

令和6年3月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

ヘルスアップ通信

健康だより

No.4

あなたの健康と元気のために朝食を食べましょう。

朝食を食べていますか？

～「食育啓発POP」を掲示します！～



みなさんは朝食を食べていますか？朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

市では、「朝ごはんをおすすめするPOP」を作成し、地域活性化包括連携協定を締結している株式会社セブン-

イレブン・ジャパンと市内の各加盟店の協力により、掲示されます。

お近くの店舗でPOPを目にしたとき、御自身や御家族の朝食について考えてみませんか。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



(いいことたくさん 朝ごはん)
市HPページ番号：1031392



POP掲示期間 令和6年3月15日から4月14日まで

なお、店舗により掲示の期間と内容等が異なる場合があります。

〈朝ごはんをおすすめするPOP〉



他にもあります

3月1日から3月8日は

「女性の健康週間」です

女性の健康は、女性ホルモンの増減に伴い、年代ごとに起こりやすい病気やトラブルが異なります。からだの仕組みや変化を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。

気になる症状がある場合は、医療機関受診をご検討ください。

また、ほかの人に伝えにくい、理解されにくい内容のものも多いため、家族をはじめ周囲の方々の理解と支援が必要です。お困りのことがありましたら、健康推進課へご相談ください。

年代ごとに起こりやすいトラブル・病気

10～20代



月経異常、月経前症候群、
摂食障害など

20～40代



妊娠、出産期の身体の変化、不妊、
子宮頸がんなど

40～50代



更年期障害の症状（ほてり、
冷え、不眠、うつなど）、乳がんなど
※更年期障害は男性にも見られることがあります。

60代以降



生活習慣病、
骨粗しょう症など

厚生労働省研究班監修
ヘルスケアラボ



東京都保健医療局監修
TOKYO女子けんこう部



市HP 女性の健康づくり
(ページ番号1029699)



「気づいてください！体と心の限界サイン」

3月は
東京都の自殺対策強化月間です

いのち
支える

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えた時には、一人で悩まずご相談ください。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

■悩んでいる心の声を聞かせてください

電話・面接・訪問相談

気持ちの落ちこみや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師等が相談をお受けします。
→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。精神科医による相談は、毎月1回実施しています。※精神科医への相談は事前に電話予約が必要です。
→障害福祉課 ☎ (042) 325-0111

自殺防止東京キャンペーン特別相談

関係機関と連携して、相談受付時間の延長などを行います。

■周りに悩みを抱えている人はいませんか

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサインを発しています。周囲が気づく変化（例）

①以前と比べて表情が暗く元気がない

②体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる

③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える

④周囲との交流を避けるようになる

⑤遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する

⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる

⑦飲酒量が増える

■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみてください。

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。

猫

社会的なストレス

黒金魚

対人関係のストレス

水

水の透明度

落ち込み度

水槽のヒビ

住環境のストレス

赤金魚

自分自身のストレス

石

その他のストレス

本人モード

結果画面（例）

家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

睡眠障害を確認するチェックリスト

■自殺をしたいと打ち明けられたときにはTALKの原則

T

話す ell

死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える。

A

尋ねる sk

今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる。

L

聴く isten

つらい気持ちをひたすら聴く。

K

安全を確保する eep safe

一人にしない。身近な危険物は隠しておく。

○【つなぐ】本人の気持ちを十分受け止めた上で、早めに専門家に相談するよう促しましょう

がん検診・健康診査等受診者募集

☑申し込み～受診日時点で本市に住民登録のある右表対象者のかた。④過去に市で受診したことがないかた。⑧⑨令和5年4月1日以降同検診を受診していないかた。

☑①～⑥：4月～6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後

⑦：表に記載されている日程の午前

⑧：4月～6月

⑨：マンモグラフィ検診車は5月～9月
その他医療機関は4月～7月

☑3月4日(月)～15日(金)に申込書の太枠内に必要事項を記入し(右の申込書のコピーも可)、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ(先着)／電子申請可／子宮がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ検診車は除く)は12月13日(金)(必着)まで随時。

☑他同じ健(検)診または検査項目の同一年度内受診不可。詳しくは市HP 🔍 検索1012512

☑健康推進課 ☎ (042) 321-1801

がん検診・健康診査等申込書

締切＝3月15日(金)(必着)

