財団法人日本対がん協会

### がん検診の流れ




※精密検査受診後、経過観察と診断された場合は、市のがん検診ではなく医療機関で受診してください。

がん検診受診後、おおむね４～５週間後に結果が郵送されます。
結果が要精密検査の場合は、早期のがんや前がん病変などの病気を見つけるために、早めに精密検査を受けましょう。

## ✿がん検診の詳細✿

※より詳しい内容は市報むさしむらやまに掲載しますので、そちらをご確認ください。

### 肺がん検診 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内公共施設（検診車）
○検 査 方 法：胸部Ｘ線直接撮影、喀痰検査（該当者のみ）
○市報募集月：10 月１日号

＜注意事項等＞
・喀痰検査は、当日の問診で必要なかたに実施します。
・金属の付いた服、下着、ネックレスの着用はご遠慮ください。

### 大腸がん検診（集団） 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内公共施設（検診車）
○検 査 方 法：便潜血検査（２日法）
○市報募集月：10 月１日号

＜注意事項等＞
・月経期間中には受診できません。
・胃がん検診と同時受診可です。

### 大腸がん検診（個別） 要申込

○対象者：４０歳以上の市民
○申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会場：市内医療機関
○検査方法：便潜血検査（２日法）
○市報募集月：（前期）５月１日号（後期）８月１日号

＜注意事項等＞
・個別検診は、胃がん検診と同時受診はできません。
・武蔵村山市の特定健康診査等と同時受診可です（要申込）。
・月経期間中には受診できません。

### 乳がん検診 女性のみ 要申込

○対　象　者：４０歳以上の女性市民（２年に１度）
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：武蔵村山病院
○検 査 方 法：問診・マンモグラフィ検査
○市報募集月：（前期）６月１日号（後期）１０月１日号

＜注意事項等＞
・「子宮・乳がんセット検診」との重複申込みはできません。
・生理前は乳房が張るため、撮影の際に痛みを感じることがありますが、検査に支障はありません。
・新型コロナワクチン接種後の副反応として、接種した側の腋窩リンパ節が腫れることが報告されています。可能であれば、接種前か、ワクチン接種後６週間以上経過してから、受診することをお勧めしています。
・次の項目に当てはまるかたは、受診できません。また、当日の問診の内容次第で受診できない場合があります。
①妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた
②授乳中又は断乳後６ヶ月未満のかた
③背中が曲がっている、又はまっすぐ立っていられないかた
④乳房内に人工物が入っているかた（豊胸手術等）
⑤ペースメーカーなど体内に医療器具を挿入されているかた
⑥胸部外傷（肋骨骨折、打撲など）で治療中のかた
⑦乳腺疾患で治療中又は経過観察中のかた
⑧水頭症シャント術後のかた子宮頸がん検診要申込女性のみ市民

### 胃がん検診 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内公共施設（検診車）
○検 査 方 法：バリウム検査（Ｘ線間接撮影）
○市報募集月：10 月１日号

＜注意事項等＞
・大腸がん検診（集団）と同時受診可です。
・次の項目に当てはまるかたは、受診できません。また、当日の問診の内容次第で受診できない場合があります。
①妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた
②現在治療中又は経過観察の病気（心臓病、腎臓病又は脳卒中など）があり、主治医からバリウム検査受診の許可を受けていないかた
③過去に胃腸の手術や１年以内にその他の手術を受けたかた
④過去１年以内に心筋梗塞や脳梗塞等の病気を発症したことのあるかた
⑤ペースメーカーを腹部に装着しているかた
⑥便秘症（３日以上排便がない）又は腸閉塞と診断されたことのあるかた
⑦現在アレルギー症状があるかたや、バリウム検査後に気分が悪くなったことがあるかた
⑧飲食や日常生活の動作に困難又は制限のあるかた（むせやすい、立つことが難しい又は歩行の困難等全身的な筋力の低下があるかた）、水分制限のあるかた
⑨技師の指示に従って動くことが困難なかた

### がん三セット（胃 / 大腸 / 肺）検診 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場　：市内公共施設（検診車）
○検 査 方 法：胃 / 大腸 / 肺がん検診欄に記載の方法
○市報募集月：（前期）４月１日号（後期）９月１日号
※注意事項等は「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」欄に記載の内容をご確認ください。

### 子宮頸がん検診 女性のみ 要申込

○対象者：２０歳以上の女性市民（２年に１度）
○申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会場：市内等医療機関
○検査方法：問診・視診・細胞診（子宮頸部）
○市報募集月：（前期）７月１日号（後期）11 月１日号

＜注意事項等＞
・「子宮・乳がんセット検診」との重複申込みはできません。
・月経期間中には受診できません。

### 子宮・乳がんセット検診 女性のみ 要申込

○対　象　者：４０歳以上の女性市民（２年に１度）
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内公共施設（検診車）
○検 査 方 法：子宮 / 乳がん検診欄に記載の方法
○市報募集月：（前期）６月１日号（後期）12 月１日号

＜注意事項等＞
・「子宮頸がん検診」又は「乳がん検診」との重複申込みはできません。
・その他の注意事項は「子宮頸がん検診」「乳がん検診」欄に記載の内容と同様です。

### 前立腺がん検診 男性のみ 要申込

○対　象　者：５０歳以上の男性市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内等医療機関
○検 査 方 法：問診・血液検査
○市報募集月：（前期）４月１日号（後期）１１月１日号

＜注意事項等＞
・武蔵村山市の特定健康診査等と同時受診可（要申込）です。

## その他の検診等の詳細

※より詳しい内容は市報むさしむらやまに掲載しますので、そちらをご確認ください。

### 骨粗しょう症検診 女性のみ 要申込

○対　象　者：40･45･50･55･60･65･70 歳の女性市民
○申 込 方 法：電話申込
（詳細は６月１日号の市報をご確認ください）
○会　　場：村山医療センター
○検 査 方 法：問診・骨密度測定（腰椎と大腿骨頚部の X 線撮影）
○市報募集月：６月１日号

