町田市みんなの健康だより　発行び2021年3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 ☎ 042-724-4236 Fax 050-3101-4923

次号の発行は2021年7月の予定です

こん号の内容

２面　ピックアップNEWS 女性の健康週間、健康シグナル Let’s骨活、健康レスキュー ロコモ予防

３面　ココロNAVI 自殺対策強化月間、そこが知りたい 相談会、ゲートキーパー養成講座、カラダNAVI 結核は現代の病気です

４面　よく噛んで健康！ かみかみメニュー しょくもつ繊維を摂取しよう！、TOPICS 薬物乱用防止ポスター・標語、暮らしのトピック 禁煙啓発動画、メール・LINE

講演内容から学ぶ　「私の口におうかも…？」口臭予防のイロハ

お問い合わせ　保健予防課　保健医療係　☎ 042-722-6728　Fax 050-3101-8202

マスクを着用する機会が増えたことで、以前よりも自身の口臭を気にするかたが多くいるようです。町田市保健じょでは2020年11月28日に、東京医科歯科大学の川口ようこ歯科医師を講師としてお招きし、口臭に関する講演会を行いました。今回は、その講演内容から口臭予防についてご紹介します。

１、　口臭とは

口臭は主に、生理的口臭、飲食ぶつ・嗜好品による口臭、病的口臭の3種類に分けられます。その中でも、生理的口臭は誰にでも発生します。唾液には、口のなかの細菌や食べカスを洗い流す作用がありますが、寝ているあいだは分泌量が減るため、細菌などの口臭の原因物質が多く発生します。これが起床時に口の中に生じる不快感と口臭の原因です。口臭の強さは起床時に最もつよくなり、食事や歯みがきをすることで弱くなります。しかし、どんなに口のなかを清潔に保っていても口臭がゼロになることはないので、必要以上に気にする必要はありません。

飲食ぶつ・嗜好品による口臭は、ニラやニンニクなどの匂いの強い食材を食べた後、口に残った食べカスや消化吸収されて息として排出された際に発生します。また、お酒を飲む人の息はアルコール、たばこを吸う人の息はタールやニコチンくさくなります。このような飲食ぶつ・嗜好品による口臭は、時間経過とともに減少する一時的なものです。

病的口臭は、歯周病や進行したむしばなどのこうくうない疾患、または糖尿病や副びくう炎などの全身疾患が原因で発生します。それゆえ、口臭を弱めるには原因となっている病気を治療する必要があります。口を清潔にしていても 口臭が気になる、というかたわ歯科医院に相談してみましょう。

２、　予防方法

自分でも気が付かないうちに、口臭の原因を作っているかもしれません。以下の項目の中で、当てはまるものがあれば注意が必要です。

口臭セルフチェック

歯をみがくのは1日1回以下

歯石を1年以上取っていない

よく歯に食べ物がはさまる

口の中がネバネバしている

歯ぐきから血や膿が出ることがある

舌が白っぽい

進行したむしばがある

よく口が渇く

たばこを吸っている

緊張しやすい

ストレスを感じることが多い

睡眠ぶそく

口臭を予防するためには、口の中を清潔に保つことが大切です。歯ブラシやデンタルフロスを使って毎日ケアをすることも大事ですが、定期的に歯科健診を受けて歯石を除去し、むしばなどの疾患を早期発見・早期治療することも必要です。また、生活習慣やストレスも口臭に影響します。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、できるだけゆとりを持った毎日を過ごしましょう。

口の中を清潔に保つために、歯だけではなく舌にも着目しましょう。舌に白色やたんおうしょくの苔のようなものは付いていませんか？これは舌ごけと呼び、死んだ細菌や食べカスなどからできています。口臭の原因にもなるので、柔らかい歯ブラシか舌ブラシで清掃しましょう。1日に何回もみがいたり力強くみがくと舌を傷つけてしまうので、起床後、優しく丁寧にみがくことを心がけてください。

