町田市みんなの健康だより、発行び、2021年7月1日。

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、042-724-4236、FAX、050-3101-4923。

町田市ホームページ、[www.city.machida.tokyo.jp](http://www.city.machida.tokyo.jp)、

次号（健康づくり月間特別号）の発行は、2021年10月中旬の予定です。

町田市メール配信サービス、

登録すると、メールやLINEで、医療や健康にまつわる情報が受け取れます。

こん号の内容、

２面、皆で守ろう大切な命、若者が発するSOSとは。健康トピックス、肝炎ウイルス検診、　　おしえてドクター、乳歯の虫歯。

３面、忙しい日でも朝ごはん！、釜あげしらす丼、コロナかでも必要です！、がん検診とがん予防。

４面、めざせ健康長寿、オーラルフレイル対策。

知っておきたい、コロナかの熱中症予防。

問合せ、健康推進課健康推進係、電話、042-724-4236、 FAX、 050-3101-4923。

コロナかで初めて迎えた昨年の夏、町田市内では熱中症により、187人が救急搬送されました（ねっしゃ病、熱けいれん、熱疲労などを含む）。今年の夏もマスク生活が続きますが、「新しい生活様式」と両立しながら、熱中症を正しく理解して予防しましょう。　出典、厚生労働省、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント。

問1、マスク着用時でも、のどの渇きに注意しなければいけませんか？

答え、はい。のどが渇いていなくても補給が必要です！

解説、のどの渇きにかかわらず、こまめな水分補給が必要。1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットル（500mlのペットボトル2.5本分）が目安です。入浴の前後、起床後にも意識的に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに。

問2、夏でもマスク着用は絶対ですよね？

答え、屋外で人と２メートル以上（十分な距離）離れていれば大丈夫です。そのときはマスクをはずしましょう！

解説、マスクを着用することで、熱中症のリスクは高まります。熱がマスク内にこもったり、いつのまにか脱水症状に陥るなど、体温調節がしづらくなるからです。屋外に出る際には日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう。

問3、エアコンは室内を冷やしながら、同時に換気もしてくれますか？

答え、一般的な家庭用エアコンは空気循環のみ。エアコン使用中も換気が必要です！

解説、コロナ感染予防のため、エアコン使用中も換気をしなければなりません。目安は一時間に5分程度を2回。窓とドアの2カ所を開け、扇風機や換気せんも併用すると、より効果的です。換気中も、エアコンはつけっぱなしでOK！スイッチのオンオフを繰り返すよりも、消費電力を抑えられます。

熱中症の要注意キーワード、

その一、気温35度以上、

熱中症による死亡者は、30度以上で増え始めます。35度以上の猛暑びは、特に注意。運動は原則中止で、涼しい室内で過ごしましょう。

その二、高齢者、

熱中症死亡者を年齢別にみると、全体の約8割が65歳以上の高齢者です。もちろん、若い世代であっても油断はできません。

その三、自宅、

高齢者の熱中症が発生した場所は、その半数以上が屋外ではなく、自宅です。暑さは命に関わります。「これくらい平気」と我慢せず、エアコンなどを上手に活用しましょう。

そのほかのポイント。その一。夏を元気に過ごすカラダづくりを！

「やや暑い環境」、「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程運動し、暑さに負けない体力をつけましょう。ただし、あくまでも無理は禁物。水分補給を忘れず、体調が悪いときには、自宅で静養してください。

そのほかのポイント、その二、民間協定企業も熱中症対策推進中。

「熱中症警戒アラート」で、的確に予防。

熱中症の危険が高いと予測される際、環境省と気象庁が注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」。このメール配信サービスに登録すると、選択した発表区域の情報を、スマートフォンやパソコンで受け取ることができます。利用は無料ですが、情報取得にかかる通信料は利用者負担となります。ご希望のかたは、二次元コードよりご登録ください。

新型コロナウイルス感染症について、

ワクチン接種のお知らせ、摂取は無料です。

問合せ、新型コロナワクチン接種相談コールセンター、電話、042-732-3563、

16歳から49歳の皆さんへ、

市の集団接種、及び個別接種の予約開始時期は未定です。決まり次第、町田市ホームページ、「広報まちだ」、メール配信サービスでお知らせします。国等が実施する、大規模接種会場での接種は可能です。