骨粗しょう症は、骨折や腰痛などを引き起こし、寝たきりの原因にもなります。

### 肝炎ウイルス検診 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内等医療機関
○検 査 方 法：問診・血液検査（B 型・C 型肝炎ウイルス検査）
○市報募集月：（前期）５月１日号（後期）11 月１日号

肝炎ウイルス感染者を早期に発見して、適切な医療に結びつけることが目的です。未受診者は、必ず受診を。

### 眼科検診 要申込

○対　象　者：３０歳以上の市民
○申 込 方 法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
○会　　場：市内等眼科医療機関
○検 査 方 法：問診・視力・眼圧・眼底検査等
○市報募集月：８月１日号

緑内障は中途失明の主要な原因のひとつで、早期発見によって悪化（失明）を防ぐことを目的としています。

### 結核検診

○対　象　者：６５歳以上の市民
○申 込 方 法：申込不要、直接会場へ
○日程・会場：年間２回実施予定
※決まり次第、市報等でご案内します。
○検 査 方 法：胸部 X 線撮影

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。
受診の際は金属の付いた服、下着、ネックレスの着用はご遠慮ください。

### 歯周病検診 要申込

○対　象　者：４０歳以上の市民（先着 450 名）
○申 込 方 法：直接指定歯科医療機関に予約
○会　　場：指定歯科医療機関
詳細は、市報及びホームページでご案内します。
○検 査 方 法：問診、歯科検診、歯周ポケット測定、結果指導
○市報案内月：６月１日号

歯周病は多くの人がかかる疾患で、歯を失う大きな原因の一つです。
歯やお口を清潔に保ちましょう。

### 訪問歯科診療 要申込

○対　象　者：市民（身体に障害をお持ちで、歯科医院への通院が困難なかたが対象です。）
○申 込 方 法：武蔵村山市歯科医師会へ電話
☎０４２－５６２－２７４３
月曜日～金曜日　午前１０時～午後４時

歯科医がご自宅を訪問し、治療を行います。
また、通院が可能なかたには、かかりつけ歯科医を紹介します。
（診療費用は通常の保険診療扱い）

### 大気汚染医療費助成 要申請

○対　象　者：気管支ぜん息等にり患している者で、東京都の区域内に引き続き１年以上住所を有する者
○申 込 方 法：保健相談センターへ申請書類一式を提出
（新規に申請ができるのは、18 歳未満のかたのみ）

大気汚染の影響を受けると推定される疾病にかかったかたに対して医療費を助成し、健康障害の救済を図ります。

### 禁煙治療費助成金交付事業 要申請

○対　象　者：以下の条件に該当するかた
・満 20 歳以上で禁煙外来の開始から終了まで市内に住所を有していた
・禁煙外来における治療を適正に終了している
・本事業の助成又は他の地方公共団体等から同様の助成を受けていない
○申 込 方 法：禁煙治療を終了した月の翌月から３ヵ月以内に保健相談センターへ申請書類一式を提出

禁煙したいけど自信がないかた、これまで自分で禁煙したけどうまくいかなかったかたなど、ぜひこの機会を活かし、禁煙に取り組んでみませんか。

### 骨髄移植ドナー支援事業 要申請

○対　象　者：①骨髄等の提供を完了したかたで、提供時に市内に住所を有するかた
②提供者が勤務している事業所等
○申 込 方 法：骨髄等の提供が完了した日から１年以内に、保健相談センターへ申請書類一式を提出

日本骨髄バンクで骨髄等の提供を行ったかた等に対して助成金を交付し、骨髄・末梢血幹細胞移植の推進及びドナー希望登録者の増加を図ります。

### NEW がん患者ウィッグ等購入費助成金交付事業 要申請

○対　象　者：脱毛や乳房の切除等がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化について悩みや不安を持つ市民
○申 込 方 法：補整具等を購入した日の翌日から１年以内に保健相談センターへ申請書類一式を提出
○助 成 内 容：上限３万円／回　１人２回まで

がん患者の心理的、社会的及び経済定期な不安を軽減するとともに、療養生活の質の向上を図り、就労継続及び社会参加を支援します。

## 健（検）診の申込方法

※より詳しい内容は市報むさしむらやまに掲載しますので、そちらをご確認ください。

申込方法は、以下の３種類があります。

### ①郵便はがき

郵便はがきに必要事項をご記入いただき、保健相談センターへ郵送してください。
はがきは「往復はがき」ではなく、「通常のはがき」をご使用ください。

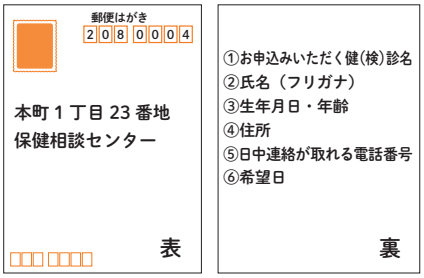
### ②窓口申込

保健相談センターの窓口で申込書を受け取り、必要事項を記入し提出してください。
申込書は各健（検）診募集期間に限り受け取り可能です。

### ③電子申請（LoGo フォーム）

パソコンやスマートフォンで申込みができます。
以下の二次元コードを読み取る、もしくは、市ホームページ（ページ番号１０１７０４６）にアクセスし、お申込みください。

**郵便はがき記入例**




**電子申請二次元コード**

各種検診
申込フォーム

若年健康診査
申込フォーム

## 健康相談スケジュール

| 健康相談の種類 | 対象市民 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 骨健康度相談 | ２０歳以上 | | 28日（火）★ | | | 29日（木）★ | | 22日（火）★ | | ★ | 9日（木） | | 18日（火）★ |
| 健康相談 | 全員 | 1年を通じて実施しています | | | | | | | | | | | |
| 「食べる、飲みこみ」についての相談窓口 | 全員 | 1年を通じて実施しています | | | | | | | | | | | |

