町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム、４４）２０２４年７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、　　小さいからって、あなどるなかれ！夏場の蚊、対策２面、　　健康 質問、 and A、／、皆で守ろう大切な命、／、からだが喜ぶ減塩レシピ

３面、　　健康トピックス「がん検診」、／、みんなの健康掲示板「AEDの無料貸出について」

４面、　　熱中症予防、／、健康シグナル「肝炎ウイルス検診」、／、受動喫煙をマナーで防ごう読者プレゼント

ポカリスエット

イオンウォーターパウダー

1箱8本入り2セット

どこでも使えるスティックタイプ。水やお湯に溶かして素早く水分とイオンを補給できます。

読者アンケート回答で

抽選で24名様にプレゼント！

応募方法など詳細は、よん面をご覧ください

小さいからって、あなどるなかれ！夏場の蚊、対策

問合せ　生活衛生課 環境衛生係、、、、☎、、、、０４２の７　２　２の７　３　５　４、FAX、　ゼロ4　2の7　2　2の3　2　4　9

蚊に刺されると、かゆみが生じるだけでなく、蚊が媒介するさまざまな感染症にかかるリスクがあります。刺されないための対策はもちろん、身の周りにある発生げんを減らすことが大切です。　蚊に刺されないよう、万全の対策を！

・ がいしゅつじは肌の露出が少ない服装で、虫よけ剤（スプレー、ローション、クリームなど）も適切に使用する

・ 侵入を防ぐために網戸を設置する

・ 室内では蚊取り線香や電気蚊取りなどを使用する

都市部に生息する主な蚊の種類

ヒトスジシマカ

・主に日中、屋外で吸血する

・空き缶などの小さな水たまりで発生

アカイエカ／チカイエカ（アカイエカの亜種）

・主に夜間、屋内で吸血する

・流れのない水たまりで発生

写真提供／東京都

水たまりをなくして発生げんを絶つ！

　蚊は水たまりさえあれば、どんな場所でも発生する可能性があります。蚊を増やさないためには、水中に生息する蚊の幼虫（ボウフラ）を退治することがもっとも効果的です。蚊が多く発生するシーズンが始まる前に、不要な水たまりをなくすようにしましょう（か図参照）。

構造的に除去できない場合

・定期的に清掃する

・スポンジで水を吸い取る

ため池などの場合

・幼虫（ボウフラ）を食べる金魚やメダカを飼う

発生げんになりやすい場所と対策

幼虫（ボウフラ）の主な生息場所と対策方法

・空き缶・空き瓶・ペットボトル

・古タイヤ

撤去またはカバーをかける

・ペットの水飲み容器

こまめに洗う

・散水用の汲みおき水

・植木鉢の受け皿

撤去または、水がたまらないように逆さにする

週1回水を入れ替えるのも効果的

・シートのくぼみ

たるみをなくす

・き、いしのくぼみ

充填剤でうめる

・つまった側溝

・つまったあまどい

清掃してつまりを除く

・旗立て、支柱立て

ふたをする

発行：町田市、　　編集：町田市保健所 健康推進課

〒いちきゅうよんの、はち　５　２　ぜろ、 東京都町田市森野2の2の22 、、

☎、、042、7　２　よん　の、よん　２　さん　ろく、

FAX、 ゼロ　5　ゼロの3　いち　ゼロ　1　の　4　きゅう　２　3

町田市ホームページ、　www.city.machida.tokyo.jp

次号の発行は

2024年10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

町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム、４４）２０２４年７月１日号、2面

皆で守ろう大切な命

尊い命を支えるのは、

あなたの存在かもしれません

問合せ　健康推進課 健康推進係、、☎、、ゼロ　4　2の7　2　4の4　2　3　6

FAX 　ぜろ　5　ぜろの3　1　ぜろ　1の4　9　2　3

　生きていれば、悩みを抱えるのは自然なことです。その際、自ら悩みを解決できたり、あるいは相談できる相手がいればよいのですが、周りにSOSのサインを出せる人ばかりではありません。人知れずに苦しみ、ストレスで精神的に追い詰められ、こころの健康をそこなう人もいるのです。

　そこで重要なのが「ゲートキーパー」の存在です。ゲートキーパーとは、身近で悩みを抱えている人にそっと寄り添い、ともに考えながら必要な支援に結び付けていく人のことで、特別な資格ではありません。町田市では、ゲートキーパー養成講座をウェブで配信しています。あなたも誰かのゲートキーパーとして、尊い命を支えてみませんか？

