

令和6年度 保存版

調布市健康ガイド



健康づくり 始める 続ける 楽しんで

〒182-0026 調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館 保健センター4階
調布市福祉健康部健康推進課
☎042-441-6100 ☎042-441-6101
Eメール kenkou@city.chofu.lg.jp
調布市ホームページ https://www.city.chofu.lg.jp/

乳幼児健康診査 下記についての問い合わせ・申込みは母子保健事業担当 ☎042-441-6081へ

対象者には個別に通知します。転入などで通知が届かない方はご連絡ください。各健診は指定日で案内しています。日程変更を希望される場合は、必ずご連絡ください。感染症の拡大や荒天などが予想される場合、日程が変更または中止になる場合がありますので、市HPをご確認ください。

令和6年度乳幼児健診日程表 (保健センターで実施)						
3・4か月児健診		1歳6か月児健診		3歳児健診		
3か月に達する月の初旬にお知らせします		1歳6か月に達する月の初旬にお知らせします		3歳に達する月の初旬にお知らせします		
受付時間▶午後1時10分～午後1時50分の間		受付時間▶午後1時10分～午後1時50分の間		受付時間▶午後1時10分～午後1時50分の間		
対象お誕生月		対象お誕生月		対象お誕生月		
日程		日程		日程		
月	日	月	日	月	日	
令和5年	12月生まれ	4	4(木)・16(火)・25(木)	9月生まれ	4	12(金)・17(水)・26(金)
	1月生まれ	5	9(木)・16(木)・21(火)	10月生まれ	5	10(金)・15(水)・24(金)
	2月生まれ	6	4(火)・13(木)・27(木)	11月生まれ	6	7(金)・14(金)・26(水)
	3月生まれ	7	4(木)・11(木)・16(火)	12月生まれ	7	5(金)・10(水)・26(金)
	4月生まれ	8	6(火)・22(木)・29(木)	1月生まれ	8	2(金)・9(金)・28(水)
令和6年	5月生まれ	9	5(木)・10(火)・26(木)	2月生まれ	9	13(金)・20(金)・25(水)
	6月生まれ	10	3(木)・10(木)・29(火)	3月生まれ	10	4(金)・11(金)・23(水)
	7月生まれ	11	5(火)・14(木)・21(木)	4月生まれ	11	13(水)・22(金)・27(水)
	8月生まれ	12	5(木)・12(木)・17(火)	5月生まれ	12	6(金)・11(水)・20(金)
	9月生まれ	1	9(木)・14(火)・30(木)	6月生まれ	1	10(金)・15(水)・21(水)
	10月生まれ	2	4(火)・13(木)・20(木)	7月生まれ	2	7(金)・12(水)・21(金)
	11月生まれ	3	6(木)・13(木)・19(火)	8月生まれ	3	7(金)・12(水)・26(水)

* 6・7か月、9・10か月児健康診査票は、3・4か月児健診にて配布します。指定医療機関で受診してください。

母子健康手帳の交付・ゆりかご調布 予約制

安心して出産を迎えていただくために、専門職が妊婦さんの相談に応じます。実施後にゆりかごギフトをお渡しします。
場所／健康推進課・子ども家庭支援センターすこやか
予約方法／健康推進課(インターネット・電話)
子ども家庭支援センターすこやか(電話)
転入の方で、母子健康手帳をすでにお持ちの方は健康推進課へ

ようこそ調布っ子サポート事業

妊娠期から出産・子育て期までの寄り添った相談支援と出産育児関連用品の購入などの経済的支援を実施します。対象者へ、育児用品や子育て支援サービスなどをインターネット上のサイトで選択できるギフトカードをお渡しします。
詳細は市HP参照

もうすぐママ・パパ教室 予約制

①2回コース ②1回コース のいずれか
対象／初めての出産を迎えるママとパパ
(妊娠5～7か月の安定期の方限定)
内容／専門職による出産準備のポイント、沐浴などの体験学習
予約方法／インターネット

