町田市みんなの健康だより春号（ボリュームさんじゅうなな）2022年3月1日号

発行：町田市編集：町田市保健じょ 健康推進課 〒194-8520 東京都町田市森野2の2の22 電話、0 4 2 7 2 4 4 2 3 6、 FAX、 0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3 町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp

次号の発行は2022年7月の予定です。

町田市メール配信サービス登録するとメールやLINEで医療や健康に関する情報が受け取れます

こん号の内容

1面　女性の健康週間　、2面　皆で守ろう大切な命…自殺対策強化月間　、健康トピックス…子ども予防接種週間　、3面　医療従事者との円滑なコミュニケーション、忙しい日でも朝ごはん…ホットサンド　、4面　めざせ健康長寿…「オーラルフレイル予防」と「ロコモ予防」

さんがつ1日から3月8日は女性の健康週間です

いつまでも輝くために、今日から始めましょう！

　女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、各地でさまざまな啓発活動を実施しています。この機会に、自分のからだに目を向けてみましょう。

令和がんねん国民健康・栄養調査によると日本人女性の約13％が貧血

この春、貧血予防を始めよう！

問合せ　保健予防課 保健栄養係、電話、0 4 2 7 2 2 7 9 9 6、 FAX、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4

　貧血の要因の多くは鉄分ぶそくによる「鉄欠乏性貧血」。いちにちの摂取目安に対し、日本人女性は不足しがちです。鉄分はタンパク質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップするので、必要な栄養素をまんべんなく摂るために主食・主菜・副菜をそろえましょう。

鉄分を多く含む食品（一例）

●レバー、●肉の赤身、●貝類、●ほうれんそう、●大豆製品

★成人の鉄分摂取目安★

男性7.5mg、女性11mg（閉経後6.5mg）

鉄分を摂取できる簡単レシピ

冷凍うどんでビビン麺

牛肉、ほうれんそうで鉄分UP！簡単で、忙しい日におすすめ

栄養成分量（1人ぶん）

エネルギー：512kcal、たんぱく質：23.4g　、食塩相当量：2.3g鉄分：3.1mg　、ビタミンC：18mg

材料（2人ぶん）

●冷凍うどん 2玉　、●ぎゅうこまぎれ肉 140g　、●ほうれんそう 2株　、●にんじん 1/4本　、●もやし 1/2袋　、●キムチ 20g、●焼き肉のたれ、おおさじ2、●お酢、おおさじ1、●レモン汁、こさじ1　、●白ごま、こさじ1

作り方

１、ほうれんそうを下茹でし、水にさらしてしっかりしぼった後、5cmの長さに切る。２、にんじんは細切りにし、もやしと耐熱容器に入れる。ふんわりとラップし、500ワットのレンジで約4分間加熱する。加熱後はやけどに注意しながら水気をしっかり除く。３、ぎゅうこまぎれ肉を細切りにする。４、３とキムチ 、焼き肉のたれ、お酢を耐熱ボールにいれ、ふんわりとラップし、500ワットのレンジで約5分間加熱する。５、冷凍うどんは表示にしたがって加熱する。６、うどんを皿にもって１、２、４を上にのせ、レモン汁と白ごまをかける。電子レンジで加熱の際、途中で一度かき混ぜると均一に加熱できます。具材をごはんにのせてもおいしくいただけます。

にねんに一度の検診を！

女性特有のがん

問合せ　健康推進課 成人保健係、電話、0 4 2 7 2 5 5 1 7 8、 FAX、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3

にゅうがん検診

　日本人女性にいちばん多いがんで、9人に1人が生涯でかかる可能性がある「にゅうがん」。しかし、早期発見・適切な治療により90％以上が治ります。だからこそ、定期的な自己触診とともに、40歳を過ぎたら2年に一度の検診を受けましょう。

対象　、40歳以上で偶数年齢の女性費用　、2,000円内容　、マンモグラフィ

子宮けいがん検診

　80％の女性が生涯に一度は感染すると言われるHPV、ＨＰＶとはヒトパピローマウイルスのことです。感染しても自然に治る人がほとんどですが、一部の人で持続感染し、がんの前段階の「ぜんがん病変」となり、その一部はがんに進行します。検診は「ぜんがん病変」やごく初期のがんを高精度に発見でき、負担の少ない治療で治すこともできます。20歳を過ぎたら2年に一度の検診を受けましょう。

