

町田市 みんなの健康をより



2018年7月1日号
Vol.26

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 FAX050-3101-4923
町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp
次号の発行は2018年11月1日(木)の予定です。



携帯電話用
QRコード

今号の紙面

- 2面 >健康レスキュー
COPDを防ぐためにも「禁煙」を
>そこが知りたい！
海外では感染症対策を意識しよう
- 3面 >健康シグナル
肝炎検診で健康の肝をチェック！
>カラダNAVI
がん予防に5つの健康習慣を実践！
>REPORT
薬物乱用防止啓発の協働ポスター
- 4面 >乾物や缶詰で作る 時短レシピ
さば味噌煮缶で味付けいらず
>TOPICS
まちだ 健康づくり推進プラン

特集 夏の体を守る ただしい 水の摂り方

お問い合わせ 保健予防課 事業第一係 ☎042-725-5437
健康推進課 健康推進係 ☎042-724-4236

毎年のように記録的な猛暑に見舞われています。これまでにないような暑さや環境の変化を乗り切るには、十分な睡眠や栄養などの基本的な体調管理に加えて、こまめな水分補給が大切です。ただし、糖分過多の飲料などをむやみに飲んでしまうと、かえって健康を害する可能性もあります。飲むタイミングや飲み物の種類などのただしい知識を身につけ、夏の体を守っていきましょう。

脱水予防へのただしい水分補給

暑い日に一番大切なのが、こまめな水分補給。とくに大量に汗をかいたときは、冷たい水を飲むのが効果的です。冷たい水は体内の深部の体温を下げる効果があり、胃にとどまる時間が短いので、水を吸収する器官である小腸にすばやく届きます。右は年代別の注意点です。



子どもたちには、学校などで水が飲みたくなくなったときに、自由に水を飲むように指導しましょう。のどのかわきに応じて、適切に水分補給できる能力を身につけさせましょう。



ビールをはじめ、アルコール類は水分補給に役立ちません。ビールをいくら飲んで水分を補給しても、そのあとそれ以上の水分が尿で失われてしまいます。また、入浴時や睡眠時も発汗しているため、起床時や入浴前後はしっかり水分摂取を！



腎機能の低下からののどのかわきを感じにくく、汗をかくとすぐに脱水状態になり、回復しにくいといわれます。そのため高齢者はのどがかわく前に、早め早めのこまめな水分補給が大切。

夏の体には水分補給に加え、塩分の補給も忘れずに！

体温を下げるためには、しっかり汗をかくことがとても重要です。しかし、汗をかくと体内の水分や塩分を失うので、それらを補給する必要があります。500mlのお茶や水のペットボトルに中程度のサイズの梅ぼし1個（約7g）を加えると市販の経口補水液と同程度のナトリウム量になります。ナトリウムは体内のミネラルバランスを調整する大切な要素です。大量に汗をかいたときは、水分に加え塩分補給も忘れずに行いましょう。

イオン飲料の飲み過ぎ・あたえ過ぎにご注意！

最近、スポーツドリンクなどイオン飲料の飲み過ぎによる乳幼児のむし歯が増えていています。下痢などの脱水時に医院ですすめられて以来、甘くて飲みやすいので、子どもが欲しがるまま普段も水代わりに飲ませていたというケースが多いようです。500ml入りペットボトルのイオン飲料にはスティックシュガー10本分もの糖分が含まれ、酸性度もとても高く、常飲していると歯を溶かしてしまいます。また、エネルギーの過剰摂取による肥満の恐れもあります。肝心の脱水時の効果も、あまりありません。イオン飲料で電解質が補給できるといわれますが、実は電解質が少なく、ナトリウムは経口補水液の3分の1。また砂糖が多いと電解質の吸収が悪くなります。イオン飲料は清涼飲料水のひとつであり、脱水時の補水には不十分といえます。普段の水分はお茶か水にして、保護者がイオン飲料をあたえ過ぎないことが大切です。



飲む点滴と呼ばれる 経口補水液とは？

脱水時にはイオン飲料ではなく、経口補水液を摂るようにしましょう。大量に発汗すると体から水分だけでなくナトリウムなどのイオンも奪われます。水だけでは尿として排泄され細胞の中まで入りません。経口補水液は、水分・電解質・ブドウ糖がすみやかに吸収されるように調整されています。飲む点滴とも呼ばれ、子どもの軽度～中等度の脱水に有効とされます。経口補水液は脱水時に飲むと甘くておいしく感じられますが、健康状態で飲むと甘味がなく塩からく感じられるのが特徴です。

