



市広報キャラクター「Mジロ」

令和8年度

武蔵村山市

保存版

保健事業予定表



市広報キャラクター「Mザベス」

もくじ

成人保健事業

- 健(検)診スケジュール 2
- おとなの健康診査 3
- がん検診について 3
- がん検診の詳細 4
- その他の検診等の詳細 5
- 検診の申込方法 5
- 助成事業等 6
- 健康相談・健康教室のスケジュール 7
- 健康相談の詳細 7
- 健康教室の詳細 8

予防接種事業

- 予防接種について 9
- 子どもの定期予防接種一覧 10
- 妊婦さんの定期予防接種 11
- おとなの予防接種一覧 12

母子保健事業と子育て支援事業

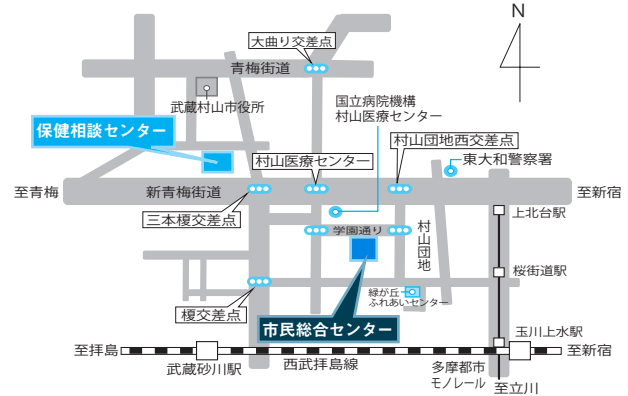
- 出産・子育て 13
- 対象者・申込方法等 14
- スケジュール 15
- 子どもと家庭への支援 16

成人保健事業・予防接種事業の問合せ先

保健相談センター 〒208-0004
武蔵村山市本町1-2-3
健康推進課 ☎042-565-9315

母子保健事業と子育て支援事業の問合せ先

市民総合センター 〒208-8502
武蔵村山市学園4-5-1
子ども子育て支援課(子ども家庭センター)
○母子保健係(母子健康手帳の交付、子どもの健診など)
☎042-564-5421
○子ども家庭支援センター係(18歳未満の子どもの相談など)
☎042-590-1152



急患診療のご案内

診療事業名		受付時間(診療時間)	対象	診療場所	注意事項
急患診療	休日急患	日曜日	内科 小児科	休日急患診療所 (市立保健相談センター内) 武蔵村山市本町1-2-3 武蔵村山市医師会 ☎042-564-4114 ※受診の際は必ず事前にご連絡していただいた上で、ご来所ください。	①診療費用は、通常の保険診療扱いとなりますので、自己負担分をお支払いください。 ②マイナ保険証等は必ず持参してください。また、各種医療証(乳・子(青)親(障)等)をお持ちの方は、マイナ保険証等と一緒に持ちください。 ③休日急患・休日準夜急患の担当医については、市医師会員の医師による輪番制です。 ④休日歯科急患は、市歯科医師会員の歯科医療機関による当番制です。
		祝日			
		年末年始			
急患診療	休日準夜急患	日曜日	歯科	市内当番歯科医 市報、ホームページに掲載 武蔵村山市歯科医師会 ☎042-562-2743	
		祝日			
		年末年始			
一次救急	小児初期 準夜間救急	日曜日	小児科	武蔵村山病院 武蔵村山市榎1-1-5 ☎042-566-3111 (代表)	*小児初期準夜間救急は、武蔵村山病院の独自事業として実施しております。詳細については、直接病院にご確認ください。
		月曜日～日曜日			
		祝日			

医療機関テレホンサービス

サービス名	電話番号	サービス概要
東京都医療機関案内サービス ひまわり	☎03(5272)0303	都内の医療機関案内を受けられます。
東京消防庁救急相談センター	短縮電話 #7119	救急かどうか等のアドバイスや医療機関案内を受けられます。

※webサイトで医療機関を検索する場合は、厚生労働省「医療情報ネット(ナビ)」をご確認ください。
本予定表の内容は、令和8年2月現在の情報です。変更があった場合には随時市報や市ホームページ等でお知らせします。

健（検）診スケジュール

健（検）診の種類		対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
おとなの健康診査	個	20～39歳		★		実施月				★		実施月		
		40歳以上※			実施月									
がん三セット検診	集	40歳以上	★		実施月			★		実施月				
肺がん検診	集	40歳以上							★			実施月		
胃がん検診（バリウム）	集	40歳以上							★		実施月			
胃がん検診（内視鏡）	個	50歳以上				★		実施月						
大腸がん検診	集	40歳以上							★		実施月			
大腸がん検診	個	40歳以上		★	実施月									
前立腺がん検診	個	50歳以上 男性のみ	★		実施月									
子宮・乳がんセット検診	集	40歳以上 女性のみ				★		実施月			★		実施月	
子宮頸がん検診	個	20歳以上 女性のみ				★		実施月		★		実施月		
乳がん検診	個	40歳以上 女性のみ			★		実施月			★		実施月		
骨粗しょう症検診	個	40・45・50・ 55・60・65・ 70歳 女性のみ			★	実施月								
肝炎ウイルス検診	個	40歳以上		★	実施月									
眼科検診	個	30歳以上				★		実施月						
結核検診	集	65歳以上									予約不要 年2回実施予定			
歯周病検診	個	20歳以上			★	実施月								

(★) (6月の募集で定員に達した場合は掲載しません)

個：市内等医療機関での個別検診
集：検診車又は市施設での集団検診
★：市報むさしむらやま募集月

※40歳以上の健康診査は年齢以外にも条件があります。
詳細は3ページをご確認ください。



かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ医、かかりつけ歯科医とは、病気になったときの初期の診察や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師、歯科医師のことです。かかりつけ薬局は、薬の飲み合わせの相談や効き目が良く似た薬の重複確認などができる身近な薬局のことです。

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことで、日頃から気軽に健康状態についての相談ができ、病気になっても早めの対応ができます。自身の健康を維持・増進するためにも、子どもから大人まで世代を問わず、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことが大切です。

通いやすい場所に「かかりつけ」を持ちましょう。

おとなの健康診査

事業名	対象	実施期間・申込方法等
若年健康診査	20～39歳 (定員あり)	実施期間：(前期) 7月1日(水)～8月31日(月) (後期) 1月4日(月)～2月27日(土) 申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請 市報募集月：(前期) 5月1日号、(後期) 11月1日号
特定健康診査	40～74歳 (国民健康保険加入者)	実施期間：6月15日(月)～11月30日(月) 申込方法：直接指定医療機関へ予約 (受診票、医療機関一覧等発送：6月初旬)
後期高齢者健康診査	75歳以上 (後期高齢者医療制度加入者)	
健康診査	40歳以上の無保険者	

