町田市みんなの健康だより春号（ボリューム、４３）２０２４年３月１日号、１面

発行：町田市　編集：町田市保健じょ　健康推進課

〒１　９　４の８　５　２　ゼロ　東京都町田市森野２の２の２２　、☎、、０４２の７　２　４の４　２　３　６　、、ＦＡＸ　、、　ゼロ　５　ゼロの３　１　ゼロ　１の４　９　２　３

ｉｎｄｅｘ１面、　　今日から実践！糖尿病予防　２面、　　ゲートキーパーはあなたのそばに、／、健康　Ｑ　ａｎｄ　Ａ３面、　　３月１日から８日は女性の健康週間です、／、まちだの旬の野菜レシピ４面、　　紙上講座「子どもの指しゃぶり」、／、上手な医療のかかりかた読者プレゼントアンケート回答者の中から抽選で５組１０名様に当たる南町田グランベリーパークにある「スヌーピーミュージアム」の招待券

２０２４年２月にリニューアル！スヌーピーでいっぱいの「スヌーピー・ワンダールーム」が新設♪※応募方法など詳細は４面をご覧ください。血糖値が気になるあなた今日から実践！　糖尿病予防問合せ、健康推進課　成人保健係、、☎、、０４２の７　２　５の５　１　７　８　、ＦＡＸ　、　ゼロ　５　ゼロの３　１　ゼロ　１の４　９　２　３　「健康診断で血糖値が高いって言われたけど、まあいいか」と見て見ぬ振りをしていませんか。糖尿病は自覚症状がほぼ無く、気付かないままの人も多くいます。厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」によると、国内に約２０００万人、男女合わせて６人に１人が糖尿病または糖尿病予備群と推計されており、ほうっておくと重大な疾患につながる可能性があります。定期的な健康診断や医療機関の受診が大切です。どうして合併症が起こるの？　糖尿病はインスリンが十分に働かず血液中の糖が増えてしまう病気です。高血糖が続くと全身の血管を傷つけたり詰まらせたりしてけつりゅうが悪くなります。臓器や神経に必要な栄養が届かなくなると正常な働きができなくなるため、さまざまな合併症が起こります。

糖尿病の合併症

三大合併症

・もうまく症

・腎症

・神経障害・脳梗塞・歯周びょう

・狭心症、心筋梗塞・末梢動脈疾患、足病変歯周びょうと糖尿病、　　負のスパイラル　近年、糖尿病と歯周びょうの関係性が明らかになりました。歯周びょうが原因で産生される炎症物質はインスリンの働きを妨げ、血糖値を下がりにくくします。すると糖尿病が進行して免疫力を下げ、歯周びょうが進行します。生活習慣や歯と口の健康を見直し、負のスパイラルを断ち切りましょう。 血糖値を改善しよう！見直しポイント１、食事１日３食、栄養バランスを整えよう！　食事を抜くと次の食後の血糖値が急上昇します。１日３食、米やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜類や、きのこ類など副菜をそろえて食べるよう意識しましょう。食事の基本は「主食、主菜、副菜」２、運動有酸素運動ときんトレを取り入れよう！　からだ全体を使うウォーキング、スイミング、サイクリングなどの有酸素運動と、筋肉量を維持・増加する筋力トレーニングに取り組んでみましょう。継続することが大切

 ３、お口のケアお口を清潔に保ち、歯周病も予防しよう！　毎食後の歯みがきに加え、１日１回、デンタルフロスや、しかんブラシで清掃しましょう。また、落としきれなかった汚れを取るため、定期的に歯科医院でクリーニングを受けましょう。健康な歯と口で健やかな毎日デンタルフロスも忘れずに定期的な歯科受診ＦＣ町田ゼルビア直伝！自宅でできる

「血糖値改善」きんトレ

イスから立つだけスクワットＴＡＲＧＥＴふとももおしり

目安、１０回×２から３セット１、イスに浅く腰をかけ、ひざに両手をつく２、からだを前に傾けて、息をはきながら４秒かけて立ち上がるひざが伸びきる手前でとめる３、ひざに手をつけたまま、息を吸いながら４秒かけて腰を落とす