一、接種券の入った封筒を確認、

16歳以上のかたに、接種券を発送しています。配達されたら、封筒の書類をご確認ください。なお、予しん票は1回目分のみ同封しています。2回目の予しん票は、1回目の接種時に接種会場でお渡しします。接種会場に行く前に、ご自宅で予しん票を記入してください。

二、接種までの流れ、

接種は無料で、ひとりにつき、2回実施されます。

かかりつけい、または集団接種会場で受けることができます

まず、インターネット、または電話で予約します。予約しないと、接種は受けられません。

次に、予しん票に記入し、２回接種をします。接種券を忘れると、接種を受けることができません。

町田市内での摂取は、パソコンやスマートフォンで、専用サイトから予約できます。

受付時間は24時間です。

専用サイトは、町田市、新型コロナウイルスワクチン接種予約、で検索してください。

電話で予約する場合は、町田市新型コロナワクチン接種予約センター、電話、042-785-4117です。受付時間は、午前8時30分から午後7時です。

症状があるかたの相談窓口は、次のとおりです。

町田市発熱相談センター、電話、042-724-4238。月曜から金曜、 午前9時から午後5時まで。

東京都発熱相談センター、電話、03-5320-4592。毎日、24時間受け付け。

東京都新型コロナコールセンター。電話0570-55-0571。英語、中国語、韓国語での相談も可。毎日、午前9時から午後10時まで。

市内の感染者数、公共施設の情報等は、町田市ホームページで公開中です。

みんなで守ろう大切な命。

心のサインに気づき、若い命を支えましょう。

問合せ、健康推進課健康推進係。電話、042-724-4236、FAX、050-3101-4923。

新型コロナウイルスを影響とした生活スタイルの変化は、大人のみならず、若者や子ども達の心にも大きな不安やストレスを与えています。

生活スタイルの変化以外にも、身の回りにあるストレスの要因は、学業不振、親子関係の不和、貧困などさまざまです。複数の悩みを抱えれば、「自分は迷惑な存在だ」、「孤独で居場所がない」、などと追い込まれ、自殺以外の解決策を見出せなくなることもありえます。

アメリカの心理学者であるエドウィン・シュナイドマンによれば、自殺願望を抱く人は「死にたい」、「生きたい」の気持ちの間で、揺れ動いているそうです。すなわち、誰かが「SOSのサイン」に気付いてあげることで、再び「生きる道」を選択する可能性があると言われています。

SOSのサインとは、若者の表情や性格、身なりの変化のことです。精神的に追い込まれると、身の安全を守るちからが弱まり、事故やトラブルに巻き込まれやすくなることもあります。こうしたサインに気付いた時は、「大丈夫？」、「つらかったね」と共感して、聞き役に徹しましょう。

出典、【YouTube配信】、ゲートキーパー養成講座。講師、NPO法人OVA代表理事、伊藤次郎し。

若者が発するSOSは、次のようなものです。

・自分を傷つける、

・自殺をほのめかす、

・家出、飲酒、薬物接種などの非行行為、

・危険な行動、

・からだの不調を訴える、

・行動、性格、身なりの変化、

こうしたSOSのサインに気付いたら、「どうしたの？なんだかつらそうだけど」、

「何か、ちからになれることはない？」と声をかけましょう。その場で相談につながらなくても、「あなたを気にかけている」ということが相手に伝わり、相談しやすい環境づくりにつながります。

おしえてドクター、

問、子どもに虫歯があります。痛みはないようですし、乳歯でまもなく抜けるので、楽観視していて大丈夫ですか？

答え、乳歯は前歯、犬歯、臼歯と、大きく3種類に分類されます。にゅうぜんしは5歳半頃から生え変わり始め、にゅうきゅうしは12歳頃まで残っています。にゅうきゅうしは、意外と長く使わなければなりません。また、稀にあとから生えてくる永久歯がないために、にゅうしを大人になっても使わなければならないケースもあります。

にゅうしの虫歯を放置すると、虫歯菌が多いこうくう環境になるため、近接する永久歯も虫歯になってしまう可能性が高くなります。また、大きな虫歯を放置しておくと、あとから生えてくる永久歯のためのスペースが狭くなって、歯並びに影響がでたり、永久歯のエナメル質の形成に悪影響を及ぼしてしまうこともあります。