氏名	ふりがな	生年月日	T・S・H	年	月	日
	男・女	電話番号				
住所	国分寺市					

対象者(*)	番号	種別	希望の健診に○印	確認事項	内容 ※すべて問診あり
25～29歳のかた	①	若年層健康診査		①、②で託児を希望するかたは以下に記入してください。 ●託児希望の子どもの人数 () 人 1人目：年齢 歳 か月 2人目：年齢 歳 か月 ●都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 4月22日(月) () 5月29日(水) () 6月24日(月) () 7月24日(水) () 7月29日(月)	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など
30～39歳のかた	②	30歳代健康診査			
40歳以上のかた	③	大腸がん検診		①～⑥は公衆衛生センターで受診のため都合の悪い曜日に×印を記入してください。日程は申込後に送付される、ご案内で確認してください。 () 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	便潜血検査 血液検査 胸部エックス線検査・喀痰細胞診 胸部エックス線検査
40歳以上のかた	④	肝炎ウイルス検診			
40歳以上のかた	⑤	肺がん検診			
18歳以上のかた	⑥	結核検診			
40歳以上のかた	⑦	胃がん検診		下記の日程で実施します。都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 5月18日(土) () 5月19日(日) () 5月25日(土) () 5月26日(日) () 6月1日(土) () 6月2日(日) () 6月8日(土)	バリウムによる胃部エックス線検査
20歳以上の女性	⑧	子宮がん検診			視診・子宮頸部細胞診
40歳以上の女性	⑨	乳がん検診		いずれか1つに○印を記入 () 府中恵仁会病院(月～金曜日) () 桜町病院(火・水・金曜日) () 小金井つかめクリニック(月～土曜日) () マンモグラフィ検診車(市役所・いずみプラザ、土・日曜日)	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

(※) ○対象年齢 子宮がん検診・結核検診：受診日時点での年齢 ○その他の検(健)診：令和7年3月31日時点での年齢

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和6年5月15日発行

発行・編集：国分寺市健康部

健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎042-321-1801

ご自身の健康管理のために、
健康診査を続けましょう。

年に1度は健康診査を受けましょう

市では下表のとおり各種の健康診査を行っています。ぜひご活用ください。

40歳以上で市の国民健康保険（4月1日時点）または後期高齢者医療制度に加入している方には、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を順次送付します。

下表の送付時期を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

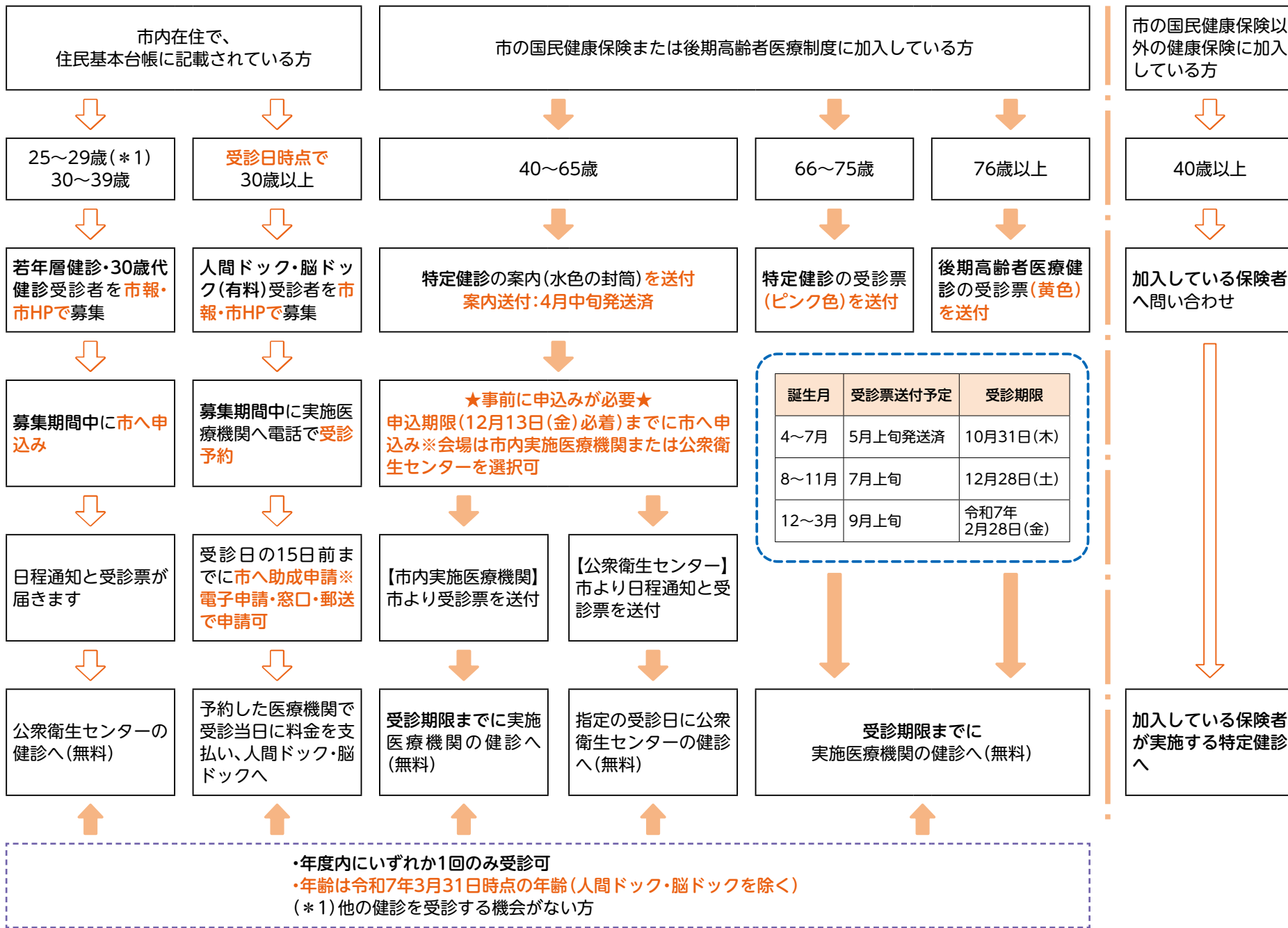
※国民健康保険に、3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に送付。4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課☎042-325-0111〔内345〕へ、申し込み方法等についてお問い合わせください。