★：市報むさしむらやま募集月

## 健康相談の詳細

### 骨健康度相談　要申込

○対　象　者：２０歳以上の市民
○申 込 方 法：保健相談センターへ電話（☎ 042-565-9315）
○日程・会場：① ５ 月 28 日（ 火 ） 保健相談センター
② ８ 月 29 日（ 木 ） 市民総合センター
③10 月 22 日（ 火 ） 保健相談センター
④ １ 月 ９ 日（ 木 ） 市民総合センター
⑤ ３ 月 18 日（ 火 ） 保健相談センター
○市報募集月：① ５ 月 １ 日号
② ８ 月 １ 日号
③10 月 １ 日号
④12 月 １ 日号
⑤ ３ 月 １ 日号

骨の状態をチェックし、その結果に基づき生活改善の相談を行います。

### 健康相談

○対　象　者：市民全員
○申 込 方 法：事前申込不要、保健相談センターへ電話（☎ 042-565-9315）

からだとこころの健康に関する相談。ご本人はもちろん、ご家族からの相談にも応じています。

### 「食べる、飲みこみ」についての相談窓口

○対　象　者：市民全員
○申 込 方 法：事前申込不要、保健相談センターへ電話（☎ 042-565-9315）

「むせやすい」「うまく噛めない」など気になることはありませんか。

## 健康教室スケジュール

| 健康相談の種類 | 対象市民 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康寿命をのばそう教室<br>（2日間コース）<br>10月：高血圧編 1月：糖尿病編 | 20歳以上 | | | | | | | 28日（月）・29日（火）★ | | | 30日（木）・31日（金）★ | | |
| 骨粗しょう症予防教室<br>（2日間コース） | | | | ★ | 3日（水）・4日（木） | | | ★ | 6日（水）・7日（木） | | | | |
| ゆがみ解消ヨガ体操教室 | | 23日（火）★ | | | | ★ | 6日（金） | | 22日（金）★ | | | 18日（火）★ | |
| ピラティス教室 | | | | | 23日（火）★ | | ★ | 8日（火） | | | | | |
| 肩こり腰痛予防教室 | | | | | 20日（土）★ | | | | 18日（月）★ | | | | |
| ウォーキング教室 | | | | | | | | 25日（金）★ | | | | | 14日（金）★ |
| 女性のための健康教室 | | | ★ | 4日（火） | | | | | | | | | |

★：市報むさしむらやま募集月

## 朝ごはん食べていますか？

「朝は時間がないから」「お腹が空いていないから」と朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんは1日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。

朝食は、脳の働きや健康、こころの健康と深い関係があることもわかっています。

まずは出来ることから始め、朝ごはんを食べる習慣をつけて、元気な1日をスタートさせましょう！

### 朝ごはんの効果

**脳にエネルギーを補給**

ブドウ糖（ごはん・パン・麺などの炭水化物が体内で分解されたもの）を摂ると、脳にエネルギーが補給され、集中力ややる気が高まります。

**生活習慣病予防**

代謝がアップし、脂肪を燃焼しやすく、太りにくい体づくりに、つながります。

**便秘予防**

胃に食べ物が送りこまれると、胃や腸が刺激され排便しやすくなります。

**体のリズムを整える**

朝日を浴びることに加え、毎朝しっかり食べることで、体内時計のズレをリセットします。

何か1品食べる習慣をつけ、朝食を少しずつステップアップしていくことが大切ジロ

**STEP 01　少し早起きして、まずは何か1品食べる習慣を！**

乳製品、果物、スープなど食べやすいものから始めてみましょう。

**STEP 02　2品以上を組み合わせてみましょう！**

主食（ごはん、パン、シリアル）と主菜（納豆、卵、ハム）や乳製品（ヨーグルト、牛乳）を組み合わせてみましょう。

**STEP 03　栄養バランスを考えてみましょう！**

主食・主菜・副菜（野菜や海藻等）をそろえてみましょう。
乳製品や果物があるとさらにバランスアップ！

バランスUP！

## 健康教室の詳細

○対　象　者：２０歳以上の市民
○申 込 方 法：保健相談センターへ電話（☎ 042-565-9315）
は夜間に実施する教室です。

### 健康寿命をのばそう教室（２日間コース） 要申込

○日　　程：①高血圧編
　　１０月２８日（月）、２９日（火）
　　②糖尿病編
　　１月 30 日（木）、31 日（金）
○会　　場：①保健相談センター　②市民総合センター
○市報募集月：①１０月１日号　②１月１日号

『見て・聞いて・体験して　健康寿命をのばそう』
「高血圧」と「糖尿病」の２つのテーマに分かれています。
いつまでも元気にいきいきと過ごす方法を学びます。
１日目…医師のお話 、体操
２日目…栄養のお話や試食、歯科のお話や実習等

### 骨粗しょう症予防教室（２日間コース） 要申込

○日　　程：①７月３日（水）、７月４日（木）
　　②１１月６日（水）、７日（木）
○会　　場：①保健相談センター　②市民総合センター
○市報募集月：①６月１日号　②１０月１日号

『私の骨、大丈夫かしら…』
骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。この教室では、運動や食事などについて学びながら、骨粗しょう症対策について考えていきます。
　１日目…骨波形測定、体操、医師のお話
　２日目…栄養のお話や試食、歯科のお話や実習等

### ゆがみ解消ヨガ体操教室 要申込

○日　　程：①４月２３日（火）　②９月６日（金）
　　③１１月２２日（金）　④２月１８日（火）
○会　　場：①保健相談センター　②市民総合センター
　　③市民総合センター　④保健相談センター
○市報募集月：①４月１日号　②８月１日号
　　③１１月１日号　②２月１日号

『からだのゆがみ解消できれいになる』
ヨガ体操は体のゆがみを整える効果があり、腰痛や肩こりを緩和すると同時に、深い呼吸によるリラックス効果があります。姿勢も良くなるため、体のシルエットが美しくなります。

### ピラティス教室 要申込

○日　　程：①７月２３日（火）　②10 月８日（火）
○会　　場：①残堀・伊奈平地区会館
　　②市民総合センター
○市報募集月：①７月１日号　②９月１日号

ピラティスとは、身体のコンディションを整え、体幹や手足も含めた筋力強化・柔軟性や筋持久力向上が期待できるドイツ生まれのエクササイズです。初めてのかたも、お気軽にご参加ください。