対象　、20歳以上で偶数年齢の女性費用　、1,000円内容　、視しん・ないしん・細胞しん

中央図書館で特集コーナー「女性の健康週間」を開催

さんがつ9日、水曜日まで、 内容　、女性の健康に関する本、がん検診等のリーフレット設置

エイチピーブイワクチン

問合せ　保健予防課 保健予防係、電話、0 4 2 7 2 5 5 4 2 2、 FAX、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4

　エイチピーブイの感染を予防するワクチンは、小学6年生から高校1年生相当の女性に定期接種として実施可能です。

総合相談会のおしらせ

★女性に関する相談窓口もございます

〜ひとりで抱えずに、誰かに相談してみませんか？〜

問合せ 健康推進課 健康推進係、電話、0 4 2 7 2 4 4 2 3 6、 FAX、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3

日時　3月10日、木曜日　午前10時30分から午後4時、予約枠は30分単位(相談時間は25分です）、相談内容別に時間指定制、1人2枠まで。家族・友人の相談もできます対象　、市内在住、在勤、在学のかた相談窓口、　こころ、女性、法律、労働、求職、生活困窮、高齢者場所　、市庁舎3階会議室申込　、電話で健康推進課へ、☎、0 4 2 7 2 4 4 2 3 6

新型コロナワクチン接種情報

問合せ、 新型コロナワクチン接種相談コールセンター☎、0 4 2 7 3 2 3 5 6 3 、お掛け間違いにご注意ください

新型コロナワクチン3回目追加接種の接種券を順次発送しています

接種券が届き次第、接種の予約を取ることができます。お早めに予約をお願いします。

接種は電話またはインターネットで予約できます。詳細は、接種券に同封する書類をご覧ください。

●電話で予約

土日しゅくじつ含む毎日、午前8時30分から午後7時まで

接種券をお手元にご用意のうえ、下記までご連絡ください。

町田市新型コロナワクチン接種予約センター

電話、0 4 2 7 8 5 4 1 1 7

●インターネットで予約

土日しゅくじつ含む毎日、にじゅうよじかん受け付けています。

接種券をお手元にご用意のうえ、「町田市予約専用サイト」へアクセスしてください。

インターネットからの予約には、メールの登録が必要です

2回目の接種が昨年8月14日以降の人は、その日から6カ月たてば接種できます。

新型コロナワクチンに関する一般的な問い合わせ先（た言語対応可）

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

フリーダイヤル、0 1 2 0 7 6 1 7 7 0

町田市みんなの健康だより春号（ボリュームさんじゅうなな）2022年3月1日号、2面

皆で守ろう大切な命

3月は自殺対策強化月間！普及啓発活動をおこなっています問合せ 健康推進課 健康推進係、電話、0 4 2 7 2 4 4 2 3 6、 FAX、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3

　進学・就職・転居など、生活の変化でストレスを抱えやすい3月。月別自殺者数がもっとも多いことから厚生労働省が「自殺対策強化月間」に定めており、町田市も普及啓発活動を実施しています。　そのひとつが「ゲートキーパー」の養成。自殺者の多くは悩みを抱えながらも相談相手がいなかったり、解決方法が分からないことで追い込まれ、死を選んでしまうものです。　尊い命を救うためには、悩みに気づき、ともに考え、寄り添う周囲の存在が大切です。その役割を果たす人こそがゲートキーパーで、特別な資格ではなく、誰でもなることができます。　その普及啓発に向けて作成したポスター等のPRグッズには、応募22点から市長賞に選ばれた菅原ことのさん（町田・デザイン専門学校2年）の作品を採用。ハートに絆創膏が貼られたデザインは、「心を癒す」、「心を守る」という意味が込められているそうです。健康づくりについて2021年9月に市と連携協定を締結した、㈱丸井グループの協力で、町田マルイや町田モディのトイレ等にもステッカーが貼付されます。

自殺対策関連の講座・集い

専門職向け兼フォローアップゲートキーパー養成講座

3月9日、水曜日、午後2時から3時自死遺族のつどい「わかちあいの会」

4月3日、日曜日、午後2時から4時

周囲が気づく悩みのサイン

以前と比べて表情が暗く、元気がない体調不良の訴えが多くなる仕事や家事の能率が低下、ミスが増える周囲との交流を避けるようになる遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える趣味やスポーツ、外出をしなくなる飲酒量が増える