保育園、幼稚園、学校健診などで、問題がある場合は指摘されます。「乳歯にしか虫歯がないみたいだし、そのうち抜けるからと楽観視していたら、痛くなってきた」と、数カ月後に健診結果を持って受診されるかたが多くいますが、結構な頻度で、隣の永久歯にも虫歯があります。乳歯に虫歯があるかたは、虫歯になりやすいこうくう環境なのです。

「6歳で、上の前ばが少し虫歯だけど、グラつきはじめている」というように、虫歯が小さく、グラグラしている場合は、治療せず様子見しても問題ない場合もあります。しかし、乳歯でも虫歯に気づいたら、できるだけ早く治療を受けたほうが良いでしょう。

今回の回答者は、公益社団法人東京都町田市歯科医師会の広報担当理事で、南町田駅前歯科の星野ともふみ先生でした。

健康トピックス、7月28日は世界・日本肝炎デー、

もう受けましたか？肝炎ウイルス検診。

問合せ、健康推進課成人保健係、電話、042-725-5178。FAX、050-3101-4923。

自覚症状がないまま、病気が進行する恐れもあるウイルス性肝炎。7月28日は、「世界・日本肝炎デー」で、この日を含む1週間は、「肝臓週間」です。この機会に、1度は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

ウイルス性肝炎とは、

ウイルス性肝炎は、血液を介してウイルスに感染することにより、肝臓に炎症がおこり、肝細胞が壊れる病気です。国内最大級の感染症で、B型・C型肝炎ウイルスに感染している人は、約300万人から370万人と推計されています。ウイルスに感染していても、自覚症状がないことも多く、気が付かないうちに肝硬変や肝臓がんに進行してしまう場合があります。肝臓がんの原因の約8割は、ウイルス性肝炎が由来とされています。しかし、適切な治療を受けることで、肝硬変や肝臓がんといった深刻な状態に進行するのを防ぐことができます。

一生に1度は、肝炎ウイルス検診を、

肝炎は、早期発見が大切です。B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかは、肝炎ウイルス検査を受けて、初めてわかります。

肝炎ウイルス検診で陽性と判定されたかたは、早めに肝臓専門医療機関で精密検査を受けましょう。

出典、厚生労働省、肝炎とは、<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou09/hepatitis_about.html>。

町田市肝炎ウイルス検診のご案内、

内容は、血液検査（HBs抗原・HCV抗体検査）です。

対象は、40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのないかた。

費用は、無料です。

39歳以下向けの肝炎ウイルス検査は、新型コロナ感染症の拡大防止のため、当面の間、実施を中止しています。再開する場合は、こちらでそのむねをけいさいするよていです。保健予防課より。

みんなの健康掲示板、

AEDを、無料で貸し出しています。

予約・問合せは、保健総務課総務係、

電話、042-724-4241、 FAX、050-3101-8202、

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（自動体外しきじょさいどうき）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市内で活動する団体を対象に、AEDを、無料で貸し出しています。市外で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、ハイキング等に、ぜひご活用ください。

AEDの、貸し出しにかんする詳細です。費用は無料、貸し出し期間は7日間、要件は医師や看護師、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。申込は、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提出するか、保健総務課総務係に電話してください。

忙しい日でも朝ごはん！

最速10分で完成!?、朝の食欲UP 時短レシピ。

今年度のテーマは、「朝ごはん」です。忙しい朝でも用意しやすい、簡単で、お手軽なメニューを紹介します。

問合せ、保健予防課保健栄養係、電話、042-722-7996、 FAX、050-3161-8634、

釜あげしらす丼のつくりかた。

1人分の材料です。

・ご飯、150g。釜あげしらす、30g。

・卵黄、1個。

・刻みのり、お好みの量。

・しょうゆ、3g、（こさじ2ぶんの1）。

レシピ。まず、ご飯に、釜あげしらすと、卵黄をのせます。つぎに、のり、しょうゆをかけます。

料理のポイント。 パックご飯を使っても、だいじょうぶです。

つぎは、なすの香りあえです。

1人分の材料です。

・なす、ちゅうサイズ1本、ミニトマト、2個。

エーとして、しょうゆ5g（こさじ1弱）、お酢、5g（こさじ1弱）、ごま油 1g（少々）。

レシピ。まず、なすをラップにつつみ、端を少し開けて、電子レンジ（600ワットで1分30秒）にかけ、食べやすい大きさに切る。つぎに、洗ったミニトマトを半分に切って添え、エーを、混ぜ合わせてかけます。