がん検診について

知って安心 「がん検診」



がん検診で早期のがんを発見することができれば、治療による効果が高いことがわかっています。がん検診は安全でメリットが多い検診です。しかし、どんな検診にもデメリットがあります。これらを理解したうえで、受診することが大切です。武蔵村山市では有効性やメリットとデメリットのバランスを検討された国の指針に従い検診を実施しています。

👉がん検診のメリットとデメリット

メリット

- 早期発見、早期治療により命を守ります。早期のがんはそのほとんどが治り、からだへの負担が少ない治療で済みます。
- がん以外の病気も見つかり、早期治療につながる可能性があります。

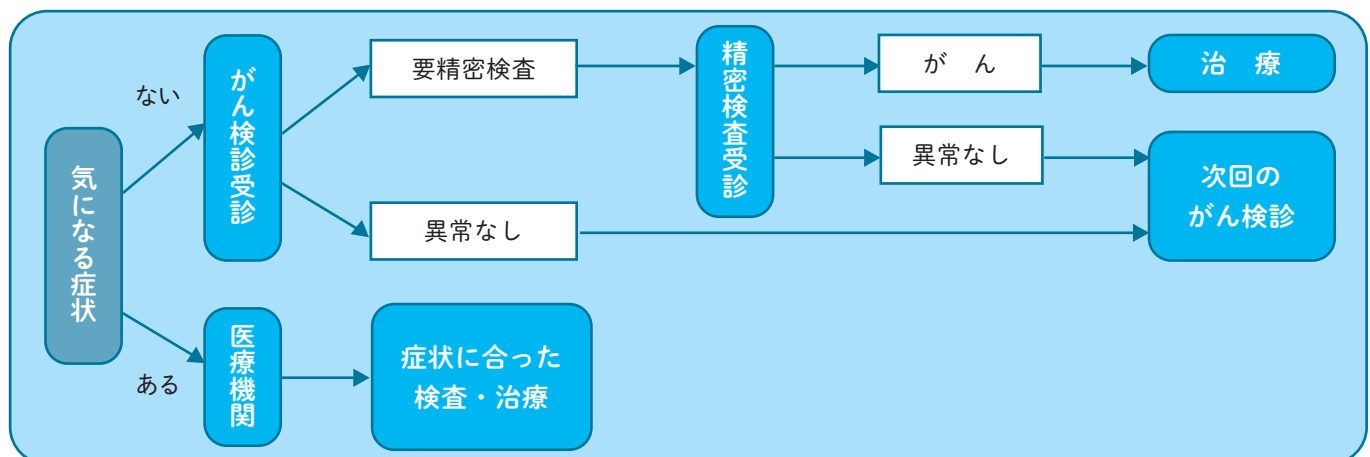


デメリット

- がん検診では100%がんを発見できるわけではありません。がんの種類や形、できた場所によって見つかりにくい場合があります。ある程度の見落としは、どのような検診でも起きてしまいます。
- どのような検査にも偶発症（医療行為に伴って予期せず起こる合併症）の可能性があります。その頻度は検査方法によって異なります。

参考：国立がん研究センター がん情報サービス・公益財団法人日本対がん協会

👉がん検診の流れ



※精密検査受診後、経過観察と診断された場合は、市のがん検診ではなく医療機関で受診してください。



がん検診受診後、概ね4～5週間後に結果が郵送されます。
結果が要精密検査の場合は、早期のがんや前がん病変などの病気を見つけるために、早めに精密検査を受けましょう。

同時受診可

…武蔵村山市の特定健康診査等と同時受診可（要申込）です。

NEW!

胃がん検診（内視鏡） 50歳以上の市民

- 検査方法：内視鏡検査 **（2年に1度）**
- 会場：市内医療機関
- 市報募集月：7月1日号
- 自己負担額：2,000円（生活保護受給者等免除制度あり）

<注意事項等>

- ・次の項目に当てはまるかたは、受診できません。また、当日の問診の内容次第で受診できない場合があります。
- ①前年度に武蔵村山市の胃がん検診（バリウム検査）を受けて精密検査を受診されていないかた
- ②検診にあたって同意書の取得ができないかた
- ③妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた
- ④疾患の種類にかかわらず、入院中のかた
- ⑤消化性潰瘍などの胃疾患で、受療中（ピロリ除菌中も含む）のかた
- ⑥胃全摘術後のかた
- ⑦発熱などの全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断されるかた
- ⑧咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができないかた
- ⑨呼吸不全のかた
- ⑩急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のあるかた
- ⑪明らかな出血傾向またはその疑いのあるかた
※抗血栓薬等を内服しているかたは、医療機関とご相談ください。
- ⑫収縮期血圧が極めて高いかた（高血圧治療中の場合、検査直前に血圧を測り、受診の可否を医師が判断させていただきます。）
- ⑬麻酔に対し、過敏症（じん麻疹、息苦しさ、手足が冷たくなる）などの既往症があるかた

胃がん検診（バリウム） 40歳以上の市民

- 検査方法：バリウム検査（X線間接撮影）
- 会場：市内公共施設（検診車）
- 市報募集月：10月1日号

<注意事項等>

- ・大腸がん検診（集団）と同時受診可です。
- ・次の項目に当てはまるかたは、受診できません。また、当日の問診の内容次第で受診できない場合があります。
- ①妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた
- ②現在治療中又は経過観察の病気（心臓病、腎臓病又は脳卒中など）があり、主治医からバリウム検査受診の許可を受けていないかた
- ③過去に胃腸の手術や1年以内にその他の手術を受けたかた
- ④過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞等の病気を発症したことのあるかた
- ⑤ペースメーカーを腹部に装着しているかた
- ⑥便秘症（3日以上排便がない）又は腸閉塞と診断されたことのあるかた
- ⑦現在アレルギー症状があるかたや、バリウム検査後に気分が悪くなったことがあるかた
- ⑧飲食や日常生活の動作に困難又は制限のあるかた（むせやすい、立つことが難しい又は歩行の困難等全身的な筋力の低下があるかた）、水分制限のあるかた
- ⑨技師の指示に従って動くことが困難なかた

がん三セット（胃/大腸/肺）検診 40歳以上の市民

- 検査方法：胃/大腸/肺がん検診欄に記載の方法
- 会場：市内公共施設（検診車）
- 市報募集月：（前期）4月1日号（後期）9月1日号
- ※注意事項等は「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」欄に記載の内容をご確認ください。

