

2 **そこが知りたい!**
糖尿病予防

3 **カラダNAVI**
胃がんリスク、大腸がん検診
健康レスキュー
エイズ早期発見を
健康シグナル
ひきこもり支援

4 **よく噛んで健康! かみかみメニュー**
調理を工夫して噛み応えアップ!
ピックアップNEWS
総合健康づくり月間
暮らしのトピック
メール・LINEにご登録を

発行:町田市 編集:町田市保健所 健康推進課 〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
☎ 042-724-4236 Fax 050-3101-4923 町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp
次号の発行は2021年3月1日(月)の予定です。



町田市メール
配信サービス
詳細は4面

町田市 みんなの 健康だより

2020年11月1日号
Vol.33
News for everyone's health in Machida City

かかりつけ医を 持ちましょう!

お問合せ 保健総務課保健医療係
☎ 042-722-6728
Fax 050-3101-8202

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近な医師のことを「かかりつけ医」と呼びます。かかりつけ医を自宅や職場の近くに持っている、さまざまなメリットがあります。

新型コロナウイルス感染症についても かかりつけ医で相談や受診ができます

世界中で流行している新型コロナウイルス感染症。感染予防のためには「手洗いをする」「マスクを着用する」「三密を避ける」「十分な食事、運動、休息などで体調を整える」ことが大切です。もし、「感染したかもしれない」と不安に感じる事があれば、下表にしたがって、まずは電話相談をしてみましょう。また、まわりで感染者が出たとしても、誤解や偏見に基づく差別は許されるものではありません。差別等への不安から感染を隠したり、医療機関の受診が遅れて、地域での感染拡大につながる可能性があります。一人一人が感染症予防への理解を深めることが大切です。

1 かかりつけ医を持つメリット!

1 適確な診断や アドバイスが受けられる

体調が悪い時や健康に不安がある時、インターネットで調べても情報量が多く、何が正しいのか分からないものです。そんな時、かかりつけ医に相談すれば的確な診断やアドバイスが受けられます。日頃から診てもらっているかかりつけ医であれば、生活習慣や、過去の病歴なども把握しているため、ちょっとした変化にも気が付きやすく、病気の早期発見や早期治療、予防にもつながります。

2 必要な場合は、 適切な受診先を紹介してくれる

かかりつけ医が診察し、専門病院での治療や検査が必要と判断した場合には、適切な医療機関への紹介状を書いてくれます。紹介状には、病状や治療経過、アレルギー歴などの背景が書かれているので、紹介先でよりスムーズに適切な治療が受けられます。
一方、紹介状なしで大きな病院を受診した場合は、前述のメリットがないことに加え、5,000円以上の特別料金がかかります。

1 かかりつけ医の探し方!

健康診断やがん検診などの機会に、自宅や職場近くの医療機関を探して受診してみましょう。その際に、医師の説明はわかりやすいか、質問しやすいか、受付の対応や印象は良いかなども確認しましょう。
近くの医療機関を知りたい方は、下記の窓口やホームページを参考にしてください。

町田市医療安全相談窓口 ☎ 042-724-5075
受付時間 午前9時～正午、午後1時～午後4時(水曜日、土日・祝日、年末年始は休み)
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎ 03-5272-0303



詳しくは
HPを
ご覧ください

1 かかりつけ医のかかり方!

受診する時には、メモの準備をしましょう

伝えたいことが確実に伝わるようにメモを準備しておきましょう。例えば、「どんな症状が、いつから、どんな時に出るか」、「健康面で困っていること」、「飲んでいる薬」、「持病、病歴」などを事前にまとめておくと、スムーズに相談できます。

また、医師から説明を受ける時には、大事なことをメモに残しておく、後から確認することができます。



インフルエンザにも注意!