こんにちは赤ちゃん訪問(新生児訪問)

* 出生通知票「わが家の赤ちゃんお知らせはがき」を早めにご投函ください
生後4か月までの乳児のいるすべてのご家庭を助産師・保健師・看護師が訪問します。
※市外から転入された方は、ご連絡ください。

産後ケア事業

産後のお母さんの休養と授乳の方法や育児の相談を行います。詳細は市HP参照 ※施設により利用条件が異なります。
申請方法／健康推進課へ申請書を提出してください。

アレルギー相談事業

①赤ちゃんのスキンケア教室(予約制)
対象／妊娠5～7か月の妊婦、生後3～6か月のお子さんと保護者
②食物アレルギー教室(離乳食編)(予約制)
対象／生後4～8か月のお子さんと保護者
③日常相談(随時)
小児アレルギーエドゥケーター(看護師)が相談に応じます。
予約方法／①②市報掲載後インターネットから・③随時、健康推進課へ電話

こども歯科相談室 予約制

①各歯科教室 対象／1歳～就学前
内容／歯科健診、むし歯予防についての話、歯みがきの練習
②歯科矯正相談 対象／3歳～中学生
内容／歯科矯正専門医による個別相談
③食べ方相談(随時) 対象／離乳食開始後～就学前
内容／丸飲み、口にためる、むせるなど、食べ方についてご相談ください。
予約方法／①②健康推進課(インターネット・電話) ③健康推進課へ電話

7～9か月児のもぐもぐ離乳食講座 予約制

離乳食をすすめる上で大切なこと、口の発達、上手な食べさせ方など。グループ交流もあります。
予約方法／インターネット

こどもの相談室 予約制

子どもの発育や子育てに関する相談ができます。対象／就学前のお子さんと保護者の方
ことば…ことばが遅い、聞き取りにくいなど
こころ…かんしゃくがある、友達とうまく遊べないなど
うんどう…転びやすい、落ち着きがないなど
予約方法／電話でご相談ください

妊娠・子育てに関するオンライン相談 予約制

妊娠・出産・子育ての不安や悩みを保健師等が伺います。予約方法／インターネット

多胎児家庭支援事業

①移動経費補助
2歳までの多胎児を養育する家庭に、事業を利用するための移動費用を助成します。
②ふたご・みつご交流会
子育ての悩み等を共有、相談できる場として交流会を行います。
③多胎妊婦健康診査費用助成
多胎児を妊娠している妊婦に対し、追加で受診する妊婦健康診査に係る費用の一部を助成します。

こどもの予防接種 下記についての問い合わせは予防接種担当 ☎042-441-6100へ

接種できる時期になりましたら、お知らせと予診票を郵送します。予診票と母子健康手帳をお持ちになり、指定医療機関^{*1}で予防接種を受けてください(無料)。
●定期予防接種(予防接種法に基づく予防接種)