３、　歯科検診を受けよう

町田市では町田市歯科医師会の協力のもと、18歳以上70歳以下のかたを対象に歯科こうくう健康しんさをおこなっています。また、71歳以上のかたには、ししゅう疾患やむしばなどの検査に加え、噛む・飲み込む機能を調べる高齢者歯科こうくう機能健診をおこなっています。ししゅう疾患は、自覚症状のないまま進行し、多数の歯を失ってしまう可能性もある疾患ですので、自身の口の状態をきちんと把握し、必要ならば早めに治療を受けましょう。

健診を受けて、口臭の原因ともなるむしばやししゅう疾患が無いか確認し、いつまでも食べたいものを食べられる健康な口を維持しましょう。

歯科健診のお問合わせさき

保健予防課 事業第一係（歯科担当）  ☎ 042-725-5414  Fax 050-3161-8634

町田市ホームページ

「新型コロナウイルス感染症特設ページ」 で市内の感染者すうなど最新の情報を公開しています

引き続きマスクの着用、こまめな手洗いや換気等、 感染予防を徹底しましょう。

新型コロナワクチン接種専用コールセンター

☎ 042-732-3563　受付時間　午前8時30分から午後7時（全じつ、土日祝日含む）

新型コロナウイルスワクチン接種に必要な接種券の発送等詳細は、 引き続き町田市ホームページや広報まちだ等でお知らせします。

詐欺被害にご注意ください

東京都や町田市、保健じょの職員の名前を語り、新型コロナウイルスのワクチン接種ができるなどと言い、現金を要求する不審な電話にご注意ください。新型コロナウイルスワクチン接種費用の自己負担はありません。

この記事の内容は2月9日現在の情報で作成しています。

ピックアップNEWS

女性の健康週間　いつまでも輝くために、自分のからだにも目を向けましょう

お問い合わせ　健康推進課　成人保健係　☎ 042-725-5178 Fax 050-3101-4923

厚生労働省では、3月1日～8日までの期間を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるように、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援することを目的としています。町田市では3 月10日まで中央図書館にて、がん関連の特集コーナーを開設しています。この機会にぜひ、健やかな人生を送るためにご自身のからだや女性特有の病気について関心を持ちましょう。

子宮けいがん

子宮けいがんの主な原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）は、約80％の女性が生涯のうち1度は感染するありふれたウイルスです。感染しても免疫のはたらきなどで自然に治る人がほとんどですが、一部の人で持続感染し、がんに進行することがあります。子宮けいがん検診では、がんになる前の「ぜんがん病変」や、ごく初期のがんを高精度に発見できます。20歳を過ぎたら、2年に1回は検診を受け、検診を機会に婦人科かかりつけ医も持ちましょう。

にゅうがん

女性のがん罹患率の中で、最も高いのがにゅうがんで、日本人女性の約9人に1人がかかるといわれています。特に40代後半から60代後半の罹患率が高い傾向にあります。にゅうがんは自分で見つけることのできるがんの1つです。入浴のときなどに、自分のにゅうぼうを見たり触ったりして、セルフチェックを行いましょう。またマンモグラフィは触診で発見しにくい小さな病変を見つけることができます。40歳を過ぎたら2年に1回にゅうがん検診を受けましょう。

