

令和8年度版

(令和9年3月末まで使用します)

健康 ガイド ところざわ



所沢市
イメージマスコット
トコロん



※掲載している事業等をご利用・ご参加いただけるのは、原則として市内に住民登録している方です。

※状況により事業等の内容は変更される場合があります

妊娠・出産・子育て

P4

妊娠・届出 / 両親学級 / 離乳食教室 / 乳幼児健康診査 など

家族で参加できる教室

P10

歯科健康教室 / 栄養教室 など

大人の相談・教室

P11

健康相談 / 健康教室 / 栄養教室 / 歯科健康教室 / リハビリ事業 など

特定健康診査・人間ドック

P14

大人の検診

P16

がん検診 / 骨粗しょう症検診 / 成人歯科検診 / 肝炎ウイルス検診 / 結核検診

予防接種

P22

子どもの予防接種 / 大人の予防接種

予防接種・検診

P25

協力医療機関一覧

こころの健康

P28

自立支援医療費(精神通院)支給認定申請受付 / 精神障害者保健福祉手帳申請受付 / 精神保健相談 など

その他

P29

歯科診療所あおぞら / がん患者支援 / 献血 / 骨髄移植ドナー助成金 / 難病対策

救急医療

P30

広告の内容は、所沢市が保証するものではありません。

医療生協さいたま

所沢診療所は宮本町にある生協のCLINICです

所沢診療所 3つの特長

1. 「どこに相談すればいい？」を解決します
内科、健診など、迷った時の最初の窓口として、幅広い症状に対応します。
2. 「家で診てもらえる？」にお応えします
医師や看護師がご自宅を訪問。安心して療養生活を送れるようサポートします。
※事前に契約が必要です。
3. 「退院後の生活が不安」を解消します
介護（通所リハビリ、ケアセンターなど）と連携し、地域での暮らしを支えます。

宮本町2丁目23-34 ☎04-2924-0121

聞こえのお悩みは
ファースト補聴器にお任せください

補聴器専門店
認定補聴器技能者が承ります

安心の2週間
貸出試聴が出来ます

ファースト補聴器

〒359-1116 所沢市東町10-2 ベルワンビル2F
TEL : 04-2937-3080 FAX : 04-2937-3084
URL : <http://www.first-ha.com>
営業時間：午前10時～午後6時 定休日：水・祝日
※障害者総合支援法適用補聴器取扱店

高齢者の健康について

フレイル予防などを中心に、高齢者の方の健康に関する情報を市ホームページでご案内しています。

[ここから確認してね！▲](#)

**ひとり一人が
『上手な医療のかかり方』を**

医療を提供する医療機関や医師、看護師など医療を支える人々の数は限られています。もしもの時に安心して医療が受けられるように、適切な医療体制を維持するために、『上手な医療のかかり方』を実践しましょう。

『上手な医療のかかり方のポイント』

- まずは近くの診療所やクリニック、医院を受診しましょう
- 時間外は避けて、診療時間内に受診しましょう
- かかりつけ医をもちましょう

市ホームページ

イエローグリーンリボン運動をおこなっています

タバコの煙やにおいが嫌でも、喫煙している本人にそのことを伝えるのは勇気がいります。イエローグリーンは、『タバコの煙を吸いたくない』という気持ちをさりげなく周りの人に伝える色です。所沢市では、このイエローグリーンに『受動喫煙しない・させない』という気持ちを込めています。タバコの煙のゆくえにご配慮ください。

市ホームページ

**ところん
健幸応援メニュー**

所沢市
認証
健幸応援メニュー

市内のお店で食べられる野菜たっぷりのメニューやお弁当で、市民の健康づくりとお店を応援しています！
日替わりランチやお弁当、お惣菜のほかにビュッフェも認証しています。

ビュッフェのおすすめの組み合わせ

1日に必要な野菜量の約1/3を食べることができる、健康的なメニューです。

市民の皆様はコチラ
認証メニューや提供店を、市ホームページに掲載しています。

認証を希望するお店の方はコチラ
詳細をご覧ください。

食べたことのあるメニューはありましたか？

お問い合わせ

平日8:30~17:15(土・日曜日、祝休日、年末年始除く)*

所沢市保健センター

〒359-0025 所沢市上安松 1224-1

■ 健康管理課

TEL 04-2991-1811

●こころの健康支援室

TEL 04-2991-1812

■ 健康づくり支援課

TEL 04-2991-1813

■ こども家庭センター

●母子保健担当

TEL 04-2991-1817

●妊娠・出産担当

TEL 04-2991-1820

●こども相談担当

TEL 04-2991-1824

所沢市役所

〒359-8501 所沢市並木 1-1-1

■ 保健医療課

TEL 04-2998-9385

■ 国民健康保険課

●国民健康保険担当

TEL 04-2998-9131

●後期高齢者医療担当

TEL 04-2998-9218

FAX 04-2995-1178 (共通)

FAX 04-2998-9061 (共通)



【保健センター★へのアクセス】

所沢駅東口から徒歩約15分
ところバス「保健センター」下車

- 所沢駅西口から
南路線 吾妻循環コース
または南路線 山口循環コース左回り
- 航空公園駅東口から
東路線 松井循環コース左回り
または南路線 山口循環コース右回り
- 東所沢駅から
東路線 松井循環コース右回り

※令和8年10月から受付時間の変更を予定しています。最新の情報は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



妊娠・出産・子育て

- **こども家庭センター** 母子保健担当 **母子** ☎ 04-2991-1817
- 妊娠・出産担当 **妊・出** ☎ 04-2991-1820
- 栄養・歯科担当 **栄・歯** ☎ 04-2991-1813
(健康づくり支援課内)

※ P4～9では
母子 **妊・出** **栄・歯**
のマークに合わせて左記の問い
合わせ先にご連絡ください。

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、こども家庭センターへお問い合わせください。

こども家庭センター

妊産婦、0～18歳までの子育て家庭・こどもを対象に、切れ目ない相談・支援を行います。子育てやご家庭に関する相談に応じています。お気軽にお問い合わせください。

妊娠・出産担当

- 妊娠届の受付、母子健康手帳の交付、「妊娠中・産後の生活プラン」のご案内
- 妊娠中や出産後の体調に関する相談
- 産後ケア事業の申請受付

電話：04-2991-1820

母子保健担当

- 乳幼児健康診査
- こどもの成長や発達に関する相談
- 妊産婦健康診査の助成券に関する事

電話：04-2991-1817

こども相談担当

- こどものしつけやかかわり方
- こどもの養育に不安や困難がある、子育てでイライラしてしまうなどの相談や連絡
- お子さま本人からの相談

電話：04-2991-1824

メール：b9911824@city.tokorozawa.lg.jp

栄養・歯科担当(健康づくり支援課内)

- 離乳食の進め方や食事、栄養に関する相談や教室
- むし歯予防や歯の磨き方など歯科に関する相談や教室

電話：04-2991-1813

届出・助成制度

妊娠届出 **要予約** **母子** **妊・出**

(母子健康手帳交付、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券の発行・交換)



市ホームページ



【予約】電子申請

母子健康手帳は、妊産婦の健康管理、出産の記録、お子さんの健診結果や予防接種を記録する大切なものです。

なお、妊娠届出日以降に受診した妊産婦健康診査などの費用が助成対象となります。届出をした際に、妊産婦健康診査などの費用を助成する助成券をお渡します。

産科医療機関を受診し、「胎児心拍の確認」及び「出産(分娩)予定日」が分かりましたら、早期に妊娠届出を行ってください(妊娠判定検査にかかる費用は、助成対象外です)。

転入の方は、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券の交付手続きが必要です。電子申請で届出日時のご予約をしていただくとスムーズなご案内が可能です。

◆ **受付窓口**：こども家庭センター

◆ **予約**：電子申請にて届出時のご予約が可能です。

◆ **申請時に必要なもの**：

- ① 妊婦の個人番号確認書類(マイナンバーカードなど)
- ② 申請者の本人確認書類
- ③ 妊娠の診断をした産科医療機関の領収書

※助成券交換手続きの場合は、前自治体で交付された母子健康手帳、妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券もお持ちください。

- ④ 妊婦以外の代理人が申請する場合は委任状

◆ **妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券は、所沢市が委託している医療機関*で使用できます。**

※委託医療機関については、市ホームページでご確認ください。

※予約の方優先で対応させていただきます。面談には30分程度かかります。

妊産婦健康診査・新生児聴覚検査 助成金交付制度 母子

◆内容：里帰り出産などで所沢市が委託していない医療機関で妊産婦健康診査・新生児聴覚検査を受け、自己負担した場合に費用の一部を市が助成します。



市ホームページ

◆申請窓口：こども家庭センター

◆申請時に必要なもの：

- ①未使用の妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券（所沢市発行のもの）
- ②医療機関が発行した妊産婦健康診査、新生児聴覚検査に係る費用の領収書
- ③母子健康手帳 ④印鑑 ⑤振込口座が確認できるもの

◆申請期限：出産した日から起算して1年以内

妊婦支援給付金 母子 妊・出

◆内容：妊娠期の経済的な負担の軽減のため給付金を支給します。

妊婦…5万円

胎児…胎児数あたり5万円（双胎の場合
は10万円）※令和7年4月1日以降の流産・死産を含む



市ホームページ

◆対象：・令和7年4月1日以降に妊娠の届出をする妊婦
・令和7年4月1日以降に出産し、従来の子育て
応援ギフトを受け取られていない方

※既に同種の給付を受けている場合は重複がないように調整のうえ給付。

◆申請方法：P4の妊娠届出の面談後、電子申請により妊婦支援給付金の認定申請を行います。

産後ケア事業 妊・出

◆内容：委託事業者において、お母さんの休養のサポート、育児や授乳に関する相談や助言、お母さんと赤ちゃんの心身のお世話など。利用料金の一部を市が助成します。



市ホームページ



電子申請

◆対象：産後ケアを必要としている母子

◆申請方法：事前に電子申請により申請いただき、申請受付後、市担当者からのお電話などによる面談の上、助成の決定となります。

不妊検査費助成・母子 不育症検査費助成

◆内容：医療機関において、「ご夫婦二人で受けた不妊検査」または「不育症検査」に対して、それぞれ1回限り助成します。ただし、検査開始時に妻の年齢が43歳未満の場合に限りです。



市ホームページ

◆申請窓口：こども家庭センター

◆申請時に必要なもの：

- ①助成申請書兼請求書 ②医療機関が発行した検査の実施証明書及び領収書 ③振込口座が確認できるもの
- ※住民票や戸籍謄本が必要な場合があります。
※申請書などは市ホームページからダウンロードできます。

◆申請期限：検査が終了した日の属する年度内。

※2月1日～3月31日に検査が終了した場合に限り、翌年度5月31日まで申請を受付。

未熟児養育医療 母子 給付申請受付

◆内容：身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする乳児に対して、その治療に必要な医療費を公費で負担する制度です。ただし、指定養育医療機関で主治医が認めた場合に限りです。



市ホームページ

◆申請窓口：こども家庭センター

※申請書などは市ホームページからダウンロードできます。



予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認ください、
 こども家庭センターへお問い合わせください。

🌸 プレママクラス

要申込

赤ちゃんを迎えるお母さんが、妊娠中の栄養と歯科について学べる教室です。

- ◆対象：妊婦（パートナーの参加も可）
- ◆会場：保健センター
- ◆申し込み：



市ホームページ
申請

広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。

※栄養・歯科を継続して受講することを勧めています。

🌸 栄養 ※妊娠 33 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R8. 4/21 (火)	R8. 6/ 3以降の方
R8. 6/19 (金)	R8. 8/ 1以降の方
R8. 8/26 (水)	R8.10/ 8以降の方
R8.10/23 (金)	R8.12/ 5以降の方
R8.12/18 (金)	R9. 1/30以降の方
R9. 2/17 (水)	R9. 4/ 1以降の方

- ◆内容：妊娠中の食生活について（ランチ付）、離乳食の準備について
 - ◆時間：10:30～12:30 ※受付は開始 15 分前から行います。
 - ◆持ち物：母子健康手帳・筆記用具
 - ◆定員：20 名（先着順）
 - ◆参加費：700 円
- ※上のお子さまを連れての受講はご遠慮ください。