新型コロナウイルス感染症が流行する中、インフルエンザの同時流行が懸念されています。インフルエンザは、例年11月～3月に流行し、感染し発病した際の主な症状は38℃以上の発熱や頭痛、筋肉痛などです。新型コロナウイルス感染症予防と同様に、手洗い、マスク着用、体調管理が主な予防法となります。インフルエンザの予防接種は、接種すると感染しにくくなり、感染しても重症化を防ぐことができます。町田市では、市内在住の65歳以上の方を対象に、今年度に限り自己負担なしでインフルエンザの予防接種が受けられます(60歳以上65歳未満でも対象の場合があります)。指定医療機関で接種するなど、条件がありますので、詳細は、町田市ホームページをご参照ください。



詳しくはHPを
ご覧ください



クチコミ みんなの健やか習慣

受診の時には、医師に聞きたいことをメモして持参しています。聞き忘れることがなくなりました。(60歳代、女性)



健康診断で、ていねいに説明してくれる医師に出会えました。これからは、「かかりつけ医」として、診てもらおうと思っています。(50歳代、男性)





11月14日は世界糖尿病デー 今日から始めよう! 糖尿病予防

お問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎ 042-725-5178 FAX 050-3101-4923
保健予防課 保健栄養係 ☎ 042-722-7996 FAX 050-3161-8634
保健予防課(歯科保健担当) ☎ 042-725-5414 FAX 050-3161-8634

11月14日は「世界糖尿病デー」です。日本では最近20年間で糖尿病が増加傾向にあります。糖尿病がある人と糖尿病予備群の割合は男性18.1%、女性10.5%であり、男女合わせて約1,800万人にのぼる¹⁾とされています。糖尿病は自覚症状が少ないことが多く、医療機関を受診しない人や治療を中断してしまう人もいます。糖尿病の4人に1人は治療を受けていないというデータもあります²⁾。

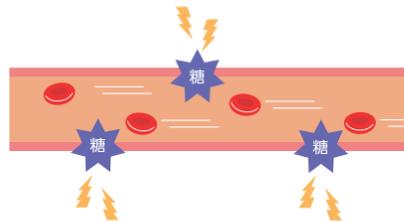
糖尿病はすい臓から出るインスリン(ホルモンの一種)が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖値が高いま何年間も放置されると、全身の血管が傷つき、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こすほか、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。また最近になって、糖尿病は感染症や認知症、うつ病、がん等多くの病気と関係のあることが報告されています。糖尿

病を重症化させないことが重要です。

糖尿病には、主に自己免疫によって起こる1型と、遺伝や生活習慣が原因となる2型があります。糖尿病の90%以上を占める2型糖尿病は運動不足や肥満、食事の偏り、ストレスなどがかかっているとされ、これらの解消が役立ちます。まずは生活習慣を見直して予防を心がけましょう。そして定期的に健康診断を受け、糖尿病の予備軍や糖尿病を早期に見つけるとともに適切な治療につなげましょう。

1)厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
2)糖尿病情報センター

糖に傷つけられている血管(イメージ)



バランスのよい食事をとろう

血糖値を正常に保つには、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。身体のエネルギー源になるご飯やパン、麺類などの「主食」、筋肉や血液の材料となるたんぱく質を多く含む肉や魚、大豆製品、卵などの「主菜」、身体の調子を整えるビタミンなどを含む野菜や海藻類などの「副菜」。この3つを揃え、ゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。



<血糖値が上がりにくい食べ方>

副菜から食べよう!

ビタミンだけでなく、食物繊維も多く含む野菜やきのこなどの副菜から食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。

3食規則正しく食べよう!

朝・昼・夕、きちんと食べていますか? 特に朝は欠食しがち。欠食すると、血糖値の急上昇を招きやすくなります。

規則正しく食べているのに...という方は、間食やアルコールのとり過ぎ等、意外な落とし穴があるかも。普段食べているものを書き出してみましょう。

※保健栄養係では、生活習慣病の予防を目的に「栄養相談」を実施しています(要予約)。詳細はお問い合わせください。

あなたには、以下の項目がいくつかあてはまりますか?