子宮けいがん検診

対象、　町田市に住民票があり、職場等で子宮けいがん検診の機会がない、20歳以上で偶数年齢の女性

費用、 1,000円

実施期間、 3月31日まで

検診項目、 視しん、ないしん、細胞しん

にゅうがん検診

対象、　町田市に住民票があり、職場等でにゅうがん検診の 機会がない、40歳以上で偶数年齢の女性

費用、 2,000円

実施期間、 3月31日まで

検診項目、 マンモグラフィ（にゅうぼうエックス線検査）

健康シグナル　いまこそ！Let's骨活

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

運動量の低下や食事の偏りは、こつそしょう症のリスクを高める原因となります。こつそしょう症は、骨がもろくて骨折しやすい状態になる病気です。骨折・転倒によって、介護が必要な状態となる高齢者が多くいます。長く元気に過ごすためには、骨を丈夫に保つことが大切。この機会に、こつそしょ う症を防ぐ生活習慣を始めましょう！骨に含まれるカルシウム等の量をこつ量といい、こつ量を高い状態で維持することによってこつそしょう症を予防できます。こつ量は20歳頃にピークを迎え、そのご、かれいに伴い減少していきます。ピーク時のこつ量をより高くすること、かれいに伴う減少量を少くすること、この2点がポイントです。こつ量の維持には、食事・日光浴・運動の3つの生活習慣が関わります。

こつそしょう症は、骨折を起こすまでは何も症状のない病気です。まず一度、検査を受けて、自分の骨の状態を知ることから始めましょう。骨への関心を持つことで、将来の自分の姿は大きく変わっていきます。食事に気を配り、運動を心がけ、転倒しない環境作りをすることで、骨折は予防できるものです。コロナだけではなくこつそしょう症や骨折にも負けることなく、健康で楽しく穏やかに長生きしましょう。

医療法人社団慶せん会 町田慶せん病院 こつそしょう症リエゾンサービス （OLS）チーム 副院長　うえの正喜

食事

骨の健康は、さまざまな栄養素が関わりあって維持されています。下記の食品を取り入れて、バランスの良い食事で適正な体重を維持しましょう。

骨の健康に関わる栄養素と多く含む食品

カルシウム、乳製品、小魚、小松菜、大豆・ 大豆製品等

たんぱく質、 肉、魚、卵、大豆製品等

ビタミンD、　しらす干し、鮭、干ししいたけ、乾燥きくらげ

ビタミンK、　納豆、りょくおうしょく野菜（制限があるかたは、医師・薬剤師に相談してください）

日光浴

日光に当たることで骨の健康に関わる栄養素、ビタミンDが体内で作られます。骨の健康を考えると、1日15分程度の日光浴がおすすめです。

運動

からだを動かすと骨に刺激が加わり、骨の強度を高めることにつながります。安全に配慮したうえで、ウォーキングや体操、筋力トレーニングに取り組みましょう。

かかと上げ運動

壁や椅子に手をついて立ち、かかとを上げ下げします。なるべく大きくゆっくり動き、1日30～50回を目安に行いましょう。

注意）過度な運動は骨折やそのほかの怪我につながります。

健康レスキュー　今日からはじめましょう　ロコモ予防

お問い合わせ　健康推進課　成人保健係  ☎ 042-725-5178　Fax 050-3101-4923

支援や介護を必要とせず、健康に日常生活を送ることができる期間を健康寿命といいます。平均寿命と健康寿命の間には男性約9年、女性約12年の差があります。健康寿命を延ばすには、骨や関節、筋肉などの運動器を長持ちさせることが大切です。この運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。ロコモが進行すると日常生活にも支障をきたし てしまいます。

20代から30代のかたは「まだ若いから大丈夫」と 考えているかもしれませんが、若いうちの生活習慣が年を重ねた時の健康を大きく左右します。ちょっとした移動にもエスカレーターや車を使用していませんか？普段の生活でからだを動かし、負荷をかけることで骨や筋肉などは維持されます。ロコモを防ぐには若い頃から適度に運動する習慣を身につけ、運動器を使い続けることが不可欠です。

ロコモは自覚がないうちにじょじょに進行しているものです。まずは自分の運動機能をチェックしましょう。1項もくでも該当すればロコモの可能性があります。

7つのロコチェック

片脚立ちで靴下がはけない

家の中でつまずいたり、すべったりする

階段を上がるのに手すりが必要である

家のやや重い仕事が困難である（掃除機を使用した掃除など）

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2本程度）

15分くらい続けて歩くことができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

毎日、コツコツ運動を続けるほかに、バランスのとれた食事をすることも重要です。1日3回の食事に主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳や乳製品や果物なども組み合わせることを心がけましょう。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会公式ホームページ 「ロコモONLINE」