🌸 歯科 ※妊娠 28 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R8. 4/21 (火)	R8. 7/ 8以降の方
R8. 6/19 (金)	R8. 9/ 5以降の方
R8. 8/26 (水)	R8.11/12以降の方
R8.10/23 (金)	R9. 1/ 9以降の方
R8.12/18 (金)	R9. 3/ 6以降の方
R9. 2/17 (水)	R9. 5/ 6以降の方

- ◆内容：歯科健診、効果的な歯みがき方法、赤ちゃんのむし歯予防など
- ◆時間：13:15～15:15
- ◆持ち物：母子健康手帳・タオル
- ◆定員：20 名（先着順）

🌸 両親学級 妊・出

はじめて赤ちゃんを迎えるおふたりが、妊娠中の生活から出産・育児について学べる教室です。

- ◆内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など
- ◆対象：下記の出産予定日の初産婦とパートナー
- ◆会場：保健センター
- ◆申し込み：広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆時間：9:30～11:30 ※受付は開始 15 分前から行います。
- ◆持ち物：母子健康手帳・筆記用具・バスタオル 1 枚・子育てガイドブック 動きやすい服装でおこしください。
- ◆定員：24 組（先着順）（パートナーと参加できる方）



市ホームページ
申請

※妊娠 33 週まで

要申込

実施日	出産予定日
R8. 4/25 (土)	R8. 6/ 7以降の方
R8. 5/23 (土)	R8. 7/ 5以降の方
R8. 6/27 (土)	R8. 8/ 9以降の方
R8. 7/25 (土)	R8. 9/ 6以降の方
R8. 8/22 (土)	R8.10/ 4以降の方
R8. 9/26 (土)	R8.11/ 8以降の方
R8.10/24 (土)	R8.12/ 6以降の方
R8.11/28 (土)	R9. 1/10以降の方
R8.12/12 (土)	R9. 1/24以降の方
R9. 1/23 (土)	R9. 3/ 7以降の方
R9. 2/27 (土)	R9. 4/11以降の方
R9. 3/13 (土)	R9. 4/25以降の方



動画配信中！



市ホームページで
 赤ちゃんのお世話に関する動画を
 紹介しています。

訪問による相談 **妊・出**



電子申請



市ホームページ

◆内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供など。

新生児・妊産婦訪問

◆申し込み

- 電子申請・電話または妊産婦健康診査・新生児聴覚検査助成券に添付の「出生連絡票」をこども家庭センターへ郵送してください。
- 里帰り先での訪問や、里帰り先から戻られてからの訪問をご希望の方も、こども家庭センターへご連絡ください。
- こども家庭センターから連絡を差し上げる場合がございます。

こんにちは赤ちゃん訪問

◆対象：乳児（概ね生後1～4か月）

※日時をお約束しての訪問希望がない方、連絡がつかない方へは事前の連絡なく訪問を行っています。

離乳食教室 **栄・歯**

- ◆対象：下記の生まれ月の乳幼児とその保護者
- ◆会場：保健センター

※下記マークのついている日程は、別会場となりますのでご注意ください。

未来 こどもと福祉の未来館

- ◆申し込み：広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。

市ホームページ
電子申請



ごっくん期 生後5～6か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R8. 4/ 9 (木)	R7.10月～R7.11月
未来 R8. 5/14 (木)	R7.11月～R7.12月
R8. 6/10 (水)	R7.12月～R8. 1月
未来 R8. 7/10 (金)	R8. 1月～R8. 2月
R8. 8/21 (金)	R8. 2月～R8. 3月
未来 R8. 9/ 7 (月)	R8. 3月～R8. 4月
R8.10/13 (火)	R8. 4月～R8. 5月
未来 R8.11/ 6 (金)	R8. 5月～R8. 6月
R8.12/ 7 (月)	R8. 6月～R8. 7月
未来 R9. 1/12 (火)	R8. 7月～R8. 8月
R9. 2/ 8 (月)	R8. 8月～R8. 9月
未来 R9. 3/11 (木)	R8. 9月～R8.10月

- ◆内容：栄養士の講話
- ◆時間：10:00～11:15
- ◆定員：20組（先着順）

もぐもぐ期 生後7～8か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R8. 4/20 (月)	R7. 8月～R7. 9月
未来 R8. 5/19 (火)	R7. 9月～R7.10月
R8. 6/ 5 (金)	R7.10月～R7.11月
未来 R8. 7/13 (月)	R7.11月～R7.12月
R8. 8/31 (月)	R7.12月～R8. 1月
未来 R8. 9/28 (月)	R8. 1月～R8. 2月
R8.10/15 (木)	R8. 2月～R8. 3月
未来 R8.11/16 (月)	R8. 3月～R8. 4月
R8.12/14 (月)	R8. 4月～R8. 5月
未来 R9. 1/27 (水)	R8. 5月～R8. 6月
R9. 2/16 (火)	R8. 6月～R8. 7月
未来 R9. 3/ 5 (金)	R8. 7月～R8. 8月

- ◆内容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組（先着順）

かみかみ期 生後10～11か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R8. 4/16 (木)	R7. 5月～R7. 6月
R8. 6/11 (木)	R7. 7月～R7. 8月
R8. 8/25 (火)	R7. 9月～R7.10月
R8.10/ 9 (金)	R7.11月～R7.12月
R8.12/11 (金)	R8. 1月～R8. 2月
R9. 2/ 4 (木)	R8. 3月～R8. 4月

- ◆内容：栄養士の講話、大人からの取り分け食のデモンストラクション、親子で試食
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組（先着順）
- ◆参加費：500円

※かみかみ期の教室のみ上のお子さまを連れての受講はご遠慮ください（調理の実演時に刃物や火を使用するため）

ぱくぱく期 生後1歳～1歳3か月 **要申込**

実施日	対象児の生まれ月
R8. 5/21 (木)	R7. 2月～R7. 5月
R8. 7/ 9 (木)	R7. 4月～R7. 7月
R8. 9/16 (水)	R7. 6月～R7. 9月
R8.11/12 (木)	R7. 8月～R7.11月
R9. 1/14 (木)	R7.10月～R8. 1月
R9. 3/ 4 (木)	R7.12月～R8. 3月

- ◆内容：栄養士の講話と試食、歯科衛生士の講話
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：20組（先着順）

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、
こども家庭センターへお問い合わせください。

産後ママ クッキング 要申込 栄・歯 

市ホームページ
申請

生後3～4か月

実施日	対象児の生まれ月
R8. 5/26 (火)	R8. 1月～R8. 2月
R8. 7/15 (水)	R8. 3月～R8. 4月
R8. 9/10 (木)	R8. 5月～R8. 6月
R8.11/20 (金)	R8. 7月～R8. 8月
R9. 1/28 (木)	R8. 9月～R8.10月
R9. 3/10 (水)	R8.11月～R8.12月

- ◆ **内容：**
母乳や産後に良い食事、離乳食について講話と調理実習・試食
- ◆ **対象：**上記の生まれ月の乳児とその母
- ◆ **会場：**保健センター
- ◆ **時間：**10:00～12:30
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆ **定員：**20組（先着順）
- ◆ **参加費：**700円

妊婦サロン 要申込 妊・出 

市ホームページ
申請

実施日	
R8. 4/17 (金)	R8.10/14 (水)
R8. 5/19 (火)	R8.11/13 (金)
R8. 6/12 (金)	R8.12/16 (水)
R8. 7/16 (木)	R9. 1/27 (水)
R8. 8/19 (水)	R9. 2/24 (水)
R8. 9/18 (金)	R9. 3/ 9 (火)

- ◆ **内容：**ミニ講座、妊婦体操、交流会（助産師への相談可）
- ◆ **対象：**妊婦、パートナーの参加も可
(お子様連れの参加も可能ですが、保育はありません)
- ◆ **会場：**保健センター
- ◆ **時間：**10:00～11:30
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。
- ◆ **定員：**10組
- ◆ **持ち物：**母子健康手帳

離乳食と歯のおはなしサロン 要申込 栄・歯 

市ホームページ
申請

- ◆ **内容：**離乳食と歯の相談
- ◆ **実施日：**
R8.4/30(木)・R8.7/30(木)・R8.10/29(木)・R9.2/26(金)
- ◆ **対象：**生後5か月～1歳6か月
- ◆ **会場：**狭山ヶ丘コミュニティセンター
- ◆ **時間：**10:00～11:00
- ◆ **申し込み：**
広報ところざわで募集。電子申請で申し込み。

助産師による母乳相談 要申込 妊・出 

市ホームページ
申請

- ◆ **内容：**
授乳、卒乳/断乳、乳房ケアについての助産師による個別相談 ※治療や乳房マッサージは行っておりません。
 - ◆ **会場：**保健センター
- 詳細については、市ホームページでご案内しています。

乳幼児の食事相談や離乳食のおはなし会も実施しています。詳細は P9 をご覧ください。

クックパッド掲載 所沢市管理栄養士考案レシピをご利用ください。



生活習慣病予防レシピや妊産婦からファミリー向けのレシピ、日本の伝統食などを掲載しています。
美味しく、健康につながるレシピをクックパッドで紹介しています。

URL
<http://cookpad.com/kitchen/14368886>



乳幼児健康診査 **母子**



市ホームページ

- 対象期間の2週間前までに健診のご案内を郵送します。
- 集団健診の詳細な日程は市ホームページをご覧ください。
- ご案内が届かない場合や所沢市に転入された方は、必ずこども家庭センターへご連絡ください。他市町村や医療機関で受診された場合は結果をご連絡ください。
- 健康診査の対象児が新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、嘔吐や下痢などの感染性疾患にかかっている

場合や発熱など体調不良の場合は、受診を延期してください。

- 台風や大雨、大雪等の悪天候の場合は無理せず、健診日程変更のご連絡をください。
- また、集団健診の実施に変更が生じる場合は、ところざわほっとメールでお知らせしますのでご登録をお願いします。登録方法は健診のご案内をご覧ください。

	対象	形式・場所	受診に際して
4 か月児健康診査	満 4 か月 0 日～5 か月 10 日	個別健診 (市内協力医療機関)	医療機関に事前予約が必要
10 か月児健康診査	満 10 か月 0 日～1 歳未満 (1 歳の誕生日の前日まで)		
1 歳6か月児健康診査	満 1 歳 6 か月～2 歳未満 (2 歳の誕生日の前日まで)	集団健診 (保健センター)	通知された健診日に 受診できない場合は 日程変更の手続きが必要
3 歳児健康診査	満 3 歳 3 か月～4 歳未満 (4 歳の誕生日の前日まで)		
3 歳児フッ化物塗布	3 歳児健康診査を受診した幼児	市内協力歯科医院	3 歳児健康診査で塗布券を発行 協力歯科医院に事前予約が必要

※個別健診の結果等について、確認の電話を差し上げる場合がございます。
 ※集団健診にお越しにならなかった場合、訪問または通知等をしています。

**保健センターでの
乳幼児健康相談** **要申込**
母子
栄・歯



市ホームページ
申請

	乳幼児の 食事相談	離乳食の おはなし会	歯科相談	身体計測・ 相談会
R8. 4月	13 (月)	28 (火)	28 (火)	23 (木)
5月	20 (水)	28 (木)	28 (木)	
6月	9 (火)	30 (火)	30 (火)	24 (水)
7月	14 (火)	31 (金)	31 (金)	
8月	18 (火)	28 (金)	28 (金)	24 (月)
9月	8 (火)	24 (木)	24 (木)	
10月	16 (金)	30 (金)	30 (金)	26 (月)
11月	11 (水)	30 (月)	30 (月)	
12月	15 (火)	21 (月)	21 (月)	22 (火)
R9. 1月	13 (水)	29 (金)	29 (金)	
2月	15 (月)	25 (木)	25 (木)	24 (水)
3月	8 (月)	23 (火)	23 (火)	