市HP



ページ検索
1012512

健康診査の受診方法



募集 6月9日(日)歯と口の健康に関するイベント開催

口の健康度をチェックしてみませんか。口は全身の入り口で、健康長寿につながる大切な器官です。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。

対市内在住・在勤・在学・在活の方日6月9日(日)午前9時15分～正午

場いずみプラザ内①唾液緩衝能(※)測定②口腔乾燥測定③歯科衛生士の歯みがき相談等

(※)唾液の酸を中和して中性に戻す力を測定。口の中が酸性に傾いているとむし歯になりやすい。

同時開催「口腔がん検診」

口の中にもがんは発症します。食べる、話すなどの機能を失う場合があり、辛い病気です。検診は早期発見につながります。口腔粘膜に気になる症状がある方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

日場はイベントと同じ 対口内炎が治らない、腫れ物、しこり等粘膜に症状がある市内在住・在勤・在学・在活の方

内歯科医師(多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 定75人 無料 申5月16日(木)午前9時から電話で健康推進課へ(先着順)

ゆっくり
よく噛もう



カメ(噛め)ちゃん
国分寺市鳴ミン30(サンマル)
食育推進キャラクター

市HP



ページ検索
1032278

6月は「食育月間」 毎月19日は食育の日です

「食育」の主演は、子どもから大人まで、皆さん一人一人です。健康へつながる食生活の実践のために、市HP等で食に関する情報を紹介しています。市報・市HPでは食に関する情報を掲載しています。また、管理栄養士による栄養相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。

(「いいこと たくさん 朝ごはん」)
市HPページ 🔍検索1031392

(管理栄養士による栄養相談)
市HPページ 🔍検索1022271

(食育リーフレットバランスと朝食)
市HPページ 🔍検索1026417

(国分寺市のキッチン) フックパッドで
市の栄養士が考案するメニューを紹介。
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>

野菜ちょいまして 元気ましまし！

「熱中症」は 予防 が大切

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高くなります。本格的に暑くなる前に予防しましょう。

【予防のポイント】

行動の工夫

- 暑さを避ける
- 適宜休憩し、無理はしない
- こまめに水分をとる
- 緩めの衣服にする
- 暑いと感じていなくても、寝る時も冷房を使う

住まいの工夫

- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する

【症状が表れたら】

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- 経口補水液やスポーツ飲料で、水分・塩分補給
- * 反応がおかしい、意識がない、吐き気、症状が改善しないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【暑さ指数（WBGT）の活用】

