

令和7年度
保存版

東久留米市 健康ガイド



母子

お問い合わせ先:042-477-0022 (保健サービス係)

母子健康手帳の交付

妊娠が確定したら、妊娠届出をしてください(健康課・児童青少年課)。母子手帳と妊婦健康診査受診票などを交付します。健康課では妊娠届出時に保健師等によるマタニティ面談を実施しています。
※英語版他8カ国の外国語版母子健康手帳の交付もしています。必要な方は窓口にてご相談ください。

妊婦健康診査・新生児聴覚検査

母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診票を14枚と超音波検査受診票4枚、子宮頸がん検診受診票1枚、新生児聴覚検査受診票1枚を交付します。
都内の契約医療機関で受診票を使用できます。

里帰り等妊婦健康診査・新生児聴覚検査受診費の助成

里帰りなど都外医療機関や助産所にて妊婦健康診査や新生児聴覚検査を受けた場合、その費用の一部を助成します。また、多胎妊娠で妊婦健康診査受診票交付回数(14回)を超えた妊婦健康診査も助成の対象です。(ただし、国内の医療機関及び助産所に限ります)
※申請窓口は健康課保健サービス係です。

子育て応援アプリ「くるめっこナビ」

妊婦さんや乳幼児の保護者の方向けの情報発信や、乳幼児健診・予防接種のスケジュール管理などができるアプリです。
子育て応援メールの配信もしています。

◎下記の二次元コードからダウンロードしてください。



乳幼児健康診査

個別通知します。＊所要時間 約1時間30分

事業名	会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3～4か月児・産婦健康診査	わくわく健康プラザ	12:30～13:30	17	22	12	3・24	21	11	2・23	13	4	8・29	26	19
1歳6か月児健康診査			24	15	5・26	17	7	4・25	16	6・27	18	22	19	12
3歳児健康診査			10	8・29	19	10・31	28	18	9・30	20	11	15	5	5
2歳児歯科健康診査			9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4

妊婦やお子さんの教室・相談

実施時期が変更になる場合がありますので、詳細は広報・ホームページに詳しく掲載いたします。電話にてお問い合わせください。

事業名			会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
マフレ・バマ・マクラス	①ブレ・ババママクラス		わくわく健康プラザ	12:30～16:00	/	12(月)	/	7(月)	/	8(月)	/	4(火)	/	5(月)	/	2(月)
	②ブレ・マママクッキング	13:15～16:00		20(火)		15(火)		17(水)		11(火)		14(水)		10(火)		
	③ブレ・ババママクラス【実習】	12:20～16:00		24(土)		19(土)		27(土)		15(土)		17(土)		14(土)		
	④妊婦歯科健康診査	13:15～15:00		27(火)		22(火)		30(火)		25(火)		27(火)		24(火)		
すくすく子育て相談（育児相談）		9:30～14:00		18	16	13	11	22	19	17	14	12	16	13		
子ども相談（心理相談員による相談）		9:30～15:00		8・23	13・28	10・25	8・23	5・27	9・24	7・22	4・19	9・24	13・28	3・25	3・18	
発達健康診査		13:00～15:00		16	14	18	16	20	17	15	12	17	21	18		
歯の教室相談	はじめてのはみがき「歯っぴーベイビー」※0歳児クラス ※1歳児クラス	13:00～14:30		22		17	★15		16		18	16		17	★17	
		10:00～11:00		22		17			16		18	16		17		
	乳幼児歯科相談			13:20～14:30	11・25	9・23	6・20	4・18	8・29	12・26	10・24	7・21	5・19	9・23	6・20	13
	親と子の歯っぴーライフ（3歳～未就学児）歯科医師会主催			10:00～12:00			21									

※「はじめてのはみがき」の0歳児は7～11か月児、1歳児は1歳～1歳4か月児 ★は10:00～11:30に実施

お子さんの栄養教室

お子さんの月齢に合わせた食事をご紹介します。詳細は広報に掲載いたします。右の二次元コードよりご確認ください。申込みも申し込みください。

事業名			時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
離乳食	ステップ1	概ね生後4～5か月児の保護者	13:15～14:30	23	/	25	23	27	/	22	/	24	/	25	/
	ステップ2	概ね生後6～7か月児の保護者	13:15～14:30	/	28	/	/	/	/	/	26	/	28	/	11
	ステップ3	概ね生後8～10か月児の保護者	9:45～11:00	23	/	25	23	27	/	22	/	24	/	25	/
	ステップ4	概ね生後11か月～1歳6か月児の保護者	9:45～11:00	/	28	/	23	/	24	/	/	26	/	28	/