料理のポイント。電子レンジで時短しよう！

つぎは、フルーツヨーグルトです。

1人分の材料です。

・バナナ、ちゅうサイズを2ぶんのいっぽん。

・プレーンヨーグルト、50g。

・いちごジャム、10g。

レシピ。まず、バナナを、一口大に切ります。つぎに、ヨーグルトをうつわにもり、いちごジャムを乗せ、バナナを添えます。

料理のポイント。 デザートで、気分もアップ！ほかのジャムに、かえても良いでしょう。

栄養成分量（1食分）。

朝食合計で、511kcal、たんぱく質16.2g、食塩相当量1.8g。

今回のレシピ提供もとの、町田地域活動栄養士会では、一緒に活動できるかたを募集中！町田市民の健康づくりのため、男性料理教室や、親子クッキングなどの活動をしています。管理栄養士や、栄養士の資格をお持ちの方、お時間のある時に、ぜひ、一緒に活動しませんか？ご興味があるかたは、保健栄養係まで！

朝ごはんは、どうして大切なのでしょう？

「朝ごはん」は、3つの「目覚めスイッチ」を、押してくれます。１つめは、「からだ」のスイッチ。エネルギーを補給することで、体温をあげます。２つめは、「おなか」のスイッチ。野菜や果物のビタミン、しょくもつ繊維などで、おなかの調子を整えます。３つめは、「脳」のスイッチ。脳に糖分が補給され、脳が活性化されます。朝ごはんをしっかり食べて、毎朝、3つのスイッチを入れましょう。

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。二次元コードから、ぜひ、ご覧ください。

コロナかでも必要です！がん検診とがん予防。

問合せ、健康推進課成人保健係、電話、042-725-5178、 FAX、050-3101-4923。

生涯において、日本人の2人に1人がかかると推計される、「がん」。とはいえ、忙しい日常生活の中では、なかなか「自分ごと」として捉えにくいものです。さらに、新型コロナウイルス感染症を恐れ、医療機関に出向くことを、ためらう人も少なくないのではないでしょうか。

しかしながら、がん検診の受診びかえは、がんの発見を遅らせることにもつながります。早期のがんは、無症状であることがほとんど。検診は、健康維持のために必要な行動のため、不要不急の外出にはあたりません。コロナかであっても、定期的に検診を受けることが、大切です。

さらに、国立がん研究センターをはじめとする、研究グループが調査した結果、いつつの健康習慣を実践する人は、そうでない人に比べ、男性で43％、女性で37％もがんにかかるリスクが低くなる、という推計が示されています。自分の生活を見直し、いつつの健康習慣を実践しましょう。

がんになるリスクを減らす、いつつの健康習慣は、つぎのとおりです。

その1、禁煙する。

たばこは吸わない。他人の煙も避ける

その2、せっしゅする。

飲酒は、適量を守る。日本酒なら、1合程度。

その3、食生活を見直す。

減塩！そして、野菜や果物ぶそくにならないように。

その4、からだを動かす。

例えば、今より毎日10分長く歩く。

その5、適正体重を維持する。

太りすぎも、痩せすぎも注意。

がん体験者の声、

症状がない時こそ、がん検診。

「痛みもないし、がん家系でもない。だから、全然ピンとこなかったんです」。町田市在住で、子育て支援の仕事をしている鈴木ゆかさん（53歳）は2018年、「子宮体がん」と診断されました。

きっかけは、貧血治療で通院していた、婦人科。「おりものが、茶色かった」と、何の気なく告げたところ、担当医に、検査をつよく勧められたそうです。検査の結果、幸い、状態は初期。子宮と卵巣の摘出手術、半年にわたる、抗がん剤治療を受けることになったものの、以前と変わらぬ日常を、取り戻すことができました。今では、からだをだいじにするようになり、ウォーキングを始めるなど、体力づくりも意識的に励むようになったそうです。