種 類	回数	対象者	標準的な接種期間	通知時期
ロタウイルス	2	出生6週0日後～24週0日後	初回接種は生後2か月～出生14週6日後	生後1か月に達する月の下旬
五種混合 ^{*2} (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ) ヒブ ^{*2,3}	ロタテック	3	出生6週0日後～32週0日後	
	第1期初回	3	生後2か月～7歳6か月未満	初回接種開始は生後2か月～7か月未満 生後1か月に達する月の下旬(令和6年2月生まれ以降)
	第1期追加	1	生後2か月～7歳6か月未満	初回接種終了後6か月～18か月未満 生後10か月に達する月の下旬(令和6年2月生まれ以降)
四種混合 ^{*2} (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	追加	1	生後2か月～5歳未満	初回接種終了後7か月～13か月未満 生後10か月に達する月の下旬(令和6年1月生まれまで)
	第1期追加	1	生後2か月～7歳6か月未満	第1期初回接種終了後12か月～18か月未満 生後10か月に達する月の下旬(令和6年1月生まれまで)
小児用肺炎球菌 ^{*3}	2	生後2か月～7歳6か月未満	初回接種開始は生後2か月～7か月未満 生後12か月～15か月未満 生後10か月に達する月の下旬	生後1か月に達する月の下旬 生後10か月に達する月の下旬
B型肝炎 ^{*4} BCG(結核)	初回	3	1歳未満	生後2か月～9か月未満 生後1か月に達する月の下旬
	追加	1	1歳未満	生後5か月～8か月未満 生後1か月に達する月の下旬
麻しん(はしか)風しん	第1期	1	1歳～2歳未満	生後10か月に達する月の下旬 (1歳になったらなるべく早く)
	第2期	1	小学校入学前の1年間	小学校入学前年の4月(6歳になる年度の4月)
水痘(みずぼうそう)	初回	2	1歳～3歳未満	1回目:1歳～1歳3か月未満 2回目:1回目接種終了後6か月～1年未満
	追加	1	1歳～3歳未満	生後10か月に達する月の下旬
日本脳炎 ^{*5}	第1期初回	2	生後6か月～7歳6か月未満	3歳に達する月の下旬
	第1期追加	1	9歳～13歳未満	4歳に達する月の下旬
	第2期	1	9歳～13歳未満	9歳に達する月の下旬
二種混合(ジフテリア・破傷風)	第1期	1	11歳～13歳未満	11歳に達する月の下旬
	第2期	1	小学校6年生(12歳相当)～ 高校1年生(16歳相当)の女子	4月

※1 詳細は個別通知、市及び調布市医師会のHPをご覧ください。
※2 ヒブと四種混合をあわせた五種混合が令和6年4月1日から定期接種化され、接種歴によって、ヒブ及び四種混合が五種混合かいずれかの接種になります。医師にご確認ください。
※3 接種開始年齢(年齢)により接種回数が異なります。
※4 母子感染予防のためにB型肝炎ワクチン(抗HBs人免疫グロブリンと併用)を受けた方は、定期予防接種の対象外です。(健康保険適用)
※5 日本脳炎は特例措置があり、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間に、第1期3回と第2期1回の合計4回のうち不足回数分の接種を無料で受けられます。
※6 接種開始年齢やワクチンの種類により接種回数が異なります。また、積極的勧奨を差し控えていた期間(平成25年度～令和3年度)に接種機会を逃した方に対するキャッチアップ接種を令和7年3月31日まで実施します。対象は平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子です。
☆お知らせ通知時期の直前や通知時期を過ぎてから転入された方は、健康推進課へお問い合わせください。

法定外予防接種(任意)

種 類	回 数	対象者	費用(自己負担額)	接種場所
麻しん(はしか)風しん	1または2	2歳～7歳6か月未満(定期予防接種未接種の方)	無料	市内指定医療機関
おたふくかぜ	1	1歳～2歳未満	3,000円 ^{*7}	

※7 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を医療機関に提出すると無料です。

成人の風しん対策事業

対象者は次のとおりです。費用、実施場所等の詳細は、市HPをご覧ください。

種 別	抗体検査	予防接種
先天性 風しん症候群 対策事業	19歳以上で次の①～③のいずれかに該当する市民。 ただし、風しん含有ワクチンを2回以上接種したことがある方、過去に抗体検査を受けたことがある方は除く。 ①妊娠を予定または希望する女性 ②妊婦の同居者 ③①の同居者	【任意予防接種】 左記先天性風しん症候群対策による抗体検査の対象者のうち、風しん抗体検査により十分な量の風しんの抗体 ^{*8} がないことが判明した方
風しんの 追加的対策事業	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性。 ただし、過去(平成26年4月以降)に風しん抗体検査を受けた結果、十分な量の風しんの抗体 ^{*8} があることが判明している方は改めての抗体検査は不要。	【定期予防接種】 左記風しんの追加的対策による抗体検査の対象者のうち、風しん抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体 ^{*8} がないことが判明した方