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖がでたといわれた



血糖が高いといわれたことがある方、またはその他の項目がいくつかあてはまる方は、糖尿病の可能性が高いので、早急に検査を受け、合併症をおこさないように、適切な治療を受けましょう。

出典:2005年 糖尿病対策推進会議リーフレット、「食生活指針の解説要領」平成28年6月 文部科学省・厚生労働省・農林水産省

1年に1度の健康診断でチェックを

町田市成人健康診断について、詳しくは町田市代表電話・町田市ホームページをご確認ください。



適度な運動を心がけよう

血糖値を下げる運動には、有酸素運動と筋力トレーニングがあります。有酸素運動により筋肉への血流が増えるとブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、血糖値が低下します。また筋力トレーニングによって筋肉が増えると血糖値は下がりやすくなります。

有酸素運動はウォーキングやジョギング、水泳などの全身運動があります。例えば、ウォーキングでは1回15から30分間、1日2回が目安です。筋力トレーニングは足や腰、背中などの大きな筋肉を中心に全身の筋肉を使ったトレーニングがおすすめです。1日の回数は10から20回、1日に2から3セット行うとよいでしょう。高齢の方、病気のある方、膝や腰に痛みのある方などは無理をせず、必要に応じて担当の医師にご相談してください。仕事や家事で忙しく運動をする時間がとれない方も、1日10分多く歩く、階段を使う、ストレッチを行うなど毎日の活動量を少しだけ増やすことから始めましょう。

家で簡単にできる運動を紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

下半身の筋肉を鍛えよう

- 1 椅子や机に手をつき、足は肩幅くらいに開きます。
- 2 ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下げます。この時、背中が丸まったり、折り曲げた膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- 4 これを10回ほど繰り返しましょう。



糖尿病と深くかかわる歯周病を予防しよう

歯周病とは?

歯周病細菌の感染によって歯肉に炎症を起こしたり、進行すると歯を支える組織や骨を壊してしまう病気です。歯ぐきが腫れている、歯みがきの時に出血するなどの症状がある方は歯周病の可能性が高いです。

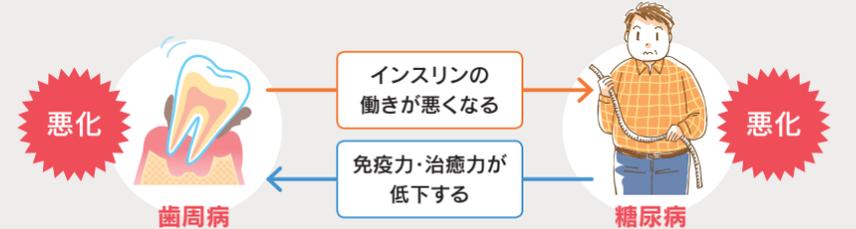
歯周病と糖尿病の関係

歯周病が糖尿病を悪化させ、糖尿病が歯周病を引き起こしたり悪化させる、といった負の相互関係があることがわかっています。歯周病が重症化すると、歯周病細菌が産生する内毒素が体内に入り込みます。白血球がこれを処理する際に悪玉物質を産生します。この悪玉物質はインスリンの働きを阻害するため、血糖のコントロールが難

しくなってしまいます。逆に、糖尿病があると免疫力の低下や血管が脆くなる、唾液の分泌量が低下する、といった症状が起きます。すると口の中で歯周病細菌が繁殖しやすい状態になり、歯肉で炎症が起こると治療しにくくなってしまいます。

歯周病を予防しよう!

歯周病と糖尿病、どちらもきちんと予防や治療をすることが重要です。歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきに加え、フロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間まで清掃しましょう。合わせて、歯科医院で定期健診を受け、必要時には治療を行うことが大切です。



News for everyone's health in Machida City

町田市 みんなの健康だより

News for everyone's health

次回発行は
2021年
3/1月
を予定しております。

「町田市みんなの健康だより」に 広告を載せませんか?

今後の発行予定	広告枠サイズ
2021年3月1日	122mm x 63.5mm

原稿〆切・掲載料金などの詳細はお問合せください。

町田市みんなの健康だより 広告取扱担当 (委託会社:株式会社ぱど)
tel.080-4632-3930 平日10:00~18:00



受けよう！ 胃がんリスク検診 大腸がん検診

【お問合せ】 健康推進課 成人保健係
☎ 042-725-5178 Fax 050-3101-4923

胃がん

生涯で男性9人に1人、女性20人に1人が胃がんになると言われています。胃がんは早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合もあります。胃がんの発生は喫煙や食生活（食塩・高塩分食品の摂取、野菜・果物摂取不足など）の生活習慣やヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）の感染が関わっています。ピロリ菌陽性者は陰性者に比べてその後発生する胃がんのリスクが5倍以上であるとも言われ