### 肩こり腰痛予防教室 要申込

○日　　程：①７月２０日（土）　②１１月１８日（月）
○会　　場：①市民総合センター
　　②残堀・伊奈平地区会館
○市報募集月：①７月１日号　②１１月１日号

肩こり腰痛の予防や改善に効果的なエクササイズやストレッチを学びます。

### ウォーキング教室 要申込

○日　　程：①10 月２５日（金）　②３月１４日（金）
○会　　場：①総合体育館　②中藤地区会館
○市報募集月：①10 月１日号　②３月１日号

『楽しく続けるウォーキング』
ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。体調に合わせてマイペースに続けられることが魅力。この教室では、その効果や正しい歩き方について学び、実際に市内を歩きます。

### NEW 女性のための健康教室 要申込

○日　　程：６月４日（火）
○会　　場：保健相談センター
○市報募集月：５月１日号

『女性の健康づくりのために』
女性特有のがん、年齢別のホルモンバランス（更年期等）について学びます。
最後に、ヨガ体操をして心身ともにリフレッシュ。

## 予防接種について

### 予防接種を受けに行く前の注意

① 受ける予定の予防接種について、通知や冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、必要性や副反応についてよく理解しておきましょう。
② 当日は朝から子どもの状態をよく観察し、ふだんと変わったところのないことを確認してください。接種に連れていく予定をしていても、体調が悪いと思ったらやめる勇気を持ちましょう。
③ 接種を受ける子どもの日頃の状態をよく知っている保護者の方が連れて行きましょう。
④ 予診票は接種をする医師への大切な情報です。責任をもって記入しましょう。
⑤ 当日は母子健康手帳、予診票を忘れずに持っていきましょう。

### 予防接種を受けることができないかた

① 明らかに発熱のあるかた（３７．５度以上）
② 重い急性疾患にかかっているかた
③ 接種液の成分により、アナフィラキシー（30 分以内に起こるひどいアレルギー反応）を起こしことがあるかた
④ 高齢者インフルエンザ予防接種においては、過去に接種後２日以内に発熱がみられたかた、全身性発しん等アレルギーを疑う病状を呈したことがあるかた及び免疫不全の診断がなされているかた
⑤ その他、医師が不適当な状態と判断した場合

### 医師とよく相談しなくてはならないかた

① 心臓病、腎臓病、肝臓病や血液の病気や発育障害などで治療を受けているかた
② 前に予防接種を受けたとき、２日以内に発熱、発しん、じんましんなどのアレルギー反応がみられたかた
③ 薬を飲んで皮膚に発しんが出たり、体に異常があったことがあるかた
④ 今までにけいれん（ひきつけ）を起こしたことがあるかた
⑤ 過去に、免疫状態を検査して異常を指摘されたことがあるかた
⑥ ワクチンに含まれる抗生物質や安定剤、卵の成分などにアレルギーがあると言われたことがあるかた

### 予防接種を受けた後の注意

① 接種後３０分間は接種会場で様子を観察するか、医師とすぐ連絡がとれるようにしておきましょう。急な副反応はこの間に起こることがあります。
② 接種当日の激しい運動はさけましょう。入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめましょう。
③ 接種後、生ワクチンでは２～３週間、不活化ワクチンでは２４時間は、副反応の出現に注意しましょう。

### 定期予防接種の再接種費用助成について【再接種日時点で 20 歳未満のかた】

骨髄移植手術等の医療行為により免疫が喪失（減少）し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断されたかたで、当該予防接種を再接種（任意接種）した場合の費用について費用助成します。
詳細は、保健相談センターへお問い合わせください。

### 武蔵村山市子ども・子育て応援ナビ（アプリ）

**「武蔵村山市子ども・子育て応援ナビ（アプリ）」**は、妊娠期から就学前の子育て家庭を対象に、楽しく安心して子育てができる子育て支援情報を提供しています。

◎管理の難しい予防接種のスケジュールを自動作成
◎お子様の健診記録・成長記録や写真の保存が可能
◎メールアドレスがないかたでも登録可
◎日本語のほか英語・韓国語など１２か国語に対応

apple 用の二次元コード

google 用の二次元コード

## 子どもの定期予防接種一覧

●市内指定実施医療機関のほか、他市（立川市・昭島市・小金井市・小平市・東村山市・国分寺市・国立市・狛江市・東大和市・清瀬市）の指定実施医療機関でも個別予防接種は可能です（BCG を除く）。