- ◆**内容**：栄養士、歯科衛生士、保健師などによる各種相談
- ◆**持ち物**：母子健康手帳
(歯科相談は歯ブラシ、身体計測・相談会はバスタオル)
- ◆**申し込み**：
広報ところざわで募集。電話で申し込み。身体計測・相談会は電子申請での申し込み。

**2 歳児
歯科健康教室** **要申込**
栄・歯



市ホームページ
申請

実施日	対象児の生まれ月
R8. 4/ 9 (木)	R5. 8月～R6. 1月
R8. 5/11 (月)	R5. 9月～R6. 2月
R8. 6/12 (金)	R5.10月～R6. 3月
R8. 7/10 (金)	R5.11月～R6. 4月
R8. 8/ 5 (水)	R5.12月～R6. 5月
R8. 9/11 (金)	R6. 1月～R6. 6月
R8.10/ 8 (木)	R6. 2月～R6. 7月
R8.11/13 (金)	R6. 3月～R6. 8月
R8.12/ 7 (月)	R6. 4月～R6. 9月
R9. 1/12 (火)	R6. 5月～R6.10月
R9. 2/ 5 (金)	R6. 6月～R6.11月
R9. 3/ 8 (月)	R6. 7月～R6.12月

- ◆**内容**：歯科診察、歯みがき指導、フッ化物塗布、エプロンシアター、栄養・育児相談等
- ◆**対象**：上記の生まれ月の幼児
- ◆**会場**：保健センター 2 階健診室
- ◆**受付時間**：12:45～13:15
- ◆**申し込み**：
広報ところざわで募集。電子申請・電話で申し込み。
- ◆**定員**：30 名 (先着順)

妊娠・出産・子育て

家族で
参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・
人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療



家族で参加できる教室

●健康づくり支援課 ☎ 04-2991-1813

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問合せください。

※**マイレージ**がついている事業はトコトコ健康マイレージイベント参加ポイント対象です。

親子でチャレンジ 歯の教室

要申込

マイレージ

市ホームページ申請



内容	夏休みの自由研究に役立つ体験型教室 むし歯菌チェック、歯みがき
対象	小学生とその保護者
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/6 (木)
時間	13:30~15:30
会場	保健センター
定員	先着15組

こどもと作る料理教室

要申込

マイレージ

市ホームページ申請



内容	こどもと保護者で作る簡単でおいしい健康食の実習 と、栄養バランスのよいメニューのポイントの講話
対象	5歳~小学生とその保護者
参加費	1組 1,000円
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/5(水)・8/6(木)
時間	10:00~12:30
会場	保健センター
定員	先着20組

ファミリー食育教室

要申込

マイレージ

市ホームページ申請



内容	家族の食に関する栄養講話と調理実習 (保育あり)
対象	1~18歳のお子さんがある保護者
参加費	700円
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	5/27(水)・7/8(水)・9/17(木)・12/10(木)・ 2/19(金)
時間	10:00~12:30
会場	保健センター
定員	先着20人 (初めの方優先)

郷土料理教室

要申込

マイレージ

市ホームページ申請



内容	所沢の郷土料理であるうどん作りと郷土料理に関する講話
対象	5歳以上 ※申し込み条件あり
参加費	700円
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請・電話で申し込み。
実施日	11/14 (土)
時間	10:00~12:30
会場	保健センター
定員	抽選24人
内容	所沢・埼玉県の郷土料理に関する講話と調理実習
対象	18歳以上
参加費	700円
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請・電話で申し込み。
実施日	3/12 (金)
時間	10:00~12:30
会場	保健センター
定員	先着24人

ジュニア クッキング教室

要申込

市ホームページ申請



内容	簡単でおいしいお菓子づくり・おもてなし料理づくりと、健康的な食生活の講話
対象	10~18歳
参加費	700円
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請で申し込み。
実施日	8/27(木)・12/25(金)
時間	10:00~11:30 13:30~15:00
会場	保健センター
定員	先着24人

手づくり発酵教室 (全2回のコース制)

要申込

マイレージ

市ホームページ申請



内容	日本の伝統食である味噌などの発酵食品に関する講話と調理実習
対象	5歳以上 ※申し込み条件あり
参加費	1,000円 (1回あたり)
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請・電話で申し込み。
実施日	①1/16 (土) ②2/6 (土)
時間	10:00~11:30
会場	保健センター
定員	先着24人

食育講演会

要申込

市ホームページ申請



内容	市民の健康維持・増進のための食に関する講演 (保育あり)
参加費	無料
申し込み	広報とことろざわ・市ホームページで募集。 電子申請・電話で申し込み。 日程等詳細については市ホームページでご確認ください。

食育月間イベント

市ホームページ



内容	市内で行われている食育事業の展示と測定会など
参加費	無料
実施日	6/16(火)~6/25(木)
時間	10:00~15:00 ※最終日 6/25は 14:00まで
会場	市役所 市民ホール

大人の相談・教室

●健康づくり支援課 ☎ 04-2991-1813

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問合せください。

※**マイレージ**がついている事業はトコトコ健康マイレージイベント参加ポイント対象です。

保健センターでの相談 **要申込**

市ホームページ



相談名	実施日	内容	担当者
健康相談	毎月3回	生活習慣病やがんの予防、血糖値が気になる方の相談、健診や人間ドックの結果の見方、家族の健康のこと、医療のかかり方、更年期の悩み等	保健師 栄養士
歯科相談	毎月1回・午前	歯や入れ歯のお手入れ、むし歯・歯周病予防について、唾液腺マッサージ等 持ち物：歯ブラシ	歯科衛生士
栄養相談	毎週木曜日	栄養のバランスについて、生活習慣病予防の食事、健康食について、家族の食事のこと等	栄養士
理学療法士による相談	毎月3回 金曜日・午前	関節の痛みや姿勢の悩み、自宅でできる運動について、病気による障害や訓練、活動の場に関すること等	理学療法士

◆申し込み：広報ところざわで募集。電話で申し込み。 ※相談時間は30分から1時間です。

からだ改善！健康応援講座 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



内容	健診結果の見かた、生活習慣病予防のための運動・食事についての講話、食材カードを使った体験。2日間の連続講座
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
時間	10:00～11:30
定員	各コース 先着20名
会場	実施日
保健センター	9/ 9 (水)・ 9/14 (月)
こどもと福祉の未来館	11/19 (木)・11/27 (金)
小手指まちづくりセンター分館	1/20 (水)・ 1/25 (月)

ヘルスアップ講座 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



内容	健康に関する知識を習得し、その健康習慣を実践するとともに、周囲の方へも広めていく「健康マイスター」となる講座
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
時間	10:00～11:30
定員	各回 先着20名
会場	時間
保健センター	5/29 (金)
吾妻まちづくりセンター	7/ 2 (木)
並木まちづくりセンター	10/ 8 (木)
保健センター	12/ 4 (金)
小手指まちづくりセンター	1/28 (木)

健幸ウォーキング教室 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



内容	ウォーキングの基礎や健康に関する講話、室内でのウォーキング
対象	ウォーキングに関心があり、医師による運動制限がない方 (入門編) これからウォーキングを始めたい方 (実践編) 日常的にウォーキングを行っており、さらにステップアップしたい方
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電話・電子申請で申し込み。
時間	10:00～12:00
定員	各回 先着20名

会場	実施日	
	入門編	実践編
保健センター	6/20 (土)	7/18 (土)
狭山ヶ丘コミュニティセンター	9/17 (木)	10/22 (木)
小手指まちづくりセンター分館	11/17 (火)	12/22 (火)

健康測定・相談会 **要申込**

市ホームページ



内容	健康に関する測定（足指力測定、血管年齢測定、血圧測定等）と、健診結果の見方や生活習慣病予防、食事に関する個別相談。
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。個別相談は電話で申し込み。
時間	10:00～11:30

会場	実施日		
広報ところざわ・市ホームページをご覧ください。	4/28 (火)	7/28 (火)	11/24 (火)
	5/20 (水)	8/25 (火)	12/24 (木)
	6/25 (木)	10/27 (火)	2/25 (木)

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予定が変更となる場合がございます。最新状況につきましては、市ホームページなどでご確認いただくか、保健センター健康づくり支援課へお問い合わせください。

※ **マイレージ** が付いている事業はトコトコ健幸マイレージイベント参加ポイント対象です。

男性料理教室 **要申込** **マイレージ**

(全6回のコース制) 市ホームページ申請



内容	生活習慣病予防に関する栄養講話、初心者向きの簡単な調理実習
対象	料理が初心者の男性（65歳以上）で、全6回参加できる方
参加費	700円（1回あたり）
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	9/30（水）・10/28（水）・11/18（水）・12/23（水）・1/20（水）・2/10（水）
時間	9:30～12:30
会場	保健センター
定員	先着24名

ステキな大人の健康食教室 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



内容	生活習慣病予防に関する講話、簡単な調理実習
対象	64歳以下の方
参加費	700円
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	5/22（金）・7/23（木）・9/11（金）・10/22（木）・11/28（土）・1/26（火）・2/18（木）
時間	10:00～12:30
会場	保健センター
定員	先着24名

楽しく健康食教室 **要申込** **マイレージ**

(全5回のコース制) 市ホームページ申請



内容	健康的な食生活に関する講話、簡単な調理実習
対象	65歳以上の方（全て参加できる方）
参加費	700円（1回あたり）
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	6/23（火）・7/28（火）・9/15（火）・10/20（火）・11/10（火）
時間	10:00～12:30
会場	保健センター
定員	先着36名
備考	楽しく健康食教室 修了生の集い(11/25(水))年に1回開催、R7年度の修了生が対象

すこやか栄養教室 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



会場：保健センター

内容	健やかな日々を送るための食生活に関する講話、簡単な料理実習。
対象	65歳以上の方
参加費	700円
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	11/26（木）
時間	10:00～12:30
定員	先着24名

会場：まちづくりセンターほか

内容	高血圧やフレイルを予防する食事や口腔ケアの講話と体操。試食あり。
対象	65歳以上の方
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
時間	10:00～11:30

会場	日程
ところ荘	5/29（金）
新所沢まちづくりセンター	6/29（月）
生涯学習推進センター	10/19（月）
小手指まちづくりセンター分館	11/19（木）
さやまがおか荘	12/4（金）

成人歯科健康教室 **要申込** **マイレージ**

市ホームページ申請



内容	歯科医師の講話、効果的な歯みがきの実習等
申し込み	広報とところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	6/25（木）・11/19（木）・1/27（水）
時間	13:30～15:30
会場	保健センター
定員	先着20名

外食でも野菜を食べて“健幸”になろう！ トコろん健幸応援メニュー

市では、市民の皆様の健康づくりを広げていくために、家庭だけでなく、外食でも野菜をたっぷり食べられる、健康に配慮したメニュー・商品を認証しています。



詳細は2ページへ

▲目印はこのマーク

歯周病 予防教室 要申込 マイレージ 

市ホームページ申請

内容	歯科医師による歯肉の健康チェック、個別ブラッシング実習等
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。
実施日	7/11 (土)・12/11 (金)
時間	13:30 ~ 15:30
会場	保健センター
定員	先着 30名

元気歯つらつ教室 (全2回の日程) 要申込 マイレージ 

市ホームページ申請

内容	口の機能の向上に関する講話、オーラルフレイル予防、口の体操等	
対象	65歳以上の方 ※各コース、2日間の参加ができる方	
申し込み	広報ところざわ・市ホームページで募集。電子申請・電話で申し込み。	
実施日	秋のコース	10/ 1 (木)・10/15 (木)
	春のコース	3/ 3 (水)・3/17 (水)
時間	13:30 ~ 15:30	
会場	保健センター	
定員	各コース 先着 20名	