簡単な経口補水液の作り方

激しいスポーツで大量の汗をかいたり、下痢などによる脱水時には、経口補水液で水分と塩分を補いましょう。

- 1 ペットボトルに水500mlを用意。
- 2 食塩1.5gを入れる。
- 3 ブドウ糖10gを入れる（市販のブドウ糖スティック5g×2）。
- 4 好みでレモンやグレープフルーツの絞り汁を少々入れて混ぜる。



※入れすぎると糖度が高くなり吸収が悪くなるので注意！

熱中症はどのように起こるの？

暑くなると体は汗をかいて皮膚から熱を逃がし、体温の上昇を抑えます。ところが、以下のような条件が重なると、体内の水分や塩分のバランスが崩れて調節機能がうまく働かなくなり、体温が著しく上昇して熱中症が起こります。

- 環境** 気温・湿度が高い、風が弱い、急激な気温上昇
- 体** 高齢者、乳幼児、肥満、慢性疾患、低栄養、脱水状態、体調不良
- 行動** 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業

体の異常が発生したときの応急処置

まずは涼しい場所に移動させます。衣服をゆるめて、体を積極的に冷やすようにしましょう。体に水をかけたり、ぬれタオルをあてたり、あおいだりして冷やします。その際、太い血管のある脇の下や両側の首筋、足の付け根などを冷やすと効果的です。冷えた飲み物を自分で持たせて飲ませます。誰かがつきそって見守り、よくならなければ病院へ！

体の異常発生

- 1 涼しい場所に移す。
- 2 体に水をかけたり、あおいだりして冷やす。

冷やすポイント

脇の下
首筋
足の付け根



健康 レスキュー

これからもずっと、元気に！ COPDを防ぐためにも「禁煙」を

お問い合わせ

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

COPDは慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、生活習慣病としてよく知られている循環器疾患や糖尿病と並んで、重要な健康課題とされている肺の生活習慣病です。

COPDって、 どんな病気？

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称がCOPDです。たばこの煙を主とする有毒物質を、長期吸引することによって生じた肺の炎症性疾患です。

最大の原因である喫煙により、肺の中の気管支に炎症が起き、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、肺泡が破壊されて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

重症化すると、少し動くだけでも息切れがしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きな影響をおよぼします。

心臓や骨にも悪影響 COPDは全身の病気

COPDは肺の病気ですが、肺ばかりでなく虚血性心疾患や骨粗しょう症、糖尿病などさまざまな病気を引き起こす可能性があり、肺がんになる確率も高くなるといわれています。

現在、日本では 530万人超が患者に

日本での推計患者数は530万人を超えるといわれています。年齢が上がるほどCOPDの患者は増え、60歳代以上が全体の9割を占めています。

しかし治療を受けているのは、わずか22万人で、95%以上の方は、適切な治療を受けていません。

年々増加している COPDの死亡者数

日本国内では、COPDで亡くなる方が年々増加しています。とくに男性に多い傾向があります。また、今後も急速に増加することが予測されるCOPDは、健康寿命の延伸にも脅威となっています。