ています。胃がんリスク検診（ABC検診）は胃がんそのものを見つける検査ではありません。胃の中に生息するピロリ菌の感染の有無とペプシノゲン判定による胃の粘膜の萎縮度を血液検査で調べ、胃がんになりやすいリスクの大きさをA-Dに分類します。B-Dと判定された場合は早めに精密検査（胃内視鏡検査＝胃カメラ）を受けましょう。除菌治療が必要と判断され、除菌治療が成功すると胃がん発生リスクは約1/3程度に減ると言われています。治療後も定期的な内視鏡検査は必要となるため、医師と相談しましょう。

判定	A群	B群	C群	D群	E群（ピロリ菌除菌群）
胃の状態	胃粘膜萎縮はほぼない	胃粘膜萎縮は軽度	胃粘膜萎縮が進んでいる	胃粘膜萎縮が高度	長期経過で胃粘膜萎縮が改善傾向
胃がんのリスク	低			高	除菌で胃がん発生リスクが34%低下
年間胃がん発生予想頻度	非常に低い	1,000人に1人	500人に1人	80人に1人	500人に1人
検査後の対応	自覚症状がある場合は、医療機関を受診する	精密検査（内視鏡検査）を受け、必要対応を医師と相談する			
今後の対応	定期的な内視鏡検査を受ける。具体的には医師と相談				

参考：胃がんリスク検診（ABC検診）マニュアル 改訂第2版—胃がんを予防するために— 認定NPO法人 日本胃がん予知・診断・治療研究機構 編、南山堂、2014

対象	町田市に住居があり、職場等で検診を受ける機会がなく、過去に胃がんリスク検診を受けたこともない30歳以上（2021年3月31日時点）の方
費用	800円
実施期間	～2021年2月28日まで
検診項目	問診、血液検査（ヘリコバクター・ピロリ抗体、血清ペプシノゲン）

詳しくはHPをご覧ください



大腸がん

大腸がんは、がんの中でも罹患数が第1位、死亡数も肺がんに続き第2位、40代から罹患数が増加して高齢になるほど多くなります。初期症状はほとんどなく、進行すると血便や下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細くなる、便が残る感じ、おなかの張るなどの症状が出るが多くなります。さらに進行すると、腸閉塞（イレウス）になります。大腸がんの転移が、肺や肝臓の腫瘍として

先に発見されることもあります。大腸がんの発生は、生活習慣と関わりがあるとされており、赤肉（牛、豚、羊など）や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）の摂取、飲酒、喫煙、肥満などで発生のリスクが高まります。大腸がん検診は問診と便潜血検査（目に見えない微量な血液も検出）です。がんやポリープなどによる出血が便に混じっていないかを調べます。出血は間欠的なので、2日分の便を採取します。2018年度町田市大腸がん検診を22,038人が受け、がん（確定）は89人、ポリープは803人発見されまし

た。2日間の便のうち片方でも陽性となった方は精密検査（全大腸内視鏡検査＝大腸カメラ）を受けましょう。再度の便潜血検査だけでは精密検査として不十分です。

採便ポイント

採便棒で便の表面をまんべんなくこすりまわす。便検体は4℃程度の冷所保管し、できるだけ速やかに医療機関へ提出してください。



対象	町田市に住居があり、職場等で検診を受ける機会がない、40歳以上（2021年3月31日時点）の方
費用	800円または500円（同時実施）
実施期間	～2021年2月28日まで
検診項目	問診、免疫便潜血検査2日法（二日分の便を採取）



詳しくはHPをご覧ください



12月1日は世界エイズデー 性感染症は早期発見、早期治療を

HIVは、主に性行為によって感染するウイルスです。そして、HIVが免疫細胞に感染し、免疫力の低下によって日頃発症しないような疾患にかかる状態をエイズといいます。HIVへの感染後しばらくの間は、発熱や頭痛など、インフルエンザのような症状が現れる場合があります。その後、無症状期に入り、数カ月から数十年後にエイズを発病します。初期症状がある場合でも症状が風邪やインフルエンザに似ていることや、無症状の期間が長いことから、HIVに感染していてもエイズを発病するまで気が付かないケースも見られます。かつては、治療法がないというイメージが強かったエイズですが、現在は治療薬が開発されています。HIVに感染してもエイズ発病前であれば、適切な治療を継続すればそれまでと変わらない