| 種類 | 対象年齢 | 接種回数 | 1か月 2か月 4か月 6か月 8か月 10か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 8歳 10歳 11歳 12歳 13歳 16歳 |
|---|---|---|---|
| 経口生<br>ロタウイルス | 【ロタリックス】<br>生後 6 週<br>～生後 24 週 0 日 | 2 回 | ①② |
| | 【ロタテック】<br>生後 6 週<br>～生後 32 週 0 日 | 3 回 | ①②③ |
| | | | 対象者には、個別に送付します。【生後 2 か月になる前月末】<br>＊接種医療機関によってワクチンの種類が異なるため、予診票は 3 枚送付します。<br>＊**初回接種については、生後 14 週 6 日まで** |
| 不活化<br>五種混合<br>（ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ ヒブ） | 生後 2 か月<br>～ 7 歳 6 か月未満 | 4 回<br>（初回 3 回<br>追加 1 回） | ①②③④ |
| | | | **令和 6 年 4 月～　定期接種開始予定**<br>対象者には、個別に送付します。<br>【生後 2 か月になる前月末】<br>＊従来の**ヒブと四種混合がひとつに**なります。<br>＊詳細は市ホームページ等でお知らせします。 |
| 不活化<br>ヒブ | 生後 2 か月<br>～ 5 歳未満 | 4 回<br>（初回 3 回<br>追加 1 回） | ①②③④ |
| 不活化<br>四種混合<br>（ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ） | 生後 2 か月<br>～ 7 歳 6 か月未満 | 4 回<br>（初回 3 回<br>追加 1 回） | ①②③④ |
| | | | ＊1 回目の接種をする時期によって、4 回全て接種できない場合があります。詳細は保健相談センターにお問い合わせください。<br>ヒブ、四種混合で接種を開始した場合、残りの接種は原則として同一ワクチンで接種をしてください。 |
| 不活化<br>小児用肺炎球菌 | 生後 2 か月<br>～ 5 歳未満 | 4 回<br>（初回 3 回<br>追加 1 回） | ①②③④ |
| | | | 対象者には、個別に送付します。<br>【生後 2 か月になる前月末】<br>＊1 回目の接種をする時期によって、4 回全て接種できない場合があります。詳細は保健相談センターにお問い合わせください。 |
| 不活化<br>B型肝炎 | 1 歳未満 | 3 回 | ①②③ |
| | | | 対象者には、個別に送付します。【生後 2 か月になる前月末】<br>＊**基本的に、生後 2 か月以降の接種を推奨しています。**<br>生後 2 か月未満で接種する必要がある場合は保健相談センターにご相談ください。 |
| 注射生<br>BCG ※ | 1 歳未満 | 1 回 | ① |
| | | | 対象者には、個別に送付します。【生後 5 か月になる前月末】<br>＊**基本的に、生後 5 か月以降の接種を推奨しています。**<br>生後 5 か月未満で接種する必要がある場合は保健相談センターにご相談ください。 |

※ BCG の予防接種は市内の個別予防接種実施医療機関に限ります。

定期予防接種の対象年齢　　標準的な接種時期（数字は接種回数）

注射生　注射生ワクチン　　経口生　経口生ワクチン　　不活化　不活化ワクチン

| 種類 | 対象年齢 | 接種回数 | 1か月 2か月 4か月 6か月 8か月 10か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 8歳 10歳 11歳 12歳 13歳 16歳 |
|---|---|---|---|
| 注射生<br>水痘<br>（水ぼうそう） | 1歳～3歳未満 | 2回 | ①② 対象者には、個別に送付します。【1歳になる前月末】 |
| 注射生<br>麻しん風しん混合（MR） | 【1期】1歳～2歳未満<br>【2期】幼稚園・保育園年長相当の幼児 | 2回<br>（【1期】1回【2期】1回） | ① ② 対象者には、個別に送付します。【1期:1歳になる前月末】【2期:令和6年3月末に、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのかたへ送付】 |
| 不活化<br>日本脳炎 | 【1期】生後6か月～7歳6か月未満<br>【2期】9歳～13歳未満 | 4回<br>（【1期】初回2回 追加1回<br>【2期】1回） | ①②③ ④ 対象者には、個別に送付します。【1期:3歳になる前月末】【2期:9歳になる前月末】 |
| | 【特例】平成16年4月2日～平成19年4月1日までに生まれたかた<br>＊積極的勧奨の見合わせの影響を受けたことから、20歳になる前までの間に接種できます。 | | |
| 不活化<br>二種混合（ジフテリア破傷風） | 11歳～13歳未満 | 1回 | ① 対象者には、個別に送付します。【11歳になる前月末】 |
| 不活化<br>子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス感染症）<br>市ホームページ | 小6～高1相当の女性<br>4価ガーダシル・2価サーバリックス | 3回 | ①②③ 【2価】1月の間隔をおいて2回、1回目の接種から6月の間隔をおいて1回<br>【4価】2月の間隔をおいて2回、1回目の接種から6月の間隔をおいて1回 |
| | 9価シルガード | 2回（初回接種が15歳の誕生日の前日まで） | ①② 6月の間隔をおいて2回 |
| | | 3回（初回接種が15歳の誕生日以降） | ①②③ 2月の間隔をおいて2回、1回目の接種から6月の間隔をおいて1回 |
| | 【キャッチアップ接種】平成9年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた女性のかた<br>＊積極的勧奨の見合わせの影響を受けたことから、令和7年3月末までの間に不足分を接種できます。 | | |

対象者には、個別に送付します。【小学6年生になる前月末】＊予診票は3枚送付します。

## 異なるワクチンの接種間隔

| 接種ワクチン | | 次に接種するワクチン |
|---|---|---|
| 注射生ワクチン | 27日以上 | 注射生ワクチン |
| | 制限なし | 経口生ワクチン |
| | 制限なし | 不活化ワクチン |
| 経口生ワクチン<br>不活化ワクチン | 制限なし | 注射生ワクチン<br>経口生ワクチン<br>不活化ワクチン |