※8 基準となる風しん抗体価は、事業によって異なります。

高齢者の定期予防接種(任意接種)(一部助成)

種 類(定期接種)	回 数	対象者	時期	費用(自己負担額)	通知時期
インフルエンザ 新型コロナ	1	①65歳以上 ②60歳～65歳未満で心臓、じん臓他の機能に障害のある方 (身体障害者手帳1級を所持する方、診断書により同程度の障害があると認められる方)	10～1月末 秋ごろ予定	2,500円 ^{*9} 未定	※個別通知の予定はありません
高齢者用肺炎球菌	1	次の①または②のいずれかに該当し、初めて肺炎球菌ワクチン(23価)を接種する方 ①満65歳の方 ②60歳～65歳未満で、心臓・じん臓他の機能に障害のある方 (身体障害者手帳1級を所持する方、診断書により同程度の障害があると認められる方)	通年	2,500円 ^{*9}	65歳になる誕生月の当月

接種場所：指定医療機関
※9 自己負担額に変更になる場合があります。生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者は、受給証明書を医療機関に提出すると無料です。

種 類(任意接種)	回 数	対象者	時期	市の助成額 ^{*10}	通知時期	接種場所
带状疱疹 ①生ワクチン ②不活化ワクチン	1回 2回まで	満50歳以上の方	通年	4,000円 10,000円/回	※個別通知の予定はありません	市内指定医療機関のみ

※10 自己負担額ではありません。各医療機関で定めた接種費用から、市の助成額を差し引いた額をお支払いください。

夜間・休日診療のご案内 *健康保険証のほか医療証等がある方は必ずお持ちください。

休日診療(医科3か所・歯科1か所)

日曜日、祝日、年末年始の午前9時～12時と午後1時～5時の昼間に、
調布市医療ステーション 1階 小島町3-68-10 ☎042-484-1455
急病患者のための診療を当番制で実施しています。
保健センターの小児科診療は、小児(中学生以下)が対象です。
●「市報ちようふ」毎月20日号に翌月の休日診療当番医が掲載されます。
●調布市ホームページ
https://www.city.chofu.lg.jp/から
「防災・安全」☑「救急・休日・夜間診療」

狛江・調布小児初期救急平日準夜間診療

(15歳以下の急病のお子さん)
月曜日～金曜日(祝日、年末年始、第三病院休診日を除く)
午後7時～10時(受付は午後9時30分まで)
東京慈恵会医科大学附属第三病院内
☎03-3488-2061 *受診の際は事前に電話をしてください。

休日夜間急患診療(内科小児科系)

土・日曜日、祝日、年末年始の午後7時～10時(受付は午後9時45分まで)
調布市医療ステーション 1階 小島町3-68-10 ☎042-484-1455
日により、担当医師の専門分野が異なりますので、必ず電話連絡のうえお越しください。
緊急時の問い合わせ
東京消防庁救急相談センター ☎042-521-2323 (24時間年中無休)
#7119 (携帯電話、PHS、フッシュ回線)
小児救急相談(子供の健康相談室) ☎03-5285-8898
#8000 (月曜日～金曜日の午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)

病院的検索

●調布市ホームページ https://www.city.chofu.lg.jp/から
「健康・医療・福祉」☑「保健・健康・医療」☑医療機関検索
または 調布まっぴ http://www2.wagmap.jp/chofu/ ☑「施設情報マップ」へ
●東京都医療機関案内サービス ひまわり ☎03-5272-0303 (24時間対応)
ホームページ https://www.himawari.metro.tokyo.jp/
携帯向けホームページ http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/

登録番号
(刊行物番号)
2023-183

※視覚障害のある方
のための音声コード

各種健康診査

下記についての問い合わせ・申込みは成人保健事業担当 ☎042-441-6100・6082へ

個別通知 がん検診等 (今年度35・40・45・50・55・60歳以上になられる方)