早期発見・早期治療を

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。

40歳以上の喫煙している人（または、以前喫煙していた人）で、長引くせき・たん・息切れなどの症状がある場合は、自己判断せず、すぐに医療機関を受診しましょう。

早期の診断と適切な対応で症状をやわらげ、進行を遅らせることができます。重症化の予防や、快適で活動的な生活を続けることにもつながります。

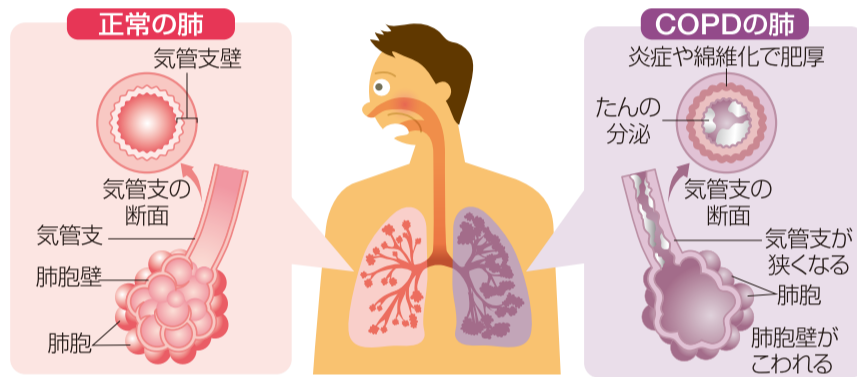
まずは、「禁煙」！ 医療機関での治療も効果

COPD予防と治療の基本は「禁

煙」です。長年吸い続けていても遅過ぎるということはありません。

喫煙による「ニコチンの依存症」は治療が必要な「病気」です。禁煙を一人でがんばるよりも、医療機関の受診が効果的な場合があります。禁煙の治療では医師によるカウンセリングや生活指導、ニコチンパッチ・ニコチンガムを使用したニコチン置換療法が行われます。一定の要件を満たしていれば、保険適用で治療できます。

町田市ホームページに「禁煙外来マップ（禁煙治療に保険が使える医療機関一覧）」を掲載しています。お近くの禁煙治療を実施している医療機関を探す際に、ご利用ください。なお、受診する前には必ず医療機関へお問い合わせください。



肺の中にある肺泡は酸素と二酸化炭素の交換をしています。COPDでは肺泡がこわれて弾力性を失い、また、気管支に炎症が起こり、気管支の内腔が狭くなります。その結果、空気がうまく吐き出せなくなります。

禁煙外来(標準)

- 治療期間 12週間
- 通院回数 5回
- 費用 13,000～20,000円程度
(健康保険が適用された場合)

●町田市ホームページ「たばこ対策」
<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kenkoujyuhou/smoke.html>



そこが 知りたい!

感染症を防いで快適な海外旅行を！ ～海外への渡航前に知っておきたいこと～

夏は旅行などで海外を訪れる機会が多くなります。日本と気候や衛生環境が異なる海外では、さまざまな感染症に注意が必要です。感染症予防のただし知識を持っていれば、感染のリスクを減らすことができます。

渡航前に必要な予防接種

旅行先の衛生状況や、流行している感染症などの情報を「FORTH／厚生労働省検疫所」ホームページなどで事前に確認しましょう。必要な予防接種は旅行地、滞在期間、目的によって異なります。免疫ができるまで数週間要するものや、複数回の接種が必要なものもあるので余裕を持って医療機関、検疫所、保健所などで接種の相談をしましょう。

海外では 飲食物に要注意！

感染症の予防は手洗いが基本です。外出やトイレのあと、食事前には手を洗いましょう。

飲食物では生水を避け、自分で

開栓したミネラルウォーターか、湯冷ましを飲むようにしましょう。水道水が飲用できるかどうかの確認が必要です。また、生水でつくった氷や不衛生な状態にあった果実を使ったカットフルーツ、サラダは気をつけましょう。果物や野菜を摂るときは丸ごと購入し、自分で皮をむいて食べるようにしましょう。生肉や生の魚介類には細菌やウイルス、寄生虫がいることもあります。外食するときは十分加熱したものを選びましょう。

虫や動物が媒介する 感染症への対策

ハエ、ダニ、ノミなど虫が媒介する感染症を予防するために、それらが流行している土地では服装にも気をつけましょう。長袖、長ズボンを着用するようにして、虫に刺されないよう注意することが大切です。蚊取り線香や虫除け剤、蚊帳の使用などが有効です。

また、動物や鳥も病原体を持つことがあるので注意が必要です。やたらに触らないようにし、咬ま

れたら早急に医療機関を受診してください。さらに帰国後、再度受診するようにしましょう。

市場や農家で、生きた鳥に近づかないこと、また死んだ野鳥に触らないことが大切です。

MERS（中東呼吸器症候群）の感染源のひとつとされているラクダとの接触も、可能な限り避けるようにしましょう。

人の感染症にも 気をつけて

せきやくしゃみでうつる感染症の流行地では、人ごみを避けましょう。とくに空気感染する麻しんは、海外で感染した場合、帰国してから周囲の人たちに感染させることもあり要注意です。

海外旅行から帰ったら 注意すべき症状

海外旅行のあと、なんらかの体調不良を訴える人は、旅行者の数十%におよぶといわれます。多く見られる症状は、下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、せき、発熱です。

お問い合わせ

保健予防課 保健予防係
☎042-724-4239

帰国後に症状が ある場合は？

そのような症状を覚えた場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。帰国してから数日～1週間以上たつて発症する感染症もあります。受診の際には事前に電話連絡し、海外渡航歴があることを伝えてください。