ロコモを防ぐ運動　バランス能力をつける「片脚立ち」

姿勢をまっすぐに、壁や椅子に手をついて立ち、床につかない程度に片脚をあげます。左右1分間ずつ、1日3回

ココロNAVI　3月は「自殺対策強化月間」普及活動をおこなっています

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

3月は、ライフスタイルの変化や気候の変動により、心身ともに疲弊しやすい時期です。厚生労働省では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を実施しています。

自殺者の多くは悩みを抱え、その悩みに追い詰められたすえに死を選んでしまいます。「人に悩みを言えない」「どこに相談したらいいかわからない」「どのように解決したらいいかわからない」という状況に陥っていることに、周囲のかたが気付き、支援することが自殺を防止する第一歩となります。

町田市では、身近な人の悩みに気づき支える人である「ゲートキーパー」の養成講座や普及活動に力をいれています。

学生デザインのゲートキーパー啓発ポスターとクリアファイルを作成

ゲートキーパーの普及啓発を行うため、ポスターとクリアファイルを作成しています。このたび、学校法人東京町田学園町田・デザイン専門学校にご協力いただき、ポスターとクリアファイルを新たに作成しました。デザインは11 点の応募作品の中から選定を行い、同2年の内藤すずかさんの作品が市長賞に選ばれました。

１月26日に行われたオンライン表彰式で、内藤さんは「やさしく寄り添うイメージをだいじにしました。見かけた人がゲー トキーパーの役割を知るきっかけになったらうれしい。」とデザインへの思いを語られました。なお、ポスターは市内各駅やバス車内、医療機関や薬局等で掲示し、クリアファイルについては、市内各駅や市内公共施設等に設置しています（在庫がなくなり次第終了）。ぜひ、お手に取ってみてください。

そこが知りたい！　相談会・ゲートキーパー養成講座の実施

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

自殺の背景には、経済・生活、健康、家庭などの悩みが絡み合っています。市では、その「悩み」を解決する糸口を一緒に探すため、精神保健福祉士や弁護士、ハローワーク相談員・社会福祉士・保健師・高齢者支援センター職員などの相談員が無料で相談に応じる総合相談会を開催します。

相談会　ひとりで抱えずに誰かに相談してみませんか

対象、 市内在住、在勤、在学のかた

日時、　3月11日（木曜日）

時間、　午前10時30分から午後4時

場所、 市庁舎2階会議室

申込、 電話で健康推進課へ（相談は30分単位、相談内容別に時間指定制、1人2枠まで）。 家族・友人の相談もできます。

YouTubeゲートキーパー養成講座

2月から専門職向け及びフォローアップ向けの講座「「死にたい」にどう対応するか　自殺のリスクアセスメントと介入」を配信開始したほか、一般市民向け等の過去の講座も配信しています。

以下のURLからYouTube動画を閲覧いただき、そのご、概要欄にあるアンケートフォームから問題に回答していただく形式の養成講座です。どなたでも、いつでも参加可能です。この機会にぜひ受講してみてください。