●健(検)診種類等

健(検)診名	対象者	内容	実施場所
胃がん検診(バリウム)	35・40・45・50・55歳 ^{*1} 60歳以上 ^{*1}	胃レントゲン撮影(バリウム)	保健センター ^{*2}
胃がん検診(内視鏡) ^{*3}	60・62・64・66・68歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	指定医療機関 ^{*5}
大腸がん検診	35・40・45・50・55歳 60歳以上	便潜血検査(2日法)	指定医療機関 ^{*5}
子宮頸がん検診	35・40・45・50・55・60・65歳の女性 ^{*4}	子宮頸部細胞診検査	指定医療機関 ^{*5}
歯周病検診	35・40・45・50・60・70歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定	指定医療機関 ^{*5}
肝炎ウイルス検診	40歳 *調布市国民健康保険に加入している方は「特定健診」と同時実施	血液検査	指定医療機関 ^{*5}
結核検診	60歳以上 *調布市国民健康保険に加入している方は「特定健診」、75歳以上の方は「後期高齢者健診」と同時実施	胸部レントゲン撮影	指定医療機関 ^{*5}
健康増進健診	35歳 40歳以上の無保険者	血圧・尿・血液検査・心電図ほか	指定医療機関 ^{*5}

◇受診期間は4か月間です。延長はできませんので、医療機関へは早めのご予約をお勧めします。

●スケジュール

・対象者には個別に通知します。通知の届かない方はご連絡ください。
・調布市国民健康保険に加入されている40～74歳の方の「特定健診」、75歳以上の方の「後期高齢者健診」の通知も下記の日程で発送します。
【担当 保険年金課】 特定健診に関すること：☎042-481-7566・7052 後期高齢者健診に関すること：☎042-481-7148

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	4・5・6月生まれの方										
4月末受診券発送	受診期間：5～8月										
		6月末受診券発送	受診期間：7～10月								
				7・8・9月生まれの方							
					8月末受診券発送	受診期間：9～12月					
											10月末受診券発送
										1・2・3月生まれの方	
										受診期間：11～2月	

申込み制 健(検)診 (★印については上記の個別通知対象者は申込みできません)

健(検)診名	対象者	内容	費用	定員	実施場所	申込方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
★胃がん検診(バリウム)	30～59歳 ^{*1}	胃レントゲン撮影(バリウム)	無料	500人	指定医療機関 ^{*5}	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで													
胃がん検診(内視鏡)	50・52・54・56・58歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	2000円 ^{*6}	500人															
★大腸がん検診	30～59歳	便潜血検査(2日法)	無料	1000人															
★歯周病検診	20～59歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定	無料	400人															
後期高齢者歯科健診	76～80歳	口腔内診査、そしゃく・えんげ能力検査	無料	100人															
前立腺がん検診	50～70歳の男性	血液検査(PSA検査)	1000円 ^{*6}	600人															
★子宮頸がん検診	前年度未受診で20歳以上の女性	子宮頸部細胞診検査	無料	2500人		市報や送付する案内等で内容を 確認後、指定の 申込み方法で													
乳がん検診	前年度未受診で40歳以上の女性(東京都予防医学協会は50歳以上の女性)	マンモグラフィ	1500円 ^{*6}	各月150人	調布病院	市報で内容を 確認後直接医療機 関へ電話または ファクス													
				各月100人	飯野病院														
				各月200人	調布東山病院														
				各月100人	東山ドック・健診クリニック ウェルピアアザル川														
	年間50人	東京都予防医学協会			市報で内容を 確認後健康推進課 へ電話														
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診(喫煙指数 ^{**} が高い50歳以上の方)	無料	1000人	保健センター ^{*2}	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで													
胃がんリスク検査	過去に市の胃がんリスク検査を受けたことがない40～49歳	血液検査(ヘリコバクターピロリ抗体・ペプシノゲン)	無料	500人	指定医療機関 ^{*5}	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで													
★肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない41歳以上の方 ^{*8}	血液検査	無料	制限なし	指定医療機関 ^{*5}	健康推進課へ電話													
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定	無料	120人	保健センター ^{*2}	対象者に送付する案内に記載													
特例項目外健診	40歳以上75歳未満で調布市国民健康保険以外の健康保険に加入の方 ^{*9} (50～59歳)	心電図・血液検査(貧血等)・胸部レントゲン	無料	150人	指定医療機関 ^{*5}	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで													