ゲートキーパーの役割

１、　気付く（食欲がない、口数が少ない等、いつもと異なる様子）

２、　声をかける、（「眠れてる？」「何か力になれるかな？」など）

３、　傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）

４、　つなぎ（早めに専門家に相談するよう促す）

５、　見守る（温かく寄り添いながら、じっくりと見守る）

深刻な悩みを打ち明けられた時、やってはいけないこと

１、　話題をそらす

２、　価値観を押しつける

３、　しかりつける

４、　批判をする

出典：【YouTube配信】ゲートキーパー養成講座、講師／伊藤次郎氏、（NPO法人OVA代表理事）

誰かに悩みを相談したい時にご活用ください

ゲートキーパー手帳・「悩み」の相談先一覧

　ゲートキーパーの役割や、「保健・福祉」、「法律」、「人権」など分野ごとの悩みの相談窓口をまとめたリーフレットです。「悩みがあるけれど、誰に相談したらよいか分からない」、「悩みを抱える知人に相談先を紹介したい」――。そんな時にご活用ください。

健康　　Q、　and　　Ａ

はい！私がお答えします

質問、　歯周病は歯の無くなるリスクがあると聞きました。それに糖尿病とも関係があるとか。どうしたら防ぐことができますか？

回答、　歯と骨は歯が抜けないように、歯根膜という繊維でつながっています。歯周びょうになると歯の周りの組織が炎症で破壊され、歯を支える骨や歯根膜の量が少なくなります。そうすると歯がゆれてきたり、歯ぐきが腫れたりして硬いものが噛めなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

し周びょうの主な原因は4つあります。

いち、歯周びょう菌（お口の中の歯周病菌の有無や種類）、、、

２、生活環境（喫煙、おくちの清掃状態、ストレス、食生活、歯科受診頻度など）、

３、個人の要因（年齢・人種・糖尿病などの持病、めんえきりょくの強弱・遺伝など）

４、かみ合わせ（歯並び・歯ぎしりなど）──。これらが重複すると発症の危険性が高まります。例えば、歯周病菌がいる人が、糖尿病で喫煙と歯ぎしりをしていたら、歯周病は非常に発症しやすいと言えるでしょう。

　近年、歯周びょうは「糖尿病の6番目の合併症」であるとも言われるようになりました。糖尿病だと歯周びょうの進行が促進されるからです。特に糖尿病の検査値のH　b　A　1　cが7％を超えると歯周びょうの悪化が早まります。

　し周びょうが悪化すると歯ぐきの中で毒素を作り出します。からだはこの毒素から守るために免疫システムを活発にする物質を多量に作り出します。太っていて内蔵脂肪組織の多い人もこれと同じ物質が多く作られています。

　実はこの物質こそが血糖を調整するインスリンの効きを悪くする物質と同じものなのです。また近年Ⅱ型糖尿病の人は歯周病を治療することで血糖値が改善することが分かってきています。

　し周びょうは「沈黙の病気」と呼ばれ、ある程度進むまで自覚症状が出にくいのが特徴です。歯周びょうを予防、悪化させないためには歯周病菌の数を減らす、つまりきちんと歯を磨くことが大切です。自分一人では正しく歯を磨けているのか分かりません。かかりつけ歯科医をもち、半年に1回は歯科定期検診を受けましょう。糖尿病のかたは3カ月よりも短い間隔でのこうくうケアが望まれます。