すわり込まずに、そのまま立ち上がると効果アップ！ 週１回からでも効果がありますよ

教えてくれた人ゼルビー町田市の市の鳥、カワセミがモチーフのチームマスコット。ＦＣ町田ゼルビア２０２４シーズンはクラブ初のＪわんに参戦。「めいく　あ　にゅー　ひすとりー」をスローガンに挑戦を続ける。※運動する際は無理をせず、持病のあるかたは医師に確認しましょう。

町田市みんなの健康だより春号（ボリューム、４３）２０２４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ですゲートキーパーはあなたのそばに問合せ、健康推進課　健康推進係、☎、０４２の７　２　４の４　２　３　６　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　ゼロ　１の４　９　２　３　３月は、進学や就職・転居などの生活の変化でストレスを抱えやすい時期です。月別自殺者数が最も多いことから厚生労働省は自殺対策強化月間に定めており、町田市でも普及啓発をおこなっています。　その一つがゲートキーパーの養成です。ゲートキーパーとは、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではなく、誰でもなることができます。ゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。　町田市ではゲートキーパーを多くの人に知ってもらうため、ポスターやクリアファイルなどの普及啓発グッズを作成し、３月の１カ月間、市内公共施設などで掲示・配布します。デザインは、応募２９点から市長賞に選ばれた町田デザイン＆建築専門学校１年生の渡邊美海さんの作品を採用。渡邊さんは、「見てくださったかたに、ハートで表現した優しい気持ちが伝わるとうれしい」と話しています。

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、欠勤や欠席が増える

趣味やスポーツ、外出をしなくなる

飲酒量が増える自殺対策関連の講座・集い●３月６日、水曜日、午後２時から３時　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１４日、木曜日、午前１０時３０分から午後４時　総合相談会

●４月７日、日曜日、午後２時から４時　自死遺族のつどい「わかちあいの会」

健康　Ｑ　ａｎｄ　Ａ専門職に学ぼう　〜理学療法士編〜クエスチョン、　腰の痛みを医師に伝えたところ、運動を勧められました。自宅でもできる運動はありますか？アンサー、　骨折や腫瘍以外の腰痛は①、脊椎と周辺運動器、②、神経由来、③、内臓由来、④、血管由来、⑤、心因性　に大きく分類されます。今回は①と予測されるので、簡単な運動療法を紹介します。　筋肉や筋肉を覆う薄い膜であるきん膜が硬くなると痛みが出ます。この状態で筋力トレーニングをすると、筋肉やきん膜はさらに硬くなり、からだのアンバランスを生んでしまいます。「からだを緩める→、伸ばす→、鍛える」という順序が大切です。１、緩める：あおむけになり、丸めたバスタオルを背骨に沿うように当ててからだを軽く揺らす２、伸ばす（ろくじゅうから９０秒）、あおむけのまま、手足を大の字に大きく開いて伸ばす３、鍛える（３から５セット）、四つんばいになり、おなかと背中が動かないように意識しながら背骨より少し高い位置に、片手→、片足→、反対側の片手→、片足の順番にひとつずつ伸ばして５秒保持する。　無理せず、「気持ちいい」程度を心掛け、できるようになったら少しずつ回数を増やしましょう。効果を実感できます。　理学療法士は、医師の指示のもと、治療計画を立てて運動療法、物理療法を実施しており、病院や介護施設、地域保健センター、フィットネスジムなどで活躍しています。身近な「からだの専門家」にご相談ください。※必ず医師の診断を受け、それに合わせた対処方法をおこないましょう。回答者