子宮頸がん検診 20歳以上の女性市民

- 検査方法：問診・視診・細胞診（子宮頸部） **（2年に1度）**
- 会場：市内等医療機関
- 市報募集月：（前期）7月1日号（後期）11月1日号

<注意事項等>

- ・「子宮・乳がんセット検診」との重複申込みはできません。
- ・月経期間中は受診できません。

肺がん検診 40歳以上の市民

- 検査方法：胸部X線直接撮影
- 会場：市内公共施設（検診車）
- 市報募集月：10月1日号

<注意事項等>

- ・金属の付いた服、下着、ネックレスの着用はご遠慮ください。

子宮・乳がんセット検診 40歳以上の女性市民

- 会場：市内公共施設（検診車） **（2年に1度）**
- 市報募集月：（前期）7月1日号（後期）12月1日号
- 検査方法：子宮頸がん/乳がん検診欄に記載の方法

<注意事項等>

- ・「子宮頸がん検診」又は「乳がん検診」との重複申込みはできません。
- ・その他の注意事項は「子宮頸がん検診」「乳がん検診」欄に記載の内容と同様です。

大腸がん検診（集団） 40歳以上の市民

- 検査方法：便潜血検査（2日法）
- 会場：市内公共施設（検診車）
- 市報募集月：10月1日号

<注意事項等>

- ・月経期間中は受診できません。

乳がん検診 40歳以上の女性市民

- 検査方法：問診・マンモグラフィ検査 **（2年に1度）**
- 会場：武蔵村山病院
- 市報募集月：（前期）6月1日号（後期）10月1日号

<注意事項等>

- ・「子宮・乳がんセット検診」との重複申込みはできません。
- ・生理前は乳房が張るため、撮影の際に痛みを感じる場合がありますが、検査に支障はありません。
- ・次の項目に当てはまるかたは、受診できません。また、当日の問診の内容次第で受診できない場合があります。
- ①妊娠中又は妊娠の可能性のあるかた
- ②授乳中又は断乳後6ヶ月未満のかた
- ③背中が曲がっている、又はまっすぐ立ってられないかた
- ④乳房内に人工物が入っているかた（豊胸手術等）
- ⑤ペースメーカーなど体内に医療器具を挿入されているかた
- ⑥胸部外傷（肋骨骨折、打撲など）で治療中のかた
- ⑦乳腺疾患で治療中又は経過観察中のかた
- ⑧水頭症シャント術後のかた

大腸がん検診（個別） 40歳以上の市民

- 検査方法：便潜血検査（2日法） **同時受診可**
- 会場：市内医療機関
- 市報募集月：（前期）5月1日号（後期）8月1日号

<注意事項等>

- ・個別検診は、胃がん検診と同時受診はできません。
- ・月経期間中は受診できません。

❀その他の検診等の詳細❀

前立腺がん検診

50歳以上男性市民

同時受診可

- 申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
- 検査方法：問診・血液検査
- 会場：市内等医療機関
- 市報募集月：4月1日号

骨粗しょう症検診

女性のみ

- 対象者：40・45・50・55・60・65・70歳の女性市民
- 申込方法：電話申込
(詳細は6月1日号の市報をご確認ください)
- 会場：村山医療センター
- 検査方法：問診・骨密度測定(腰椎と大腿骨頸部のX線撮影)
- 市報募集月：6月1日号

骨粗しょう症は、骨折や腰痛などを引き起こし、寝たきりの原因にもなります。

眼科検診

30歳以上の市民

- 申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
- 検査方法：問診・視力・眼圧・眼底検査等
- 会場：市内等眼科医療機関
- 市報募集月：7月1日号

緑内障は中途失明の主要な原因のひとつで、早期発見によって悪化(失明)を防ぐことを目的としています。

歯周病検診

20歳以上の市民

- 申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
- 会場：市内指定歯科医療機関
- 検査方法：問診、歯科検診、歯周ポケット測定、結果指導
- 市報掲載月：6月1日号、【定員に達していない場合】9月1日号

歯周病は多くの人がかかる疾患で、歯を失う大きな原因の一つです。歯やお口を清潔に保ちましょう。

肝炎ウイルス検診

同時受診可

- 対象者：40歳以上の市民で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがないかた
- 申込方法：郵便はがき、窓口申込、電子申請
- 会場：市内等医療機関
- 検査方法：問診・血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)
- 市報募集月：5月1日号

肝炎ウイルス感染者を早期に発見して、適切な医療に結びつけることが目的です。未受診者は、必ず受診を。

結核検診

申込不要

- 対象者：65歳以上の市民
- 申込方法：申込不要、直接会場へ
- 日程・会場：年間2回実施予定
※決まり次第、市報等でご案内します。
- 検査方法：胸部X線撮影

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。申し込み不要で受診できます。

❀検診の申込方法❀ 申込方法は、以下の3種類があります。

①郵便はがき

郵便はがきに必要事項をご記入いただき、保健相談センターへ郵送してください。はがきは「往復はがき」ではなく、「通常のはがき」をご使用ください。

郵便はがき記入例

郵便はがき 85 208-0004 本町1丁目23番地 保健相談センター ○○がん検診係 表	裏 ①お申し込みいただく検診名 ②氏名(フリガナ) ③生年月日・年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦携帯電話番号
--	---

②窓口申込

保健相談センターの窓口に設置しているタブレットで申請。申請方法がわからないかたは窓口までお声掛けください。

③電子申請 (LoGoフォーム)

パソコンやスマートフォンで申し込みができます。右記の二次元コードを読み取る、もしくは、市ホームページ(ページ番号1017046)にアクセスし、お申し込みください。



電子申請
二次元コード

❖助成事業等❖

大気汚染医療費助成

要申請

- 対象者：気管支ぜん息等により患っている者で、東京都の区域内に引き続き1年以上住所を有するかた
- 申請方法：保健相談センターへ申請書類一式を提出
(新規に申請ができるのは、18歳未満のかたのみ)

大気汚染の影響を受けると推定される疾病にかかったかたに対して医療費を助成し、健康障害の救済を図ります。

アピアランスケア助成事業

要申請

- 対象者：以下の理由により脱毛や乳房の切除等に伴う外見(アピアランス)の変化について悩みや不安を持つ市民
 - ・疾病及び治療の影響(手術・抗がん剤治療等)によるもの
 - ・外傷によるもの
 - ※脱毛症については、加齢によるもの、男性型・女性型によるものは対象外
- 申請方法：補整具等を購入した日の翌日から1年以内に保健相談センターへ申請書類一式を提出



※詳細は市ホームページをご確認ください。

がん患者等の心理的、社会的及び経済定期的不安を軽減するとともに、療養生活の質の向上を図り、就労継続及び社会参加を支援します。

禁煙治療費助成金交付事業

要申請

- 対象者：以下の条件に該当するかた
 - ・満20歳以上
 - ・禁煙外来の開始から終了まで市内に住所を有していた
 - ・禁煙外来における治療を適正に終了している
 - ・本事業の助成又は他の地方公共団体等から同様の助成を受けていない
- 申請方法：禁煙治療を終了した月の翌月から3か月以内に保健相談センターへ申請書類一式を提出