FORTH／
厚生労働省検疫所ホームページ
<http://www.forth.go.jp/index.html>



町田市海外渡航者向け情報
<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/kansen/kaigai/index.html>



健康 シグナル

世界・日本肝炎デーです 肝炎ウイルス検診で健康の肝をチェック！

お問い合わせ
健康推進課 成人保健係
☎042-725-5178

7月28日は「世界・日本肝炎デー」です。肝炎デーを含む1週間を「肝臓週間」としています。

この機会に、肝炎にかかわるただしい知識を深め、肝炎の予防および必要な治療を積極的に行いましょう。

国内最大級の感染症 ウイルス性肝炎とは

ウイルスの感染によって肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊れる病気です。日本においては、B型・C型肝炎ウイルス感染による肝炎がその多くを占めています。国内最大級の感染症で、東京都内には、B型・C型肝炎ウイルスに感染している人が20万～30万人いると推計されています。また、

肝炎ウイルスに感染している人は、40歳以上が9割以上を占めています。最近B型肝炎において若い人の感染も増加しています。

放置することが危険！

B型・C型肝炎ウイルスはおもに血液によって感染します。全身倦怠感、食欲不振、吐き気、おう吐などの症状が現れ、引き続き黄疸（おうだん）が出現します。しかし、ウイルスに感染していても自覚症状がないことも多く、そのため気がつかないうちに進行している場合があります。肝がんの原因の約80%はB型・C型のウイルス性肝炎に由来していますが、ウイルスに感染していても、専門の医療機関で適切な治療を受ける

ことで肝硬変や肝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。現在では、ウイルス性肝炎は治る、もしくはコントロールできる病気になっています。

少なくとも一生に1度は 肝炎ウイルス検診を

肝炎は早期発見が大切です。肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査（血液検査）を受けてはじめてわかります。

また、肝炎ウイルス検診で陽性と判定された人は、肝炎を重症化させないため、早めに肝臓専門医療機関で精密検査を受けましょう。

町田市肝炎ウイルス検診のご案内

- 内容** 血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）
- 対象** 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方
- 費用** 無料

詳細は町田市肝炎ウイルス検診ホームページ（<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/gankennshin/kanen.html>）または町田市代表電話（042-722-3111）でご案内しています。



※39歳以下の方は町田市保健所保健予防課にご確認ください。保健予防課 ☎042-722-7636

カラダ NAVI

お問い合わせ
健康推進課 成人保健係
☎042-725-5178

日本人のためのがん予防 5つの健康習慣を実践！

日本人の2人に1人がなるといわれるがん。誰でもがんになる可能性はあり完全には予防できません。しかし、がんになるリスクを低下させるポイントがわかってきています。

生活習慣の改善で がんのリスクを半減

国立がん研究センターは、がん予防に重要な6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。6つのうち「感染」以外は生活習慣にかかわるものです。以下に紹介する5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクを約半分に減らすことが可能であるといわれています。

定期的ながん検診で 健康チェックを

どんなに規則正しい生活を送っていても、がんになる可能性は残ります。そのため、生活習慣に気をつけつつ、定期的ながん検診を受けることが重要です。

町田市では各種がん検診を実施しています。また、がん予防のために「感染」を検査する胃がんリスク検診、肝炎ウイルス検診も行っています。

詳細は町田市がん検診ホームページ（<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/gankennshin/index.html>）または町田市代表電話（042-722-3111）でご案内しています。



REPORT

お問い合わせ
健康推進課 健康推進係
☎042-724-4236

ホームタウンチームと協働した 薬物乱用防止の推進

覚せい剤などの薬物の乱用は心身の双方に悪影響をおよぼします。脳の正常な発達をとめ精神のバランスを乱すため、幻覚、妄想などの精神障害や、体の主要器官に深刻な悪影響をあたえ、最悪の場合死にいたることも。また、乱用者自身の問題にとどまらず家庭内暴力や犯罪の原因にもなります。

東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会・町田市では薬物乱用防止の若年層への普及啓発活動において、町田市を中心に全国で活躍するスポーツホームタウンチームと協働し、選手が薬物乱用防止を訴えるポスターを作成、市内各所に掲出しています。

