町田市みんなの健康だより夏号（ボリューム41）2023年7月ついたち号、　1面

インデックス

いち面  熱中症対策

に面  健康シグナル…肝炎ウイルス検診、皆で守ろう大切な命、健康Qアンド A

さん面  健康トピックス…がん予防、野菜を使ったレシピ…まち☆ベジ オムレツ

よん面  紙上講座…おうちで簡単エクササイズ、新型コロナワクチン接種情報

読者プレゼント

アンケート回答者の中から抽選で20名様に当たる

新感覚！凍らせて飲めるポカリスエット「アイス　スラリー」100グラム（3袋）と、低カロリーで後味スッキリなポカリスエット「イオンウォーター」500ml（3本）セット

応募方法など詳細は4面をご覧ください。

いよいよ暑さ本番

熱中症に負けないで夏を乗り越えるには？

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

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境かで体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をきたします。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、毎年多くの人が熱中症で救急搬送されています。

　特に高齢者のかたは、暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する身体の調整機能が低下していることが多く、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、周囲の人が気を配る必要があります。

　熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

過去ななねん（6月から9月）の熱中症による救急搬送人員の推移

2016年　よんまんななせんろっぴゃくにじゅうよにん

2017年　よんまん　きゅうせん　ごひゃく　はちじゅう　さんにん

2018年　きゅうまん　にせん　ななひゃく　　じゅうにん

2019年　ろくまん　ろくせん　はっぴゃく　ろくじゅう　きゅうにん

2020年　ろくまん　よんせん　はっぴゃく　ろくじゅう　きゅうにん

2021年　よんまん　ろくせん　　２ひゃく　ごじゅう　いちにん

2022年　ろくまん　はっせん　さんびゃく　ろくじゅう　いちにん

出典：消防庁

熱中症を防ぐ４つのポイント

　熱中症は、しっかりと対策すれば防ぐことができます。代表的な4つのポイントを学びましょう。

いち、　熱中症警戒アラートをチェック！

　熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて　高い暑さになることが予想される日の前日夕方、または当日早朝に発表されます。

に、見守り、声かけ！

　高齢者、子ども、持病のあるかたなどは熱中症になるリスクが高いとされています。身近なかたから、しっかりと対策を行うように声かけをしましょう。

さん、適切にエアコンを使おう！

　昼夜問わずエアコンなどを使用して温度調節をしましょう。

よん、こまめに水分・塩分を補給！

　のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。

町田市では、民間協定企業の大塚製薬株式会社や、株式会社伊藤園などと共に熱中症対策を推進しています。

トップアスリートに学ぶ　熱中症対策

　炎天かの中で試合やトレーニングに取り組むアスリートたち。彼らは熱中症を防ぐために、どのような対策をしているのでしょうか。FC町田ゼルビアのかたに教えてもらいました。

質問、夏場のアスリートの体調管理で気を付けていることは？

回答、夏場は食欲が落ちやすいので、けっしょくせずに朝食をしっかり食べてエネルギーを摂取するように気を付けています。水分補給は、練習中だけでなく、練習前後も徹底しています。（栄養管理アドバイザー）

質問、水分量の低下の指標は？

回答、尿の色は脱水症状をみる一つの指標です。いつもより色が濃い場合は、水分不足が疑われます。運動前後の水分補給の他、食事でも汁物や夏野菜を取り入れると、水分とナトリウムを適切に補給できます。（栄養管理アドバイザー）

質問、気温や湿度で練習メニューは変える？

回答、気温が上がると、同じ練習メニューでも心拍すうが増加し、からだにかかる負荷が高くなりエネルギー代謝も変化します。練習時間、設定、量、強度を調整しています。（フィジカルコーチ）

質問、練習後の熱中症対策は？

回答、氷を浮かべた風呂、アイスバスに入ると、素早くからだが冷え、熱中症防止と疲労回復効果があります。水道で手のひらと手首を冷やすだけでも効果があります。（チーフトレーナー）