禁煙したいけど自信がないかた、これまで自分で禁煙したけどうまくいかなかったかたなど、ぜひこの機会を活かし、禁煙に取り組んでみませんか。

骨髄移植ドナー支援事業

要申請

- 対象者：①骨髄等の提供を完了したかたで、提供時に市内に住所を有するかた
②提供者が勤務している事業所等
- 申請方法：骨髄等の提供が完了した日から1年以内に保健相談センターへ申請書類一式を提出

日本骨髄バンクで骨髄等の提供を行ったかた等に対して助成金を交付し、骨髄・末梢血幹細胞移植の推進及びドナー希望登録者の増加を図ります。



朝ごはん食べていますか？

「朝は時間がないから」「お腹が空いていないから」と朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんは1日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。朝食は、脳の働きや健康、こころの健康と深い関係があることもわかっています。まずは出来ることから始め、朝ごはんを食べる習慣をつけて、元気な1日をスタートさせましょう！



脳にエネルギーを補給

ブドウ糖(ごはん・パン・麺などの炭水化物が体内で分解されたもの)を摂ると、脳にエネルギーが補給され、集中力ややる気が高まります。



生活習慣病予防

代謝がアップし、脂肪を燃焼しやすく、太りにくい体づくりに、つながります。



便秘予防

胃に食べ物が送りこまれると、胃や腸が刺激され排便しやすくなります。



体のリズムを整える

朝日を浴びることに加え、毎朝しっかり食べることで、体内時計のズレをリセットします。



何か1品食べる習慣をつけ、朝食を少しずつステップアップしていくことが大切ジロ

STEP 01

少し早起きして、まずは何か1品食べる習慣を！

乳製品、果物、スープなど食べやすいものから始めてみましょう。



STEP 02

2品以上を組み合わせましょう！

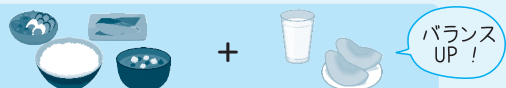
主食(ごはん、パン、シリアル)と主菜(納豆、卵、ハム)や乳製品(ヨーグルト、牛乳)を組み合わせましょう。



STEP 03

栄養バランスを考えてみましょう！

主食・主菜・副菜(野菜や海藻等)をそろえてみましょう。乳製品や果物があるとさらにバランスアップ！



バランスUP!

❀健康相談・健康教室のスケジュール❀

相談・教室の種類	対象市民	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
健康相談	全員	1年を通じて実施しています。												
「食べる、飲みこみ」についての相談窓口		1年を通じて実施しています。												
訪問歯科診療		1年を通じて実施しています。												
骨健康度相談	20歳以上		26日(火) ★			27日(木) ★			21日(火) ★			29日(金) ★	19日(金) ★	
糖尿病予防教室											13日(水) 15日(金) 25日(月) ★			
骨粗しょう症予防教室					17日(金) 23日(木) 30日(木) ★						18日(金) 23日(水) 24日(木) ★			
ゆがみ解消ヨガ体操教室		21日(火) ★					★	4日(金)		20日(金) ★			16日(火) ★	
ピラティス教室				★	7日(火)			★	2日(金)					
肩こり腰痛予防教室					11日(土) ★					16日(月) ★				
ウォーキング教室									23日(金) ★					12日(金) ★
女性のための健康教室													★	調整中 16日(火)

★：市報むさしむらやま募集月

❀健康相談の詳細❀

健康相談

- 対象者：市民全員
- 申込方法：事前申込不要、保健相談センターへ電話
(☎565-9315)

からだところの健康に関する相談。ご本人はもちろん、ご家族からの相談にも応じています。

訪問歯科診療

要申込

- 対象者：市民（身体に障害をお持ちで、歯科医院への通院が困難なかが対象です。）
- 申込方法：武蔵村山市歯科医師会へ電話
☎562-2743
月曜日～金曜日 午前10時～午後4時

歯科医がご自宅を訪問し、治療を行います。
また、通院が可能なかたには、かかりつけ歯科医を紹介します。
(診療費用は通常の保険診療扱い)

骨健康度相談

要申込

- 対象者：20歳以上の市民
- 申込方法：保健相談センターへ電話(☎565-9315)
- 日程・会場：①5月26日(火) 保健相談センター
②8月27日(木) 市民総合センター
③10月21日(水) 保健相談センター
④1月29日(金) 保健相談センター
⑤3月19日(金) 保健相談センター
- 市報募集月：①5月1日号 ②8月1日号 ③10月1日号
④1月1日号 ⑤3月1日号

骨の状態をチェックし、その結果に基づき生活改善の相談を行います。

「食べる、飲みこみ」についての相談窓口

- 対象者：市民全員
- 申込方法：事前申込不要、保健相談センターへ電話
(☎565-9315)

「むせやすい」「うまく噛めない」など気になることはありません。

❖健康教室の詳細❖

- 対象者：20歳以上の市民
- 申込方法：保健相談センターへ電話（☎565-9315）
- 🌙は夜間を実施する教室です。

糖尿病予防教室

要申込

- 日程：①1月13日（水）
②1月15日（金）
③1月25日（月）
- 会場：①さくらホール（展示室） ②さくらホール（会議室）
③さくらホール（会議室）
- 市報募集月：1月1日号

医師の講話、運動、栄養・歯科のお話の3つのコースから、ご自身のお好きなコースをお選びいただき、糖尿病予防について学びます。
①…講話（症状・予防法等） ②…体操
③…栄養・歯科のお話や実習等

骨粗しょう症予防教室

要申込

- 日程：①7月17日（金） ②7月23日（木）
③7月30日（木） ④12月18日（金）
⑤12月23日（水） ⑥12月24日（木）
- 会場：①さくらホール（展示室） ②保健相談センター
③保健相談センター ④さくらホール（展示室）
⑤さくらホール（展示室） ⑥さくらホール（展示室）
- 市報募集月：①②③7月1日号 ④⑤⑥12月1日号

『私の骨、大丈夫かしら…』
骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。この教室では、運動や食事などについて学びながら、骨粗しょう症対策について考えていきます。
①④…講話（症状・予防法等） ②⑤…体操
③⑥…栄養・歯科のお話や実習等

ゆがみ解消ヨガ体操教室

要申込

- 日程：①4月21日（火） ②🌙9月4日（金）
③🌙11月20日（金） ④2月16日（火）
- 会場：①さくらホール（展示室） ②さくらホール（展示室）
③保健相談センター ④さくらホール（展示室）
- 市報募集月：①4月1日号 ②8月1日号
③11月1日号 ④2月1日号