今回、ポスターを通じて薬物乱用防止推進活動にご協力いただいている、FC町田ゼルビア（日本プロサッカーリーグ所属）の中島裕希選手と、ASVペスカドーラ町田（日本フットサルリーグ所属）の中村充選手に、この活動につい

での思いをうかがいました。
中島 裕希(なかしま ゆうき)選手
このポスターに採用していただきうれしく感じています。チームのサポーターのみんなが、市内各地で掲出活動をしてきています。

町田市民のみなさんが、明るく健康な毎日を過ごせるように、一生懸命プレーしている姿を見せて、一人でも多くの人たちに勇気を与えられるようにがんばります。

中村 充(なかむら みつ)選手
私は今、20歳ですが、今回このポスターに採用していただき、薬物乱用の問題について、同年代の若い人が『ダメ！ゼッタイ！』といえなければいけないと感じました。フットサルのプレーを通して、一人でも多くの同年代のみんなに健康で元気になってもらえるように、がんばってプレーします。

薬物乱用防止推進に関する情報は、町田市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kenkou/jyouhou/damezettai.html>



FC町田ゼルビア・中島裕希選手(左)、ASVペスカドーラ町田・中村充選手(右)が薬物乱用防止を訴えかけるポスター。



5つの健康習慣を
実践することで
がんになるリスクが
低くなります

食生活を見直す
食塩摂取量は1日あたり男性8g、女性7g未満に。野菜と果物は1日400g摂る。熱い飲食物は冷ましてから摂るように。

禁煙する
がんの予防には、たばこを吸わないことが最も効果的。専門医に相談して禁煙治療を受け、確実に禁煙しましょう。

体を動かす
運動習慣を持つ。たとえば週2回以上、各30分以上の運動を行うことを心がける。隣の駅まで歩く、駅やビルでの階段利用も効果的。

節酒する
多量の飲酒をしない。1日あたりのアルコール摂取量は、ビール大瓶1本程度まで。女性は影響を受けやすいので、より少なめに。

適正体重を維持する
BMI値を男性は21～27、女性は21～25の範囲に。BMI=体重(kg)÷身長(m)² 毎日、体重を測ることを習慣にすると管理しやすい。

乾物や缶詰で作る 時短レシピ

さば味噌煮缶で 味付けいらず

お問い合わせ 保健予防課 保健栄養係 ☎042-722-7996

今号からレシピコーナーがリニューアルしました。新テーマは「乾物や缶詰で作る時短レシピ」です。乾物や缶詰を使うことで、食材の洗浄や下ごしらえなどの手間をはぶき、調理時間を短縮することができます。忙しい毎日、時短レシピを活用して、食生活を充実させましょう。

今回レシピを提供していただいた町田地域活動栄養士の管理栄養士、村上さんのお話では「さば味噌煮缶を使うことにより、調味

料を一切使わずに仕上げられます。また、もやしをレタスなどの生食できる野菜に替えると、電子レンジを使う手間をさらにはぶくことができます。缶詰を常備することで、災害時の備えにもなりますよ」とのことです。

町田地域活動栄養士会は、町田市民の健康の維持と増進をめざして活動を行っている栄養士による地域団体です。現在、会員を募集しています。お問い合わせは保健予防課にご連絡ください。

大豆もやしのさば味噌煮缶和え

栄養成分量(1人分) エネルギー量：244kcal 食塩相当量：1.0g



材料 (2人分)

- 大豆もやし 200g(1袋)
- さば味噌煮缶 190g(1缶)
- 青じそ 4枚

作り方

- 大豆もやしはさっと水洗いし、ラップをかけて電子レンジ(500w)で2分間加熱。
- 大豆もやしとさば味噌煮缶を和え、せん切りにした青じそをのせる。

レシピ提供：町田地域活動栄養士会

TOPICS

みんなでつくる「健康のまち」 『まちだ健康づくり推進プラン』のご紹介 Vol.1

お問い合わせ

保健総務課 総務係
☎042-724-4241

理念

みんなでつくる
健康のまち・まちだ

2012年策定の「まちだ健康づくり推進プラン（第4次町田市保健医療計画）」に基づき、町田市では市民の健康増進を支援するまちづくりに取り組んできました。第4次計画の成果と「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などを踏まえ、今後さらに総合的な健康づくり施策を推進するため「まちだ健康づくり推進プラン（第5次町田市保健医療計画）」を策定しました。市民が住み慣れた街で安心して健康に暮らせるよう「みんなでつくる「健康のまち」まちだ」を理念として掲げています。