歯と口の健康週間行事 

市ホームページ

6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、イベントを開催します。

内容	歯科健診と説明、歯みがき指導、フッ化物塗布、相談、おとなの健康づくり等
実施日	6/7 (日)
会場	保健センター

健康づくり出張講座 

健康に関する情報を、保健師、市ホームページ 栄養士、歯科衛生士、理学療法士がお届けします。

所沢市内に在住の団体(グループ)のかたが利用できます。詳細は、健康づくり支援課までお問合せください。

動いて健康づくり 教室 要申込 

市ホームページ

※事前に相談・登録が必要です。

8回コース	内容	理学療法士による自主トレ習得のための運動指導と生活習慣の見直し、参加者同士の交流		
	対象	74歳以下で病气やけがなどによる身体機能の低下があり、活動範囲を広げたい方。		
	実施日	月2回 金曜日 ※相談・登録時にご案内します		
	時間	13:30 ~ 15:30		
	会場	保健センター		
	定員	10名		
膝痛予防編	対象	74歳以下で関節症等による膝痛があり、運動方法などを学びたい方		
		会場	実施日	時間
		保健センター	6/26(金)	13:30~15:30
		こどもと福祉の未来館	7/24(金)	10:00~12:00
腰痛予防編	対象	74歳以下で腰痛があり、運動方法などを学びたい方		
	実施日	10/30(金)・11/13(金) 2日間コース		
	時間	13:30~15:30		
	会場	保健センター		

つどいの場 要申込  

~同じ障害がある人との交流の場~

①市ホームページ ②市ホームページ

※事前に相談・登録が必要です。

事業名	①失語症者のつどい
内容	コミュニケーションの練習、レクリエーション等
対象	失語症があり、日常会話に困難を感じている方
実施日	5/14 (木)・7/9 (木)・9/10 (木)・11/12 (木)・1/14 (木)・3/11 (木)
時間	10:00 ~ 11:30
会場	保健センター

事業名	②脊髄小脳変性症者のつどい
内容	情報交換、体操等
対象	脊髄小脳変性症者と家族
実施日	6/3 (水)・9/2 (水)・12/2 (水)・3/3 (水)
時間	13:30 ~ 15:00
会場	保健センター

特定健康診査・人間ドック

国民健康保険課 国民健康保険担当 ☎04-2998-9131 後期高齢者医療担当 ☎04-2998-9218

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方へ

① 特定健康診査 ② 健康診査



①市ホームページ



②市ホームページ

生活習慣病予防を目的とした健康診査です。大腸がん検診、前立腺がん検診（年齢条件あり）（P16 参照）、肝炎ウイルス検診（P20 参照）を同時に受診することもできます。

◆対象者：

- ①国民健康保険に加入中の40歳から74歳までの方
- ②後期高齢者医療制度に加入中の方（一部施設入居者を除く）

◆主な検査項目：

問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査など

◆受診医療機関：市内協力医療機関

◆自己負担額：①800円 ②無料

詳しくは、5月末から6月にかけて国民健康保険課から郵送される「健診のご案内」をご確認ください。

30歳代健診 要申込



市ホームページ

特定健康診査と同じ検査項目を国民健康保険に加入中の、30歳から39歳の方（令和9年3月31日時点の年齢）に実施しています（保険税納付状況の要件あり）。

◆受診医療機関：市内協力医療機関

◆自己負担額：800円

ご希望の方に受診券などの案内を郵送いたしますので、電子申請もしくは国民健康保険担当（☎04-2998-9131）へお申し込みください。

特定保健指導

国民健康保険に加入中で特定健康診査を受診して、「積極的支援」・「動機付け支援」と判定された方には、医師・保健師・管理栄養士などの専門職による生活習慣改善のための保健指導を実施しています。

健康保険組合など、お勤め先の被用者保険に加入中の方へ

特定健康診査は、すべての健康保険組合などで実施しています。詳細については、お勤め先、またはご加入中の健康保険組合などへお問い合わせください。

人間ドック助成制度



市ホームページ

国民健康保険に加入中の35歳以上の方、及び埼玉県後期高齢者医療制度に加入中の方を対象に、30歳代健診・特定健康診査・健康診査に代えて市民医療センターの人間ドックへの助成を行っています（保険税または保険料納付状況の要件あり）。総合的な健康診断をご希望の方はご利用ください。

コース	人間ドック 日帰りコース	生活習慣病 コース
料金(消費税込)	39,600円	24,200円
助成額	16,500円	15,000円
自己負担額	23,100円	9,200円

※ 同一年度内に30歳代健診、特定健康診査、または健康診査を受診する方は、人間ドックの助成はご利用いただけませんのでご注意ください。

人間ドックの検査項目などのお問い合わせやお申し込みは、市民医療センター（☎04-2998-2081）へご連絡ください。

※詳細は右頁をご参照ください。



けんこう大使
トコロん

健診は、血圧に限らず生活習慣病全体のチェックなんだ。だから治療中の人も年に1回は健診を受けようね！

わたしは血圧の薬を飲んでいて、検査をしてもらっているけど、健診は必要なの？



生活保護・中国残留邦人等支援給付を受給されている方へ 要申込

生活保護などを受給されている40歳以上の方の健康診査については、下記にお問合せください。

健康診査のお申し込み	生活福祉課 ☎ 04-2998-9201
健康診査の内容について	保健センター健康管理課 ☎ 04-2991-1811

人間ドック・市民医療センター 要申込

● 予約・問い合わせ ☎ **04-2998-2081**

電話予約受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

人間ドックは、からだの健康状態を総合的に判断し、潜在している病気の発見や、現在の生活習慣を改善することを目的としています。健康状態を把握し、維持・増進させていくために、定期的に人間ドックを受けることをお勧めします。

コース名	人間ドック 日帰りコース	生活習慣病 コース
料金 (消費税込)	39,600 円	24,200 円
申し込み	予約専用ダイヤル ☎ 04-2998-2081 または、市民医療センターホームページの人間ドック申込フォームからお申し込みください。(完全予約制) ※国民健康保険・埼玉県後期高齢者医療制度にご加入中の方への助成については、左記をご参照ください。 ※ご加入の健康保険組合などで助成制度がある場合、手続きが必要になることがあります。 勤務先等へ事前の確認をお願いします。	



人間ドック
申込フォーム

レディースデー人間ドック

受診者を女性限定とした「レディースデー」を実施しています。

(医師は男性になることもあります。)

対象	人間ドック日帰りコース、 生活習慣病コースを受診する女性		
実施日	4/17(金)	5/15(金)	6/19(金)
	7/17(金)	8/21(金)	9/18(金)
	10/16(金)	11/20(金)	12/18(金)
	1/15(金)	2/19(金)	3/19(金)

ジェネリック医薬品 (後発医薬品) を利用しましょう



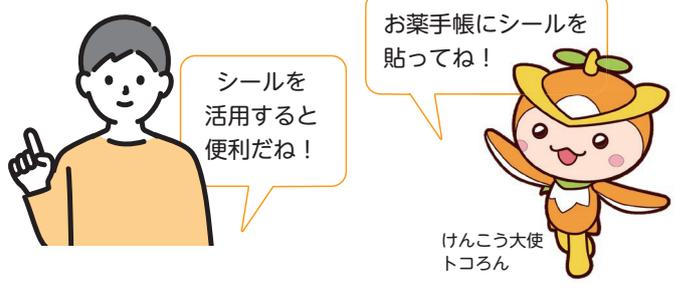
市ホームページ

● ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品 (後発医薬品) は、最初に作られた薬 (先発医薬品) の特許終了後に、厳しい品質審査が行われ、厚生労働省の認可のもと製造・販売されている薬のことです。先発医薬品と同じ品質管理基準で製造されているため、有効性や安全性に差異はありません。また、先発医薬品と比べて開発費などが大幅に減るため、安価となる場合があります。医療費の削減につながるため、更なる普及を目指しています。所沢市のジェネリック医薬品の利用率は、埼玉県の平均を下回っています。医療費の削減にご理解とご協力をお願いします。

● ジェネリック医薬品利用希望シールとは？

ジェネリック医薬品の利用を希望する際に、切り替えの意思を手軽に伝えることができるよう作成したシールです。国民健康保険課の窓口や各まちづくりセンターなどで配布していますので、ぜひご利用ください。



※ジェネリック医薬品 (後発医薬品) を希望される場合は、かかりつけの病院または薬局にご相談ください。

大人の検診

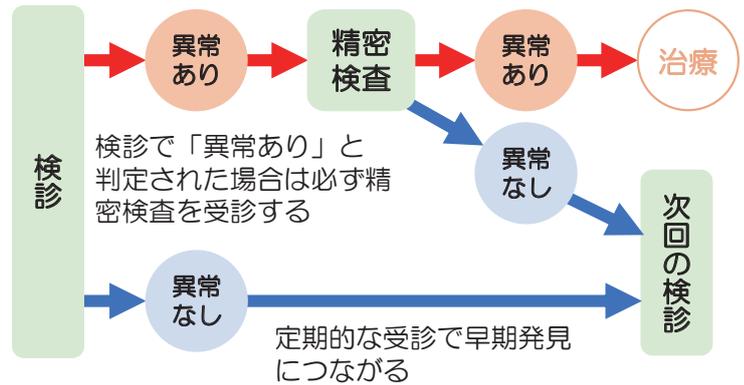
●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

早期発見が健康のカギ
定期的な
検診の受診を!



検診は、症状が出る前に病気の可能性がある人(精密検査が必要な人)を発見するための検査です。

1回の検診ですべての病気が確実に見つかるとは限りません。検診は「早めに・定期的に」受診することが大切です。



病気を見つけるためには検診で「異常あり」と判定された後の精密検査が不可欠です。

また、「異常なし」の場合でも将来にわたってリスクがないということではないため、定期的な検診の受診をしましょう。

検診の種類 健康に自信があっても定期的な受診しましょう

		対象者 (令和9年3月31日時点の年齢)	種別	費用※
胃がん <small>どちからか選択</small>	バリウム	40歳以上の方	集団検診 バス検診	1,200円
	内視鏡検査	50歳以上の方 (令和7年度に未受診の方に限る) ●2年度に1回受診できます。	個別検診	2,000円
肺がん	40歳以上の方	喀痰検査は令和8年度から 国の指針により廃止	集団検診 バス検診	800円
大腸がん	40歳以上の方 ●特定健康診査(P14)と同時受診可		集団検診 バス検診 個別検診	500円
乳がん	40歳以上の女性 (令和7年度に未受診の方に限る) ●2年度に1回受診できます。		バス検診 個別検診	40～49歳： 1,500円 50歳以上： 1,000円
子宮頸がん	20歳以上の女性 ●国の指針では2年度に1回の受診を推奨		バス検診 個別検診	1,000円
前立腺がん	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる男性 ●特定健康診査(P14)と同時受診可		バス検診 個別検診	1,000円
成人歯科	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方		集団検診	500円 (70歳は無料)
骨粗しょう症	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性		集団検診	500円

※費用の免除について：生活保護法による被保護世帯または市県民税非課税世帯に属する方は、費用が免除となります。適用には証明書が必要です。詳しくは、受診券に同封のご案内をご確認ください。