予防接種

お子さんの予防接種

お子さんが感染症にかからないために予防接種を受けましょう。

種類	接種方法	実施期間	対象年齢	回数	実施通知
BCG	集団	毎月1回	生後1歳の誕生日前日まで(標準接種期間:生後5か月～8か月になる前日)	1回接種	
ロタリックスウイルス	個別	通年	出生6週0日後～24週0日後まで	2回接種	
ロタテック	個別	通年	出生6週0日後～32週0日後まで	3回接種	
B型肝炎	個別	通年	生後1歳の誕生日前日まで(標準接種期間:生後2か月～3か月になる前日)	3回接種	個別通知(生後2か月児)
五種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)	個別	通年	1期:生後2か月～7歳6か月になる前日まで	初回3回 追加1回	
小児の肺炎球菌	個別	通年	生後2か月～5歳の誕生日前日まで	接種開始の月齢により異なります 2か月～7か月になる前日 4回 7か月～12か月になる前日 3回 12か月～24か月になる前日 2回 24か月～5歳の誕生日前日 2回	
ヒブ	個別	通年	生後2か月～5歳の誕生日前日まで	接種開始の月齢により異なります 2か月～7か月になる前日 4回 7か月～12か月になる前日 3回 12か月～5歳の誕生日前日 1回	個別通知はしていません
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)	個別	通年	1期:生後2か月～7歳6か月になる前日まで	初回3回 追加1回	
麻疹・風しん混合	個別	通年	1期:1歳～2歳の誕生日前日まで 2期:幼稚園・保育所の年長児相当(5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前)	1回接種 1回接種 1回接種	個別通知(生後12か月児) 個別通知(小学校入学の前年の4月)
水痘	個別	通年	1歳～3歳の誕生日前日まで	2回接種	個別通知(生後12か月児)
日本脳炎	個別	通年	1期:生後6か月～7歳6か月になる前日まで(標準接種年齢は3歳) 2期:9歳～13歳の誕生日前日まで ※日本脳炎ワクチンの積極的勧奨の差し控え(平成17年5月30日～21年度)により、接種の機会を逃している場合があります。平成19年4月1日以前に生まれた2歳未満の方で、未接種の場合は、定期接種として受け取ることができます。	初回2回 追加1回 1回接種 1回接種	1期:個別通知(3歳児) 2期:個別通知(9歳児)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	個別	通年	2期:11歳～13歳の誕生日前日まで	1回接種	個別通知(11歳児)
ヒトパルボウイルス(HPV)(子宮頸がん予防)	個別	通年	小学6年生～高校1年生相当の女子 ※キャッチアップ対象者となる平成30年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子で、令和4年4月1日から令和7年3月31日まで1～4回でも接種した方は、残りの回数を令和8年3月31日まで定期接種として受けることができます。(キャッチアップ対象者は、積極的勧奨の差し控えの期間に定期接種対象者となりません)	2回接種/3回接種 ※年齢・ワクチンにより異なります。	個別通知(新小学6年生になる4月)
<注>対象年齢等の「〇か月になる前日」は、誕生日の〇か月後の該当日の前日。「〇歳未満」は、〇歳になる前日(誕生日の前日)を意味します。(例)7か月＝令和7年4月1日生まれの方は、令和7年10月31日まで。					

BCG接種日程

実施日	会場	受付時間
4月16日(水)	わくわく健康プラザ	いずれも13:30～15:00
8月20日(水)		
12月17日(水)		
5月21日(水)		
9月17日(水)		
6月18日(水)	わくわく健康プラザ	13:30～15:00
10月15日(水)		
2月18日(水)		
7月16日(水)	わくわく健康プラザ	13:30～15:00
11月19日(水)		
3月18日(水)	わくわく健康プラザ	13:30～15:00
7月16日(水)		

お子さんの予防接種を受けるときは次のことにご注意ください

- ※母子健康手帳・予防票を必ず持参してください。
- ※予防票は保護者等が責任をもって記入してください。
- ※かかりつけ医や会場へ必ず保護者が同伴し、お子さんの健康状態を詳しく医師に話してください。(保護者が同伴できない場合は委任状が必要です)
- ※風邪をひいたり、体の調子が悪いときは無理をせずに次の機会にしましょう。
- ※問「予防接種と子どもの健康」や説明文をよく読み、予防接種の必要性や副反応を理解し、分かれないことがあれば、健康課予防係もしくはかかりつけ医にご相談ください。
- ※小平市・東村山市・清瀬市・西東京市の4市は協定により、個別接種に限り市内の医療機関と同様に取扱いしますので、東久留米市の予防票を必ず持参してください。
- ※指定医療機関以外で、定期予防接種(A類疾病)を自己負担で受けた方に対し、接種費用の一部または全額を助成します。費用の助成を受けるためには、接種前に「予防接種依頼書」の交付申請の手続きが必要です。詳しくは健康課予防係まで。