閲覧期間：3月31日（水曜日）まで

講師：精神保健福祉士　 伊藤次郎さん

オンライン講座「自死とどう寄り添っていくか」

自死遺族支援の体験談や、わかちあいの会の果たす役割についてお話しします。

日時　3月17日（水曜日）午後2時から2時40分

講師　特定非営利活動法人　全国自死遺族 総合支援センター　自死遺族・遺児支援スタッフ　秋田ひとしさん

申込　町田市イベント申込システム「イベシス」（Web・24時間申込可）

QRコードからお申し込みください。イベントコード 「210218A」

受付期間：3月15日（月曜日）まで

お問合せ、　健康推進課　健康推進係

カラダNAVI　結核は過去の病気ではなく現代の病気です　１年に１回は検診を受けましょう

お問い合わせ、　保健予防課　保健予防係　☎ 042-724-4239　 Fax 050-3161-8634

３月２４日は世界結核デーです。結核は、昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死因トップテンに入る病気です。日本では、罹患者数は年々減少しているものの、２０１９年は約15,000 人の新規結核患者が発生し、約 2,000人が結核で亡くなっている現状があります。結核とは、結核菌によって引き起こされる感染症です。感染者の咳やくしゃみ と一緒に結核菌が空気中に飛び散り、それを周囲の人が吸い込むことで感染します。多くの人は、免疫機能により感染まで至りませんが、感染した場合、感染者のうちの発病者は１～２割程度と言われています。感染後、６か月から２年までの間が発病リスクが高いと言われていますが、長い年月を経過して免疫機能が弱まった結果、発病することがあります。新規結核患者の届出で高齢者が多いのは、このことによるものです。

２週間以上の咳、痰が続くときは、結核を疑うことが大切と言われます。しかし、結核の症状は、咳、痰だけでなく、 微熱が続く、食欲が落ちる、疲れがひどい、といったこともあり、咳、痰だけでは結核に気付くことができないこともあります。また、明らかな症状がないにもかかわらず検査で結核の発病が発見されることがあります。そのため、定期的な（１年に１回の）健診を受診することが非常に大切です。コロナかにおいて、健診受診を控える傾向がありますが、健診の受診は、結核だけでなく、さまざまな病気の早期発見につながります。現在は、各健診実施機関では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための対策を実施していることが一般的となりましたので、健診受診をぜひとも検討してみてください。

胸部エックス線健診のお知らせ

町田市保健じょでは、結核の早期発見のため、胸部エックス線検査の受診機会のないかたに対し、胸部エックス線健診を実施しています。

対象者

町田市に在住、在勤、在学するかたのうち、受診希望びの前後１年間、市の実施する健診や職場等の健診で胸部エックス線検査を受ける機会のないかた

詳細は、町田市ホームページをご参照ください。

11月1日(日曜日)から11月30日(月曜日)　 町田市総合健康づくり月間2020を開催しました！

毎年11月に開催の「総合健康づくりフェア」は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、従来のイベント方式から1カ月間でさまざまな場面で取り組める「総合健康づくり月間」に変更して実施しました。開催されたイベントの一部をご紹介します。

新しさ、スマホ・タブレットなどから参加できるウェビナー（オンラインイベント）の開催や動画コンテンツを配信！

楽しさ、お子様向けコンテンツ、各種クイズやぬり絵などご家族みんなで参加して楽しめる内容を実施！

参加、市内各地の会場で参加型イベントが行われました。たくさんのかたがたに参加していただきました！

よく噛んで健康！かみかみメニュー　カリカリ食感で楽しくかもう！

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

今回は、町田第よん小学校の給食で提供しているレシピを紹介します。しょくもつ繊維とカルシウムがとれる、児童に人気のかみかみメニューです。油で揚げてカリカリになったごぼうと、カシューナッツ、ちりめんじゃこの歯ごたえが楽しめます。タレの代わりに、青のりまたはカレーこをふりかけても、おいしくいただけます。

おかずとしてはもちろん、カリカリと楽しい食感と甘めの味付けで、お子さまのおやつや大人のおつまみとしてもおすすめです。ごぼうは、あくを抜いてから揚げることで、お子さまも食べやすくなります。

また、ごぼうなどしょくもつ繊維が多く含まれる食品は歯ごたえがあります。積極的に摂取することで、噛むちからがつく・満腹感を得やすい等のメリットがあります。

このレシピでは無塩のナッツを使用しているため、食塩相当量も0.1gに抑えられています。ごぼうやナッツ等をこうばしく加熱することにより、食塩を使わなくても美味しく食べられますよ。