*1 前年度胃がん検診(内視鏡)を受診した方を除く *2 調布市文化会館たづくり西館1階 *3 自己負担金として2000円かかります(生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除)
*4 前年度受診した方を除く *5 指定医療機関は健(検)診のご案内に同封します。 *6 生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除
*7 1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方。 *8 39歳以下の方は東京都多摩府中保健所ホームページでご確認ください。
*9 調布市国民健康保険に加入されている方は、特定健診と同時に個別通知しますので、お申込みいただく必要はありません。

がん患者ウィッグ・補整具購入等費用助成事業

がんの治療に伴う外見の悩みを抱えている市民に対し、外見の変化を補い、生活の質の向上を図るため、ウィッグ又は補整具の購入等に要する経費の助成(上限3万円)を行います。対象者・対象経費等の詳細は市HPでご確認ください。



若年がん患者在宅療養支援事業

がん罹患した40歳未満の方が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるように、在宅介護サービス、福祉用具貸与等の在宅療養にかかる費用の一部を助成します。対象者・対象経費等の詳細は市HPでご確認ください。



がん相談サポート事業

がん罹患した場合、またはがんの疑いで不安な場合に無料で相談できる市民の皆さん専用の窓口を準備中です。詳細は、市報・市HPでお知らせします。



健康づくり・生活習慣病予防事業

市民の皆さんを対象とした健康増進・生活習慣病予防の教室などを無料で実施しています。ぜひご参加ください。申込み方法などの詳細は市報をご覧ください。感染症の拡大や荒天などが予想される場合、日程が変更または中止になる場合がありますので、市HPをご確認ください。

下記についての問い合わせ・申込みは成人保健事業担当 ☎042-441-6100・6082へ

申込みは市報掲載後 あなたの骨の健康度チェック 予約制 保育付き

いつまでもイキイキと元気に過ごすためには、骨の健康を保つことが大切です。特に20～30歳代の方にぜひ聞いて欲しい、女性の健康づくりと一緒に考える教室です。

対象/18～64歳の女性(令和6年度中に対象年齢に達する方)
*過去5年以内に医療機関等で骨密度測定を受けたことがある方、骨粗しょう症と診断されたことがある方及び治療中の方はご参加いただけません。

内容/骨の健康を保つための生活習慣・食事・運動の話、骨密度測定
場所/保健センター
申込み/市報、市HPをご確認ください。



随時受付中 健康相談・出張健康ミニ講座 予約制

- ◆健康相談
ご自身やご家族のこころやからだの健康について、保健師・栄養士・歯科衛生士がご相談に応じます。まずはお電話ください。
- ◆出張健康ミニ講座
皆さんの活動グループに保健師や栄養士、歯科衛生士などがお伺いして病気の予防、お食事の話、お口の健康などテーマに応じた健康講座を行います。PTAや保護者会、趣味の会などの集まりにぜひお声かけください。
- ◆医師による禁煙相談
禁煙治療の流れや費用のご質問にお答えするなど医師による相談が受けられます。日程は市報をご確認ください。

目指そう 受動喫煙ゼロのまち調布

調布市は「誰もが健康に暮らせるまち」を目指し、「調布市受動喫煙防止条例」を施行しています。

調布市受動喫煙防止条例のポイント

- ・次の場所は禁煙です
駅前広場やその周辺・学校・児童福祉施設等に隣接する路上
市の施設や公園・広場・緑地・緑道等
- ・市民は、受動喫煙が生じないように努めなければいけません
- ・受動喫煙防止等に関する啓発・教育を推進します