教えてくれた人

FC町田ゼルビア

　町田市を本拠地とするサッカークラブ。今季は「ネクストステージへ共闘」、をクラブスローガンに掲げ、J2優勝を目指して戦っている。

・栄養管理アドバイザー　浜野さん

・フィジカルコーチ　山崎さん

・チーフトレーナー　ささきさん

朝の一杯で　サクッと栄養チャージ

夏野菜たっぷり！コンソメスープ

　色とりどりの夏野菜をたっぷり使用！見た目から食欲が湧く、野菜の旨みが詰まったスープです。朝ごはんで栄養をチャージして、元気に夏を過ごしましょう！

栄養成分量（1人ぶん）　エネルギー量：54キロカロリー、たんぱく質：1.8グラム　、食塩相当量：1.3グラム

レシピ提供元：2021ねん、まちだしりつ小学校、朝食レシピコンテスト、【JA町田市賞】受賞作品

材料（4人ぶん）

・オリーブオイル、こさじ二分の一

・ベーコン　1枚（12グラム）

・玉ねぎ　二分の一個（100グラム）

・にんじん　四分の1本（40グラム）

・大根　60グラム

・ズッキーニ　4分の一本（50グラム）

・乾燥マカロニ　10グラム

・トマト　8分の一個（20グラム）

・冷凍コーン　20グラム

・パセリ　1グラム

A（・水　600ミリリットル、・コンソメスープのもと、こさじよん）

B（・薄口しょうゆ、こさじ二分の一、・こしょう、しょうしょう、

レシピ

①、玉ねぎ、にんじん、大根、ズッキーニは１センチ角、トマトは1.5センチ角、パセリはみじん切りにする。ベーコンを短冊切りにしておく。

②、マカロニをゆで、表示時間より2分ほど早く引き上げる。

③、鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを弱火で炒める。

④、玉ねぎ、にんじん、大根、ズッキーニの順に入れて炒める。

⑤、Aを入れ、野菜に火が通ったら②を入れる。

⑥、トマト、冷凍コーンを入れ、Bで味を整える。

⑦、仕上げにパセリを加える。

材料の「玉ねぎ二分の一個」などの値は目安です。厳密には計測ちをご参照ください。

受賞作品を作りやすいよう、アレンジして紹介しています。

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

FAX、ぜろ５ぜろの3 1 6 1の8 6 3 4

発行：町田市。編集：町田市保健じょ 健康推進課

〒いち9よんの８ごー２ぜろ 東京都町田市森野2の2の22、 ☎、ぜろ　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 、町田市ホームページ、www.city.machida.tokyo.jp

次号の発行は2023年じゅうがつの予定です

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（vol41）2023年7月　ついたち　号　2面

健康シグナル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、☎、ぜろ 4 2 の7 2 5 の 5 1 7 8