成人の予防接種

接種費用の一部を助成します。

種類	接種方法	実施期間	受けられる年齢	回数	備考
高齢者インフルエンザ	個別	10月1日～令和8年1月31日	接種日に65歳以上	毎年度1回	※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、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、自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方、定期接種の対象となります。
新型コロナウイルス感染症	個別	10月1日令和8年3月31日	接種日に65歳以上	毎年度1回	※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、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、自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方、定期接種の対象となります。
成人用肺炎球菌	個別		接種日に65歳	1回	※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、自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある方、定期接種の対象となります。
帯状疱疹	個別		令和7年度中に65・70・75・80・85・90・95歳以上、100歳以上の方(4月上旬に個別通知を郵送します。)	1回	

健(検)診

種 類	対 象 者 (※1)		健 診 内 容	自己負担金	場所	実施時期・受診方法	広報掲載号 (予定)	備 考
特定健康診査	40～74歳の 東久留米市の 国民健康保険 加入者	40・45・50・55・60歳 及び65歳以上	☆診察・身体計測・血圧・尿検査・血液検査 心電図 △胸部レントゲン検査	☆：無料 △：500円	市 内 実 施 医 療 機 関	医療機関での混雑を避ける ため、受診月を誕生日で 振り分けています。 [6月] 4・5・6月生まれ [7月] 7・8・9月生まれ [8月] 10・11月生まれ [9月] 12・1月生まれ [10月] 2・3月生まれ [11月] 振替期間 実施期間中に、直接医 療機関で受診	6/1号	○特定健康診査の結果、主にメタボリックシンドローム および予備群と判定された方には、生活習慣病予防 支援を目的として「特定健診指導」のご案内をお送り します。
		上記の年齢以外	診察・身体計測・血圧・尿検査・血液検査	無料			7/1号 8/1号 9/1号 10/1号 11/1号	○東久留米市民の被用者保険等加入者のうち、40・45・ 50・55・60歳の方、65歳以上の方は「胸部レントゲ ン検査」を受けることができます。自己負担額は500 円です。
後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療被保険者		★診察・身体計測・血圧・尿検査・血液検査・ 心電図 △胸部レントゲン検査	★：500円 △：500円				
無保険者 健康診査	40歳以上の生活保護受給者・ 中国残留邦人等支援給付金受給者		診察・身体計測・血圧・尿検査・血液検査 40・45・50・55・60歳及び65歳以上の方は、 胸部レントゲン検査も実施	無料				※令和7年3月以降に東久留米市国民健康保 険に加入した方、後期高齢者で転入した方は 健康課特定健診係へお申込みください。

種類	対象者(※1)	検診内容	自己負担金(※2)	場所	実施時期	受診方法	広報掲載号(予定)
大腸がん検診	40歳以上の方(上記の各健康診査と同時に受診できます。)	問診・便潜血反応検査2日法(検便検査)	500円	市内実施医療機関	6月～11月	直接医療機関へ	6/1号、8/1号10/1号
胃がん検診	40歳以上の方	問診・バリウムによる胃部エックス線撮影	500円	わくわく健康プラザ	(春) 6月・7月 (秋) 11月・12月	★募集期間内に健康課へ申込み	(春) 4/1号 (秋) 8/1号
肺がん検診	40歳以上の方(65歳以上で肺結核検診を含む)	問診・胸部エックス線撮影・喀痰細胞診検査(原則50歳以上必要な方のみ)	1,500円(65歳以上無料) 喀痰細胞診検査500円	市内実施医療機関	5月	直接医療機関へ	4/15号
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(令和7年12月31日時点で奇数年齢の方)	問診・子宮頸部の細胞診	1,000円	指定医療機関等	9月～1月	直接医療機関へ	9/1号、11/1号12/15号
乳がん検診	40歳以上の女性(令和7年12月31日時点で奇数年齢の方)	問診・マンモグラフィ視触診(一部医療機関のみ)	1,000円	指定医療機関等	6月～3月	★募集期間内に健康課及び直接医療機関へ申込み	6/1号、7/1号9/1号、11/1号
成人歯科検診	40・45・50・55・60・65・70・75歳の方	問診・歯と歯ぐきの診断	500円	市内実施医療機関	9月～11月	直接医療機関へ	9/1号、11/1号
骨粗しょう症検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65歳の女性	問診・前腕部エックス線撮影による骨密度測定	500円	わくわく健康プラザ	12月中旬頃(予定)	★募集期間内に健康課へ申込み	10/1号
肝炎ウイルス検診	40歳になる方、41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	問診・血液検査	無料	市内実施医療機関	6月～11月	◆40歳になる方は直接医療機関へ41歳以上の方は健康課へ連絡	6/1号
胸部レントゲン検査	40・45・50・55・60歳及び65歳以上の方	問診・胸部エックス線撮影	500円	市内実施医療機関	6月～11月	直接医療機関へ	6/1号