おしえて薬剤師さん

質問、服用方法が「食後」の薬は、出先で食事できない時に困ります。また、似た症状なら以前処方された薬を飲んでいいですか？

回答、薬の飲みかたには、食前・食かん・食後・頓服などがあり、「食後」とは食事を終えてから20分から30分までを指します。　食後に飲む利点は、食べた物があるため、胃への刺激が少なく、胃を荒らさないこと。食べ物と一緒だと吸収が良くなる薬もあります。ご質問の食事がとれない場合の対処法ですが、食事をとる時間帯になったら薬を飲んでも構いません。　ただし、絶対に食後でないといけない薬もあります。たとえば、ロキソニンなどの解熱鎮痛剤は、空腹時に飲むと胃を荒らす恐れがあります。こうしけっしょうやくは、し溶性であるため、空腹時に飲むと吸収が悪くなるものもあります。　また、たとえば「１日３回毎食後」という薬を朝食後に飲み忘れても、気付いた時に飲めば大丈夫です。とはいっても、気付いたのが昼頃なら、あえて朝の分を飲む必要はありません。朝と昼の分をまとめて飲むことは、決してしないでください。　次のご質問ですが、以前処方された薬は自己判断で飲まないでください。似た症状でも原因が同じとは限りません。たとえば血圧が高くなった時、原因は「血管の収縮」、「血圧を上げる体内物質の増加」などさまざまで、薬も異なるのです。　最後に、自分の薬を知人や家族など他人にあげることは絶対にやめてください。薬は本人の体重や身長等により計算されており、個々の症状に合わせて処方されるものだからです。

回答者

一般社団法人町田市薬剤師会

学術担当理事さかい調剤薬局の酒井 令子先生

健康トピックス

3月1日から7日は「子ども予防接種週間」

入学・入園前に、お子さんの接種状況を確認しましょう

問合せ、　保健予防課 保健予防係、電話、0 4 2 7 2 5 5 4 2 2、 FAX、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4

　コロナかにより外出自粛などの状況が続く昨今ですが、予防接種は不要不急の外出にはあたりません。本人と周囲の健康を守るために必要です。　まもなく迎える入園・入学シーズン。新たな環境で集団生活が始まれば人との接点も増え、感染症に罹患するリスクも上昇します。この対策として、予防接種による「後天的免疫の獲得」が重要となってきます。　保育所等における集団発生例もあるロタウイルス感染症は、2020年10月に定期接種化されたことで接種しやすくなりました。しばしば流行するましん・ふうしんは感染りょくがつよく、入学前には忘れずに接種しましょう。　希望にあふれた新生活のスタート。お子さんの安全を守るために、入園・入学準備のひとつとして予防接種の実施状況を確認しましょう。

にせんにじゅういちねん11月1日から30日に町田市総合健康づくり月間2021を開催。

5,000人を超えるひとが参加しました。

　にせんにじゅういちねん11月1日から11月30日まで、「町田市総合健康づくり月間2021」を開催しました。期間中は新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら、子どもから高齢者まで、体験会や測定会、オンラインセミナーなど、さまざまな健康づくりに取り組みました。　ご参加いただいた皆様、イベントを実施していただいた関係団体の皆様、どうもありがとうございました。また、2022年11月開催予定なので、ぜひご参加ください！

町田市みんなの健康だより春号（ボリュームさんじゅうなな）2022年3月1日号、3面

医療従事者との円滑なコミュニケーション

問合せ　保健総務課 保健医療係、電話、0 4 2 7 2 2 6 7 2 8　FAX、0 5 0 3 1 0 1 8 2 0 2

　「自分の症状や治療への希望を、うまく伝えることができなかった……」　診察を受けた後、そんなモヤモヤした思いを抱いたことはないでしょうか。“話しておきたいこと”、“質問したいこと”、を確実に伝えるのは、自分自身が受ける医療を決めるうえでとても大切です。そこで、医療従事者とよりよいコミュニケーションを取るために、準備しておくとよいことを紹介します。