## おとなの予防接種一覧

<table>
<tr><th>種　類</th><th>接種回数</th><th>対象者等</th></tr>
<tr><td>風しん（5期）<br>※1</td><td>1回</td><td>＜対象者＞<br>昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性<br>＊全国の実施医療機関、特定健康診査受診時又は事業所の健診機関で受けることができます。<br>＊原則、風しん抗体検査を受け、抗体が不十分なかたに対し接種します。<br>＊抗体検査を未受検のかたに対し、6月頃再度無料クーポン券を送付します。</td></tr>
<tr><td>高齢者肺炎球菌</td><td>1回</td><td>＜対象者＞<br><u>過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことがのないかた</u>で以下のいずれかに該当するかた<br>①65歳のかた（接種日時点）　→65歳を迎えた月末に対象者へ個別通知<br>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた<br>③66歳以上のかた　→一括個別通知（4月初旬）<br>＊希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。（66歳以上のかたは令和6年度に限ります。）<br>＊接種は市内の個別予防接種実施医療機関に限ります。</td></tr>
<tr><td>高齢者インフルエンザ</td><td>1回</td><td>＜対象者＞<br>①65歳以上のかた（接種日時点）<br>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた<br>＊実施時期未定。決定次第、市報又は市ホームページでお知らせします。<br>＊希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。</td></tr>
<tr><td>新型コロナウイルス</td><td>1回</td><td>＜対象者＞<br>①65歳以上のかた（接種日時点）<br>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた<br>＊実施時期は秋頃を予定。決定次第、市報又は市ホームページでお知らせします。<br>＊希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。</td></tr>
<tr><td>帯状疱疹ワクチン<br>（任意接種）</td><td>1回<br>（生ワクチンの場合）<br><br>2回<br>（不活化ワクチンの場合）</td><td>＜対象者＞<br>50歳以上のかた（接種日時点）<br>＜対象ワクチン＞<br>生ワクチン（乾燥弱毒生水痘ワクチン）又は不活化ワクチン（乾燥組換え帯状疱疹ワクチン）<br>＊希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。（約1/2助成）<br>＊接種は市内の個別予防接種実施医療機関に限ります。
<table>
<tr><th>種類</th><th>生ワクチン</th><th>不活化ワクチン</th></tr>
<tr><td>自己負担<br>（助成後の金額）</td><td>4,000円</td><td>1回当たり11,000円</td></tr>
<tr><td>助成回数</td><td>1回分</td><td>2回分<br>（2回目の接種は1回目接種日から2か月後～6か月後の間に接種※2）</td></tr>
<tr><td>発症予防効果</td><td>50～59歳：約70%<br>60歳以上：約50%</td><td>50歳以上：　97%<br>70歳以上：約90%</td></tr>
<tr><td>持続予防効果</td><td>8年目には、31.8%まで低下</td><td>8年以上は80%を超える有効性</td></tr>
<tr><td>副反応</td><td>発現率が低い</td><td>生ワクチンより発現率が高い</td></tr>
<tr><td>注意事項</td><td>免疫抑制状態の方は接種不可</td><td></td></tr>
</table>
＊ワクチンは2種類あり、医療機関ごとに取り扱うワクチンが異なります。<br>＊予防接種後に費用を請求できる償還払い制度はありません。<br>※2　帯状疱疹の発症リスクの高い方は、接種医師の判断で2回目までの接種間隔を1か月に短縮可。なお、2回目の接種が1回目接種日から6か月後を過ぎた場合は、公費負担はありませんのでご注意ください。</td></tr>
</table>

※1　対象者に該当しない場合でも、19歳以上で一定の条件を満たす場合に風しん抗体検査及び予防接種費用の一部助成を受けられます。詳細は、市ホームページをご確認ください（先天性風しん症候群対策事業）。

# ☘母子保健事業（出産・子育て）☘

## 出産子育て応援事業

### ■伴走型相談支援

①妊娠届出時、②妊娠８か月前後、③こんにちは赤ちゃん訪問時、④その他必要と認められるとき（随時）の機会をとらえて、面談を実施します。

### ■経済的支援

妊娠届出面談を受けたかたに出産応援ギフト（５万円相当）を、こんにちは赤ちゃん面談を受けたかたに子育て応援ギフト（10 万円相当）を支給します。

## 妊娠が分かったら

### ○できるだけ早く病院を受診しましょう

妊娠検査薬の判定が陽性の結果となっただけでは、正常な妊娠であるかどうかまでは判断できませんので、早めに医師の診断を受けましょう。最近は、お産ができる施設が減り予約が必要な医療機関も多いので、早めの受診をおすすめしています。また、住民税非課税世帯等を対象に、初回産科受診料を助成しています。なお、思いがけない妊娠で戸惑っているかたの相談にも応じています。

### ■妊娠届・母子健康手帳の交付・妊娠届出面談

妊娠届は、産科医療機関等を受診し、妊娠を確認したかたが対象となります。
事前にお問い合わせの上、市民総合センター２階の子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」へお越しください（医師から安静を指示されているかたはご相談ください。）。
保健師等の専門職員が面談（妊娠届出面談）を行い、出産までの見通しを寄り添って立てます。
他市等から転入された妊婦のかたは、妊婦転入届を提出してください。

### ■妊婦健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする「妊婦健康診査受診票」を利用することで、最大 14 回の助成を受けることができます。

### ■歯と栄養

妊娠をきっかけに、日頃の生活やご自身の身体について見直してみませんか？歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じています。

### ■パパとママのためのマタニティクラス

妊娠中を健やかに過ごし、元気な赤ちゃんを産むために、マタニティクラスを開催しています。地域でのお友達づくりや妊娠・出産のことなどについて学んでみませんか？ご夫婦での参加はもちろん、１人でも参加できる内容となっています。

## 赤ちゃんが産まれたら

### ○赤ちゃん連絡票（出生通知票）を提出しましょう

赤ちゃんが産まれたら、できるだけ早く提出しましょう。赤ちゃん連絡票をもとに、「こんにちは赤ちゃん訪問」にお伺いします。赤ちゃん連絡票と返信用封筒は母子健康手帳交付時にお渡ししています。※電子申請による提出も可能です。

### ■こんにちは赤ちゃん訪問・面談

保健師等の専門職がご家庭を訪問し、面談（こんにちは赤ちゃん面談）を行い、赤ちゃんの体重測定、今後の健診や予防接種等についてご案内します。産後のママの体調や子育てについての相談にも応じています。

### ■産後ケア事業

生後６か月以内の乳児とその母を対象として、お母さんのケア、赤ちゃんのケア、育児サポートを行います。
利用を希望するかたは、ご相談ください。

### ■里帰り等妊婦健康診査費等助成

里帰り等により都外医療機関等で妊婦健康診査等を自費で受診したかたに、費用の一部を助成します。

## お子様の健やかな成長のために

### ■乳幼児健康診査

健診は、市民総合センター２階の子ども家庭センターで実施します。対象となるかたには個別に通知をお送りします。

### ■各種教室

パパ・ママの子育てを応援するため、離乳食教室や乳幼児歯科健康教室を開催しています。親子の交流の場にもなりますので、ぜひご参加ください。

### ■バースデーサポート事業

健診等の行政がかかわる機会の少ない１歳児を養育する家庭に対し、子育てに関するアンケートを実施し、家庭状況の把握、子育て支援に係る情報提供を行います。
アンケートに回答いただいた家庭に対し、バースデー贈呈品を配布します。