『からだのゆがみ解消できれいになる』
ヨガ体操は体のゆがみを整える効果があり、腰痛や肩こりを緩和すると同時に、深い呼吸によるリラックス効果があります。姿勢も良くなるため、体のシルエットが美しくなります。

ピラティス教室

要申込

- 日程：①7月7日（火） ②10月2日（金）
- 会場：①さくらホール（展示室） ②さくらホール（展示室）
- 市報募集月：①6月1日号 ②9月1日号

ピラティスとは、身体のコンディションを整え、体幹や手足も含めた筋力強化・柔軟性や筋持久力向上が期待できるドイツ生まれのエクササイズです。初めてのカタも、お気軽にご参加ください。

肩こり腰痛予防教室

要申込

- 日程：①🌙7月11日（土） ②11月16日（月）
- 会場：①保健相談センター
②さくらホール（展示室）
- 市報募集月：①7月1日号 ②11月1日号

肩こり腰痛の予防や改善に効果的なエクササイズやストレッチを学びます。

ウォーキング教室

要申込

- 日程：①10月23日（金） ②3月12日（金）
- 会場：①総合体育館 ②中藤地区会館
- 市報募集月：①10月1日号 ②3月1日号

『楽しく続けるウォーキング』
ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。この教室では、その効果や自分に合った歩き方について学び、実際に市内を歩きます。

女性のための健康教室

要申込

- 日程：①未定 詳細は市報または市HPをご確認ください
②3月16日（火）
- 会場：①保健相談センター
②さくらホール（展示室）
- 市報募集月：2月1日号

女性特有のがん、年齢別のホルモンバランス（更年期等）について学びます。
①医師のお話集中コース、②ヨガでリフレッシュコースの2コースからご自身の学びたいコースをお選びいただけます。

健康ポイントアプリ事業 10月～開始予定

運動や食事など、健康について日々意識できていますか？日々を楽しく過ごすためにも、自分自身で健康づくりを実践することが重要です。

令和8年10月から健康ポイントアプリ事業開始を予定しています。

健康ポイントアプリ事業とは…？

健康づくり活動を行うことで、ポイントを獲得し、一定のポイントを貯めると抽選で景品がもらえる事業のことです。
(対象：18歳以上の市民のかた)

！ご自身のスマートフォンを使用して参加していただく事業です！
以下のような健康づくり活動に取り組むことでポイントが貯まります。

- 歩く 規定の歩数を達成する
 - 記録する 食事や運動、検診の結果など、健康づくりに関する活動をアプリに記録する
 - 参加する 期間中に指定された市のイベントや事業に参加する
- ※本冊子に掲載の健診・検診や健康教室もポイント付与の対象予定です。



詳細は市報9月1日号に掲載予定です。

❀ 予防接種について ❀

👉 定期予防接種の再接種費用助成について 【再接種日時点で20歳未満のかた】

骨髄移植手術等の医療行為により免疫が喪失（減少）し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断されたかたで、当該予防接種を再接種（任意接種）した場合の費用について費用助成します。（上限あり）
詳細は、保健相談センターへお問い合わせください。

👉 麻しん風しん混合（MR） 任意接種について

定期接種の機会を逃してしまった2歳から18歳までのかたを対象に、任意予防接種の費用を助成します。
(MR第2期の対象のかたを除く＝MR第2期対象のかたは、MR第2期の接種を受けて下さい。)
詳細については、市ホームページをご確認ください。



👉 おたふくかぜ 任意接種について NEW!

1歳及び小学校就学前年度のかたを対象に、任意予防接種の費用を助成します。
*希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。詳細については、市ホームページをご確認ください。



👉 小児インフルエンザ 任意接種について

生後6か月以上12歳までのかた（接種日時点）を対象に、任意予防接種の費用を助成します。
*実施時期未定。決定次第、市報又は市ホームページでお知らせします。
*希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。



武蔵村山市子ども・子育て応援ナビ（アプリ）

「武蔵村山市子ども・子育て応援ナビ（アプリ）」は、妊娠期から就学前の子育て家庭を対象に、楽しく安心して子育てができる子育て支援情報を提供しています。

- ◎管理の難しい予防接種のスケジュールを自動作成
- ◎お子様の健診記録・成長記録や写真の保存が可能
- ◎メールアドレスがないかたでも登録可
- ◎日本語のほか英語・韓国語など12か国語に対応



Google Play用



App Store用

子どもの定期予防接種一覧

●市内指定実施医療機関のほか、他市（立川市・昭島市・小金井市・小平市・東村山市・国分寺市・国立市・狛江市・東大和市・清瀬市）の指定実施医療機関でも個別予防接種は可能です（BCGを除く）。

種類	対象年齢	接種回数	1 か 月	2 か 月	4 か 月	6 か 月	8 か 月	10 か 月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	8 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	16 歳
経口生 ロタウイルス	【ロタリックス】 生後6週 ～生後24週0日 【ロタテック】 生後6週 ～生後32週0日	2回 3回		① ②																
不活化 五種混合 （ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ ヒブ）	生後2か月 ～7歳6か月未満	4回 （初回3回 追加1回）		① ② ③						④										
不活化 小児用 肺炎球菌	生後2か月 ～5歳未満	4回 （初回3回 追加1回）		① ② ③						④										
不活化 B型肝炎	1歳未満	3回		① ②				③												
注射生 BCG ※	1歳未満	1回					①													

対象者には、個別に送付します。【生後2か月になる前月末】
*接種医療機関によってワクチンの種類が異なるため、予診票は3枚送付します。
*初回接種については、生後14週6日まで

