町田市みんなの健康だより　発行び2020年11月1日　発行　町田市　編集　町田市保健じょ健康推進課 郵便番号194-8520 東京都町田市森野２の２の２２ ☎ 042-724-4236 Fax 050-3101-4923　次号の発行は2021年3月1日予定です

こん号の内容

２面　そこが知りたい！ 糖尿病予防

３面　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面　よく噛んで健康！ かみかみメニュー 調理を工夫して噛みごたえアップ！、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

かかりつけ医を持ちましょう！

お問い合わせ　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と、さまざまなメリットがあります。

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

体調が悪いとき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、適切な受診さきを紹介してくれる

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、紹介さき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、5000円以上の特別料金がかかります。

かかりつけ医の探しかた

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かたは、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時から正午、午後1時から午後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

かかりつけ医のかかりかた

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ときには、大事なことをメモに残しておくと、後から確認することができます。

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」と不安に感じることがあれば、かひょうにしたがって、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。

「新型コロナウイルスに感染したかもしれない」と思った時は…受診前に必ず電話を！

かかりつけ医がいるかた かかりつけ医がいるかたで不安に思うかた（症状のあるかた。風邪のような症状や高熱、強いだるさや息苦しさがあるかた）　かかりつけ医に電話相談してから受診し、PCR検査が必要だと判断された場合は、地域外来・検査センター等でPCR検査

かかりつけ医がいないかたで、微熱や軽い咳、感染したかもしれないなど不安に思うかたは、下記の番号に電話相談。

•町田市役所代表電話 ☎ 042-722-3111 平日午前8時30分から午後5時（土日、祝日を除く）

•新型コロナコールセンター(東京都) ☎ 0570-550571 午前9時から午後10時（ナビダイヤル、た言語による相談可）

Fax 03-5388-1396(東京都)（聴覚障がいのあるかた等）

•厚生労働省電話相談窓口 フリーダイヤル0120-565653 午前9時から午後9時

かかりつけ医がいないかたで、症状のあるかた（風邪のような症状や 高熱、強いだるさや息苦しさ）は、下記の番号に電話相談。

•帰国者・接触者電話相談センター　☎ 042-724-4238　午前9時から午後5時（土日、祝日を除く）

•と・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター　☎ 03-5320-4592（上記以外の曜日・時間帯）

市内の医療機関を受診し、PCR検査が必要だと判断された場合は、地域外来・検査センター等でPCR検査

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月から３月に流行し、感染し発病した際の主な症状は38度以上の発熱や頭痛、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、感染しても重篤化を防ぐことができます。町田市では、市内在住の65歳以上のかたを対象に、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。

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。聞きわす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）

そこが知りたい！ 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

お問い合わせ　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1800 万人にのぼる（注記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（注記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。血糖ちが高いまま何年かんも放置されると、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、がんなど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わっているとされ、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。（注記１）厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト　（注記２）糖尿病情報センター

バランスのよい食事をとろう

血糖ちを正常に保つには、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。からだのエネルギーげんになるご飯やパン、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”、からだ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。

（血糖ちが上がりにくい食べかた）

副菜から食べよう！ビタミンだけでなく、しょくもつ繊維も多く含む野菜やきのこなどの副菜から食べると、血糖ち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、血糖ち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…というかたは、間食やアルコールのとり過ぎなど、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。注記：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かた、またはその他の項目がいくつかあてはまるかたは、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

町田市成人健康しんさについて、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

血糖ちを下げる運動には、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けつりゅうが増えるとブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、血糖ちが低下します。また筋力トレーニングによって筋肉が増えると血糖ち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すすめられています。いちにちの回数は10 から20 回、１日に２から３セット行うとよいでしょう。高齢のかた、病気のあるかた、膝や腰に痛みのあるかたなどは無理をせず、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かたも、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はじめましょう。

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かたは歯周病の可能性があります。

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、ない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りょく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癒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、フロスやしかん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。

町田市みんなの健康だより　次回発行は2021年3月1日（月曜日）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　2021年3月1日　広告枠サイズ　横122ミリメートル　縦63.5ミリメートル　原稿の〆切、掲載料金などの詳細はお問い合わせください。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）080-4632-3930　平日午前10時から午後6時

カラダNAVI　受けよう！胃がんリスク検診 大腸がん検診

お問い合わせ　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・こう塩分食品の摂取、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。ピロリ菌陽性しゃは陰性者に比べてその後に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からD に分類します。Bから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。