FAX、ぜろ 5 ぜろの 3 1 ぜろ 1の4 9 2 3肝炎ウイルス検診を受けましょう東京都肝炎対策キャラクター「かんぞうくん」出典：東京都福祉保健局、承認番号：05福保保健第166号　世界・日本肝炎デーの7月28日を含む1週間は「肝臓週間」です。「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓は、病気になっても無症状のことが多く、知らず知らずのうちに病状が進行しやすいのが特徴です。　肝臓がんの原因の約6割はウイルス性肝炎とされています。ウイルスに感染しているかどうかは検査をしなければわかりません。肝硬変や肝臓がんなどの深刻な状態に進行する前に、肝炎ウイルス検診を受けて肝臓の声に耳を傾けましょう。●よんじゅっさい以上のかたはこちら町田市肝炎ウイルス検診のご案内内容、血液検査（HBえす抗原・HCV抗体検査）対象、40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのないかた費用、無料▲詳細は健康推進課●じゅうはちから39歳のかたはこちら肝炎ウイルス検査のご案内月1回予約制で実施しています▲詳細は保健予防課問合せ、保健予防課 感染症対策係、 ☎、0 4 2の7 2 4 の4 2 3 9かんぞうくんに学ぶ　肝炎QアンドA質問、なんで「沈黙の臓器」なの？回答、 肝臓は痛みを感じる神経がないんだぞう。いたわってほしいんだぞう。質問、 主なウイルス性肝炎って？回答、 B型とC型があって、どちらも血液や体液で感染するぞう。質問、 検査って何をするの？回答、 問診と血液検査だぞう。質問、 陽性と判定されたらどうしよう？回答、 肝臓専門医療機関で精密検査を受けるぞう。早めの対応が肝心だぞう。健康 Q アンド A専門職に学ぼう、〜管理栄養士編〜質問、　健康を維持するために「腸活」が良いと聞きました。「腸活」にはどんな食材が良いのでしょうか。回答、 いつまでも若々しく、有意義な人生を送るには健康であることが重要ですが、そのための活動の一つとして「腸活」が注目を集めています。　腸活とは、腸内環境を整えることを指します。昨今のコロナかでも免疫力を上げる手段として話題となりました。腸と脳との関連性についての研究も進んでおり、認知症予防の観点でも関心が高まっています。　このように多面的な可能性を秘めた腸を健康に保つには、「良い排便を促す」ことが不可欠です。排便には食物繊維と発酵食品、適度な運動が必要です。　食物繊維は、「豆類」が比較的安価で入手でき、多く摂取することができます。中でも水煮のひよこ豆は100グラムで食物繊維1日推奨量の20グラムの約2／3が摂取できます。そのまま食べてもよし、スープやカレーに入れたり、マヨネーズと和えたりするだけでも簡単かつおいしく食べられます。発酵食品は、味噌やキムチなどがあり、ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やすビフィズス菌入りのものを摂取すると良いでしょう。　なかなか生活習慣にするのが難しい「運動」は、ウォーキングや体操など、できるところから少しずつ取り組むことができれば大丈夫。腸活は一日にして成りません。毎日楽しく食べてコツコツ「腸」を元気にしていきましょう！回答者在宅訪問管理栄養士栄養サポートチーム専門療法士日本糖尿病療養指導士望月貴子さん鶴川サナトリウム病院皆で守ろう大切な命「どうしたの？」「眠れてる？」その声かけがゲートキーパーへの第一歩問合せ、健康推進課 健康推進係、☎、ぜろ4にの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

　日々の生活の変化や環境の変化が起こると、変化に適応しようとして、こころやからだにさまざまな反応が生じます。このこころやからだに生じるさまざまな反応をストレス反応といいます。生活などの変化はストレスの大きな要因となり、一見、他人には幸せそうにみえることでも、本人にとってはストレスの原因になることがあります。　ストレスがたまっていくと、こころとからだ、行動の3つにさまざまな反応があらわれます。　しかし、気分が落ち込んだり、イライラしたりするなどの心の変化や、腹痛や耳鳴り、持病の悪化といったからだの変化に周囲の人が気付くことは困難です。　そんな時、周りの人は行動の変化に目を向けてみましょう。遅刻やミスが増えている、食欲がない、口数が減った、よくため息をつく、身だしなみが整っていないといった変化は、その人のことに気を配ると気が付くはずです。　もし、いつもと違う行動の変化に気付いたら、「最近、どうしたの？」「よく眠れてる？」などと声をかけることが大切です。肝心なのは、「気にしてくれる人がいる」と相手に気付かせること。普段から声かけを重ねることが、悩みを打ち明けやすい環境づくりにつながります。　このように、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。　誰もが誰かのゲートキーパーです。悩みに気付き、声をかけ、傾聴を通じ、適切な相談機関につなげましょう。　相談機関については、町田市では、悩みの相談先一覧に町田市民のかたが利用できる相談窓口を紹介していますので、ぜひご活用ください。