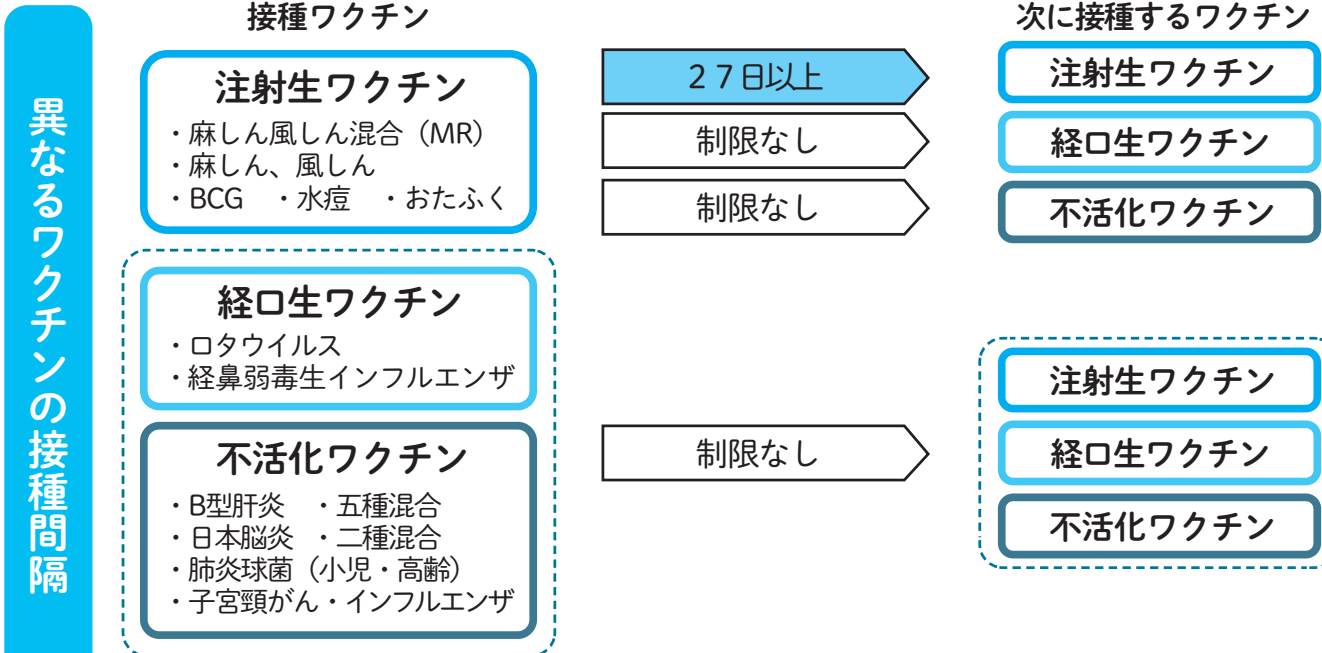
対象者には、個別に送付します。
【生後2か月になる前月末】
*従来の「ヒブ」「四種混合」がひとつになっています。

対象者には、個別に送付します。
【生後2か月になる前月末】
*1回目の接種をする時期によって、4回全て接種できない場合があります。詳細は保健相談センターにお問い合わせください。

対象者には、個別に送付します。【生後2か月になる前月末】
*基本的に、生後2か月以降の接種を推奨しています。
生後2か月未満で接種する必要がある場合は保健相談センターにご相談ください。

対象者には、個別に送付します。【生後5か月になる前月末】
*基本的に、生後5か月以降の接種を推奨しています。
生後5か月未満で接種する必要がある場合は保健相談センターにご相談ください。

※ BCGの予防接種は市内の個別予防接種実施医療機関に限ります。



おとなの予防接種一覧

●個別予防接種実施医療機関で接種してください。

種類	接種回数	対象者等																					
高齢者肺炎球菌 ※2	1回	<p><対象者> 過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことがないかたで以下のいずれかに該当するかた</p> <p>①65歳のかた（接種日時点） →65歳になる月末に対象者へ個別通知</p> <p>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた</p> <p>* 接種費用の一部を公費負担します。</p>																					
高齢者インフルエンザ	1回	<p><対象者></p> <p>①65歳以上のかた（接種日時点）</p> <p>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた</p> <p>* 実施時期未定。決定次第、市報又は市ホームページでお知らせします。</p> <p>* 希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。</p>																					
新型コロナウイルス	1回	<p><対象者></p> <p>①65歳以上のかた（接種日時点）</p> <p>②60歳以上65歳未満のかた（接種日時点）で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級）のあるかた</p> <p>* 実施時期未定。決定次第、市報又は市ホームページでお知らせします。</p> <p>* 希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。</p>																					
帯状疱疹ワクチン ※2	生ワクチン 1回 不活化ワクチン 2回	<p><対象者> 過去に帯状疱疹予防接種を完了（生ワクチン1回又は不活化ワクチン2回接種）したことがないかたで以下に該当するかた</p> <p>①令和8年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になるかた →一括個別通知（4月初旬）</p> <p>②50歳以上64歳以下のかた（接種日時点）</p> <p>希望するかたに接種費用の一部を公費負担します。（約1/2助成）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>生ワクチン</th> <th>不活化ワクチン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自己負担 (助成後の金額)</td> <td>4,000円</td> <td>1回当たり11,000円</td> </tr> <tr> <td>助成回数</td> <td>1回分</td> <td>2回分 (2回目の接種は1回目接種日から2か月後～6か月後の間に接種*)</td> </tr> <tr> <td>発症予防効果</td> <td>50～59歳：約70% 60歳以上：約50%</td> <td>50歳以上：97% 70歳以上：約90%</td> </tr> <tr> <td>持続予防効果</td> <td>8年目には、31.8%まで低下</td> <td>8年以上は80%を超える有効性</td> </tr> <tr> <td>副反応</td> <td>発現率が低い</td> <td>生ワクチンより発現率が高い</td> </tr> <tr> <td>注意事項</td> <td colspan="2">免疫抑制状態の方は接種不可</td> </tr> </tbody> </table> <p>* 帯状疱疹の発症リスクの高いかたは、接種医師の判断で2回目までの接種間隔を1か月に短縮可。</p> <p>* ワクチンは2種類あり、医療機関ごとに取り扱うワクチンが異なります。</p> <p>* 市内指定医療機関以外で接種する場合は原則、助成を受けられませんのでご注意ください。</p> 	種類	生ワクチン	不活化ワクチン	自己負担 (助成後の金額)	4,000円	1回当たり11,000円	助成回数	1回分	2回分 (2回目の接種は1回目接種日から2か月後～6か月後の間に接種*)	発症予防効果	50～59歳：約70% 60歳以上：約50%	50歳以上：97% 70歳以上：約90%	持続予防効果	8年目には、31.8%まで低下	8年以上は80%を超える有効性	副反応	発現率が低い	生ワクチンより発現率が高い	注意事項	免疫抑制状態の方は接種不可	
種類	生ワクチン	不活化ワクチン																					
自己負担 (助成後の金額)	4,000円	1回当たり11,000円																					
助成回数	1回分	2回分 (2回目の接種は1回目接種日から2か月後～6か月後の間に接種*)																					
発症予防効果	50～59歳：約70% 60歳以上：約50%	50歳以上：97% 70歳以上：約90%																					
持続予防効果	8年目には、31.8%まで低下	8年以上は80%を超える有効性																					
副反応	発現率が低い	生ワクチンより発現率が高い																					
注意事項	免疫抑制状態の方は接種不可																						