～みんなでつくろう わたしの健康 あなたの健康～

「調布市みんなの健康・食育(第4次)プラン」を策定

「調布市民健康づくりプラン(第3次)」調布市食育推進基本計画(第3次)では、体系を別々に策定していました。本プランでは、市民の更なる健康意識の向上を図り、健康増進と食育推進を総合的に推進するため、2つの計画を一体的に策定しました。





その香り困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛・吐き気がするという相談があります。自分にとって快適でも、不快に感じる人がいることをご理解ください。香りの強さの感じ方には個人差があります。使用量の目安などを参考に、周囲の方にご配慮いただきながらお使いください。

参考:ポスター「その香り困っている人もいます」(消費者庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、環境省発行)



今から始める健康づくり教室 予約制 保育付き

各テーマの話、保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導士等からお伝えします。ご興味のあるテーマでご参加下さい。

対象/35～64歳の方(第1～3回)、35～74歳の方(第4回)
各回、テーマごとの疾患で医療機関受診中でない方
場所/保健センター

各回のテーマと開催日 *第1回・第2回のみ託児あり(1週間前までに事前申込み・先着5人)

回	テーマ	開催日	申込み開始(各日朝9時から)
1	糖尿病・脂質異常症予防	令和6年 6月28日(金)	令和6年 5月21日(火)
2	がんなどの予防	令和6年 9月12日(木)	令和6年 8月 6日(火)
3	高血圧症予防	令和6年12月 2日(月)	令和6年11月 6日(水)
4	「フレイル・ロコモ予防」	令和7年 2月18日(火)	令和7年 1月21日(火)

随時受付中 食事なんでも相談室(栄養相談) 予約制

「健診でコレステロールが高めと言われたけど、食事で気をつけることは何?」「離乳食の進め方がわからない」など、ご自身、ご家族の食事のことでお困りの方はお気軽にご相談ください。

場所/保健センター

*病食療養中の方の食事指導は「医師の指示のもと」で行われることが原則です。医療機関にご相談ください。

4月	5月	6月	7月	8月
23日(火)	8日(水)	28日(火)	5日(水)	3日(水)
23日(火)	7日(水)			
9月	10月	11月	12月	
4日(水)	24日(火)	22日(火)	6日(水)	26日(火)
4日(水)				4日(水)
1月	2月	3月		
8日(水)	31日(金)	25日(火)	5日(水)	25日(火)

支え合い 認め合い とともに暮らす

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、「調布市自殺対策計画」を推進しています。

家族・友人の命を守るため「ゲートキーパー」になりませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーについて市ホームページの動画で分かりやすく説明します。



少し手を休めて…あなたの心に問いかけてみませんか

Check 心の不調

- ボーっとしてしまう
- みじめな気分になる
- 人とかかわるのが面倒
- 怒りがすぐ爆発しそう
- やらなければならないことを先延ばしにする

Check 身体の不調

- 熟睡できない、何度も目が覚める
- 以前より疲れやすい
- 頭痛が増えた
- ※身体の不調については、医療機関に相談することも大切です

Check 仕事への依存

- 昼食中も仕事をやる
- 家に仕事をもって帰る
- 休日に仕事のことを考える
- 大事な予定があるのに残業が断れない
- 仕事が遅れていると考えると不安

Check 思考の癖

- 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- 誰かに頼ると借りをつくってしまう
- 誰からも好かれて、認められたい
- 本心を明かしたくない
- 私を理解できる人はいない

1つでも当てはまれば…心の休息を大切に

深呼吸でリラックス 軽い運動で身体ほぐし 仕事と私生活を分けて気分転換 信頼できる人に聞いてもらう 酒でまぎらわさない

(こころの体温計)  心のストレスチェックしてみませんか

生きづらさを感じているあなたへ(こころの悩み相談) 