対象　町田市に住民票があり、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）のかた

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）

大腸がん

大腸がんは、がんの中でも罹患すうが第1位、死亡すうも肺がんに続き第2 位、40 代から罹患すう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、おなかが張るなどの症状が出ることが多くなります。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、肺や肝臓の腫瘤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けつ検査（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。出血はかんけつてきなので、2 日分の便を採取します。2018 年度町田市大腸がん検診を22038 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かたは精密検査（全大腸内視鏡検査＝大腸カメラ）を受けましょう。再度の便潜けつ検査だけでは精密検査として不十分です。

さい便ポイント

さい便棒で便の表面をまんべんなくこすります。便検体は4度程度のれいしょ保管し、できるだけ速やかに医療機関へ提出してください。

対象　町田市に住民票があり、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）のかた

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、免疫便潜けつ検査2日法（二日分の便を採取）

健康レスキュー　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

お問い合わせ　保健予防課　堺・忠生地域保健係　☎ 042-722-7636　Fax 050-3161-8634

HIV は、主に性こうい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、免疫りょく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期間は、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、無症状期にはいり、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、現在は治療やく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した。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。町田市保健じょでは、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。注記：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。

健康シグナル　ひきこもり支援をおこなっています

お問い合わせ　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が、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。ご家族のかたは、「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。町田市保健じょでは、ひきこもりのご本人とそのご家族のかたの相談、支援をおこなっています。解決に向けての具体的な支援を相談者のかた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時30分から午後5時（年末年始・祝日を除く）　費用 無料

堺・忠生地域保健係 ☎ 042-722-7636、鶴川地域保健係 ☎ 042-736-1600、南地域保健係 ☎ 042-725-5127、町田地域保健係 ☎ 042-725-5127

町田市みんなの健康だよりはネットでも見ることができます。

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

お問い合わせ　健康推進課　健康推進係　☎ 042-724-4236　 Fax 050-3101-4923

よく噛んで健康！かみかみメニュー　調理を工夫して噛みごたえアップ！

お問い合わせ　保健予防課　保健栄養係　☎ 042-722-7996　Fax 050-3161-8634

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、噛みごたえのあるメニューを取り入れてみませんか？今回は、保健じょ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、さっとゆでてから和えると食感も良くなり、噛む回数も増えます。咀しゃくりょくが低下してきたと感じるかたがいるご家庭では、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で食べやすくなります。また、切干大根のようなかんぶつは、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。

切干大根の甘酢和え　栄養成分量（1人分）エネルギー量 37キロカロリー　食塩相当量 0.7グラム

材料2人ぶん

切干大根14グラム、ながねぎ10グラム、きゅうり14グラム、生姜4グラム、A（しょうゆ こさじ2（12グラム）、酢 こさじ2（10グラム）、砂糖 こさじ2/3（2グラム））、白いりごま1グラム

作り方

1　切干大根を3～4センチメートルの長さにハサミで切り、20分ほど水につけて戻す。

2　ながねぎは4～5センチメートルの長さに千切りし、きゅうり、生姜も千切りにする。なが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から4を和える。

6　うつわにもり、炒りごまと飾り付け用のながねぎをのせる。

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～

お問い合わせ　健康推進課　健康推進係　☎ 042-724-4236　Fax 050-3101-4923

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。

日時 11月（総合健康づくり月間ちゅう）

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 町田市保健じょ 健康推進課

注記：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。

総合健康づくり月間2020　期間：2020年11月1日(日曜日)から11月30日(月曜日)

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　いえの中でも外でも　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かたに景品プレゼント　詳細は市のホームページ、イベント冊子をご覧ください。

暮らしのトピック　メール・LINEにご登録を

お問い合わせ　健康推進課　健康推進係　☎ 042-724-4236　Fax 050-3101-4923

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、不審しゃ・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。

町田市保健じょのご案内

市庁舎７階　郵便番号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　042-724-4239

保健予防課　母子保健係　042-725-5422

健康福祉会館　郵便番号194-0013　町田市 原町田５の８の２１

保健予防課　事業第一係　042-725-5437

保健予防課　町田地域保健係　042-725-5127

保健予防課　南地域保健係　042-725-5127

保健じょなかまち庁舎　郵便番号194-0021 町田市なかまち２の１３の３

保健予防課　事業第二係　042-722-0626

保健予防課　保健栄養係　042-722-7996

保健予防課　堺、忠生地域保険係　042-722-7636

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

鶴川保健センター　郵便番号195-0062 町田市大蔵町１９８１の４

保健予防課　鶴川地域保健係　042-736-1600

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

この印刷ぶつは、 印刷用の紙へリサイクルできます。リサイクル適正A

この広報誌は、企画から印刷まで外部へ委託しており、１２５０００部作成し、１部あたりの単価は１７円です。(職員人件費を含みます)。