東京都理学療法士協会町田市支部

木村　ゆう先生

まちだしょうきちえん訪問看護ステーション気づいてますか？こころとからだの不調のサイン問合せ、保健予防課　精神保健係、☎、０４２の７　２　２の７　６　３　６（保健じょ中町庁舎）／、☎、０４２の７　３　６の１　６　ゼロ　ゼロ（鶴川保健センター）　健康的な生活を送るには、からだと共にこころが元気であることが欠かせません。自分に合った方法でストレスと付き合っていくことや、つらいときは一人で抱え込まずに周囲に相談することが大切です。　ストレスは外部からの刺激などによってからだの内部に生じる反応です。嫌なことやつらいことだけでなく、進学や就職といった喜ばしい出来事も原因となることもあります。まずは自分に合った対処法を見つけてみましょう。日々の行動や睡眠の取りかた、考えかたや意識の持ちかたを変えてみたり、家族や友人に話を聞いてもらったりすることも効果的です。　自分の不調のサインを見逃さないようにし、以下の症状がどれかひとつでも続く場合は、専門の相談窓口にアクセスしてみましょう。こころとからだの不調のサインの例こころ気分が沈む、ゆううつ

　眠れない、寝つけない、何度も目が覚める

　怒りっぽくなる

　理由もなく不安になる

　気持ちが落ち着かないからだ　おなかが痛くなる

　便の調子が悪い

　胸がドキドキする

　疲れが取れない

　だるい

　何も食べたくない、食べてもおいしくない気になる症状が続いたら夜間こころの相談窓口こころの健康相談統一ダイヤル町田市保健じょ「こころの相談について」受動喫煙防止にご協力ください！問合せ　町田市受動喫煙防止対策相談窓口、☎、０４２の８　６　ゼロの７　８　３　ゼロ

※午後１時から５時（土日祝・年末ねんし除く）　たばこは、本人だけでなく周りの人が煙を吸い込むとからだに悪い影響があります。吸う人も吸わない人もお互いに気持ち良く過ごすために、受動喫煙が生じないよう配慮をお願いします。健康づくり月間レポート町田市総合健康づくり月間２０２３１１月のいっかげつかんを通して健康づくりに励みました！！　生活習慣を改善する大切さを知り、市民の健康を増進する「町田市総合健康づくり月間２０２３」が１１月１日から３０日まで開催されました。「ここから始まる健康づくり！！」をテーマに、スポーツ教室やオンラインセミナーなどが開かれ、子どもから高齢者まで

さんぜんにんを超える人々が参加しました。２０２４年も１１月に開催予定です。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、４３）２０２４年３月１日号、３面健康トピックス

健康で明るく充実した日々のために３月１日から８日は女性の健康週間です問合せ、健康推進課　成人保健係、☎、０４２の７　２　５の５　１　７　８　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　ゼロ　１の４　９　２　３　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に、厚生労働省では毎年３月１日から８日を「女性の健康週間」と定めています。同省のウェブサイト「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」では、月経のトラブルやデリケートな悩みなど多彩な情報を提供しています。この機会に女性の健康について学びましょう。

女性特有の変化　女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期の一生の間で女性ホルモンが変動します。　たとえば、思春期から成熟期には女性ホルモンが分泌されますが、更年期には分泌量が減少し、骨や筋肉、免疫系、自律神経などに影響を与えます。　このような女性特有の変化を、女性だけでなく全ての人が知り、適切に対応していくための知識を身に付けることが大切です。４０歳以上のかたへ

乳がん検診　乳がんは３０代から増えます。４０歳になる前からブレスト・アウェアネス（にゅうぼうを意識する生活習慣）を実践しましょう。対象　４０歳以上の偶数年齢の女性費用　２０００円