回答者

公益社団法人東京都町田市歯科医師会　広報担当理事

星野、ともふみ先生

南町田駅前歯科

私のとっておき！

からだが喜ぶ減塩レシピ

　おいしく減塩していますか？旬の野菜や酸味、うまみを利用したとっておきの減塩レシピを紹介します。

問合せ　保健予防課 保健栄養係、、☎、、ぜろ　4　2の7　2　2の7　9　9　6

ファックス 、　ぜろ5ぜろの3　1　6　1の8　6　3　4

若鶏と彩り野菜のソテー

栄養成分量（1人ぶん）

エネルギー：298kcal

たんぱく質：18.6g

食塩、相当量：0.4g

材料（4人ぶん）

・とりもも肉　1枚（400g）

A、酢、　おおさじ2（30g）、ケチャップ　おおさじ1と1/2弱（20g）、砂糖　おおさじ1と1/2強（15g）ちゅうのうソース　おおさじ1/2強（10g）

・オリーブ油またはサラダ油　おおさじ2

・玉ねぎ　1/2個（150g）

・パプリカ（緑色）、（黄色）　各1/2個

・れんこん　ひとふし（100g）

レシピ

①、 とりもも肉と各野菜は一口大に切る。

② 、Aの材料はよく合わせておく。

③、フライパンに油を入れ、ちゅうびでとりもも肉の、皮の方から焼く。

④、両面に軽く焼き色が付いたら、野菜を加えさらに炒める。

⑤ 、野菜がしんなりしてきたら、②を加え、水分が無くなるまで煮詰めながら食材とよく絡め、皿に　盛り付ける。

★ 白身魚やその他の野菜でもおいしく作ることができます。

材料の「玉ねぎ1/2個」などの値は目安です。厳密には計測ちをご参照ください。

レシピ考案者からのメッセージ

　このレシピは、酢やケチャップの酸味と砂糖の甘味で仕上げています。ポイントはしっかり最後まで煮詰めること。

　ちょう味料は下記の内容でも作れますので、ぜひお試しください。

バルサミコ酢…おおさじ2と1/2強（40g）、ケチャップ…おおさじ1と1/2弱（20g）、はちみつ………おおさじ1/2（10g）

考案者　町田調理師専門学校　調理技術部　主任　山口 晃先生

日本人は食塩の摂り過ぎ!?

　国が推奨する、いちにちあたりの食塩摂取量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満とされています。しかし、日本人はいちにちあたり男性で10.9g、女性で9.3gの食塩を摂取しており、そのうち約66％はしょうゆやみそなどの調味料が要因です（令和元年「国民健康・栄養調査」）。旬の野菜や、食塩の少ない調味料、香味野菜を使って調理をすれば、おいしく、食塩を減らした料理を食べることができます。このレシピを参考に、減塩にチャレンジしてみましょう。

塩ひとつまみで約1g！

町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム、４４）２０２４年７月１日号、3面

健康トピックス

毎年およそ100万人が新たにがんに罹患しています

「健康習慣」と「がん検診」二段構えの対策を

問合せ　健康推進課 成人保健係、☎、ゼロ　4　2の　なな　２　５の5　1　7　8

FAX 　ゼロ　5　ゼロ　の3　1　ゼロ　1の4　9　2　3

　がんは私たちにとって身近な病気です。日本では一生のうちに2人に1人が「がん」になり、さらに男性の4人に1人、女性の6人に1人が「がん」で亡くなっています。

　がんになるリスクを減らすためには、健康習慣の実践をすることと、がん検診による早期発見という対策が重要です。

　左図の健康習慣は、5つすべてを実践するとがんになるリスクが約4割低くなると推計されています。いきなりすべては難しくても、できることから取り組みましょう。

　自覚症状がほとんどない初期のがんも、がん検診を受けることで早期発見が可能となります。定期的にがん検診を受け、「要精密検査」と言われたら、必ず医療機関を受診しましょう。