※検診時に何らかの所見などがあつた場合、保険診療になることがあります。



各検診のポイントと検査内容



胃がん検診

方法：胃部 X 線（バリウム）検査または胃部内視鏡検査

！ 50歳代から罹患者が増加

内視鏡は2年に一度の受診が可能

日本では、がんによる死亡要因の上位。早期がんでは自覚症状がありませんが、早期に発見できれば95%以上が治ると言われています。



肺がん検診

方法：胸部 X 線検査（二重読影）

！ 40歳代から罹患者が増加

死亡数が最も多いがんです。死亡者の2人に1人は非喫煙者でタバコを吸わなかった人にとっても無縁とはいえません。早期がんの発見には検診が必要不可欠です。



大腸がん検診

方法：便潜血検査（自宅で2日分の便を採取）

！ 40歳代から罹患者が増加

手軽に受診でき、他の検診と同時に受けることもできます。「異常を感じてから」では手遅れになるため、繰り返し定期的に受けることが大切です。



乳がん検診

方法：マンモグラフィ

2年に一度の受診が可能

！ 40歳以上の女性で最も罹患者が多いがん

セルフチェックも重要ですが、検診によって小さながんも発見でき、早期発見につながります。



子宮頸がん検診

方法：内診・細胞診

2年に一度の受診でOK

！ 20歳代後半から増加しはじめ、特に30歳から50歳代で罹患者が多い

ワクチンでも予防できない場合があるため、予防接種を受けていても検診は大切です。所沢市では毎年受診が可能です。国の指針では隔年での受診が推奨されています。



前立腺がん検診

方法：PSA血液検査

！ 50歳代から罹患者が増加

男性特有のがんで、高齢になるほど罹患の可能性が高まります。市の検診を受けられるのは5年に1度のため、機会を逃さずに受診をしましょう。



成人歯科検診

方法：診察、セルフケアの個別アドバイス

！ 40歳以上の2人に1人が歯周病罹患のリスク

市の検診を受けられるのは10年に1度だけ。口腔の健康は糖尿病や心臓病など全身の健康にも影響があるため、予防が重要です。

受診期限：R.8.11/6



骨粗しょう症検診

方法：市民医療センターで骨量測定
結果に応じて保健師などによる保健指導

！ 閉経後、50歳代からリスク高

市の検診は5年に1度。タバコを吸うお酒・コーヒーを飲む小魚・乳製品をあまり食べない極端なダイエット経験がある方は要注意です。

受診期限：R.8.12/23

※各検診の受診対象はP16表の対象者欄をご確認ください。

✕ 受診券の取得方法 検診を受診する方は「令和8年度用 所沢市検診受診券」が必要です。

✕ 申し込み不要で受診券が届く方

●令和8年4月30日時点で所沢市に住民票があり、
①～③のいずれかに該当する方へ、
6月上旬頃に受診券を郵送します。受診券が届く
まで**お待ちください**。

- ① 令和6年4月1日～令和8年3月31日に所沢市の検診の受診歴（結核検診、肝炎ウイルス検診を除く）がある方※
- ② 国民健康保険加入者で令和9年3月31日時点で40～69歳の方
- ③ 令和9年3月31日時点で下記の表に該当する方

20歳（女性）	40歳（男性・女性）	60歳（男性・女性）
25歳（女性）	45歳（男性・女性）	65歳（男性・女性）
30歳（女性）	50歳（男性・女性）	70歳（男性・女性）
35歳（女性）	55歳（男性・女性）	

※令和7年度に20歳・30歳で成人歯科検診を受診された男性は、受診可能な検診がないため、受診券は発送されません。

届いた受診券の中から、
受ける検診を選んでね！



✕ 受診券発行申請が必要な方

●左記①～③に該当しない方は、以下のいずれかの方法で受診券の発行申請をしてください。5月中旬までに申された方には6月上旬頃に郵送します。以降は申請後1週間で郵送します。

- ・電子申請
- ・電話：04-2991-1811
- ・FAX：04-2995-1178
- ※氏名、住所、生年月日、受診券希望の旨を記載
- ・保健センター健康管理課窓口

Webでの検索方法はこちら

電子申請は
こちらから



- ① 市ホームページにアクセス
- ② 【電子申請】と検索
- ③ 【講座・検診等の申込】をクリック
- ④ 【検診受診券】を検索
- ⑤ 【検診受診券の発行申請】を選択
- ⑥ 説明に従い申請

申請期限：R9.2/1

✕ 検診の受診方法 あなたに合った方法で検診が受けられます

集団検診

胃(バリウム) 肺 大腸
成人歯科 骨

場所 保健センターなどで主に平日実施

★胃（バリウム）・肺・大腸がん検診を一度に受診できる

バス検診

胃(バリウム) 肺 大腸
乳 子宮頸 前立腺

場所 保健センター、まちづくりセンターで実施

★土日にがん検診を受診できる
★複数の検診が一度に受診できる

個別検診

胃(内視鏡) 大腸
乳 子宮頸 前立腺

場所 協力医療機関（P25～）で受診

★受診する医療機関を選べる
★胃がん検診（内視鏡）を受診できる

受診期限：R9.2/28

✕ 令和8年度の検診について

検診の情報や集団検診の最新日程はこちら
検診の詳しい内容や注意事項等は受診券同封の案内をご確認ください



◀ 市ホームページ



検診の流れ

1. 受診券が届く（6月上旬頃～）

- 受診券の発行申請が必要な方は、申請のうえ、受診券の到着をお待ちください。（P18）
- 予約は受診券が届いてから行ってください。

2. 受診場所・受診日を選び、予約する

- 予約方法は受診券に同封の案内冊子をご確認ください。

POINT! ▶ **集団検診**
バス検診 は予約システムが便利!

- ・24時間利用可能
- ・受診日の2週間前まで予約の変更可能
- ・受診日が近づくと、リマインドメールが届く



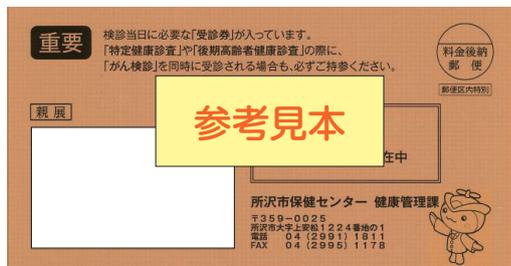
3. 受診する

- 受診日に**受診券を持って**、検診会場または医療機関へ（骨粗しょう症検診は市民医療センターへ）

4. 結果が届く

- 集団検診・バス検診の結果通知は郵送で届きます（約1～2か月後）
- 個別検診は受診した医療機関から結果通知をお渡しします。
- 成人歯科検診と骨粗しょう症検診の結果通知は当日お渡しします。

POINT! ▶ **受診券は令和8年度のを!**



令和8年度用

受診券はシールをはがさず台紙ごと持ってきてね



- ・見本の封筒に受診券が封入されています。
- ・受診前に**令和8年度**の受診券をご確認ください。

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

肝炎ウイルス検診・結核検診

肝炎ウイルス検診 要申込	
検査内容	血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）
対象者	40歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことのない方 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 人間ドックや健康診断など、市の検診以外の検査で受けた場合も対象外 </div>
費用	700円
受診期間	R8.6/1～R9.2/28
申し込み期限	R9.2/1
会場	協力医療機関（P25～）

結核検診 要申込	
検査内容	胸部X線検査
対象者	15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 肺がん検診を受ける方は受診不要 </div>
費用	無料
実施日 受付時間	R8.9/18(金) 9:30～10:30 R8.12/7(月) 13:30～14:30
申し込み期間	R8.7/1～R8.8/18 R8.10/1～R8.11/6
会場	保健センター
定員	各回先着 100名

申し込みから受診までの流れ

肝炎ウイルス検診

以下のいずれかの方法から検診票を申し込み。

- 電子申請
- 電話：04-2991-1811
- FAX：04-2995-1178
(氏名・住所・生年月日・電話番号・受診希望の旨を記載)
- 保健センター健康管理課窓口

【肝炎】



電子申請はこちらからアクセスできます。

結核検診

希望する実施日の申し込み期間に受診を申し込み。

- 電子申請
- 電話：04-2991-1811
- FAX：04-2995-1178
(氏名・住所・生年月日・電話番号・受診希望の旨を記載)
- 保健センター健康管理課窓口

【結核】



電子申請はこちらからアクセスできます。

検診票が届く（6月上旬頃～）

協力医療機関に予約

- 検診票が届いたら、協力医療機関（P25～）に予約し、受診してください。
- 特定健康診査（P14）と同時受診可。

受診

受診

- 保健センターで受診。
- 受診券はお送りしません。
- 検診着の貸出はないため、ボタンや金具のない上着でお越しく下さい。

結果を確認

受診した医療機関で結果通知をお受け取りください。

結果通知は郵送でお送りします。（約1～2か月後）

注意事項

詳しくは、受診券に同封の「所沢市がん検診等のご案内」に記載がありますので
検診を予約する前に必ずご確認ください。

！がん検診を受診される方へ

- 検診は、無症状の方を対象としています。自覚症状がある方は医療機関を受診してください。また、高齢の方や病歴のある方は、事前にかかりつけ医に相談しましょう。
- 次に該当する方は、受診できません。
 - ①同一年度内に同等以上の検査を受ける方（勤務先の健康診断や人間ドックなどを含む）
 - ②検診部位に関して、医療機関で経過観察中の方、治療中の方、または自覚症状がある方
 - ③過去に受診したがん検診で、要精密検査と結果判定されたが、精密検査をまだ受診していない方
 - ④妊娠中・または妊娠の可能性のある方（大腸がん検診のみ受診できます）
 - ⑤令和8年度中（令和8年4月1日以降）に市民医療センターの人間ドックオプション検査を受診した方
- がん検診には、がんの早期発見による死亡率低減効果という大きなメリットがありますが、一方で、**偶発症**（検査による出血、穿孔※消化管に穴が開くこと）、**偽陰性**（がんを見逃してしまうこと）、**偽陽性**（がんが無くても「要精密検査」と判定されること）、**過剰診断**（死亡につながらないがんも見つけて治療すること）などの**デメリット**もあります。あらかじめご理解のうえ受診してください。

！胃がん検診の受診を希望される方へ

- 次に該当する方は、安全を考慮して検診の受診をお断りしております。

<共通>

- 妊娠中の方 妊娠の可能性のある方 入院中の方 胃を全摘出されている方
- ※その他、検診当日体調が悪い方や血圧の高い方、問診内容などにより受診できない場合があります。

<バリウム検査>

- 成人になってから腸閉塞、腸捻転になったことがある方 心臓、腎臓疾患で水分摂取を制限されている方
- バリウム製剤にアレルギーのある方 1年以内に心臓発作や脳梗塞などの脳血管疾患を発症した方
- 1年以内に手術をした方（頭部、心臓、肺、胃、腸など）
- 自立、撮影台の手すりを掴むこと、放射線技師の指示に従って動くことが困難な方
- 食道、胃、大腸などの消化管の切除をした方（腹腔鏡手術なども含む）
- 検査当日まで3日間排便がない方

<内視鏡検査>

- 咽喉頭、鼻腔などに疾患があり内視鏡が挿入できない方 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- 呼吸不全のある方

精密検査は必ず受診してください

精密検査を受診しないと、見つかるはずのがんを放置することになり、せっかく受けた検診の効果がなくなってしまいます。「要精密検査」の判定は「がんの疑いを含め異常（病気）がありそう」ということを意味しますが、検診で見つかるがんの多くは、治癒可能な早期がんといわれています。必要以上に恐れることなく、すぐに精密検査を受けましょう。

・精密検査は保険診療です。検査内容や予約方法、費用、検査時の注意などは、受診する医療機関にてお問い合わせください。

※精密検査結果の情報は、個人情報保護法及び「医療・介護関係事業者における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に基づき取り扱い、受診した医療機関から所沢市へ報告されます。予めご了承ください。

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診
協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予防接種

●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

子どもの予防接種

※標準的接種年齢は P23 のスケジュールをご覧ください。
※所沢市協力医療機関一覧表は P25 ～ P27 をご覧ください。

予防接種名	公費で接種できる対象年齢	回数	標準的な接種方法	予診票郵送時期	
B型肝炎	1歳未満	3	27日以上の間隔をおいて2回接種。更に1回目から139日以上の間隔をおいて1回接種	生後1～2か月頃 ^{※2} に冊子にて郵送	
ロタウイルス	ロタリックス	生後6週～24週0日まで	2		27日以上の間隔をおいて2回接種
	ロタテック	生後6週～32週0日まで	3		27日以上の間隔をおいて3回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	※1 4	初回：2歳までに27日以上の間隔をおいて3回 追加：初回3回目終了後、60日以上の間隔をおいて、1歳以降に1回		
五種混合(DPT-IPV-Hib) ジフテリア/百日せき/ 破傷風/不活化ポリオ/ヒブ	生後2か月～7歳半未満	4	初回：20日～56日の間隔をおいて3回 追加：初回3回目終了後、6か月～1年半後に1回		
BCG	1歳未満	1			
麻しん風しん混合(MR)	1期	1歳～2歳未満	1		
水痘	1歳～3歳未満	2	6か月～12か月の間隔をおいて2回		
日本脳炎	1期	生後6か月～7歳半未満	3		接種開始：3歳 初回：6日～28日の間隔をおいて2回 追加：初回2回目終了後、概ね1年おいて1回
麻しん風しん混合(MR)	2期	小学校就学前の1年間にある方(R2.4/2～R3.4/1生)	1	R8.4/1～R9.3/31までに接種	
就学以降	日本脳炎	2期	9歳～13歳未満	1	9歳の誕生日
	二種混合(DT) ジフテリア/破傷風		11歳～13歳未満	1	11歳の誕生日
	HPV(子宮頸がん予防) シルガード9		小6～高1相当の女子(H22.4/2～H27.4/1生)	3 ※3	2回目：1回目の2か月後 3回目：1回目の6か月後(2回目から3か月以上あける)