２０歳以上のかたへ子宮頸がん検診　子宮頸がんは２０代後半から増えます。定期的な検診で早期発見することが大切です。対象　２０歳以上の偶数年齢の女性費用　１０００円

子宮頸がん予防の強いみかた　ＨＰＶワクチン問合せ、保健予防課　保健予防係、☎、０４２の７　２　５の５　４　２　２　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　６　１の８　６　３　４　子宮頸がんは、性交渉によるウイルス（ＨＰＶ）感染が主な原因です。ワクチン接種で、原因となる複数の型のウイルスのうち、はちじゅうから９０％を予防できると考えられています。女性の健康週間に関するイベント●市庁舎１階　イベントスタジオ　　　３月４日月曜日から８日金曜日●中央図書館４階　特集コーナー　　　３月１３日水曜日まで開催　リーフレット、冊子の配布や、図書館では女性の健康に関する本をそろえています。将来のために「プレコンセプションケア」　将来の妊娠やライフプランを考え、日々の生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア」。妊娠を考える人や周りの人が正しい知識をもって適切に行動することで、ご自身や生まれてくる子どもの健康を守ることにつながります。簡単な運動で骨粗しょう症、フレイル予防！　更年期を迎えると骨が弱まり、骨粗しょう症などのリスクが高まります。かかとの上げ下げで骨に刺激を与え、骨の強度を高めましょう。　また、ゆっくりおこなうことでふくらはぎの筋肉が鍛えられ、フレイル予防につながります。フレイルとは、年齢とともにからだやこころの機能が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている状態です。「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりをもつこと」を日頃から意識し、フレイルを予防しましょう。

１、壁や椅子に手を付けて立つ

２、かかとを上げ下げする

１日３０から５０回が目安！野菜を使ったレシピ朝食にも野菜を！まちだの旬の野菜レシピ問合せ、保健予防課　保健栄養係、☎、０４２の７　２　２の７　９　９　６　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　６　１の８　６　３　４のらぼう菜のピザトースト栄養成分量（１人分）、エネルギー：３４１キロカロリー、たんぱく質：１４．９グラム、脂質：１６．９グラム、炭水化物：３４．９グラム、食塩、相当量：１．４グラム材料（１人分）・食パン（６枚ぎり） １枚

・のらぼう菜 １株（５０グラム）

・玉ネギ １／２０個（１０グラム）

・オリーブオイル こさじ１

・ハム １枚

・スライスチーズ １枚（１６グラム）

・ピザソース（ケチャップでも可） ３０グラムレシピ１、のらぼう菜は一口大に、玉ネギは薄くスライスする。２、耐熱ボウルに、１、とオリーブオイルを入れて和える。ラップをして、５００ワットのレンジで１分３０秒加熱する。３、食パンにピザソースを塗り、ハムと２、チーズをのせて、トースターでチーズに焼き目が付くまで焼く。★のらぼう菜がない時は、小松菜でも作れます。レシピ考案者からのメッセージ　１品で主食・主菜・副菜をそろえることができるレシピです。朝食はからだの健康だけではなく、こころのためにも必要不可欠な存在です。ホッと温まるバランスの良い食事で、良い一日のスタートを切りましょう！レシピ提供もと私が考えました東京家政学院大学、現代生活学部、しょくもつ学科、調理学研究室

秋田　沙耶さんのらぼう菜って？　３月に旬を迎える、のらぼう菜は、町田市内で広く作られているアブラナの仲間の江戸東京野菜です。野に生えている「野良ばえ」から、名前が付いたようですが、おもしろい言い伝えがあります。　江戸時代、年貢の検分にきた役人が「あれは何という菜だ？」と農民に聞いたところ、「野良で坊さんがボーッと立っているような役に立たない草でございます」と答えて、年貢を免れたというものです。　※諸説あり。　収穫後はしおれやすいので、長距離の輸送に向かず、地元で楽しまれています。クセが少なく、コリっとした歯触りがおいしい野菜です。紹介したレシピの他、お浸しやごま和え、炒め物でもおいしくいただけます。