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、☎、ぜろ 4 にの7 2 4の4 2 4 1、　FAX、　ぜろ 5 ぜろの3 1 ぜろ 1の8 2 ぜろ 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。使いかたはとても簡単で、電源ボタンを押すと、機器が音声メッセージで使いかた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、AEDの操作方法を含む救命講習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。

町田市みんなの健康だより夏号（vol41）2023年7月ついたち号　3面

健康トピックスがんは「２人に１人」がなる時代健康習慣とがん検診が大切です問合せ、　健康推進課 成人保健係、☎、ぜろ 4 にの7 2 5の5 1 7 8、　FAX、　ぜろ 5 ぜろの3 1 ぜろ 1の4 9 2 3　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。　がんは私たちにとって身近な病気で、生活習慣と深い関わりがあることが分かっています。そこで私たちができるがんの予防について紹介します。　まず、がんになるリスクを減らす「健康習慣」です。5つすべてを実践することで、男性で43％、女性で37％、がんになるリスクが低くなる推計が示されています。　次に、がんによる死亡リスクを減らす「がん検診」です。自覚症状がほとんどない初期のがんも、適切な方法で検査することで、早期発見が可能となります。がん検診で「要精密検査」と言われたら、必ず受診しましょう。がんリスクを減らす５つの健康習慣●たばこは、やめる吸わない人もたばこの煙を避ける

●てきせい体重維持太りすぎもやせすぎも注意

●身体活動量を増やす無理のない範囲で活動量を増やす●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●お酒は適量ビールなら1日500ミリリットル程度町田市が実施するがん検診 ●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、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●乳がん検診にゅうぼうを片方ずつ板で挟み、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、40歳以上で偶数年齢の女性受診間隔、2年に一度●大腸がん検診採便容器に2日分のべんを採ります。べんの中に血液が含まれているか検査します。費用、800円対象、40歳以上のかた受診間隔、1年に一度●子宮けいがん検診視診・内診の他、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、20歳以上で偶数年齢の女性受診間隔、2年に一度●肺がん検診胸部のエックス線検査をします。

費用、1500円

対象、40歳以上のかた受診間隔、1年に一度50歳以上で喫煙指数が600以上（例：1日20本×さんじゅうねん）のかたは3日分のたんにがん細胞が混じっていないか調べます。費用は2000円。

受診方法①、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、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

　2023年度のテーマは、まちだの旬の野菜を使ったレシピ。町田市でとれる旬の野菜を使用した、さっぱりとしたオムレツを紹介します。問合せ、　保健予防課 保健栄養係、☎、ぜろ4 にの7 2 2の7 9 9 6、　FAX、　ゼロ 5 ゼロの3 1 6 1の8 6 3 4まち☆ベジ オムレツ 栄養成分量（1人ぶん）　エネルギー量：127kcal　たんぱく質：8.6グラム、食塩相当量：0.8グラム材料（4人ぶん）・たまご（Ｍ）　４個

