

令和6年度 あきる野市健康ガイド



「めざせ健康あきる野21（第二次）」とは、平成30年3月に策定された赤ちゃんからお年寄りまでを対象とした、あきる野市の健康増進計画です。
この計画は、「ふれあい いきがい 元気なまち～日々の生活の中で健康を育もう～」をめざす姿として、計画を展開しています（詳しくは、裏面をご覧ください）。
健康な毎日を過ごすためには、まず自分の体の健康状態を知ることが大切です。自己管理に役立つ各種健（検）診や事業、健康に関する地区活動がありますので、ご利用ください。

成人の健（検）診

各種健（検）診	対象者	費用	実施予定日・場所												申込方法		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
特定健康診査	あきる野市国民健康保険加入の40～74歳の方 ※1	無料				5/7(火)～10/31(木)											対象者へ受診券を送付
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方 ※2	無料				6/1(土)～10/31(木)											5月1日 市広報紙へ掲載
生活習慣病予防健康診査	35～39歳で職場などで受診機会のない方 ※3	無料				7/1(月)～10/31(木)											5月1日 市広報紙へ掲載
※肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診歴の無い方 ※4	無料				5/7(火)～10/31(木)											5月1日 市広報紙へ掲載
※結核検診	65歳以上の方 ※4	無料				5/7(火)～10/31(木)											5月1日 市広報紙へ掲載
※肝炎ウイルス検診と結核検診については、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診が可能です。																	
がん検診	胃がん	500円															6月1日 市広報紙へ掲載
	※大腸がん	40歳以上の方 ※4	200円														
	肺がん	500円															
	※前立腺がん	50歳以上の男性 ※4	300円														
	乳がん	40歳以上の女性 ※4	1,000円														
	子宮頸がん	20歳以上の女性 ※4	500円														
※大腸がん検診と前立腺がん検診については、5/7（火）～10/31（木）の期間では、市内指定医療機関での受診も可能です。また、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診も可能です。																	
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳 60歳・65歳・70歳の女性 ※4	無料															(未定) 市広報紙へ掲載
口腔	歯周病検診	40歳・50歳 60歳・70歳の方 ※4	無料														8月1日 市広報紙へ掲載
	口腔がん検診	60歳以上の方 ※4	700円														
ピロリ菌検査	20歳・25歳・30歳 35歳・39歳の方 ※4	無料															対象者へ 申込書を送付

※1 昭和60年3月31日以前生まれで、健診日現在74歳以下の方 ※2 健診日現在75歳以上の方 ※3 令和7年3月31日現在 ※4 令和7年4月1日現在

健康相談

相談事業 受付時間	実施場所	実施予定日											
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
【予約制】 定期健康相談 13：15～ 14：15～ 15：15～ (各回定員2名)	あきる野市役所本庁舎	9日(火) 23日(火)	7日(火)	5日(水) 28日(金)	12日(金) 28日(水)	7日(水) 28日(水)	11日(水)	8日(火) 22日(火)	8日(金)	11日(水) 25日(水)	14日(火)	12日(水) 25日(火)	6日(木)
	五日市ファインプラザ		29日(水)		25日(木)		24日(火)		29日(金)		28日(火)		25日(火)
随時健康相談	上記日程以外にも予約を承ります。ご予約・問合せは、健康づくり係までご連絡ください。												

※詳しい内容は、毎月1日号の市広報紙、市ホームページをご覧ください。

健康手帳

対象	内容	配布場所
市民全員	市で実施する各種健（検）診、体重・血圧等の記録ができます。ご自身の健康管理にお役立ていただけます。	あきる野市役所4階 健康課健康づくり係 ※健診実施医療機関でも配布

各種健康教室等

健康づくりに関すること、生活習慣病予防に関することをテーマとした教室です。

- ★健康づくり教室
 - ・体重・体脂肪・・・6/19（水）、7/29（月）、12/3（火）
 - ・脂質異常症・・・8/20（火）
 - ・血糖コントロール・・・10/9（水）
 - ・減塩・・・R7/1/20（月）
- ★健診結果の活かし方・・・11/22（金）、R7/2/19（水）

各教室の詳細や募集については、市広報紙等でお知らせします。

【問合せ】

あきる野市役所 健康福祉部 健康課
電話：042-558-1111（代表）
★成人健（検）診、地域における健康づくり等
健康づくり係 内線2661
★子ども・大人の予防接種等
予防推進係 内線2668

各種事業毎に
連絡先が異なります。
ご注意ください。



森っこサンちゃん

大人(成人)の予防接種等

種類	接種対象者	備考
高齢者肺炎球菌ワクチン (23価肺炎球菌)	・満65歳の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓等の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級相当の方) ※ただし、過去に接種歴のある方は対象外	対象者へ個別通知
高齢者インフルエンザワクチン	・65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓等の機能に障がいのある方 (身体障害者手帳1級相当の方)	実施期間は10月上旬～1月下旬 (詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載)
新型コロナウイルスワクチン		詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載
風しんワクチン (抗体検査・予防接種)	・昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日生まれの男性 ・妊娠を希望する19歳以上の女性やその同居者等 ※過去に風しんの予防接種を2回以上受けている方、この費用助成を受けたことがある方は対象外	対象者へ個別通知 詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載
带状疱疹ワクチン	・50歳以上の方 ※この費用助成を一度も受けたことがない方	詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載