暑さ指数とは、気温、湿度・輻射熱から算出する、熱中症予防のための指標です。環境省熱中症予防情報サイト<https://www.wbgt.env.go.jp/>で確認ができます。

環境省 熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省 熱中症
予防情報サイト

【熱中症の症状】

軽症

手足のしびれ、めまい、
立ちくらみ、筋肉痛、
ぼーっとする、汗がとまらない

中症

頭痛、吐き気、嘔吐、
体がだるい（倦怠感）、
意識が何となくおかしい

重症

意識がない、けいれん、
呼びかけに対し返事がおかしい、
まっすぐ歩けない、走れない、
体が熱い

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

7 1 1 9

救急相談センター受付番号
(24時間無休)

こちらからもつながります。
23区：03-3212-2323
多摩地区：042-521-2323

「食中毒が発生しやすい季節です」

食生活を守るために、家庭での食中毒を防ぎましょう。

市HP
ページ 🔍検索
1016679

食中毒予防の3原則

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」

託児付き 栄養講座 骨粗しょう症予防

募集

「必要なのはカルシウムだけじゃない！丈夫な骨づくり」

6月12日（水）午後2時から3時45分
①いずみプラザ ②動画視聴（後日配信）

育ち盛りのお子さんから大人の食事まで、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。

講管理栄養士 ☎市内在住・在勤・在学・在活の方定①32人 ②無料
②通信料は自己負担 ③5月16日（木）午前9時から（先着順）。申し込みは①電話で健康推進課へ、または電子申請（右図の二次元コード、または市ホームページ番号1013447）から②電子申請から ③筆記用具、あれば健診結果 ④未就学児4人（託児申込み6月4日締切）

電子申請は
こちらから

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。また、妊娠中の女性が喫煙をすると、流産や早産の危険性が高まり、低出生体重児が生まれやすくなると指摘があります。

受動喫煙を防止しましょう

他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされる受動喫煙は、健康に悪影響を与えます。喫煙する場合には屋外やプライベート空間であっても周囲への配慮が必要です。

受動喫煙とこどもの成長への影響

たばこを吸い始めた年齢が低い程、依存性が高くなり、発がんのリスクは高くなります。喫煙家庭で育ったこどもは、喫煙者となる率が高くなるといわれています。

禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があります。やめたくてもやめられない状態になっているからです。禁煙補助具を使うと禁煙しやすくなります。

禁煙治療について、保険適応の治療を受けることができる対象と医療機関一覧はこちらです。

都保健医療局

性感染症についてご存じですか？

6月は「東京都HIV検査相談月間」です

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症（STD）と言います。ウイルス、細菌などが性器、泌尿器、口腔などに接触して感染します。

○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・コンドームを正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。

○梅毒が急増しています

自覚症状がない場合もありますが、からだの中で病気が進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。

早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。例えばHIVは、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

○相談は匿名で電話相談できます

東京都多摩地域検査・相談室では無料でHIVや梅毒の検査ができます。

東京都HIV等検査予約センター ☎050-3801-5309

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和6年9月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎042-321-1801

暑さ厳しい日々が続きます。周りの方と声かけあって、熱中症を予防しましょう。(市HP🔍検索1025918)

いのち
支える

「気づいてください！体と心の限界サイン」

9月は東京都の自殺対策強化月間です

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えた時には、一人で悩まずご相談ください。
また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。・自殺防止！
東京キャンペーン特別相談

■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみませんか。

(例) **本人モード** ストレス度・落ち込み度が分かります。

●他のメニュー●

家族モード

アルコールチェックモード

赤ちゃんママモード

睡眠障害を確認するチェックリスト

ストレス対処タイプテスト

もあります。

■周りに悩みを抱えている人はいませんか

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサインを発しています。
周囲が気づく変化(例)

- ①以前と比べて表情が暗く元気がない
- ②体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える



■悩んでいる心の声を聞かせてください

・電話・面談・訪問相談

気持ちの落ち込みや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師などが相談をお受けします。

→健康推進課☎042-321-1801

・心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。精神科医による相談は、毎月1回実施しています。※精神科医への相談は事前に電話予約が必要です。