・炒め油　こさじ　1/2

・ベーコン　10グラム

・玉ねぎ　1/5個（40グラム）

・じゃがいも　1/3個（30グラム）

・なす　1/2本（30グラム）

・しょうゆ　こさじ1/2

・トマト　1/6個（30グラム）

・さやつき枝豆　10さや（20グラム）

・塩　少々（茹でる用）

・プロセスチーズ　20グラム

A（・砂糖　おおさじ1、　・塩　少々、　・こしょう　しょうしょう、　・とりがらスープのもと、　こさじ1/4、　・お湯　おおさじに）

レシピ①、枝豆を塩茹でし、さやから出す。②、ベーコンは短冊切り、玉ねぎは短めのスライス、じゃがいもは千切り、なす・トマト・プロセスチーズは1㎝角に切る。③、たまごを割り、よく溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。④、フライパンに油をしき、弱火でベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に炒めてしょうゆで味付けをする。⑤、④に③のらんえきを入れ、トマト、枝豆、プロセスチーズを加えて全体を混ぜる。⑥、オーブンシートを敷いたお手持ちの型に⑤を入れてならし、180度に温めておいたオーブンで15分ほど焼く。⑦、竹串で焼き具合を確認し、中心までしっかりと焼けたら、完成。★枝豆をピーマンやズッキーニに変えるなどアレンジしてもおいしくいただけます。レシピ提供元：2021年、町田市立小学校、 朝食レシピコンテスト【優秀賞】受賞作品材料の「玉ねぎ1/5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。

受賞作品を作りやすいよう、アレンジして紹介しています。町田市内の小学生考案レシピです！　町田市立小学校で毎年行われる朝食レシピコンテストにおいて【優秀賞】を受賞したレシピです。町田市の小学校では、給食用にアレンジして提供しています。朝食にも野菜を取り入れよう！　朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、いちにちの活動準備を整える効果があります。ごはんやパンだけで済ませずに、お肉やたまご、そして野菜も取り入れるといいですね。朝からしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。レシピに登場した旬の　まち☆ベジ・玉ねぎ、　・新じゃがいも、　・なす、　・トマト、　・枝豆

町田市みんなの健康だより夏号（vol41）2023年7月ついたち号　4面

紙上講座スポーツトレーナーが教えるおうちで簡単エクササイズ

問合せ、FC町田ゼルビア、☎、ぜろ 4 4の5 7 8の1 9 8 9

講師：齋藤尚志さん（町田ゼルビアスポーツクラブ）日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー日本SAQ協会認定SAQレベル2インストラクター（町田市とFC町田ゼルビアは、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）

　仕事やプライベートな時間が徐々に元通りになってきた中で、日頃の疲労の軽減や体力アップに効果的なエクササイズをご紹介します。ストレッチでからだをほぐし、簡単なトレーニングで筋肉を刺激することで、いつまでも健康的で若々しいからだを手に入れましょう。質問、ストレッチで肩こりや腰痛は良くなる？回答、肩こりや腰痛の多くは、固くなった筋肉の血行不良が原因です。ストレッチで適度にほぐすことで改善が見込めますよ。そのいち、 バンザイTARGET：上半身10回腰がそりすぎないように！背伸びの状態から手を壁に沿わせながら、足の方まで戻す。そのに、 上半身回旋TARGET：上半身10回胸を開いて肩甲骨を寄せる。肘はしっかり伸ばす。そのさん、 カーフレイズTARGET：ふくらはぎ10回を3セット肩幅に足を開き、壁に手をついてかかとを上げ下げする。そのよん、 スプリットストレッチTARGET：臀部10回を3セット腰が丸まらないように！片手を上げ、上げた方と同じ足を踏み出す。前足の膝を90度に曲げ、まっすぐ重心を下ろす。そのご、 ランジTARGET：臀部、前脚左右10回を3セット膝の位置とつま先は同じ位置に！手を腰に当て、足を大きく踏み出す。そのろく、 ヒップリフトTARGET：臀部、たいかん10回を3セット仰向けで膝を立たせ、かかとで地面を押すようにお尻を上げる。6つの運動でストレッチとたいかんを強化しましょう！新型コロナワクチン接種情報にせん23年の新型コロナワクチン接種スケジュール（6月15日時点の情報です）問合せ　新型コロナワクチン接種相談コールセンター、☎、ゼロ ヨン ニのナナ サン ニのサン ５ ロク サン、おかけ間違いにご注意ください新型コロナワクチン接種ページは、町田市ホームページで公開中　初回接種●にせん２０よ年3月31日まで接種対象者