＜出典＞小野路宿里山交流館通信、第４９号（おのじじゅく、さとやま交流館、２０２１年２月１日発行）

レシピに登場した旬のまち☆ベジのらぼう菜町田市みんなの健康だより春号（ボリューム、４３）２０２４年３月１日号、４面

医師の働きかた改革と上手な医療のかかりかた問合せ、保健総務課　保健医療係、☎、０４２の７　２　２の６　７　２　８　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　ゼロ　１の８　２　ゼロ　２　日本の医療は、医師の長時間労働によって支えられてきました。２０２４年４月から始まる「医師の働きかた改革」は、医師が健康に働き続けられるよう環境を整備し、医師の残業時間に上限を設ける制度です。　医師の健康の確保は医療の質、安全につながるため、患者にとっても重要な取り組みです。患者の医療のかかりかたは、医師の働きかたに大きな影響を与えます。上手な医療のかかりかたを知り、行動していきましょう。上手な医療のかかりかた、３つのポイント１、診療時間内に受診しましょう　夜間や休日などの診療時間外に緊急性のない受診をすることを避け、診療時間内に受診するよう心掛けましょう。２、身近な診療所にかかりつけ医をもちましょう　軽症の患者が病院等の大きな医療機関に集中すると、そこで勤務する医師の負担を増やすことにつながります。まずは、身近に相談できる医師を持つようにしましょう。３、「♯７　１　１　きゅう」「♯８　ゼロ　ゼロ　ゼロ」を活用しましょう　救急車の利用やすぐに医療機関を受診するべきか迷ったときは、「♯７　１　１　きゅう」や「♯８　ゼロ　ゼロ　ゼロ」に相談し、緊急かどうかを判断しましょう。

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」「主治医に聞きたいことがあるが、どう切り出してよいかわからない」そんな内容でお悩みの際にご利用ください。、☎、０４２の７　２　４の５　ゼロ　７　５、受付にちじ：月曜、火曜、木曜、金曜午前９時〜正午と午後１時〜４時（祝日、年末年始は休み）紙上講座子どもの指しゃぶり、どう対応したら良いの？問合せ、保健総務課　保健医療係、☎、０４２の７　２　２の６　７　２　８　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　ゼロ　１の８　２　ゼロ　２　指しゃぶりは、子どもにとってありふれた行為で、胎児の時から哺乳の準備としておこなっています。２歳くらいまでの指しゃぶりは、食べ物を食べるなどの口の発達を促したり、気分を落ち着かせるためにおこなっており、心配ありません。　歯が生えそろう３歳を過ぎても指しゃぶりが続くときは、歯並びや、かみ合わせに影響を与える可能性があります。学童期に入っても指しゃぶりに固執したり、やめたくてもやめられない場合は小児科や歯科などの専門機関に相談しましょう。発達段階ごとの指しゃぶりの対応生後１２カ月発達段階における生理的な行為のため、心配せずに見守るいっさいから２歳気分を落ち着かせるためなので、神経質にならずに生活全体を温かく見守る３歳過ぎ癖として定着しやすい時期のため、生活リズムを整えたり、外あそびなどでエネルギーを発散させ、頻度を減らす学童期指しゃぶりに固執する場合は、小児科や歯科などの専門機関と連携して対応する※本原稿は２０２２年１１月におこなわれた町田市保健じょ主催の講演会を基に作成しています。２０２３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、☎、０４２の７　２　４の４　２　３　６　、ＦＡＸ　、　０５０の３　１　ゼロ　１の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４５０作品、標語２８５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４作品、市長賞に２作品が選ばれました。※作品は町田市ホームページでもご覧いただけます

★ポスター部門会長賞南成瀬中学校３年生会長賞金井中学校２年生会長賞おやまだ中学校１年生市長賞木曽中学校２年生佳作町田第三中学校２年生成瀬台中学校１年生成瀬台中学校１年生薬師中学校１年生薬師中学校１年生★標語部門　会長賞少しの興味で、手を出すな、　　人生狂わす、薬物乱用町田第三中学校２年生市長賞「いりません」、　　その一言が、　　未来を守る、　第一歩町田第三中学校２年生佳作手を出すな、危険薬物、絶対に、　断る勇気、身につけよう