●医師と相談し、予防接種の効果や副反応を十分理解したうえで、接種しましょう。

※1 接種開始年齢により、接種方法や回数が異なります。詳細は郵送する通知や市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。

※2 令和2年4月2日から令和5年4月1日生まれの方は、麻しん風しん混合(MR)2期の予診票を小学校就学1年前の3月頃に郵送します。

※3 シルガード9を接種する方で、1回目接種時に15歳未満の方は1回目から通常6か月(最低5か月)の間隔をおくことで2回で接種を終えることができます。

なお、サーバリックス、ガーダシルは令和8年度から定期接種の対象外となります。サーバリックス、ガーダシルの接種を希望される場合は自費での接種となります

次の方は接種前に当課へご相談ください。対象年齢外・市外でも一部公費負担で接種ができる場合があります。

- 厚生労働省が定める長期にわたり療養を必要とする疾病により、対象年齢で接種できなかった方
- 骨髄移植等の造血幹細胞移植により、移植前に接種した予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、任意で再接種する20歳未満の方(ワクチンにより、再接種の年齢制限がございます)
- 里帰りなどにより市外医療機関での接種をご希望の方



市ホームページ

定期予防接種スケジュール(例)

①～④の数字は、標準的接種年齢(最も効果的な接種となる年齢)で接種する回数を表しています。医師が必要と認められた場合、同時接種も可能です。

ワクチン名	接種完了 <input checked="" type="checkbox"/>	0歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12歳	13歳
B型肝炎 対象:1歳未満	<input type="checkbox"/>		①	②											
ロタウイルス ロタリックス 対象:生後6週～24週まで	<input type="checkbox"/>		①	②											
ロタウイルス ロタテック 対象:生後6週～32週まで	<input type="checkbox"/>				③										
小児肺炎球菌 対象:生後2か月～5歳未満	<input type="checkbox"/>			①	②	③									
五種混合 対象:生後2か月～7歳未満	<input type="checkbox"/>			①	②	③									
BCG 対象:1歳未満	<input type="checkbox"/>						①								
MR 対象: 1期…1歳～2歳未満 2期…小学校就学前の1年間	<input type="checkbox"/>														
水痘 対象:1歳～3歳未満	<input type="checkbox"/>														
日本脳炎 対象: 1期…生後6か月～7歳半 2期…9歳～13歳未満	<input type="checkbox"/>														
二種混合 対象:11歳～13歳未満	<input type="checkbox"/>														
HPV 対象:16～高1相当の女子	<input type="checkbox"/>														

紛失や転入により、
予診票の郵送をご希望の場合は、
保健センター健康管理課まで電話、
もしくは、右の二次元コードから
交付申請をしてください。



どちらかを選択し、生後14週6日までに接種を開始
(2回目以降は1回目と同じ種類を選択)
ロタリックスは27日以上あけて2回接種
ロタテックは27日以上あけて3回接種

※飲むワクチンです。
接種後に吐き戻しても、追加で飲む必要はありません。

接種開始時期により回数が異なる
2歳までに27日以上あけて3回接種後、60日以上あけて1歳以降に1回接種

20日以上(標準的には56日まで)あけて3回接種後、
6か月以上(標準的には6か月～1年半)あけて1回接種

3か月以上(標準的には6か月～1年)あけて2回接種

標準的には3歳から接種。
6日以上(標準的には28日まで)あけて2回接種後、
6か月以上(標準的には1年)あけて1回接種

標準的には中1で2回または3回接種
ワクチンの種類や接種開始時期により接種間隔や回数が異なる

予診票と母子手帳
身分証を
持って
行ってね!



救急医療

その他

こころの健康

協力医療機関一覧

予防接種

大人の検診

大人の相談教室

特定健康診査・
人間ドック

家族で
参加できる教室

妊娠・出産・子育て

大人の予防接種

接種費用の（一部）助成を行っています。

各種助成金の申請は市ホームページ（下記二次元コード）・電話・窓口でご案内しています。

予防接種名	対象者	注意事項	市ホームページ
成人用※ ¹ 肺炎球菌	(1) 接種時に満 65 歳の方 (2) 接種時に 60 歳以上 65 歳未満で、 心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能 またはヒト免疫不全ウイルスによる 免疫の機能に障害を有する方（障 害認定 1 級程度） ※過去に肺炎球菌ワクチン（ポリサッカ ライド）を接種したことのある方（自 費での接種含む）は対象外	<ul style="list-style-type: none"> 対象者 (2) の方はかかりつけ医に ご相談ください。要件に当てはま る方は接種が可能です。 自己負担金※²などの詳細は、広報 ところざわ、市ホームページなど をご確認ください。 	成人用肺炎球菌 
带状疱疹	(1) R8年度に65歳、70歳、75歳、 80歳、85歳、90歳、95歳、 100歳になる方 (2) 接種時に60歳以上65歳未満で、 ヒト免疫不全ウイルスによる免 疫の機能に障害を有する方（障 害認定1級程度） ※既に接種が完了している方（自費で の接種を含む）は原則対象外。ただ し、医師に再度接種の必要があると 認められた場合には定期接種の対象 となる。	<ul style="list-style-type: none"> 対象者(2)の方はかかりつけ医にご 相談ください。要件に当てはまる方 は接種が可能です。 ワクチンの効果や接種間隔などは市 ホームページをご確認ください。 自己負担金※²などの詳細は、広報と ところざわ、市ホームページなどをご 確認ください。 	带状疱疹 
	(1) 接種時に満 65 歳以上の方 (2) 接種時に 60 歳以上 65 歳未満で、 心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能 またはヒト免疫不全ウイルスによる 免疫の機能に障害を有する方（障 害認定 1 級程度）		<ul style="list-style-type: none"> 自己負担金※²などの詳細は、9月 下旬頃に広報ところざわ、市ホーム ページでお知らせします。 助成の対象となるのは、<u>年度内で</u> 1 回のみです。

●医師と相談し、予防接種の効果や副反応を十分理解したうえで、接種するか判断してください。

※¹ 市外医療機関での接種をご希望の方はご相談ください。

※² 自己負担金は、年度により異なる場合があります。

妊婦の予防接種

予防接種名	対象者	注意事項	市ホームページ
RSウイルス	令和8年4月1日から定期接種化される予定です。詳細は広報ところざわ、 市ホームページをご確認ください。		RSウイルス 

●医師と相談し、予防接種の効果や副反応を十分理解したうえで、接種するか判断してください。

※¹ 市外医療機関での接種をご希望の方はご相談ください。



予防接種・検診 協力医療機関一覧

●健康管理課 ☎ 04-2991-1811

予防接種・検診 協力医療機関一覧表 (1/3)

予防接種に関する注意事項

小児…P.22 記載の予防接種のうち、1種類以上を実施
成人…P.24 記載の予防接種のうち、成人用肺炎球菌、帯状疱疹、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を実施

- ・医療機関により接種可能なワクチンが異なりますので、詳細は、P22、P24 に記載の二次元コードから市ホームページをご確認いただくか、医療機関へお問い合わせください。
- ・RSウイルスに関する情報は市ホームページをご確認ください。

検診に関する注意事項

胃…胃がん(内視鏡)検診 大…大腸がん検診
前…前立腺がん検診 乳…乳がん検診
子…子宮頸がん検診 肝炎…肝炎ウイルス検診
※胃がん(バリウム)・肺がん検診は医療機関では実施していません。

・受診方法や検診の詳細は P16～21 をご確認ください。

! 医療機関毎に検診実施日が異なります。検診受診を希望する場合は必ず各医療機関の指定する方法 (WEB、電話など) で事前に予約をお願いします。

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防接種		がん検診					肝炎	
				小児	成人	胃	大	前	乳	子		
小手指	1 小手指整形外科	小手指元町3-2-31	04-2947-3321		●							
	2 かわかつクリニック	小手指台23-1マミーマート2階	04-2920-2200	●	●		●	●				●
	3 やまさき内科クリニック	小手指町1-11-4アネックスビル3階	04-2929-8866	●	●		●	●				●
	4 かないクリニック	小手指町1-3-8	04-2926-1001	●	●	●	●	●				
	5 鈴木内科医院	小手指町1-42-17GCコート1階	04-2922-6160	●	●		●	●				●
	6 波多野内科・脳神経外科クリニック	小手指町1-43-5	04-2924-7885	●	●		●	●				●
	7 小手指タワークリニック	小手指町1-6小手指タワーズディアスカイタワー102	04-2920-1717		●		●	●				
	8 はらこどもクリニック	小手指町2-1379	04-2926-4333	●	●		●	●				●
	9 堀江医院	小手指町3-11-16	04-2949-8811		●		●	●				
	10 豊川医院	小手指町3-22-12	04-2948-1122		●		●	●				●
	11 彩のクリニック	小手指町4-1-1	04-2949-1118	●	●	●	●	●				●
	12 さいとう内科クリニック	小手指町4-17-3	04-2936-8700	●	●	●	●	●				●
	13 きたはたファミリークリニック	小手指南4-13-6	04-2947-0011	●	●	●	●	●				●
	14 上新井くろかわクリニック	上新井1-25-10	04-2903-7800	●	●		●	●				●
	15 上新井さとうクリニック	上新井1-26-1	04-2940-1156	●	●		●	●				
	16 所沢ハートセンター	上新井2-61-11	04-2940-8611		●			●				
	17 所沢ロイヤル病院	北野3-1-11	04-2949-3385		●		●	●				
	18 小手指医院	北野新町1-9-7	04-2949-3118	●	●		●	●				●
新所沢	19 けやき台どんぐりクリニック	けやき台1-16-5	04-2923-8171	●	●		●	●				●
	20 双葉クリニック	けやき台1-36-7	04-2922-5171	●	●	●	●	●				●
	21 さくら眼科・内科	けやき台1-8-2	04-2926-9339		●							
	22 吉川外科胃腸科医院	泉町914-17	04-2923-5670	●	●		●	●				
	23 女性と家族のすみれクリニック	緑町1-1-4	04-2935-3355				●	●			●	●
	24 新所沢クローバー小児科	緑町1-1-4 バビル2D	04-2937-5327	●								
	25 所沢ハートセンター附属しんとこ駅前クリニック	緑町1-4-1デュオヒルズ新所沢駅前101	04-2929-1801		●		●	●				
	26 すぎうら乳腺消化器クリニック	緑町2-13-15 1F	04-2006-7115			●	●	●	●			
	27 ひろせクリニック	緑町2-14-7	04-2920-2111	●	●	●	●	●				●
	28 今城内科クリニック	緑町2-3-21	04-2939-2006		●		●	●				●
	29 せき循環器・内科クリニック	緑町3-14-3	04-2922-4970		●		●	●				●
	30 前田クリニック	緑町3-14-5	04-2920-4920	●	●						●	
	31 あだち内科クリニック	緑町3-16-4	04-2929-0001	●	●	●	●	●				●
	32 高橋耳鼻咽喉科医院	緑町3-29-15	04-2939-9108		●							
	33 そらいろファミリークリニック	緑町4-1-17	04-2928-0070	●	●		●	●				●
	34 木戸クリニック	緑町4-15-27	04-2929-6502					●				
	35 吉村内科医院	緑町4-33-6	04-2922-2298		●		●	●				
	36 かえで内科医院	緑町4-47-20	04-2939-3555	●	●		●	●				●

※令和8年2月現在の情報です。本誌への掲載承諾が得られた医療機関のみを掲載しています。

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防接種・検診 協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

予防接種・検診協力医療機関一覧表(2/3)