日常生活を送ることができるようになります。また、治療に伴う経済的負担を軽減する制度も充実してきました。とはいえ、身体的、経済的負担はHIV感染後、特にエイズ発病後の方が大きいのは確かです。そのため、エイズ発病前に感染の早期発見、早期治療をすることが大切です。町田市保健所では、匿名、無料でHIV感染の有無の検査を受けることができます。検査の実施予定は、町田市ホームページで公開していますので、ご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等を踏まえ、検査予定を変更または中止することがあります。そのため、検査を受ける際は、町田市ホームページでご確認の上、受けていただくよう、お願いします。

【お問合せ】 保健予防課 堺・忠生地域保健係
☎ 042-722-7636
Fax 050-3161-8634



ひきこもり支援を行っています

【お問合せ】 保健予防課 堺・忠生地域保健係
☎ 042-722-7636 Fax 050-3161-8634

ひきこもりとは、目的があれば外出するものの、就学や就労などの社会的な参加を避けており、家族以外の人との親密な交流がない状況が6カ月以上続いている状態を指します。ひきこもりの要因には、人間関係の不調、病気や障がい、不登校、就職がうまくいかなかったなどがあります。それらの要因や背景は一人一人異なってきます。学校や会社など、所属がなくなることで相談につながりにくくなるという状況は、誰にでも起こりうることです。ご家族の方は、「早く元

気になってほしい、社会復帰してほしい」とひきこもりのご本人を心配しています。しかし、ほとんどの場合、ご本人も不安や葛藤を抱え、苦しんでいます。ご家族が解決を急ぐあまり、ご本人と衝突してしまうこともあります。

町田市保健所では、ひきこもりのご本人とご家族の方の相談、支援を行っています。解決に向けての具体的な支援を相談者の方と一緒に考えていきます。まずはお電話ください。

【お住まいの地域ごとで相談窓口を分けています】

● 利用時間 平日8:30～17:00（年末年始・祝日を除く） ● 費用 無料

南地域保健係 ☎ 042-725-5127
町田地域保健係 ☎ 042-725-5127

堺・忠生地域保健係 ☎ 042-722-7636
鶴川地域保健係 ☎ 042-736-1600



「町田市みんなの健康だより」はネットでも見る事ができます

最新号が見られます

過去の発行号も見られます

市の施設での配布場所

町田市 みんなの健康だより 検索

お問合せ：町田市保健所 健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236 Fax 050-3101-4923



調理を工夫して噛み応えアップ!

皆さんは、毎食しっかり噛んで食べていますか?目安としては1口につき30回以上噛むことができていると理想的です。しかし、仕事をしながら、スマホを見ながらなどの「ながら食べ」をすると、食事に集中することが難しくなり、噛む回数が減ってしまいがちです。そこで、噛む回数を意識的に増やすためにも、噛み応えのあるメニューを取り入れてみませんか?

今回は、保健所の講習会でも使用している切干大根を使ったメニューを紹介します。切干大根といえば煮物のイメージがありますが、和え物にしても美味しくいただけます。手軽に作れるだけでなく、さっとゆでたら和えると食感も良くなり、噛む回数

も増えます。咀嚼力が低下してきたと感じる方がいるご家庭では、切干大根のゆで時間を長くして、軟らかめに仕上げることによって食べやすくなります。

また、切干大根のような乾物は、日持ちも良く、備蓄食品としても便利です。なかなか買い物に出られない時や災害時の備えとして購入しておくのも良いでしょう。



お問合せ 保健予防課 保健栄養係
☎ 042-722-7996
Fax 050-3161-8634

切干大根の甘酢和え

栄養成分量(1人分)
エネルギー量 **37kcal**
食塩相当量 **0.7g**

材料 (2人分)

- 切干大根 14g
- 長ねぎ 10g
- きゅうり 14g
- 生姜 4g
- A
- しょうゆ 小さじ2(12g)
- 酢 小さじ2(10g)
- 砂糖 小さじ2/3(2g)
- 白いごま 1g