「がんは、早く見つかるほど、そのごの人生が異なる。症状がない時こそ、検診は受けた方が良い」と鈴木さん。また、自身の体験から、「“虫の知らせ”は、本当にあるかも」と考えるようになったといい、「からだの異変に気付いたら、すぐ、医師に相談すべき」と話してくれました。

町田市がん検診等のご案内、

町田市に住民票があり、ご加入の健康保険や勤務先など、ほかで受ける機会のない検診を、実施期間内に１回受けることができます。胃がんリスク検診は、生涯１回のみです。

・大腸がん検診、

ふつかかんの便の表面をこすり、血液の混じりを調べます。

・ 乳がん検診、

左右の乳房を、片方ずつ板にはさみ、数十秒圧迫して撮影します。

・ 子宮けいがん検診、

子宮頸部（子宮の入り口）の細胞を、専用のブラシなどでこすり採り、顕微鏡で調べます。

・ 胃がんリスク検診、

血液検査で、ピロリ菌感染の有無と、胃粘膜の萎縮度を調べ、胃がんになりやすいリスクの大きさを、AからDに分類します。

詳細は、町田市ホームページや、町田市代表電話（番号、042-722-3111）で、ご案内しています。

出典、がん情報サービス、東京都福祉保健局、「受けよう！がん検診」。

めざせ健康長寿、

オーラルフレイル対策で、健康なお口をいつまでも。

お口は、全身の健康の源。

問合せ、保健予防課歯科保健係、電話、042-725-5437、FAX、050-3161-8634。

オーラルフレイルとは、噛むちからや飲み込むちからが低下したり、食事の偏りや食欲不振を起こすようになったりと、年齢とともに、「お口の機能の衰え」が起こることです。食事や、会話をする口の周りの筋力が衰えると、身体機能の低下を招きます。些細な症状を見逃さず、対策をしましょう。

「オーラルフレイルのリスクチェック」で、一つでも当てはまる項目があったかたは、症状が出始めている可能性があります。この状態を放置すると、十分な栄養を摂ることが困難になり、じょじょに、「全身の衰え（フレイル）」が進行し、やがて、「要介護状態」につながってしまいます。

オーラルフレイルを予防するためには、口の周りのきんりょくを鍛えたり、定期的に歯科健診を受けたりすることで、口の中の健康を保つように、心がけることが大切です。

オーラルフレイルの、リスクチェック表です。次の6つのうち、ひとつでも当てはまる項目があったかたは、症状が出始めている可能性があります。

いち。むせる、食べこぼす。

に。食欲がない、少ししか食べられない。

さん。軟らかいものばかり食べる。

よん。かつぜつが悪い。

ご。口が乾く、口のにおいが気になる。

ろく。自分の歯が少ない、あごの力が弱い。

お口を元気に、「口トレ」、

口の周りのきんりょくを鍛えるには、日頃から、トレーニングを行うことがオススメです。町田市保健じょでは、オリジナル動画、「まちだ、お口を元気にするトレーニング、口トレ」を作成し、唇や舌、頬を動かす「口トレ」をはじめ、「パタカラ体操（パ・タ・カ・ラを発声しながら、口を動かすトレーニング）」など、こうくう機能の低下を予防する運動を紹介しています。

◆ウェブや、ＤＶＤで視聴できます。

口トレ動画は、町田市のホームページや、二次元コードから再生することができます。また、グループの活動向けに、ＤＶＤの貸出もおこなっていますので、保健予防課にご相談ください。

◆リーフレットを使ってご自宅で。

ウェブ上の動画や、ＤＶＤを再生できない環境でも、「口トレ」に取り組んでいただけるよう、動画の内容を記載したリーフレットも用意しています。リーフレットは、各市民センター、保健じょ各施設（市庁舎7階・中町庁舎・健康福祉会館・鶴川保健センター）、各、ふれあい館で配布しています。

健康長寿を目指して、「口トレ」に取り組んでみませんか？

◆歯科健診のご案内。

口トレを始める前に、まずは、ご自身の口の状態を確認しましょう。

町田市に住民票がある71歳以上のかたは、「高齢者歯科こうくう機能健診」を受診することができます。歯や歯ぐきの検査をはじめ、口の機能（噛むちから・飲み込むちから）の問診や、簡単なテストを行います。