※1 19歳以上の妊娠を希望する女性及びその同居者、妊婦の同居者への風しん抗体検査・予防接種費用の一部助成があります。詳細は、市ホームページをご確認ください。

※2 高齢者肺炎球菌及び帯状疱疹ワクチン予防接種は市内の個別予防接種実施医療機関に限ります。

❀ 母子保健事業（出産・子育て） ❀

出産子育て応援事業

■ 伴走型相談支援

①妊娠届出時、②妊娠8か月前後、③こんにちは赤ちゃん訪問時、④その他必要と認められるとき（随時）の機会をとらえて、面談を実施します。

■ 経済的支援

妊娠届出面談を受けたかたに出産応援ギフト（5万円）を、こんにちは赤ちゃん面談を受けたかたに子育て応援ギフト（5万円）を支給します。

妊娠が分かったら

○ できるだけ早く病院を受診しましょう

妊娠検査薬の判定が陽性の結果となっただけでは、正常な妊娠であるかどうかまでは判断できませんので、早めに医師の診断を受けましょう。最近では、お産ができる施設が減り予約が必要な医療機関も多いので、早めの受診をおすすめしています。また、住民税非課税世帯等を対象に、初回産科受診料を助成しています。なお、思いがけない妊娠で戸惑っているかたの相談にも応じています。

■ 妊娠届・母子健康手帳の交付・妊娠届出面談

妊娠届は、産科医療機関等を受診し、妊娠を確認したかたが対象となります。

事前にお問い合わせの上、市民総合センター2階の子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」へお越しください（医師から安静を指示されているかたはご相談ください。）。

保健師等の専門職員が面談（妊娠届出面談）を行い、出産までの見通しを寄り添って立てます。

他市等から転入された妊婦のかたは、妊婦転入届を提出してください。

■ 妊婦健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする「妊婦健康診査受診票」を利用することで、最大14回の助成を受けることができます。

■ 妊婦歯科健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする「武蔵村山市妊婦健康診査のご案内兼受診票」を利用して歯科健康診査を無料（1回）で受けることができます。

■ 歯と栄養

妊娠をきっかけに、日頃の生活やご自身の身体について見直してみませんか？ 歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じています。

■ パパとママのためのマタニティクラス

妊娠中を健やかに過ごし、元気な赤ちゃんを産むために、マタニティクラスを開催しています。地域でのお友達づくりや妊娠・出産のことなどについて学んでみませんか？ ご夫婦での参加はもちろん、1人でも参加できる内容となっています。

赤ちゃんが産まれたら

○ 赤ちゃん連絡票（出生通知票）を提出しましょう

赤ちゃんが産まれたら、できるだけ早く提出しましょう。赤ちゃん連絡票をもとに、「こんにちは赤ちゃん訪問」にお伺いします。赤ちゃん連絡票と返信用封筒は母子健康手帳交付時にお渡ししています。※電子申請による提出も可能です。

■ こんにちは赤ちゃん訪問・面談

保健師等の専門職がご家庭を訪問し、面談（こんにちは赤ちゃん面談）を行い、赤ちゃんの体重測定、今後の健診や予防接種等についてご案内します。産後のママの体調や子育てについての相談にも応じています。

■ 産後ケア事業

生後1年未満の乳児とその母を対象として、お母さんのケア、赤ちゃんのケア、育児サポートを行います。利用を希望するかたは、ご相談ください。

■ 里帰り等妊婦健康診査費等助成

里帰り等により都外医療機関等で妊婦健康診査等を自費で受診したかたに、費用の一部を助成します。

お子様の健やかな成長のために

■ 乳幼児健康診査

健診は、市民総合センター2階の子ども家庭センターで実施します。対象となるかたには個別に通知をお送りします。

■ 各種教室

パパ・ママの子育てを応援するため、離乳食教室や乳幼児歯科健康教室を開催しています。親子の交流の場にもなりますので、ぜひご参加ください。

■ バースデーサポート事業

健診等の行政がかかわる機会の少ない1歳児を養育する家庭に対し、子育てに関するアンケートを実施し、家庭状況の把握、子育て支援に係る情報提供を行います。

アンケートに回答いただいた家庭に対し、バースデー贈品を配布します。

■ 就学前までご相談に応じています

定期健診以外にも、お子様の成長や発達について専門職が相談に応じる場をご用意していますので、まずはご相談ください。

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」

妊娠中の体調管理や、赤ちゃんが誕生してからの育児の相談、市の子育てサービスの紹介など、幅広い相談に保健師等が応じています。電話相談もできますので、お気軽にご利用ください。

また、流産や死産、病気、事故などで大切なお子様との死別を経験された女性からの相談にも応じています（パートナー等からの相談も可能です。）。



事業に関するお問い合わせは・・・

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」（子ども子育て支援課母子保健係）

電話 042-564-5421

❁ 母子保健事業（対象者・申込方法等）❁

事業	対象者	申込方法等
出産子育て応援事業	出産子育て応援事業 （伴走型相談支援）	妊婦及び乳幼児など
	出産子育て応援事業 （経済的支援）	妊産婦
妊娠が分かったら	妊娠届・母子健康手帳の交付 妊娠届出面談	妊婦及び他市から転入した妊婦
	妊婦健康診査	妊娠の届出をしたかた 受診票を紛失されたかた
	妊婦歯科健康診査	妊娠の届出をしたかた 受診票を紛失されたかた
	歯と栄養	妊婦及びそのパートナー
	パパとママのための マタニティクラス	妊婦及びそのパートナー
	妊娠8か月面談	妊婦（希望者）
赤ちゃんが生まれたら	こんにちは赤ちゃん 訪問・面談	産婦 / 新生児
	産後ケア事業	生後1年未満の乳児及びその母親
	里帰り等妊婦 健康診査費等助成	自己負担により妊婦健診等を受診したかた
お子様の健やかな 成長のために	乳幼児健康診査	
	3～4か月児健康診査 産婦健康診査	3～4か月児及びその母親
	6～7か月児健康診査	6～7か月児（個別健診）
	9～10か月児健康診査	9～10か月児（個別健診）
	1歳6か月児健康診査	1歳6か月児（2歳の誕生日前まで）
	2歳児歯科健康診査	2歳児（3歳の誕生日前まで）
	3歳児健康診査	3歳児（4歳の誕生日前まで）
	乳幼児歯科健康診査 （ビーバー歯科健康診査）	0歳児～6歳児（就学前まで）
	各種教室	
	離乳食教室 離乳食開始時期・2回食を始めるかた	乳児（5～6か月頃・7～8か月頃）
	乳幼児歯科健康教室 （かむかむキッズ）	10か月～1歳6か月の乳幼児
	幼児食教室	2歳児～6歳児（就学前まで）
	バースデーサポート	
バースデーサポート事業	1歳児を養育する家庭	