作り方

- ① 切干大根を3~4cmの長さにハサミで切り、20分ほど水につけて戻す。
- ② 長ねぎは4~5cmの長さに千切りし、きゅうり、生姜も千切りにする。長ねぎは飾り付け用に少し分けておく。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ①の水気を切り、熱湯で15秒ほどゆでる。ざるにあげ、水気をしっかり切る。
- ⑤ ④が熱いうちに、②~④を和える。
- ⑥ 器に盛り、炒りごまと飾り付け用の長ねぎをのせる。



ピックアップ NEWS

総合健康づくり月間 ~新しい健康づくりのはじめかた~

2020年は、生活様式がこれまでとは大きく変わりました。健康づくりに関するヒントを得る機会や、実施の仕方もさまざまな方法が誕生しています。子どもから高齢者まで、楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。

お問合せ 健康推進課 健康推進係
☎ 042-724-4236
Fax 050-3101-4923

総合健康づくり月間2020 期間：2020年11月1日(日)~11月30日(月)

新しさ

スマホ・タブレット
WEBも対面も

オンラインセミナー(ウェビナー)

YouTube動画の配信・視聴

健康に関する学び

楽しさ

家族の時間が増える
気軽にできる

お子様向けコンテンツ

クイズ

施設無料開放

参加

家の中でも外でも

テニス

ストレッチ

ヨガ

スイミング

サッカー・フットサル

イベント参加の際の感染症予防について

- ・発熱や咳がある場合は参加しない
- ・マスクをつけましょう
- ・会場に入る際には除菌をしましょう
- ・人との間隔をとりましょう

アンケートにお答え頂いた方に景品プレゼント
詳細は市のホームページ、イベント冊子をご覧ください。

- 日時** 11月(総合健康づくり月間中)
- 対象** 町田市民または近隣市民、区民(通勤・通学者含む)
- 費用** 原則無料(一部有料)
- 主催** 町田市保健所 健康推進課

詳細はこちら



配布冊子

※健康づくり月間と位置づけ、オンラインや各施設、冊子等を通じて、体験、講習、クイズなど健康づくりに関するさまざまなコンテンツを紹介・お届けいたします。各イベントの詳細は、ホームページと各施設で配布する冊子を参考にしてください。

暮らしのトピック

メール・LINEにご登録を

町田市では、メールとLINEによって町田市に関する情報を発信しています。健康づくり情報のほかにも、気象・地震情報、不審者・犯罪情報など、生活に役立つ内容ばかりです。特にLINEは、ほしい情報だけを選択して受け取ることもできます。下記のQRコードから、ぜひ登録をお願いします。

町田市
メールサービス



LINE



お問合せ 健康推進課 健康推進係
☎ 042-724-4236
Fax 050-3101-4923

町田市保健所のご案内

	課名・係名	
A 市庁舎 7階	保健総務課	総務係 ☎042-724-4241 保健医療係 ☎042-722-6728
	健康推進課	健康推進係 ☎042-724-4236 成人保健係 ☎042-725-5178
	保健予防課	保健予防係 ☎042-724-4239 母子保健係 ☎042-725-5422
	B 健康福祉 会館	保健予防課 (町田地区、南地区)
保健予防課 (堺・忠生地区)		事業第二係 ☎042-722-0626 保健栄養係 ☎042-722-7996 堺・忠生地域保健係 ☎042-722-7636
生活衛生課		愛護動物係 ☎042-722-6727
		環境衛生係 ☎042-722-7354 食品衛生係 ☎042-722-7254
D 鶴川保健 センター	保健予防課 (鶴川地区)	鶴川地域保健係 ☎042-736-1600

町田市保健所の所在地

A 市庁舎7階

〒194-8520
東京都町田市森野2-2-22

B 健康福祉会館

〒194-0013
東京都町田市原町田5-8-21

C 保健所中町庁舎

〒194-0021
東京都町田市中町2-13-3

D 鶴川保健センター

〒195-0062
東京都町田市大蔵町1981-4

保健総務課 Fax 050-3101-8202
健康推進課 Fax 050-3101-4923
保健予防課 Fax 050-3161-8634
生活衛生課 Fax 042-722-3249

この印刷物は、
印刷用の紙へ
リサイクルできます。



この広報誌は、企画から印刷まで外部へ委託しており、125,000部作成し、1部あたりの単価は17円です。(職員人件費を含みます)。