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防接種		がん検診					肝炎	
				小児	成人	胃	大	前	乳	子		
新所沢東	37 宮川医院	松葉町10-11エイトビル1F	04-2992-3200	●	●		●	●				●
	38 まつば小児科	松葉町21-2	04-2936-9137	●								
	39 新所沢ひろ内科	松葉町24-3新所沢OTAビル1F	04-2991-6767	●	●		●	●				●
	40 マツバクリニック	松葉町8-7	04-2995-5131	●	●		●	●				●
	41 新所沢キッズクリニック	美原町2-2931-6	04-2990-3100	●	●							
	42 所沢美原総合病院	美原町2-2934-3	04-2997-8199		●	●	●	●	●	●	●	●
	43 梨子田内科クリニック	弥生町2871-36	04-2996-3181	●	●		●	●				●
所沢	44 平沢スリープ・メンタルクリニック	くすのき台1-10-10 TOSHIビル2階	04-2941-2711		●							
	45 所沢駅前ひだか消化器内科肛門内視鏡クリニック	くすのき台1-12-3 holly grace1階	04-2997-9719		●	●	●					●
	46 はちず診療所	くすのき台2-1-5	04-2993-0338	●	●		●	●				●
	47 デルタクリニック	くすのき台2-5-1 サンウインズビル3F	04-2996-5157		●		●	●				●
	48 所沢中央病院	くすのき台3-18-1	04-2994-1265		●							
	49 航空公園西口内科	喜多町4-8	04-2925-8000				●	●				●
	50 西山内科医院	喜多町14-7	04-2925-3522		●		●	●				
	51 ふく在宅クリニック	宮本町2-11-11MOA5ビル2階A号室	04-2968-7872		●							
	52 峰の坂産婦人科	宮本町2-16-10	04-2923-4313	●	●						●	●
	53 所沢診療所	宮本町2-23-34	04-2924-0121	●	●	●	●	●				●
	54 宮本町内科クリニック	宮本町2-26-16	04-2903-1088	●	●		●	●				●
	55 瀬戸病院	金山町8-6	04-2922-0221	●	●		●	●	●	●		●
	56 柳内医院	元町21-7	04-2922-2005	●	●		●	●				
	57 アイリスクリニック所沢	御幸町5-15	04-2923-2921		●		●	●				
	58 星の宮クリニック	星の宮1-3-29	04-2921-3877		●		●	●				
	59 おくもとクリニック	西所沢1-23-3	04-2903-8320	●	●		●	●				●
	60 溝渕内科医院	西所沢1-3-8	04-2922-8381	●	●		●	●				●
61 所沢胃腸科・内科・外科	東町12-7 SHIMAMURA BLD1階	04-2935-7805		●	●	●	●				●	
62 所沢内科クリニック	東町22-3	04-2922-2210		●		●	●				●	
63 久我クリニック	日吉町8-11	04-2923-8005		●								
64 岩下悦郎消化器内科クリニック	北有楽町24-5	04-2928-3636	●	●	●	●	●				●	
三ヶ島	65 荻野医院	狭山ヶ丘1-2993-5	04-2948-1181	●	●		●	●	●	●	●	
	66 さけみ眼科	狭山ヶ丘1-2993-5 狭山ヶ丘メディカルガーデン2階	04-2947-4382		●							
	67 所沢緑ヶ丘病院	狭山ヶ丘1-3009	04-2948-8181	●	●	●	●	●				
	68 新美クリニック	狭山ヶ丘2-64-2	04-2948-5208	●	●	●	●	●			●	
	69 三浦クリニック	三ヶ島3-1394-4	04-2938-2887		●		●	●			●	
	70 やまもとキッズクリニック	三ヶ島4-2286-11	04-2938-7787	●	●		●	●			●	
	71 西埼玉中央病院	若狭2-1671	04-2948-1111	●	●							
	72 よしかわクリニック	若狭3-2570-2	04-2938-1122		●		●	●				
	73 わかさクリニック	若狭4-2468-31	04-2949-2426	●	●	●	●	●			●	
	74 西島消化器・内科クリニック	東狭山ヶ丘1-27-20	04-2923-0005		●		●	●			●	
	75 陽だまりの丘クリニック	東狭山ヶ丘1-39-5	04-2935-7335	●	●		●	●			●	
76 圏央所沢病院	東狭山ヶ丘4-2692-1	04-2920-0500		●		●	●					
77 並木病院	東狭山ヶ丘5-2753	04-2928-1000		●		●	●			●		
78 田中耳鼻いんこう科	西狭山ヶ丘1-3118-11	04-2948-1166		●								
山口	79 米島医院	山口1181-6	04-2922-3675	●	●		●	●				
	80 横田医院	山口1395-6	04-2928-7117	●	●		●	●				
	81 所沢白翔会病院	山口5095	04-2933-2520		●		●	●			●	
吾妻	82 徳島内科クリニック	久米1569-1	04-2929-6366	●	●	●	●	●			●	
	83 額賀胃腸科内科クリニック	久米2196-5	04-2925-1585		●	●	●	●			●	
	84 くにとみ内外科クリニック	久米532-8	04-2993-9213	●	●		●	●			●	

※令和8年2月現在の情報です。本誌への掲載承諾が得られた医療機関のみを掲載しています。

予防疫種・検診協力医療機関一覧表 (3/3)

地区	医療機関名	住所	電話番号	予防疫種		がん検診					肝炎
				小児	成人	胃	大	前	乳	子	
吾妻	85 所沢中央病院健診クリニック	久米551-3東亜東口ビルディング3階	04-2997-5500	●	●	●	●	●	●		●
	86 かがやきクリニック	久米593-8	04-2991-7511	●	●	●	●	●			●
	87 松が丘クリニック	松が丘1-52-19	04-2928-5666	●	●		●	●			●
	88 所沢駅前クリニック	東住吉10-11 コネクト所沢1階	04-2997-9857		●		●	●			●
	89 瀬戸病院附属所沢ウィメンズクリニックとこたま	東住吉10-11 コネクト所沢2階	04-2925-1050							●	
	90 福元内科クリニック	東住吉15-28	04-2920-1155	●	●	●	●	●			●
	91 伊藤内科	東住吉2-4	04-2922-2915	●	●		●	●			●
	92 りょうキッズクリニック	東住吉2-4 2階D	04-2924-2525	●	●						
	93 みかみこどもクリニック	南住吉21-12	04-2997-8080	●	●						
	94 西部クリニック	南住吉22-33	04-2926-5851	●	●	●	●	●			●
	95 所沢みやた内科クリニック	北秋津585-1	04-2969-0786	●	●	●	●	●			●
	96 キャップクリニック所沢	北秋津592 ソコラ所沢2階	04-2997-9601	●	●						
	97 むさしクリニック泌尿器科内科	北秋津855-1	04-2998-1850	●	●			●			●
松井	98 まつおか内科クリニック	下安松1034-1	04-2945-7911	●	●		●	●			
	99 所沢第一病院	下安松1559-1	04-2944-5800	●	●	●	●	●	●	●	●
	100 所沢腎クリニック	下安松1564-1	04-2945-6600	●	●			●			
	101 矢倉内科クリニック	下安松50-43	04-2945-5656	●	●	●	●	●			●
	102 所沢市市民医療センター	上安松1224-1	04-2992-1152	●	●		●				●
	103 所沢秋津診療所	上安松1-8	04-2945-8899	●	●		●	●			●
	104 村田医院	上安松538-7	04-2997-5051	●	●		●	●			●
	105 安松クリニック	上安松1024-76	04-2991-6446	●	●		●	●			●
	106 ほさか内科クリニック	東所沢和田1-1-8	04-2941-5731		●		●	●			●
	107 やましろ内科クリニック	東所沢和田2-4-20	04-2946-9322		●		●	●			
	108 横山医院	東所沢和田3-4-24	04-2944-9360		●		●				
富岡	109 葵クリニック	下富1202-1	04-2937-5221	●	●		●	●			
	110 北所沢病院	下富1270-9	04-2943-3611		●		●	●			●
	111 かけはし内科クリニック	岩岡町644-1	04-2968-5899	●	●	●	●	●			●
	112 新所沢清和病院	神米金141-3	04-2943-1101		●		●	●			
	113 おうえんポリクリニック	中富1037-1	04-2990-5818		●		●	●			●
	114 埼玉西協同病院	中富1865-1	04-2942-0323		●		●	●			●
	115 所沢メディカルクリニック	中富南2-21-7	04-2943-1581	●	●		●	●			●
	116 島内科医院	北中3-60-9	04-2926-0080		●		●	●			●
並木	117 こぶしクリニック	こぶし町1-17-101	04-2993-5866		●		●	●			●
	118 青木クリニック	中新井2-65-1	04-2943-1036	●	●		●	●			●
	119 みずの内科クリニック	中新井4-27-4	04-2942-4100	●	●	●	●	●			●
	120 愛クリニック	中新井620-1	04-2937-3630	●	●		●	●			●
	121 けやき内科	並木3-1 パークタウン駅前通り団地7-102	04-2995-2299	●	●		●	●			●
	122 うだがわクリニック	北原町1415-1ヤオコー所沢北原店専門店1F	04-2997-4880	●	●		●	●			●
柳瀬	123 東所沢病院	城435-1	04-2944-2390		●		●	●			
	124 豊原医院	東所沢1-10-11	04-2944-6433		●		●	●			●
	125 東所沢整形外科	東所沢1-18-5	04-2951-5201		●		●	●			
	126 おおた皮膚科	東所沢1-3-11ウチャマビル3F	04-2945-5255		●						
	127 くさかり小児科	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1階	04-2945-0205	●	●						
	128 所沢いそのクリニック	東所沢2-24-8	04-2951-2200	●	●		●	●			●
	129 かわぐち内科クリニック	東所沢3-36-74	04-2951-1717		●		●	●			
	130 松田母子クリニック	本郷1080-5	04-2968-6800	●	●					●	
	131 くわのみ本郷クリニック	本郷268-1	04-2946-8890		●		●	●			●

※令和8年2月現在の情報です。本誌への掲載承諾が得られた医療機関のみを掲載しています。

妊娠・出産・子育て

家族で参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・人間ドック

大人の検診

予防接種

予防疫種・検診 協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

自立支援医療費（精神通院）

支給認定申請受付

- ◆内容：精神通院の医療費が対象（院外処方の場合は薬局も含む）で、医療費の自己負担が1割になります。世帯状況と市民税の所得割の額に応じて、自己負担の上限額が決定されます。有効期間は1年間です。
- ◆申請に必要な書類：①申請書 ②医師の意見書（診断書）
※再認定の場合は隔年提出 ③所得状況を確認できる書類 ④マイナンバー確認書類※マイナ保険証の利用登録がない場合は、加えて資格確認書または資格情報のお知らせの写しも必要 ⑤本人確認書類（顔写真付き身分証明書（1点）または、顔写真付き身分証明書がない場合（2点）が必要
(詳細はお問い合わせください)



市ホームページ

精神障害者保健福祉手帳申請受付

- ◆内容：精神障害のために長期（初診から6か月以上）に渡り日常生活または社会生活への制約がある方を対象に交付されます。等級は病気と障害の状態から総合的に判定されます。有効期間は2年間です。
- ◆申請に必要な書類：①申請書 ②（ア）診断書（イ）精神障害を支給事由とする年金証書と直近の障害年金振込の写し（ウ）特別障害給付金受給資格者証の写しと直近の国庫金振込（送金）通知書の写し ③マイナンバー確認書類 ④本人確認書類（顔写真付き身分証明書（1点）または、顔写真付き身分証明書がない場合（2点））⑤顔写真（たて4cm×よこ3cm）が必要です。
※写真添付は任意です。
※②は、（ア）（イ）（ウ）のいずれかをご用意ください。
(詳細はお問い合わせください)



市ホームページ

普及・啓発活動

こころの健康・こころの病などに関する講座を開催しています。日程や内容などは広報ところざわや、市ホームページ（「こころの健康に関する講座等」）でお知らせします。

こころの体温計

簡単な質問に答えることで、心のストレスや落ち込み度を知ることができます。「ご自身のストレス」「ご家族のストレス」「育児をされるお母さんのストレス」その他にもチェックすることができます。