ナッツごぼう

栄養成分量（1人ぶん） エネルギー量 97kcal　食塩相当量0.1グラム

材料（4人ぶん）

ごぼう 60g（1/4本から1/3本）

片栗粉 こさじ4

あげ油 適量

ちりめんじゃこ 12ｇ（おおさじ3程度）

カシューナッツ（無塩） 24g（24粒程度）

白ごま こさじ1

砂糖 こさじ2

みりん こさじ1

水 こさじ1

作り方

１、　ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とし、３㎜くらいの斜め切りにする。

２、　１を水にさらしてあくを抜き、水気を切る。

３、　２に片栗粉をまぶし、170度に熱した油でカリッとするまで（10～12分程度）揚げる。

４、　ちりめんじゃこ、カシューナッツ、白ごまを150度のオーブンで8～10分焼くか、フライパンでこんがり色がつくまでいためる。

５、　砂糖、みりん、水を火にかけるか、電子レンジにかけて（500ワットで20秒程度）タレを作る。

６、　３、４、５をまぜ合わせる。

レシピ提供：町田市立町田第よん小学校

TOPICS　薬物乱用防止ポスターと標語 入賞作品のご紹介

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

薬物・危険ドラッグの危険性、薬物乱用防止をつよく訴えるため、町田市内の中学生からポスターと標語を募集しました。ポスター176作品、標語211作品の応募があり、東京都薬物乱用防止推進町田地区協議会会長賞、市長賞にそれぞれ2作品ずつ選ばれました。入賞された作品をご紹介します。

ポスター

会長賞　やく師中学校2年 森 けいごさん

市長賞　やく師中学校1年 堀江 はるねさん

佳作

成瀬台中学校1年 三沢 こなりさん

成瀬台中学校1年 山田 こうたさん

成瀬台中学校1年 尾ざき ひなたさん

やく師中学校2年 北澤 けいごさん

やく師中学校2年 森澤 ゆうきさん

標語

会長賞　勇気を持って断ろう。自分の未来を守るため 町田第三中学校2年　松本 和佳奈さん

市長賞　薬物は　やったら最後!　底無し沼 武蔵岡中学校2年　原田 拓弥さん

佳作

使わない。未来をこわす悪魔の薬 町田第三中学校2年　古川 匠さん

その１回で　過去も未来も　全てがこわれる 町田第三中学校2年　若林 菜緒さん

一度だけ　その一言が　わかれ道　断る勇気が　未来を守る　やく師中学校1年　板垣 双葉さん

負けないで　断わる勇気が　君を救う   明るい未来　つかみとろう やく師中学校1年　村口 ゆらさん

一瞬の興味は　一生の後悔 一度の抑制は　一生の笑顔 武蔵岡中学校2年　かわち 一志さん

暮らしのトピック　配信コンテンツをご利用ください

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

禁煙啓発動画を配信しています

昨年、東京都受動喫煙防止条例が全面施行されたことを受け、一人一人の受動喫煙対策に対する意識が高まっています。そこで、町田市では禁煙啓発動画を配信しました。日本禁煙学会専門指導者の泉水貴雄さんから、たばこの煙による健康被害や禁煙へのきっかけづくりについて教えていただきました。下記のQRコードから、ぜひご覧ください。

健康づくり情報のメール・ LINE配信にご登録を

町田市ではメールとLINEによって、町田市に関するさまざまな情報を随時配信しています。「イベント情報」や「気象・地震情報」などを配信しているなかで、保健じょからも「健康づくり情報」と「夜間・ 休日診療情報」を配信しています。下記のQRコードから、メール・LINEどちらの登録も行えますので、ぜひお試しください。

町田市保健じょのご案内

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　042-724-4239

保健予防課　母子保健係　042-725-5422

健康福祉会館　〒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　南地域保健係　042-725-5127

保健予防課　町田地域保健係　042-725-5127

保健じょなかまち庁舎　〒194-0021 町田市なかまち２の１３の３

保健予防課　保健栄養係　042-722-7996

保健予防課　事業第二係　042-722-0626

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　〒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１８円です。(職員人件費を含みます)。