コミュニケーションを取るためのポイント

相談したいことがある時は、どれくらい診察時間をとってもらえるか予約時に確認しましょう

一緒に相談したい人がいれば、事前に医療従事者へ連絡しておきましょう

診察時に伝えたいことを、あらかじめメモにまとめておきましょう

診察で受けた説明を思い出せるように、メモをとるようにしましょう

町田市医療安全支援センター、医療安全相談窓口

　「近くの医療機関を知りたい」、「医療従事者の説明がわからない。対応が気になる」、そんな内容でお悩みの際にご利用ください。電話、0 4 2 7 2 4 5 0 7 5　受付日時：げつようび・かようび・もくようび・きんようびの午前9時から正午と、午後1時から4時　。（祝日、年末年始は休みです。）

忙しい日でも朝ごはん！

常備菜がミラクルチェンジ！

オーブントースターで出来ます、簡単リメイク★ホットサンド

　今年度のテーマは「朝ごはん」。忙しい朝でも用意しやすい、おかずをアレンジした簡単ホットサンドをご紹介します。

問合せ　保健予防課 保健栄養係、電話、0 4 2 7 2 2 7 9 9 6　、FAX、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4

基本のホットサンド

材料（1人ぶん）

・食パン（8枚または10枚切り）…2枚・具（常備菜2種・水分が少ないもの）…各20から35g・★スライスチーズまたはクリームチーズ…適量・☆バターまたはマーガリン…適量★☆チーズかバターは、どちらかお好みで

レシピ　①、食パンに★チーズを乗せる、または、☆バターを塗る。　②、①の上に具をなが細く乗せ、半分に折る。　③、食パンの周囲3cmくらい大きなアルミ箔に、②を置き、端を折りたたんで包み、軽くおさえる。（このときにパンの耳側をアルミ箔の内側に置くとつつみやすい）。　④、オーブントースターで約5分焼く。焼き目を付けたい場合、アルミ箔を外して加減を見ながらさらに焼く。ホットサンドメーカーでも同様に作れます

組み合わせメニュー例（1人ぶん）

クリームチーズとかぼちゃの煮物のサンドスライスチーズと焼き鮭とレタスのサンドバナナ1/2本と無糖ヨーグルト80gでバナナヨーグルト

レシピ提供元：町田市食育ボランティア活動依頼募集中！

他の具材例とりの照り焼き　、ポテトサラダ　、チーズと竹輪と焼きのり牛丼の具　　　、ひじきの煮物　、ハムとチーズ豚肉の生姜焼きと千切りキャベツキーマカレー　、ミートソースツナ缶と薄くスライスした玉ねぎ厚いものは薄く切り、汁気は切ってからはさむのがポイントです。

SNSで食育情報をお知らせ!

　町田市の食育情報やイベント情報などを発信しています。ぜひご覧ください。

いいこといっぱい！朝ごはん！

　朝ごはん食べていますか？「5分でも長く寝ていたい……」、「朝は時間がない……」と、ついつい抜いてしまいがちな朝ごはん。でも、朝ごはんには、睡眠中に下がった体温を上げて、脳やからだを起こしてくれるような効果があります。朝ごはんを食べることにより、からだの調子が整い、さらに仕事の能率や集中りょくがアップするのです。　普段朝ごはんを食べない人は、おにぎりやパンなど、前の日の夜に用意できるものでもOK。まずは何か食べる習慣をつけることから始めましょう。　いちにちの始まりを知らせる目覚まし時計のような役割を果たす「朝ごはん」。しっかり食べると、気持ちよくいちにちを過ごせますよ！

健康せんりゅう

　みんなの健康だより特別号でご応募いただいた作品から、一部をご紹介いたします。

たまにはね、車を使わず、歩こうよ　、かぶとむしさん

おうちジム、きれいに運動、へや掃除　、浦子さん

オリパラの、熱さ観た朝、アスリート　、ゆずさん

スマホ見て、ブルーライトで、眠れナイト　、うのとりさん

興味はある！、健診前の、休肝び　、あんさん

私、お酒に依存しているかも…気になったらご相談ください

問合せ　保健予防課 精神保健係、電話、0 4 2 7 2 2 7 6 3 6　、FAX、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4