活動に参加して、みなさんでできることから健康づくりに取り組みませんか？ご参加をお待ちしております！

子どもの予防接種

種類	回数	対象者	標準的な接種期間(望ましい接種期間)	予診票発送時期
ロタ	1価 ロタリックス	生後6週0日後～24週0日後	1回目 生後6週0日後～14週6日後	出生届を提出した月の翌月
	5価 ロタテック	生後6週0日後～32週0日後	1回目 生後6週0日後～14週6日後	
BCG		1歳未満	生後5か月～8か月未満	
B型肝炎	初回	1歳未満	生後2か月～9か月未満	
	追加		1回目接種終了後139日以上あける	
小児用肺炎球菌※1	初回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	
	追加		生後12か月～15か月未満	
五種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)※2	第1期初回	生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～12か月未満	
	第1期追加		第1期初回接種終了後6か月～18か月未満	
麻しん(はしか)風しん	第1期	1歳～2歳未満	(1歳になったらなるべく早く)	
	第2期	小学校入学前の1年間	(4月から6月の間)	
水痘(みずぼうそう)	初回	1歳～3歳未満	1歳～1歳3か月未満	
	追加		初回接種終了後6か月～12か月未満	
日本脳炎※3	第1期初回	生後6か月～7歳6か月未満	3歳～4歳未満	
	第1期追加		4歳～5歳未満(第1期初回接種終了後おおむね1年後)	
	第2期		9歳～10歳未満(第1期追加接種終了後おおむね5年後)	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	第2期	11歳～13歳未満	11歳～12歳未満	9歳になる月 12歳になる月
子宮頸がん※4	3※5	小学6年生(12歳相当)～ 高校1年生(16歳相当)の女子	中学1年生(13歳相当)	4月

※1 接種開始月齢(年齢)により接種回数異なります。 ※2 令和6年4月1日からヒブ、四種混合は五種混合になりました。
 ※3 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方(特例対象者)は、未接種分の予防接種を20歳未満まで受けることができます。
 ※4 平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女子(キャッチアップ接種対象者)は、未接種分の予防接種を令和7年3月31日まで受けることができます。
 ※5 9価ワクチンは接種開始年齢により接種回数異なります。

地域における健康づくり事業

あきる野市健康づくり市民推進委員会

あきる野市健康づくり市民推進委員会は、町内会長及び自治会長から推薦を受け、あきる野市長が委嘱した委員で組織されています。地域で皆さんと一緒に健康づくり活動をすすめています。

①町内会・自治会単位活動

町内会・自治会ごとに行う健康づくり活動です。
体操やグラウンドゴルフなど推進委員が独自に企画しています。

②ブロック活動

複数の町内会・自治会が合同で行う活動です。
ウォーキングや健康測定会など、ブロックで企画しています。

③健康のつどい

毎年10月に開催される、健康づくり市民推進委員会主催の健康イベントです。
<令和6年度の予定>
日程：10月5日(土)
※時間や会場については決まり次第、市広報紙等でお知らせします。



地域イキイキ元気づくり事業

年齢を問わず、誰でも気軽に参加できる事業です。
市内50か所の地区会館等で月1回程度、地域の皆さんの協力のもと実施しています。
★会場や日程については、健康課健康づくり係までお問い合わせください。



めざせ健康あきる野21(第二次)の展開について ○めざせ健康あきる野21推進会議(21Step II)とは？

市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21(第二次)」のめざす姿、「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け活動している会議・活動班の総称です。
この活動は、市民ボランティアと行政が協働で健康づくり活動の企画・運営に取り組んでいます。それぞれ「PR班」、「チーム食生活レモン」、「ウォーキングII班」の3班に分かれ、計画の周知、栄養・食生活、運動の分野について、定期的に会議を行い、具体的な活動内容を検討しています。市民の誰もが参加できる場です。
活動にご興味がある方はぜひご参加ください。



各班の活動内容

- 【PR班】
「めざせ健康あきる野21(第二次)」をより多くの市民に知ってもらうための活動をしています。
- 【チーム食生活レモン】
食について楽しく学び、各活動や市ホームページ等を通じて、健康的な食生活や栄養について地域に情報発信しています。
- 【ウォーキングII班】
ふれあいウォークを開催しています。あきる野市内の自然・歴史・文化を楽しむことができるウォーキングコースを紹介しています。
※ふれあいウォークの詳細については、健康課健康づくり係までお問い合わせください。

会議の日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10日(水)	8日(水)	10日(月)	8日(月)	9日(金)	9日(月)	10日(木)	6日(水)	9日(月)	8日(水)	10日(月)	10日(月)

★会場や時間は各班異なります。
詳細については健康課健康づくり係までお問い合わせください。