今号から3回の連載で基本目標1～3の概要をご紹介します。

〈基本目標1〉 健康に生活できる まちをつくる

「まちだ未来づくりプラン」では、若年層の定住促進やライフステージに応じた健康づくりに対応するため「市民の健康を増進する」「安心して子供を産み育てられる環境をつくる」という政策を掲げています。この実現のため市民が健康づくりや生活習慣改善が

できる環境の整備や、妊娠・出産・子育て期を支援し「健康に生活できるまちづくり」をめざします。

◎目標1 市民が自ら健康づくりに取り組めるまち

健康づくりに関する情報の効率的な発信や、健康づくりに取り組める環境の整備、親子で健康づくりや生活習慣の改善について学べる機会を増やします。地域の支援ネットワークを充実させ、市民の心身の健康づくりに向けた関係機関との連携を強化し、ライフステージに合わせた支援を推進し

す。感染症予防のための知識の普及や、民間企業と連携した健康づくり普及啓発などに取り組んでいきます。

◎目標2 生活習慣の改善を支えるまち

健康的な生活に必要な情報の発信や、市民が健康状態を把握するための機会の充実、たばこの健康被害への周知をはかります。また、年代ごとに健康で豊かな生活を送るための歯科保健情報を積極的に発信し、歯科口腔健康診査などの機会を生かして、オーラルフ

レイルや全身疾患の予防につながるよう内容の充実をめざします。

◎目標3 妊娠・出産・子育てを支えるまち

市民が安心して妊娠・出産・子育てができるよう相談窓口を周知します。多様な母子事業を通じた支援、虐待予防、育児環境を整えるための関係機関との連携強化、発育・発達に関する相談の実施、相談機関につなげる支援などを強化します。妊娠から育児、子育てを地域であたたかく見守ることができるよう普及啓発していきます。

町田市保健所の所在地	課名・係名		主な業務	
	課名・係名	電話番号	主な業務	
A 市庁舎7階	保健総務課	総務係	☎042-724-4241	健康危機管理に関する企画及び調整、地域保健に係る統計及び調査
		保健医療係	☎042-722-6728	診療所、薬局等の開設許可・監視指導、災害医療・救急医療
	健康推進課	健康推進係	☎042-724-4236	自殺防止等の普及啓発、健康に関する情報発信
		成人保健係	☎042-725-5178	成人健診・がん検診等、保健指導
	保健予防課	保健予防係	☎042-724-4239	予防接種、医療費助成（結核、感染症）
		母子保健係	☎042-725-5422	母子手帳の交付、妊婦健康診査、乳幼児の健康診査
B 健康福祉会館	保健予防課	事業第一係	☎042-725-5437	歯科健診・歯科健康教育（町田地区、南地区）
		町田地域保健係	☎042-725-5127	母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応
		南地域保健係	☎042-725-5127	
C 保健所中町庁舎	保健予防課	事業第二係	☎042-722-0626	歯科健診・歯科健康教育（堺・忠生地区）
		保健栄養係	☎042-722-7996	栄養相談、栄養・食生活に関する講習会、栄養表示相談、食育推進、特定給食施設指導、国民健康・栄養調査
		堺・忠生地域保健係	☎042-722-7636	母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応
	生活衛生課	愛護動物係	☎042-722-6727	犬の登録、狂犬病予防注射済票の交付、適正飼育に関する普及啓発、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術の費用補助、犬の捕獲・収容、迷い犬・迷い猫の連絡受付
		環境衛生係	☎042-722-7354	理容所・美容所・クリーニング所・公衆浴場・旅館・興行場等の営業許可・監視指導、住まいの衛生に関する相談・アドバイス
食品衛生係	☎042-722-7254	飲食店等の営業許可・監視指導、食中毒の防止・調査		
D 鶴川保健センター	保健予防課	鶴川地域保健係	☎042-736-1600	母子保健・成人保健・精神保健・難病保健に係る保健指導、健康づくり推進員地区活動、感染症予防と普及啓発・発生時対応、歯科健診・歯科健康教育（鶴川地区）

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

鶴川保健センターが2017年4月から鶴川市民センターに併設されています。鶴川地域の健康に関する各種ご相談をお受けしています。

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、130,000部作成し、1部あたりの単価は18円です（職員人件費を含みます）。

町田市保健所のご案内