※1 子宮頸がん検診・乳がん検診以外は令和8年3月31日時点で上記年齢の方が対象です。

※2 生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付金受給者の方は自己負担金は無料です。

★申込制のものは、広報等でお知らせした募集期間内にお申込みいただかないと、実施期間中であっても受診できません。

◆40歳になる方には、個別に通知をします。41歳以上の方は検診票が必要ですので、事前にご連絡ください。

健康づくり

食事・健康相談

生活習慣病予防や、普段の食事をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族の相談もできます。保育は未就学児までとなります。

内容	会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
食事・健康に関する個別相談	わくわく健康プラザ	9:00～11:45(保育付) 13:30～16:15(保育なし)	－	27㊟	－	1㊟	－	9㊟	－	18㊟	－	6㊟	－	24㊟



東久留米市健康増進計画 わくわく健康プラン東くるめ

市民、関係機関、行政が手を取り合って

「みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまち」を目指していきましょう!

※わくわく健康プラン東くるめでは、市民に健康づくりを周知し広めていく健康づくり推進員(市民ボランティア)と、活動を推進しています。一緒に健康づくり推進員の活動をはじめませんか。ぜひご連絡ください。



健康づくり推進活動 パネル展示

健康づくり推進活動を、市民の皆様へ周知するため下記の日程でパネル展示を行います。

日程	場所	内容	広報(※)
6月2日(月) 13時～15時(予定)	市民プラザホール 屋内広場	健康づくり推進員活動報告会 健康づくり応援アプリの紹介	5/15号
令和8年3月3日(火) 13時～15時(予定)	市民プラザホール 屋内広場	健康づくり推進員活動報告会等	2/15号

東久留米市の魅力が詰まった健康づくり応援アプリです

市内ウォーキングコースや地産地消野菜直売所などの情報掲載。毎日の歩数計測、消費カロリー計算など、あなたの健康づくりを応援します。ポイントを貯めると、市内特産品などが当たる抽選に参加できます。アプリ内のいろいろな機能を利用して、楽しく健康づくりをしましょう。

詳しくはこちら▶

東久留米市「わくわく歩くめマップ」を使って、市内を歩いて、健康づくり!

マップの二次元コード

おたふくかぜ予防接種

(任意接種)

東久留米市医師会では、東久留米市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳の誕生日前日までの方に、接種費用の一部助成を行っています。詳細は、東久留米市医師会(042-473-5661)へお問い合わせください。

大人の風しん予防接種(先天性風しん症候群対策)

抗体検査費用の全額、接種費用の一部又は全額を助成します。

種類	実施時期	対象者	回数	備考
抗体検査	4月1日～令和8年3月31日	市内在住の19歳以上の方で、以下のア～ウのいずれかに該当する方 ア)妊娠を予定、または希望する女性 イ)妊婦の同居者 ウ)アの同居者	1回	抗体検査・予防接種共に、風しん含有ワクチンの予防接種歴が2回以上ある方は対象外です。詳しくは健康課予防係まで。
予防接種(個別接種)		上記のうち、抗体検査の結果が低抗体(H抗体価が16倍以下もしくはEIA値8.0未満)であった方	1回	

※詳細は、広報・ホームページでご確認ください。

お問い合わせ先:042-477-0013 (特定健診係)

場所	実施時期・受診方法	広報掲載号 (予定)	備 考
市内 実施 医療 機関	医療機関での混雑を避けるため、受診月を誕生日で振り分けています。 [6月] 4・5・6月生まれ [7月] 7・8・9月生まれ [8月] 10・11月生まれ [9月] 12・1月生まれ [10月] 2・3月生まれ [11月] 振替期間 実施期間内に、直接医療機関で受診	6/1号 7/1号 8/1号 9/1号 10/1号 11/1号	○特定健康診査の結果、主にメタボリックシンドロームおよび予備群と判定された方には、生活習慣病予防支援を目的として「特定保健指導」のご案内をお送りします。 ○東久留米市民の被用者保険等加入者のうち、40・45・50・55・60歳の方、65歳以上の方は「胸部レントゲン検査」を受けることができます。自己負担額は500円です。
	※令和7年3月以降に東久留米市国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方は健康課特定健診係へお申込みください。		

種類	対象者(※1)	検診内容	自己負担金(※2)	場所	実施時期	受診方法
----	---------	------	-----------	----	------	------