### ■就学前までご相談に応じています

定期健診以外にも、お子様の成長や発達について専門職が相談に応じる場をご用意していますので、まずはご相談ください。

## 子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」

妊娠中の体調管理や、赤ちゃんが誕生してからの育児の相談、市の子育てサービスの紹介など、幅広い相談に保健師等が応じています。電話相談もできますので、お気軽にご利用ください。
また、流産や死産、病気、事故などで大切なお子様との死別を経験された女性からの相談にも応じています（パートナー等からの相談も可能です。）。

**事業に関するお問い合わせは・・・**

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ･むらやま」（子ども子育て支援課母子保健係）

電話　０４２－５６４－５４２１

## 母子保健事業（対象者・申込方法等）

| 事　業 | | 対象者 | 申込方法等 |
|---|---|---|---|
| 出産子育て応援事業 | 出産子育て応援事業<br>（伴走型相談支援） | 妊婦及び乳幼児など | 妊娠届出時<br>こんにちは赤ちゃん訪問時等 |
| | 出産子育て応援事業<br>（経済的支援） | 妊娠届出面談又はこんにちは赤ちゃん面談を受けたかた | ギフト申請書の提出 |
| 妊娠が分かったら | 妊娠届・母子健康手帳の交付<br>妊娠届出面談 | 妊婦及び他市から転入した妊婦 | 事前にお電話ください<br>（042-564-5421） |
| | 妊婦健康診査 | 妊娠の届出をしたかた<br>受診票を紛失されたかた | 受診票を紛失されたかたは、<br>事前にお電話ください<br>（042-564-5421） |
| | 歯と栄養 | 妊婦及びそのパートナー | 事前にお電話ください<br>（042-564-5421） |
| | パパとママのための<br>マタニティクラス | 妊婦及びそのパートナー | 開催月の初日から申込みの受付開始（土日祝日を除く） |
| | 妊娠８か月面談 | 妊婦（希望者） | 妊娠７か月頃に郵送する<br>アンケートに回答 |
| 赤ちゃんが生まれたら | こんにちは赤ちゃん<br>訪問・面談 | 産婦 / 新生児 | 赤ちゃん連絡票（出生通知票）の返送 / 電子申請 |
| | 産後ケア事業 | 生後６か月以内の乳児及びその母親 | 事前にお電話ください<br>（042-564-5421） |
| | 里帰り等妊婦<br>健康診査費等助成 | 自己負担により妊婦健診等を受診したかた | 窓口申請 / 電子申請 |
| お子様の健やかな成長のために | **乳幼児健康診査** | | |
| | ３～４か月児健康診査<br>産婦健康診査 | ３～４か月児及びその母親 | 個別に通知します |
| | ６～７か月児健康診査 | ６～７か月児（個別健診） | ３～４か月児健康診査時に<br>受診票をお渡しします |
| | ９～10か月児健康診査 | ９～１０か月児（個別健診） | |
| | １歳６か月児健康診査 | １歳６か月児（２歳の誕生日前まで） | 個別に通知します |
| | ２歳児歯科健康診査 | ２歳児（３歳の誕生日前まで） | 個別に通知します |
| | ３歳児健康診査 | ３歳児（４歳の誕生日前まで） | 個別に通知します |
| | 乳幼児歯科健康診査<br>（ビーバー歯科健康診査） | ０歳児～６歳児（就学前まで） | 上記の各健診時に予約してください<br>（６～１０か月健診時は除く） |
| | **各種教室** | | |
| | 離乳食教室<br>離乳食開始時期・２回食を始めるかた | 乳児（５～６か月頃・７～８か月頃） | 電話 / 電子申請 |
| | 乳幼児歯科健康教室<br>（かむかむキッズ） | １０か月～１歳６か月の乳幼児 | 電話 / 電子申請 |
| | 幼児食教室 | ２歳児～６歳児（就学前まで） | 電話 |
| | **バースデーサポート** | | |
| | バースデーサポート事業 | １歳児を養育する家庭 | 個別に通知します |

**事業の詳細につきましては、市ホームページからご確認ください**
**また、電子申請が可能な事業につきましては、二次元コードから申請をお願いします**

東京都共同電子申請・届出サービス

武蔵村山市ホームページ

## 母子保健事業（スケジュール）

| 種類 | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 乳幼児の健康診査 | 3～4か月児健康診査<br>産婦健康診査 | 23(火) | 21(火)<br>28(火) | 18(火) | 16(火)<br>23(火) | 20(火) | 17(火)<br>24(火) | 15(火)<br>22(火) | 19(火)<br>26(火) | 17(火) | 21(火)<br>28(火) | 18(火) | 18(火) |
| 乳幼児の健康診査 | 1歳6か月児健康診査 | 5(金)<br>19(金) | 17(金) | 7(金)<br>21(金) | 5(金)<br>19(金) | 2(金) | 6(金) | 4(金)<br>18(金) | 15(金) | 6(金)<br>20(金) | 17(金) | 7(金)<br>21(金) | 7(金) |
| 乳幼児の健康診査 | 2歳児歯科健康診査 | 2(火) | 7(火) | 4(火) | 2(火) | 6(火) | 3(火) | 1(火) | 5(火) | 3(火) | 7(火) | 4(火) | 4(火) |
| 乳幼児の健康診査 | 3歳児健康診査 | 10(水)<br>24(水) | 22(水) | 12(水)<br>26(水) | 10(水)<br>24(水) | 28(水) | 11(水)<br>25(水) | 9(水) | 13(水)<br>27(水) | 11(水) | 8(水)<br>22(水) | 12(水) | 12(水) |
| 乳幼児の健康診査 | 乳幼児歯科健康診査<br>（ビーバー歯科健康診査） | 17(水) | 15(水)<br>29(水) | 19(水) | 17(水) | 21(水)<br>29(木) | 18(水) | 16(水) | 1(金)<br>20(水) | 18(水) | 15(水) | 5(水)<br>19(水) | 19(水) |
| 離乳食教室<br>（離乳食開始時期）<br>電子申請 | | 11(木) | 16(木) | 13(木) | 11(木) | 8(木) | 19(木) | 17(木) | 14(木) | 12(木) | 16(木) | 13(木) | 13(木) |
| 離乳食教室<br>（2回食を始めるかた）<br>電子申請 | | 18(木) | 23(木) | 20(木) | | 22(木) | 26(木) | 24(木) | 21(木) | 19(木) | 23(木) | 20(木) | |
| 乳幼児歯科健康教室<br>（かむかむキッズ）<br>電子申請 | | 9(火) | 14(火) | 11(火) | 9(火) | 20(火) | 10(火) | 8(火) | 12(火) | 10(火) | 21(火) | 18(火) | 11(火) |
| 幼児食教室 | | | | | 25(木) | | | | | | | | 27(木) |
| 1回目<br>2回目<br>3回目 | パパとママのためのマタニティクラス<br>電子申請 | 15(月)<br>18(木)<br>20(土) | | 17(月)<br>20(木)<br>22(土) | | 19(月)<br>22(木)<br>24(土) | | 21(月)<br>24(木)<br>26(土) | | 16(月)<br>19(木)<br>21(土) | | 17(月)<br>20(木)<br>22(土) | |