口の周りのきんりょくを、維持できているかをチェックするため、ねんに１度健診を受診して、オーラルフレイルの予防に役立ててください。70歳以下のかたは、「歯科こうくう健康しんさ」の受診が可能です。

町田市、民間協定企業。

FC町田ゼルビアと、健康づくりに向けた協定を結びました。

連携第1だん、ハンドタオルを、1歳6カ月けんしん受診者にプレゼント。

町田市は6月1日、FC町田ゼルビアと、「健康づくりに向けた包括的連携に関する協定」を結びました。市が、民間企業と同協定を結ぶのは、12例目です。

連携第1だんとして、市に、ハンドタオルが2650枚寄贈されました。ゼルビアのマスコットキャラクター、「ゼルビー」がデザインされており、ゼルビアと、明治安田生命保険相互会社（同協定締結企業）が、協働で制作しました。市は、ハンドタオルを1歳6カ月けんしん時に、受診者へプレゼントします。（無くなり次第、配布終了）。このほか、ゼルビアは今季のホームゲーム時に、大型映像装置と場内アナウンスで、健康づくりのPRを行います。

協定締結にあたって、ゼルビアの大友たけひさ社長は、「これからも健康づくりに向けて、様々な取組を実現していきたい」と話しました。

写真は、左から、ゼルビアのマスコットキャラクター、ゼルビーくん、石阪じょういち市長、ゼルビアの大友社長、明治安田生命保険相互会社、町田支社の、こばりひろゆき支社長。

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。

ポカリスエット、1ケース（500ml×にじゅうよん本）、5名様。

発汗で失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給できる健康飲料。体液に近い成分を、適切な濃度で含んだ電解質溶液で、体内に素早く吸収されます。スポーツや仕事中、飲酒後や入浴・就寝の前後など、様々なシーンで渇いたからだをうるおします。

ポカリスエットイオンウォーター、1ケース（500ml×にじゅうよん本）、5名様。

汗をかいていない、日常のシーンに適したイオンバランスで、普段の生活で失われた水分と、イオン（電解質）をバランスよく補給できます。低カロリーで甘さ控えめ、スッキリとした後味で、常温でも美味しくお飲みいただけます。

どちらも熱中症対策におすすめ！

応募方法。

応募フォームにて、いち、住所、に、氏名、さん、年齢、よん、希望賞品、ご、アンケートの答えを入力し、ご応募ください。

応募締切は、2021年7月31日です。

応募フォームは、紙面に掲載されている二次元コードを読み込むか、次のURLを入力してください。

https://pro.form-mailer.jp/fms/f4cc0fbb229044

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（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：大塚製薬株式会社、東京支店。

（町田市と大塚製薬は、包括的連携協定を締結し、町田市民の健康づくりに向けた取り組みをおこなっております。 ）

町田市保健じょのご案内。

■FAX番号一覧。

保健総務課、050-3101-8202、健康推進課、050-3101-4923、

保健予防課、050-3161-8634、生活衛生課、042-722-3249、

次に、各課の所在地と電話番号です。

市庁舎7階、〒194-8520、町田市森野2の2の22。

保健総務課、総務係、042-724-4241、

保健総務課、保健医療係、042-722-6728、

健康推進課、健康推進係、042-724-4236、

健康推進課、成人保健係、042-725-5178、

保健予防課、保健予防係、042-725-5422、

保健予防課、感染症対策係、042-724-4239、

次は、健康福祉会館、〒194-0013、町田し原町田5の8の21、

保健予防課、母子保健係、042-725-5471、042-725-5127、

保健予防課、歯科保健係、042-725-5414、042-725-5437、

次は、保健じょ中町庁舎、〒194-0021、町田しなかまち2の13の3、

保健予防課、精神保健係、042-722-7636、

保健予防課、難病保健係、042-722-0622、

保健予防課、保健栄養係、042-722-7996、

生活衛生課、愛護動物係、042-722-6727、

生活衛生課、環境衛生係、042-722-7354、

生活衛生課、食品衛生係、042-722-7254、

最後に、鶴川保健センター、〒195-0062、町田市大蔵まち1981の4、

保健予防課、042-736-1600。

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、11万部作成し、1部あたりの単価は17円です（職員人件費を含む）。