　町田市は、包括協定を締結している大塚製薬とアルコール依存症の啓発ポスターを作成しました。依存症はお酒を飲む人なら、誰にでも可能性のある病気。少しでも思い当たることがあれば、ぜひご相談ください。

アルコール問題チェックリスト 、下記2項もく以上あてはまる人は、飲みかたに問題があります

飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがある周囲から飲酒について批判され、困ったことがある自分の飲酒について、罪悪感をもったことがある朝ざけや迎えざけを飲んだことがある

町田市みんなの健康だより春号（ボリュームさんじゅうなな）2022年3月1日号、4面

めざせ健康長寿

オーラルフレイル予防に「うがい」が効果的

問合せ　保健総務課 保健医療係、電話、0 4 2 7 2 2 6 7 2 8　、FAX、0 5 0 3 1 0 1 8 2 0 2

　町田市保健じょは昨年11月、東京都健康長寿医療センターのひらの浩彦歯科医師を講師に招き、オーラルフレイルをテーマとした講演会を開催しました。講演内容から、オーラルフレイルの予防法を紹介します。　オーラルフレイルとは口の機能が衰えることで、「むせる」、「かつぜつが悪い」、「口が乾く」といった症状があります。放置すれば、全身の衰え（フレイル）を招きます。　その予防法の中で、特に簡単な「ぶくぶくうがい・ガラガラうがい」をご紹介します。「ぶくぶくうがい」は口に水を含み、頬をふくらませて10秒程うがいをします。「ガラガラうがい」は口に水を含んで上を向き、10秒程うがいをします。口の周りの筋肉を意識してうがいをすれば、こうくう機能を鍛える運動になるそうです。　このほか、町田市は「まちだ、お口を元気にするトレーニング、口トレ」の動画も配信しています。

ロコモ予防、継続することが大切です！

問合せ 健康推進課 成人保健係、電話、0 4 2 7 2 5 5 1 7 8、 FAX、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3

　骨・関節・筋肉などが衰え、立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態「ロコモティブシンドローム」。進行すると支援や介護が必要になる可能性が高くなります。年齢に関わらずロコモ予防を始めましょう。

ロコチェック、〜1つでも該当すればロコモの心配！〜

片脚立ちで靴下がはけない家のなかでつまずいたり、すべる階段を上がるのに手すりが必要掃除機、布団のあげおろしなど家のやや重い仕事が困難2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

15分位続けて歩けない横断歩道を青信号で渡り切れない

ロコモーショントレーニングでロコモ予防

ポイント、支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行う

●片脚立ちでバランス能力UP

Ⓐ転倒しないように必ずつかまるものがある場所でⒷ床につかない程度に片脚を上げるⒸ姿勢はまっすぐ

★いちにち左右1分間を3セット

●スクワットで鍛える下肢筋力

Ⓓお尻を後ろにひくように、2から3秒かけて90度を超えないように膝を曲げゆっくりもとに戻るⒺ膝がつま先より前へ出ないように

足は肩幅に広げ、息を止めないように

★いちにち5から6回を3セット

出典、日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト、 ロコモオンライン

にせんにじゅういち年度

薬物乱用防止ポスター・標語事業　入賞作品のご案内

問合せ　健康推進課 健康推進係、電話、0 4 2 7 2 4 4 2 3 6、 FAX、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3

　青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスターと標語を募集しました。　市内中学校からポスター306作品、標語268作品の応募があり、選考の結果、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞に、3作品、市長賞に、2作品が選ばれました。入賞作品をご紹介します。

作品は町田市ホームページでご覧いただけます。

■ポスター部門

会長賞

小林 あおさん（町田第三ちゅう、2年）

中野 愛子さん（成瀬台ちゅう、1年）

市長賞

森澤 ひろきさん（薬師ちゅう、1年）

佳作

くにまつ けいたさん（町田第三ちゅう、2年）

とざき しのぶさん（南ちゅう、3年）

ひだか 莉子さん（南成瀬ちゅう、2年）

堀江 葵さん（南成瀬ちゅう、1年）

こむら るいさん（薬師ちゅう、2年）

■標語部門

会長賞

必要なのは、断わる勇気、輝く未来を守るため　、松本 わかなさん（町田第三ちゅう、3年）

市長賞

断る勇気が未来をつくる　、川越 ゆずきさん（町田第三ちゅう、2年）

佳作

薬物だめ！、一瞬で奪われる、大事な心　、前島 玲那さん（町田第三ちゅう、3年）快楽一瞬、後悔一生、その好奇心が、人生を棒に振る　、奥田 千晴さん（しんこうじちゅう、1年）興味をもったその瞬間、君の人生どん底に　、おやま 絢めさん（しんこうじちゅう、1年）とどまる勇気が、笑顔の未来　、佐藤 凪とさん（木曽ちゅう、1年）たった一回、その一回が、悪夢の入り口　、藤森 ほのかさん（むさしおかちゅう、2年）