事業の詳細につきましては、市ホームページからご確認ください
また、電子申請が可能な事業につきましては、右二次元コードから
申請をお願いします



電子申請
（電子申請一覧にてカテゴリ検索：子育て）



武蔵村山市
ホームページ

❁ 母子保健事業（スケジュール）❁

種 類		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
乳幼児の健康診査	3～4か月児健康診査 産婦健康診査	21(火)	19(火) 26(火)	16(火) 23(火)	21(火) 28(火)	18(火)	15(火)	20(火) 27(火)	17(火) 24(火)	15(火)	19(火) 26(火)	16(火)	16(火)
	1歳6か月児健康診査	3(金) 17(金)	15(金)	5(金) 19(金)	3(金) 17(金)	7(金)	4(金)	2(金) 16(金)	6(金)	4(金) 18(金)	15(金)	5(金) 19(金)	5(金)
	2歳児歯科健康診査	7(火)	12(火)	2(火)	7(火)	4(火)	1(火)	6(火)	10(火)	1(火)	12(火)	2(火)	2(火)
	3歳児健康診査	8(水) 22(水)	13(水)	10(水) 24(水)	8(水) 22(水)	26(水)	9(水) 30(水)	14(水)	11(水) 25(水)	9(水)	13(水) 27(水)	24(水)	10(水)
	乳幼児歯科健康診査 (ビーバー歯科健康診査)	15(水)	20(水) 27(水)	17(水)	15(水) 29(水)	19(水)	16(水)	21(水) 28(水)	18(水)	16(水)	20(水)	10(水) 17(水)	17(水)
離乳食教室 (離乳食開始時期) 電子申請		9(木)	14(木)	11(木)	9(木)	6(木)	10(木)	8(木)	12(木)	10(木)	14(木)	18(木)	11(木)
離乳食教室 (2回食を始めるかた) 電子申請		16(木)	21(木)	18(木)	/	20(木)	17(木)	15(木)	19(木)	17(木)	21(木)	25(木)	/
乳幼児歯科健康教室 (かむかむキッズ) 電子申請		14(火)	19(火)	9(火)	14(火)	18(火)	8(火)	20(火)	17(火)	8(火)	19(火)	9(火)	9(火)
幼 児 食 教 室		/	/	/	23(木)	/	/	/	/	/	/	/	25(木)
1回目 2回目 3回目	パパとママのための マタニティクラス 電子申請	13(月)	/	15(月)	/	24(月)	/	19(月)	/	14(月)	/	22(月)	/
		16(木)	/	18(木)	/	27(木)	/	22(木)	/	17(木)	/	25(木)	/
		18(土)	/	20(土)	/	29(土)	/	24(土)	/	19(土)	/	27(土)	/

電子申請 のマークがある事業は、電子申請が可能です
事業の詳細は市ホームページからご確認ください



電子申請
(電子申請一覧にてカテゴリー検索：子育て)



武蔵村山市
ホームページ

事業に関するお問い合わせは・・・

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」(子ども子育て支援課母子保健係)

電話 042-564-5421

子どもと家庭に関する総合的な支援を行っています

子ども家庭支援センター

☎ 590-1152

0歳～18歳未満の子どもと家庭に関する悩みや不安などを話せる相談窓口です。

一人で悩まず、どんな内容でもご相談ください。

※ 相談内容が外部にもれることはありません。

※ お子様本人からの相談にも応じています。

※ 相談は来所・電話等で受け付けています。

■ 開所日 月～土曜日

■ 開所時間 午前8時30分～午後7時

ファミリー・サポート・センター

☎ 590-1152

子育てを手伝ってほしいかた（ファミリー会員）と子育てのお手伝いができるかた（サポート会員）をつなぐ、地域で子育てを支えるための会員組織です。

■ 内 容 保育園・幼稚園・学童保育・小学校への送迎、保護者の就労等での一時預かり

■ 対 象 市内在住で仕事や家庭の都合で子育ての援助が必要な生後6か月から12歳までのお子様の保護者

※ ご利用には子ども家庭支援センター窓口で事前登録が必要です。

	時間	料金
平日・土曜日	午前6時～午前9時	1時間 900円
	午前9時～午後5時	1時間 700円
	午後5時～午後10時	1時間 900円
日曜日・祝日	午前9時～午後10時	1時間 900円

子どもショートステイ

☎ 590-1152

保護者の入院等の理由で家庭での養育が困難な場合に一時的にお子様をお預かりします。

■ 対 象 市内に住所を有する2歳以上12歳以下の子ども（中学生は除く）

■ 費 用 お子様1人に対し 一泊3,000円（食事代別途）ただし、所得による減免制度あり

※ 緊急の場合を除き利用を開始する日の7日前までに、子ども家庭支援センター窓口又は **電子申請** で申請してください。

病児保育

お子様が病気やその回復期にあり、まだ保育施設等に通所できない場合で、かつ保護者の就労等の理由により家庭での保育ができない場合に、一時的にお子様を病児保育室でお預かりします。

■ 利用時間 月～金曜日 午前8時～午後6時

土曜日 午前8時～午後1時

※ 日曜日、祝日、年末年始は利用できません。

■ 対 象 市内に住所があり、病気及びその回復期にある生後6か月から小学3年生までのお子様

■ 利用料金 1日2,000円（所得による減免制度あり）

■ 申し込み <https://nursery.resv.jp/>



予約サイト

※ 麻疹や医師の判断により、お預かりできない場合がございます。

その他の子育て支援事業

☎ 590-1152

☎ 564-5421（多胎児家庭支援に関すること）

事業名	事業内容	
ひろば ・ 健やかひろば	子ども家庭センターや市内公共施設を活用し、子どもと保護者が、相談できるあそび場を提供（理学療法を主体とした健やかひろばあり）	
家事育児サポーター 電子申請	育児・家事の援助を必要とする妊婦及び3歳未満の子どもを育てる家庭に対してサポーターが支援	
ひとり親家庭 家事育児サポーター 電子申請	ひとり親家庭に対し、親の就業・自立のためにサポーターが支援	
入院助産の相談	分娩費用の支払いが困難な妊婦に対する分娩や前後の処置の費用の助成	
母子及び父子 女性福祉資金の貸付	ひとり親家庭等に対する福祉資金の貸付相談や申請受付	
赤ちゃんの駅貸し出し	イベント時におむつ交換や授乳を行うための簡易テントの貸し出し	
多胎児家庭 支援	多胎児家庭 家事育児サポーター 電子申請	育児・家事の支援を必要とする多胎児家庭に対するサポーター支援
	多胎妊婦健康診査 費用助成	通常14回の妊婦健康診査に加えて受診する妊婦健康診査に係る費用を助成
	移動経費支援	乳幼児健康診査等を利用する際の移動に要した経費の一部を助成

👉 **こんなときはすぐに『189』にお電話ください**

あの子、もしかしたら虐待をうけているのかしら…
子育てが辛くて、つい子どもにあたってしまう…
近くに子育てに悩んでいる人がいる…

➡ **189
電話** ➡

**お近くの
児童相談所** ➡

**専門職が
対応します**

通報は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は
守られます。
※緊急の場合は110番してください。