がんリスク減らす５つの健康習慣

●お酒は適量

ビールなら1日500ミリリットル程度

●たばこは、やめる

吸わない人もたばこの煙を避ける

●適正、体重維持

太りすぎもやせすぎも注意

●食生活を見直す

・塩分のとりすぎに注意

・野菜や果物は多めに

・熱いものは冷ましてから

●身体活動量を増やす

無理のない範囲で活動量を増やす

町田市が実施するがん検診

受診方法

いち、実施医療機関へ直接申し込み

２、受診

3、結果説明

●大腸がん検診

採便容器に2日分のべんを採ります。便の中に血液が含まれているか検査します。

費用　800円

対象者（2025年3月31日時点の年齢）　40歳以上のかた

受診間隔　1年に一度

●肺がん検診

胸部のエックス線検査をします。

＊50歳以上で喫煙指数が600以上（例：1日20本×30年イコール600）のかたは3日分のたんにがん細胞が混じっていないかの検査を追加で行います。

費用、　1500円、（50歳以上で喫煙指数が600以上のかたは2000円）

対象者（2025年3月31日時点の年齢）　40歳以上のかた

受診間隔　1年に一度

●乳がん検診

にゅうぼうを片方ずつ板で、はさみ、左右とも2回ずつ圧迫してエックス線検査をします。（マンモグラフィ）

費用、　2000円

対象者（2025年3月31日時点の年齢）　40歳以上で偶数年齢の女性

受診間隔　2年に一度

●胃がんリスク検診

血液検査により、胃がんになりやすいか否かを調べる検査です。

※胃カメラではありません。

費用、　800円

対象者（2025年3月31日時点の年齢）　30歳以上で過去に胃がんリスク検診を受けたことのないかた

受診間隔　生涯に一度

●子宮　けいがん検診

ししん、ないしんの他、子宮頸部の細胞を専用のブラシなどで採取し検査します。

費用、　1000円

対象者（2025年3月31日時点の年齢）　20歳以上で偶数年齢の女性

受診間隔　2年に一度

●子宮けいがん予防ワクチンのご案内

子宮けいがんの原因となるHPVウイルスの感染を防ぐことができるワクチンです。

費用、　自己負担無し（条件あり）

定期接種対象者（2025年3月31日時点の年齢）　小学6年生から高校1年生相当の女子

キャッチアップ接種対象者（2025年3月31日時点の年齢）　2024年度は高校2年生相当から平成9年度生まれまで対象

大腸がん検診、肺がん検診は成人健康しんさ、特定健康しんさ、などと同時に受けた場合、金額が異なります。

出典：国立がん研究センター、がん情報サービス

みんなの健康掲示板

AEDを無料で貸し出しています

予約・問合せ　保健総務課 総務係、☎、ゼロ　4　2の7　2　4の4　2　4　1

ファックス、　ゼロ　5　ゼロの3　1　ゼロ　1の8　2　ゼロ　2

　意識を失って倒れている人への速やかな救命手当が、その人の生存率を大きく高めます。

　AED（自動体外式じょさいどうき）は心電図を読み取り、必要に応じて電気ショックを流してしん停止からの回復を促す高性能な医療機器です。使い方はとても簡単で、電源ボタンを押すと、機器が音声メッセージで使い方をしじしてくれます。

　町田市では、市民が参加する非営利イベントを開催する町内会や自治会などの団体を対象に、AEDを無料で貸し出しています。ハイキングなどで市外に出かけるイベントを開催する場合であっても、AEDを貸し出していますので、ご活用ください。

費用 、無料、　 　　期間 、7日間、　 要件 、医師や看護師、救命講習（AEDの操作方法を含む）を修了した人を期間中に会場に配置すること

申込方法 、　貸し出し希望期間の2カ月から7日前までに、保健総務課に有資格者の資格証の写しと共に申込書をご提出ください。

「 まちだ健康づくり推進プラン24　の　31」を策定しました

問合せ、　保健総務課 総務係、☎、、ゼロ　4　2の7　2　4の4　2　4　1

ファックス 、ゼロ　5　ゼロの3　1　ゼロ　1の8　2　ゼロ2

　町田市は、2018年に策定した市町村健康増進計画「まちだ健康づくり推進プラン」の成果、2022年8月に実施した「町田市民の保健医療意識調査」で明らかになった課題や社会情勢の変化を踏まえ、健康・医療に関する施策をさらに推進することを目的として、「まちだ健康づくり推進プラン24の31」を新たに策定しました。「みんなでつくる『健康のまち』まちだ」を理念として、「町田市食育推進計画」「町田市自殺対策計画」とも一体化させ、分野を横断した包括的なサービスの展開をめざします。

計画書は、に次元コードからダウンロードできます

基本目標、１ 、 誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくる

目標１、 妊娠・出産・子育てを支えるまち

目標２、 からだの健康を支えるまち

目標３、 食で健康を支えるまち

目標４、 かけがえのないいのちを大切にするまち

基本目標、２ 、 どんなときも安全・安心な生活ができるまちをつくる

目標１、 安心できる地域医療があるまち

目標２ 、 新興感染症や大規模災害に対応できるまち

目標３ 、 安全で衛生的な生活環境が整っているまち

★概要版を保健総務課（市庁舎7階、ななまるご、窓口）で無料配布しています

町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム、４４）２０２４年７月１日号、4面

熱中症予防には、あつさを避けて水分補給

問合せ　健康推進課 健康推進係、、☎、、ゼロ　4　2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

　今年も厳しい暑さが予想されます。暑さで体温の調整ができなくなる熱中症は、めまいや吐き気、頭痛を引き起こし、最悪の場合は死に至る疾患です。適切な対策を行い、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のポイント

１、　暑さを避けましょう

昼夜問わずにエアコンなどを使用し、温度調節をしましょう。

２、　こまめに水分補給

喉が渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。

もしかして、熱中症かも!?