市ホームページ

精神保健相談

個別相談	精神保健福祉士による電話相談や保健センターでの相談などを随時行います。
精神保健専門相談（予約制）	市内在住の18歳から65歳の方を対象とした精神科医師の相談です。事前に精神保健福祉士がお話を伺います。
思春期こころの健康相談（予約制）	市内在住・在学の高校生を対象とした精神科医師の相談です。事前に精神保健福祉士がお話を伺います。
こころの健康メール相談	電子メールによる相談です。 メールアドレス： to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp



市ホームページ
「こころの悩みや健康に関するご相談」



ご本人やご家族の交流の場

こころの病や障害を抱えるご本人とご家族

うつ病ご本人	治療や療養、日々の過ごし方など、自由な情報交換の場です。精神科医師が参加する月もあります。
うつ病ご家族	
強迫性障害	おおむね18歳以上の発達障害ご家族やご本人の交流の場です。
発達障害	

身近な人を自死で亡くしたご家族

わかちあいの会	ご家族同士が互いの胸のうちを語り聴く場です。
---------	------------------------



市ホームページ
「支え合いや情報交換の場」



こころの悩みを抱えている人のために
今日からできることがあります

気付き 変化に気づいたら声をかけてください。

傾聴 ゆっくり話を聞いてください。

つなぎ 専門の相談窓口などを勧めてください。

見守り 継続して寄り添い見守ってください。

その他

歯科診療所あおぞら

☎ 04-2995-1171

一般社団法人所沢市歯科医師会（指定管理者）が、①在宅
要介護高齢者、②障害児者、③休日等に緊急に診療を必要
としている方を対象に歯科診療を行っています。

- ◆診療場所：所沢市上安松 1224-1
保健センター内「歯科診療所あおぞら」
- ◆受診方法：歯科診療所あおぞらに直接お申し込みのうえ、
受診をしてください。（休日緊急歯科診療を除く）
- ◆診療内容：

①在宅要介護高齢者歯科診療 **要申込**

診療日時：日曜日 9:00～12:30
対象者：市内に在住し、一般の歯科診療所での診療が
困難な原則として65歳以上の寝たきり状態の方
※訪問診療も実施しています。

②障害児者歯科診療 **要申込**

診療日時：日曜日・木曜日 9:00～12:30
対象者：市内に在住し、一般の歯科診療所での診療が
困難な障害児者の方

③休日緊急歯科診療 **申込不要**

診療日時：日曜日・祝休日（1月1日を除く）9:00～11:30
※いずれも診療日は、変更になる場合があります。

がん患者支援

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

がん患者さんに対して、ケア用品の購入費用、在宅療養費
用などの一部を助成することで、ご本人やそのご家族の生
活の質の向上、心理的・経済的負担を軽減します。

アピアランスケア用品（ウィッグなど・補整具など）購入費

◆助成対象者：がんと診断され現在治療中ま
たは過去に治療した市内在住の方で、治療
に伴う脱毛や乳房の切除などによりウィッ
グや補整具などを必要とする方



市ホームページ

※その他、助成対象者には制限があります。
詳しくは市ホームページをご確認ください。

◆助成額：ウィッグなど・補整具など各上限額 10,000
円（申請は各1回のみ）

若年成人世代の終末期がん患者のための在宅療養費用

◆助成対象者：対象サービス利用時点で20～
39歳の市内在住のがん患者の方（医師が医
学的知見に基づき回復の見込みが無い状態
だと判断した方）で在宅療養生活への支援・
介護が必要な方



市ホームページ

※その他、助成対象者には制限があります。
詳しくは市ホームページをご確認ください。

◆助成額：訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与は合計
額の9割（1月あたり上限72,000円）
特定福祉用具の購入は9割（上限90,000円で1回限り）
意見書作成料は上限5,000円で1回限り

献血

献血全般：埼玉県赤十字血液センター

☎ 048-684-1511

市役所で実施する献血について：保健医療課

☎ 04-2998-9385

献血協力者が年々減少している近年、医療に必要な輸血用
血液製剤は、人工的に造ることができないため、献血によ
り計画的に確保し、安定した供給をすることが重要です。
所沢市役所では、年3回程度、献血を実施しています（開
催日等は広報ところざわ、市ホームページに掲載します）。
その他、市内で献血が可能な施設として、所沢プロペ通り
献血ルーム【日吉町10-19 Tokorozawa ex2階 / ☎ 04-
2903-9277 定休日：年末年始（臨時開所あり）】があ
りますので、ご協力をお願いします。

<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/saitama/>
埼玉県赤十字血液センターホームページ▶



骨髄移植ドナー助成金

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

白血病などの治療に有効とされている骨髄・末梢血幹細胞
（以下「骨髄など」という。）を提供した方などに助成金を交付
します。

◆助成対象者：助成対象者には制限があります。詳しくは
市ホームページをご確認ください。

◆助成額：骨髄などの提供に要した日数に
対し、1日あたり2万円を助成します。
ただし、1回の提供につき7日を上限と
します。

※申請は、骨髄などの提供が完了した日から90日以内に行っ
てください。



市ホームページ

難病対策

保健医療課 ☎ 04-2998-9385

指定難病等医療給付制度／

小児慢性特定疾病医療費助成制度

埼玉県では、医療費の負担軽減を目的として一定の基準を
満たしている方に、医療費の一部を助成しています。

◆受付：保健医療課（☎ 04-2998-9385）

新規申請（期限切れ新規を含む）に限り、市の窓口でも
受け付けています。

制度や給付の詳細、継続申請については、埼玉県狭山保
健所（☎ 04-2941-6557）へお問い合わせください。

妊娠・出産・子育て

家族で
参加できる教室

大人の相談教室

特定健康診査・
人間ドック

大人の検診

予防接種

協力医療機関一覧

こころの健康

その他

救急医療

救急医療

休日急患当番医

日曜・祝休日 9:00～17:00

市ホームページ▶



所沢市医師会では、在宅当番医による休日の急患診療を行っています。担当医については、広報ところざわ、市ホームページでお知らせしています。

市民医療センターの小児急患診療

(市民医療センター ☎ 04-2992-1151)

区分	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間	19:30～22:15	●	●	●	●	●	-	-	-
	18:00～20:45	-	-	-	-	-	●	●	●
深夜帯	夜間急患診療 終了後 翌朝7:00まで	-	●	●	-	●	●	●	● ^{※1}
日祝 休日	10:00～11:30	実施日は、広報ところざわをご確認いただくか、市民医療センターへお問い合わせください。							
	14:00～16:30								

※1 月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診となります。



医療センター▲
ホームページ

◆診療上のご注意：

- 小児急患診療は、**内科的初期診療のみ**となります。切り傷や打撲などの外科的診療、眼科、耳鼻咽喉科などは対象外となります。
- 薬の処方 は 1 日分から 2 日分です。必ず翌日か翌々日には、かかりつけ医に診てもらってください。
- X線撮影や血液検査などの各種検査は、原則的にできません。



医療センターX▲

埼玉県 AI 救急相談

チャット形式で気軽に相談！埼玉県 AI 救急相談

急な病気やけがの際に、お医者さんに行くべきか迷ったら、「埼玉県 AI 救急相談」をご活用ください（スマートフォンやパソコンからご利用いただけます）。

以下の URL からご利用いただけます。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>



埼玉県ホームページ▲

救急電話相談

急な病気やけがをした時に、症状に応じた対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が相談に応じます。

区分	埼玉県救急電話相談
電話番号	都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、048-824-4199 ☎ #7119 または ☎ 048-824-4199 ※おかけ間違いにご注意ください
受付時間	24 時間 365 日 音声ガイダンスが流れます。 ① 子供の相談、② 大人の相談、③ 医療機関案内

- ◆急な病気やけがをしたとき救急車を呼んだ方がいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、判断に迷う場合は、救急電話相談へご相談ください。救急車や救急医療は限りある資源です。みなさんで上手に利用し、適正な利用にご協力をお願いいたします。
- ◆従来どおり小児救急電話相談 #8000 (☎ 048-833-7911) も引き続きご利用いただけます。

医療機関案内

電話による医療機関案内（24時間対応）

埼玉西部消防局病院案内	
電話番号	☎ 050-1808-8872

埼玉県救急電話相談（医療機関案内）	
※歯科・口腔外科・精神科は除きます。	
電話番号	都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合は、048-824-4199 ☎ #7119 または ☎ 048-824-4199 ※音声ガイダンスが流れます。ボタン③を押してください。 聴覚障害者等用 FAX 048-831-0099 依頼書は埼玉県ホームページに掲載しています。

ウェブサイトでの医療機関の検索

市内の情報…
市ホームページの「医療情報」欄
「市内の医療機関情報」



市ホームページ▲

いつまでも動ける体づくり ~のばそう健康寿命~ 未来の自分のために **今** から始めよう♪



いつまでも動ける体づくりのために血管の老化を防いで、
若々しい血管年齢を保ちましょう



POINT

1

無理のない運動で若々しい血管に

歩くことから始める健康づくり~全身を動かすことで、筋肉が鍛えられ、
血行も良くなります。

1

糖尿病
高血圧
高脂血症

生活習慣病の
予防・改善



2

筋力アップで
活動に
余裕ができる



3

エネルギー
消費量がアップ!
肥満の
予防・改善



4

心肺機能の
アップ!
疲れにくい体に



歩くと体にいいこといっぱい!

5

血行がよくなり
脳が活性化!



6

骨が丈夫になり
骨粗しょう症の
予防



7

柔軟性が増し
ケガをしにくい
体に



8

ストレス解消
睡眠の質の改善



「歩いて健幸(けんこう)」
毎日続けよう**歩き方講座**▶



トコトコ健幸マイレージ(裏面)に参加して、
楽しみながら健康づくりに取り組みましょう♪

POINT

2

食事のとり方に気をつけて生活習慣病を予防



血管や筋肉をつくる
たんぱく質をしっかりと

お肉・お魚・大豆製品
乳製品 など

食塩とエネルギーの
吸収を抑える
食物繊維を
たっぷり



緑黄色野菜
きのこ

淡色野菜
海藻 など

体内の酸化を防ぐ
ビタミンA・C・E

野菜
果物
イモ類 など



「**食べ方**」も意識して

野菜やきのこを先に食べる
よく噛んで食べることを
意識するなど





歩いて!貯めて!当てよう!!

トコトコ 健幸マイレージ



※イメージ画面

歩きたくなる!
オススメ機能



景品が充実!

飲食店等で使える!
デジタルギフト

便利な機能!

快適に歩ける!
日陰マップ
天気予報

散歩もお任せ!

初めての道も
おさんぽ!
ウォークラリー

埼玉県 と 所沢市 ダブルで貯まるポイント

県マイレージポイント & 市独自ポイント
両方貯まってダブルで抽選!

歩いて&イベントに参加して、ポイントを貯めよう!

景品抽選スケジュール

「コバトンALKOOマイレージ」アプリ登録

県

マイレージポイントに応じて、年に4回景品抽選!

※ 余ったマイレージポイントは、次の抽選に持ち越せます。

市

市独自ポイントに応じて、年に1回景品抽選 & 新規登録の方はポイントに関わらず抽選対象!

※ 2月~1月の合計ポイントで抽選。余ったポイントは持ち越せません。

歩く・イベントに参加する

6月

抽選

市のポイント対象イベントは...
市ホームページ「広報ところざわ」でチェック!

9月

抽選

12月

抽選

貯めたポイントで景品が当たる!

2月

抽選

3月

抽選

所沢市
オリジナル景品!

1月末
ポイントメ切り
抽選

対象

18歳以上の市民で

「トコトコ健幸マイレージ事業実施要領」
にご同意いただける方

参加
無料

県の「コバトンALKOOマイレージ」に登録することで、市の「トコトコ健幸マイレージ」に参加できます。

お申込み



スマートフォンからアプリを
ダウンロードしてスタート!

市ホームページ



歩数の計測は、
スマホで♪

お問い合わせ



コバトンALKOOマイレージ 検索

☎ 0570-015566

コールセンター受付時間 9:00~17:00
(土日・祝日・年末年始はお休み)

トコトコ健幸マイレージ(健康づくり支援課)

☎ 04-2991-1813