事業の詳細は市ホームページからご確認ください

電子申請のマークがある事業は、
東京都共同電子申請・届出サービスから申請が可能です

東京都共同電子申請・届出サービス

武蔵村山市ホームページ

**事業に関するお問い合わせは・・・**

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」（子ども子育て支援課母子保健係）

電話　042－564－5421

# ✤ 子どもと家庭に関する総合的な支援を行っています ✤

## 子ども家庭支援センター

☎ 590-1152

0 歳から 18 歳未満までの子どもと家庭に関する悩みや不安などを話せる相談窓口です。
一人で悩まず、どんな内容でもご相談ください。
※ 相談内容が外部にもれることはありません。
※ お子様本人からの相談にも応じています。
※ 相談は来所・電話等で受け付けています。
■ 開 所 日 月～土曜日
■ 開所時間 午前 8 時 30 分～午後 7 時

## ファミリー・サポート・センター

☎ 590-1152

子育てを手伝ってほしいかた（ファミリー会員）と子育てのお手伝いができるかた（サポート会員）をつなぐ、地域で子育てを支えるための会員組織です。
■ 内 容 保育園、幼稚園、学童保育、小学校への送迎、保護者の就労等での一時預かり
■ 対 象 市内在住で仕事や家庭の都合で子育ての援助が必要な生後6か月から12歳までのお子様の保護者

※ ご利用には子ども家庭支援センター窓口で事前登録が必要です。

| | 時間 | 料金 |
|---|---|---|
| 平日・土曜日 | 午前６時～午前９時 | １時間 900円 |
| | 午前９時～午後５時 | １時間 700円 |
| | 午後５時～午後 10 時 | １時間 900円 |
| 日曜日・祝日 | 午前９時～午後 10 時 | １時間 900円 |

## 子どもショートステイ

☎ 590-1152

保護者の入院等の理由で家庭での保育が困難な場合に一時的にお子様をお預かりします。
■ 対 象 市内に住所を有する 2 歳から 12 歳までのお子様（中学生は除く）
■ 費 用 お子様 1 人に対し 一泊 3,000 円（食事代別途）ただし、所得による減免制度あり
※ 緊急の場合を除き利用を開始する日の 7 日前までに、子ども家庭支援センター窓口又は 電子申請 で申請してください。

## 病児保育

お子様が病気やその回復過程にあり、まだ保育施設等に通所できない場合で、かつ保護者の就労等の理由により家庭での保育ができない場合に、一時的にお子様を病児保育室でお預かりします。
■ 利用時間 月～金曜日 午前 8 時～午後 6 時
土 曜 日 午前 8 時～午後 1 時
※ 日曜日、祝日、年末年始は利用できません。
■ 対 象 市内に住所があり、病気及びその回復過程にある生後 6 か月から小学 3 年生までのお子様
■ 利用料金 1 日 2,000 円（所得による減免制度あり）
■ 申し込み 武蔵村山病院 3C 病棟 ☎ 566-3367

※ 麻疹や医師の判断により、お預かりできない場合がございます。

## その他の子育て支援事業

☎ 590-1152
☎ 564-5421（多胎児家庭支援に関すること）

| 事業名 | | 事業内容 |
|---|---|---|
| ひろば・健やかひろば | | 子ども家庭センターや市内公共施設を活用して、子どもと保護者が集い、相談できる場を提供 |
| 家事育児サポーター 電子申請 | | 育児・家事の援助を必要とする３歳未満の子どもを育てる家庭に対してサポーターが支援 |
| ひとり親家庭家事育児サポーター 電子申請 | | ひとり親家庭に対し、親の就業・自立のためにサポーターが支援 |
| 入院助産の相談 | | 分娩費用の支払いが困難な妊婦に対する分娩や前後の処置の費用の助成 |
| 母子及び父子女性福祉資金の貸付 | | ひとり親家庭等に対する福祉資金の貸付相談や申請受付 |
| 赤ちゃんの駅貸し出し | | イベント時におむつ交換や授乳を行うための簡易テントの貸し出し |
| 多胎児家庭支援 | 多胎児家庭家事育児サポーター 電子申請 | 育児・家事の支援を必要とする多胎児家庭に対するサポーター支援 |
| | 多胎妊婦健康診査費用助成 | 通常 14 回の妊婦健康診査に加えて受診する妊婦健康診査に係る費用を助成 |
| | 移動経費支援 | 乳幼児健康診査等を利用する際の移動に要した経費の一部を助成 |

## こんなときはすぐに『189』にお電話ください

あの子、もしかしたら虐待をうけているのかしら…
子育てが辛くて、つい子どもにあたってしまう…
近くに子育てに悩んでいる人がいる…

➡ １８９電話 ➡ お近くの児童相談所 ➡ 専門職が対応します

通報は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
※緊急の場合は１１０番してください。