・風通しが良く、涼しい場所へ避難

・首や脇の下、足の付け根を冷やす

・水分・塩分、経口ほすいえきなどの補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！

町田市民間協定企業も

熱中症予防を応援しています！

大塚製薬株式会社

▲啓発ポスターを作成

株式会社伊藤園

▲自動販売機での注意喚起

トピック

2024年6月、新たに「花王株式会社ヘルス＆ビューティケア事業部門スキンケア事業部」と、熱中症予防に関する協定を締結しました。

健康シグナル

7月28日は世界・日本肝炎デー

この機会に確認を！

肝炎ウイルス検診

問合せ　健康推進課 成人保健係、、☎、、ゼロ　4　2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

東京都肝炎対策キャラクター「かんぞうくん」

出典：東京都保健医療局、承認番号：6保医保健第247号

　肝臓は病気になっても自覚症状が出にくいため、「沈黙の臓器」と言われます。肝臓に炎症が起きると肝臓の細胞が壊され、その後、肝硬変や肝がんに進行する場合があります。肝炎ウイルスへの感染が分かったら、定期検査や適切な治療を行うことで、病気の進行を防ぐことができます。まだ検査していないかたは、肝炎ウイルス検診を受診しましょう。

40歳以上のかたは肝炎ウイルス検診

費用、 無料

内容、　 血液検査（HBエス抗原・HCV抗体検査）

対象、　 40歳以上で初めて肝炎ウイルス検診を受ける人

18歳から39歳のかたは肝炎ウイルス検査

費用、　 無料

内容、　 血液検査（HBエス抗原・HCV抗体検査）

対象、　 18歳から39歳以下で初めて肝炎ウイルス検診を受ける人

問合せ、　保健予防課 感染症対策係、、☎、、ゼロ　4　2の7　2　2のゼロ　6　2　6

教えてかんぞうくん！

質問、 なぜ沈黙の臓器と言われるの？

回答、. 肝臓は痛みを感じる神経がないんだぞう。

質問、. 健康診断じゃ分からないの？

回答、. 健診では肝機能を調べるぞう。ウイルスの感染は分からないぞう。

質問、. ウイルスに感染する原因は何？

回答、. 血液や体液から感染するんだぞう。日常生活で感染することはほとんどないぞう。

質問、. 陽性になったらどうしよう？

回答、. 肝臓専門医療機関で、精密検査を受けることが大切だぞう。

そこで吸って大丈夫？

受動喫煙をマナーで防ごう

問合せ、　町田市受動喫煙防止対策相談窓口、、☎、、ゼロ　4　2の8　6　ゼロの7　8　3　ゼロ

午後1時～5時（土日しゅく、年末年し除く）

　たばこを吸った時に吐いた煙や、たばこから立ち上る煙を周りの人が吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙は肺がんや脳卒中などの病気のリスクを高めることが明らかになっています。

　たばこを吸うときや喫煙場所を設置する際は、周囲の状況に十分配慮し、受動喫煙を生じさせないよう注意しましょう。

みんなの健康川柳

20名76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。

たいこばら、　祭りがきても　叩けない

セコ坊

健康も　気にしすぎると　不健康

文字ブ、　ぺのッペ

まに合わぬ　健診前の　一夜漬け

まちのすけ

下車駅を　変えてけんきゃく　若返り

榎本てるお

事務職を　退職あとに　ジム通い

金太

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。

ポカリスエット、イオンウォーターパウダー

1箱8本入り、2セット

どこでも使えるスティックタイプ。水やお湯に溶かして素早く水分とイオンを補給できます。

読者アンケート回答で

抽選で24名様にプレゼント！

プレゼント提供：大塚製薬㈱立川出張所

（町田市と同社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います）

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7月31日水曜日（必着）

応募フォーム

ｈｔｔｐｓ：／／ｐｒｏ．ｆｏｒｍ－ｍａｉｌｅｒ．ｊｐ／ｆｍｓ／ｄ０ｆ７７ｆ６８２７８１５３

※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（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。

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、　〒いちきゅう４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健康福祉会館、　〒いちきゅう４のゼロ　ゼロ　１　３、　　町田市、原町田、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５　１　２　７

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

保健所中町庁舎、　〒いちきゅう４のゼロ　ゼロ　２　１、　　町田市、中町、２の１３の３

●保健予防課

感染症対策係　、、、☎、、、０４２の７　２　２のゼロ　６　２　６

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５のゼロ　ゼロ　６　２、　町田市、大蔵まち、いちきゅうはち１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）。