受動喫煙防止にご配慮願います

問合せ　町田市受動喫煙防止対策相談窓口　、電話、0 4 2 8 6 0 7 8 3 0 、土日しゅくじつ・年末年始を除く正午から午後5時

　受動喫煙とは、他人が吸うたばこから立ち上がる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことです。いずれも有害物質を含み、非喫煙者の健康に影響を及ぼします。吸う人も吸わない人も気持ち良く過ごすために、受動喫煙防止にご協力をお願いします。

読者プレゼント

　アンケートにお答えいただいた読者の皆様から、抽選でプレゼントを進呈します。ご記入いただいたご感想やご意見は、今後の編集に役立てます。

えふしー町田ゼルビアタオルマフラー、5名様

リスやメロンなど、町田をイメージするイラストが施されたタオルマフラーです。ジェイツーリーグは2月20日に開幕しました。エフシー町田ゼルビアは悲願のJワン昇格に向けてたたかいます。

応募方法

応募フォームに、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの答えを入力し、ご応募ください。応募締切：2022年3月31日、木曜日

応募フォーム

https://pro.form-mailer.jp/fms/9ee150d3247987

当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご記入いただいた個人情報は抽選・発送のために利用し、当紙面発行に関する業務委託さきの株式会社タウンニュース社以外が取り扱うことはございません。

プレゼント提供：エフシー町田ゼルビア

町田市とエフシー町田ゼルビアは、健康づくりに向けた包括的連携に関する協定を締結しております。

町田市保健じょのご案内

■FAX番号一覧保健総務課、0 5 0 3 1 0 1 8 2 0 2、健康推進課、0 5 0 3 1 0 1 4 9 2 3保健予防課、0 5 0 3 1 6 1 8 6 3 4、生活衛生課、0 4 2 7 2 2 3 2 4 9

市庁舎7階、　〒194-8520、　町田市森野2の2の22

●保健総務課、電話番号

総務係、　0 4 2 7 2 4 4 2 4 1保健医療係、　0 4 2 7 2 2 6 7 2 8

●健康推進課、電話番号

健康推進係、　0 4 2 7 2 4 4 2 3 6成人保健係、　0 4 2 7 2 5 5 1 7 8

●保健予防課、電話番号

保健予防係、　0 4 2 7 2 5 5 4 2 2感染症対策係、　0 4 2 7 2 4 4 2 3 9

健康福祉会館、　〒194-0013、　町田し原町田5の8の21●保健予防課、電話番号

母子保健係、　0 4 2 7 2 5 5 4 7 1　、0 4 2 7 2 5 5 1 2 7歯科保健係、　0 4 2 7 2 5 5 4 1 4　、0 4 2 7 2 5 5 4 3 7

保健じょ中町庁舎、　〒194-0021、　町田し中まち2の13の3●保健予防課、電話番号

精神保健係、　0 4 2 7 2 2 7 6 3 6

難病保健係、　0 4 2 7 2 2 0 6 2 2

保健栄養係、　0 4 2 7 2 2 7 9 9 6

●生活衛生課、電話番号

愛護動物係、　0 4 2 7 2 2 6 7 2 7環境衛生係、　0 4 2 7 2 2 7 3 5 4食品衛生係、　0 4 2 7 2 2 7 2 5 4鶴川保健センター、　〒195-0062、　町田市大蔵まち、いちきゅーはちいちの4●保健予防課、電話番号、　0 4 2 7 3 6 1 6 0 0この印刷ぶつは、印刷用の紙へリサイクルできます。　この広報しは、企画から印刷まで外部へ委託しており、102,500部作成し、1部あたりの単価は職員人件費を含めて19円です