まちだだいさん中学校２年生

薬物を、ことわる勇気、　硬い意志

まちだだいさん中学校２年生

薬物は、あなたの心を、狂わせる、　自分で守れ、自分の未来

まちだだいさん中学校２年生

自分で守ろう、自分の未来、　一度も禁止、薬物乱用

まちだだいさん中学校２年生

「絶対やらない」その勇気、　周りを守り、あなたを守る

まちだだいさん中学校２年生

新型コロナワクチンの令和５年秋開始接種は

２０２４年３月３１日で終了します問合せ、新型コロナワクチン接種相談コールセンター、☎、０４２の７　３　２の３　５　６　３（受付：祝休日のぞく月曜から金曜、午前９時から午後５時）　２０２４年３月３１日まで、接種対象のかたは自己負担なく、新型コロナワクチンの接種を１回受けることができます。※４月１日以降は問合せ先が変わります【４月１日以降】保健予防課　保健予防係、☎、０４２の７　２　５の５　４　２　２みんなの健康川柳２６名９９句のご応募をいただきました。

ご協力ありがとうございました。夕ご飯、まごが気にする、何杯目三条　いぐり

健診で、Ｄから昇格、徒歩効果８５おじさん

健診日、間近にせまり、ダイエットなかちゃん

快眠の、ご褒美くれる、散歩かな匿名

残り物、明日に福ある、腹、はちぶうらこ読者プレゼント応募要項　アンケートにお答えいただいた読者の皆様の中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。南町田グランベリーパーク２０２４年２月にリニューアル！、スヌーピーミュージアム招待券５組１０名様

●応募方法下記応募フォームにて、①、住所、②、氏名、③、年齢、④、電話番号、⑤、アンケートの回答、を入力しご応募ください。応募締切：２０２４年３月３１日日曜（必着）

●応募フォームｈｔｔｐｓ：／／ｐｒｏ．ｆｏｒｍ－ｍａｉｌｅｒ．ｊｐ／ｆｍｓ／ｄゼロｆななななｆろくなちにななはちいちごさん※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先である株式会社、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：スヌーピーミュージアム町田市保健じょのご案内■、ＦＡＸ　、番号一覧保健総務課、０５０の３　１　ゼロ　１の８　２　ゼロ　２／健康推進課、０５０の３　１　ゼロ　１の４　９　２　３保健予防課、０５０の３　１　６　１の８　６　３　４／生活衛生課、０４２の７　２　２の３　２　４　９市庁舎７階、〒１９４　の８　５　２　ゼロ、町田市森野、２の２の２２

●保健総務課

総務係　、☎、０４２の７　２　４の４　２　４　１保健医療係　、☎、０４２の７　２　２の６　７　２　８●健康推進課

健康推進係　、☎、０４２の７　２　４の４　２　３　６成人保健係　、☎、０４２の７　２　５の５　１　７　８●保健予防課

保健予防係　、☎、０４２の７　２　５の５　４　２　２感染症対策係　、☎、０４２の７　２　４の４　２　３　９健康福祉会館、〒いち、きゅう、よんのゼロゼロ　１　３　、町田市はらまちだ、５の８の２１

●保健予防課

母子保健係　、☎、０４２の７　２　５の５　４　７　１　、☎、０４２の７　２　５のご、いち、　２　７

歯科保健係　、☎、０４２の７　２　５の５　４　１　４　、☎、０４２の７　２　５のご、４　３　７

保健所中町庁舎、〒いち、きゅう、よんのゼロ　ゼロ　２　１、町田市なかまち、２の１３の３

●保健予防課

精神保健係　、☎、０４２の７　２　２の７　６　３　６難病保健係　、☎、０４２の７　２　２のゼロ　６　２　２保健栄養係　、☎、０４２の７　２　２の７　９　９　６●生活衛生課

愛護動物係　、☎、０４２の７　２　２の６　７　２　７環境衛生係　、☎、０４２の７　２　２の７　３　５　４食品衛生係　、☎、０４２の７　２　２の７　２　５　４

鶴川保健センター、〒いち、きゅう、ごのゼロ　ゼロ　６　２、町田市大蔵まち１９８１の４

●保健予防課　、☎、０４２の７　３　６の１　６　ゼロ　ゼロこの印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。　この広報紙は、企画から印刷まで外部へ委託しており、９６，０００部作成し１部あたりの単価は１７円です（職員人件費を含む）。