生後６カ月から4歳の乳幼児、

5歳から11歳の小児、

12歳以上のかた追加接種（3回目以降）●にせんにじゅうさん年8月31日まで令和5年春開始接種（5月8日から8月31日までに「1人1回」接種できます）接種対象者、初回接種　１、2回めが完了して、前回接種から3カ月経過した、①から③に該当するかた①、65歳以上②、5歳から64歳の基礎疾患のあるかた、その他、重症化リスクが高いと医師が認めるかた③、医療従事者・介護施設従事者など使用ワクチン

・オミクロン株対応2価ワクチン

・武田社ワクチン（ノババックス）（いっ価）ノババックスの場合、接種間隔は6カ月です。5歳から11歳で、5月7日までにオミクロン株対応、2価ワクチン接種を受けていないかたは「令和4年秋開始接種」として8月31日まで接種を受けられます。●にせん２じゅう3年9月以降令和5年秋開始接種接種対象者 初回接種1、2回目を完了した5歳以上のすべてのかた※詳細は、国からの方針が示され次第、お知らせします。みんなの健康川柳22名79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。●家計にも　俺にもやさしい　よめべんとうタカッシ●愛情が　濃いから味は　薄めですおけいちゃん●動かそう、口ではなくて、足腰をチャットふとめ●しゅんの物、値段・えい養、お得ですたまちゃん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「アイススラリー」100グラム（3袋）と　ポカリスエット「イオンウォーター」500ミリリットル（3本）セット　20名様 ●おうぼ方法応募フォームにて、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの回答、を入力しご応募ください。応募締切：2023年7月31日、月曜日

●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。プレゼント提供：大塚製薬㈱立川しゅっちょうじょ（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）

町田市保健じょのご案内

■FAX番号、 保健総務課,ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の８　２　ぜろ　２、

健康推進課,ぜろ　５　ぜろの３　１　ぜろ　１の４　９　２　３

保健予防課,ぜろ　５　ぜろの３　１　６　１の８　６　３　４、

生活衛生課,ぜろ　４　２の７　２　２の３　２　４　９

市庁舎7階　,〒　1　9　4　の　8　5　2ぜろ,　町田市森野,2の2の22

●保健総務課

総務係,　ぜろ　４　２の７　２　４の４　２　４　１

保健医療係,　ぜろ　４　２の７　２　２の６　７　２　８

●健康推進課

健康推進係,　ぜろ　４　２の７　２　４の４　２　３　６

成人保健係,　ぜろ　４　２の７　２　５の５　１　７　８

●保健予防課

保健予防係,　ぜろ　４　２の７　２　５の５　４　２　２

感染症対策係,　ぜろ　４　２の７　２　４の４　２　３　９

健康福祉会館,　〒　1　9　4　の　ぜろぜろ　1　3,　町田市はら町田,5の8の21

●保健予防課

母子保健係,　ぜろ　４　２の７　２　５の５　４　7　１、

ぜろ　４　２の７　２　５の５　１　２　７

歯科保健係,　ぜろ　４　２の７　２　５の５　４　１　４、

ぜろ　４　２の７　２　５の５　４　３　７

保健じょなかまち庁舎　、〒　1　9　4　の　ぜろぜろ　2　1、　町田市なかまち、2の13の3

●保健予防課

精神保健係,　ぜろ　４　２の７　２　２の７　６　３　６

難病保健係,　ぜろ　４　２の７　２　２の０　６　２　２

保健栄養係,　ぜろ　４　２の７　２　２の７　９　９　６

●せいかつ　えいせい課

愛護動物係,　ぜろ　４　２の７　２　２の６　７　２　７

環境衛生係,　ぜろ　４　２の７　２　２の７　３　５　４

食品衛生係,　ぜろ　４　２の７　２　２の７　２　５　４

鶴川保健センター、

〒　1　9　5　の　ぜろぜろ　6　2、　町田市大蔵まち、1981の4

●保健予防課,　ぜろ　４　２の７　３　６の１　６　ぜろ　ぜろこの印刷ぶつは、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、100,000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）。