→障害福祉課☎042-325-0111

無料

健診のお知らせ

約1万円かかる健診が無料で受けられます。

国民健康保険加入の40歳～65歳の方

■申込方法

12月13日(金)までに、「令和6年度特定健診申込用紙」(4月中旬に郵送済)を、郵送(必着)または直接健康推進課へ。電子申請可(市HP🔍検索1002042)。※先着順

■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に郵送。

■受診会場

- ①市内実施医療機関
- ②国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)

■受診日時

- ①医療機関による
- ②月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)
 - 受付時間=12時15分～13時30分
 - 所要時間=約2時間

■受診期限

令和7年2月28日(金)

公衆衛生センター健診のポイント

- ・肺がん検診が同時受診可能
- ・眼底検査を全員に実施



国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

■受診票の郵送時期・受診期限

誕生月	受診票郵送時期	受診期限
4～7月	5月上旬発送済	10月31日(木)
8～11月	7月上旬発送済	12月28日(土)
12～3月	9月上旬予定	令和7年2月28日(金)

■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関
※実施医療機関名簿は受診票に同封。

■受診票を紛失したら

受診日の10日前までに、電話で健康推進課へ

- 特定健診は令和6年4月1日から受診日時点まで市の国民健康保険に加入している方が対象です。
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健診が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください(電話での申し込み不可)。
- 年齢は令和7年3月31日時点での年齢です。
- 生活保護世帯で健康診査を希望する方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へお申し込みください。

無料 該当の方は、特定保健指導も受けられます

特定健診を受診した方で、健診結果が保健指導対象の方に案内をお送りします。管理栄養士や保健師と3～6か月間の生活習慣改善プログラムにチャレンジしませんか？



市の国民健康保険に加入していない方でも、以下の検(健)診を募集中です。ぜひお申し込みください。



- ・若年層健診
- ・30歳代健診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・結核検診
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診

健康増進普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

新型コロナウイルス感染症の流行を経て、定着した生活習慣により、こころや体に不調や変化は出てきていませんか？運動・食事・禁煙など生活習慣の改善の重要性について、理解を深め、実践をしましょう。



東京都「気軽に実践！
健康づくり応援ガイド」
ホームページ

気軽に実践！
健康づくり応援ガイド



アルコール増えていませんか？「趣味・好み」と思っていた飲酒で問題は起きていませんか？

適量の飲酒は健康にいいといわれていますが、過度な飲酒が続くことは、心身に好ましくない影響を及ぼします。世界保健機関(WHO)ではがんや肝炎など60以上もの病気や外傷がアルコールによって引き起こされていると報告されています。
健康のために、上手にお酒と付き合いましょう。

○女性の飲酒

女性の飲酒は男性の半分の量から2/3の量で影響を及ぼします。また、妊娠中の飲酒は胎児の発育を阻害し胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。母乳にもアルコールは移行し乳児の発達を阻害します。

○未成年の飲酒

東京消防庁によると、急性アルコール中毒で毎年1万人以上が救急搬送されており、その半数が10～20歳代の若者です。
未成年のうちのからの飲酒は脳の委縮やアルコー

ル依存症のリスクを高めます。若いうちからアルコール依存症になると、治療成績の指標である約1年後の断酒率は15%と、一般の半分程度です。

○アルコール依存症についてお困りのことがありましたら、電話や面接での相談窓口があります。まずは、お話ししてみませんか？

東京都立精神保健福祉センター
アルコール・薬物・ギャンブル等の問題についての相談



9月は「食生活改善普及運動」月間です

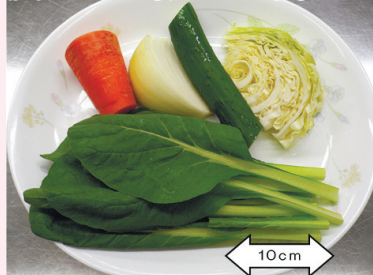
「食事をおいしく、バランスよく食べよう」



～取り組みのテーマ～

- 食事は主食・主菜・副菜を組み合わせよう
- 一日の野菜量を増やそう
- 薄味に慣れよう
- 毎日の暮らしに、牛乳・乳製品を

大人が1日に取りたい野菜350g



・いいことたくさん朝ごはん
朝食を食べると、体も脳も元気に。朝食ヒント！こんなときどうしよう？！
は、こちらから
市HP 検索 1031392



・野菜料理レシピ（過去栄養講座から）
市HP 検索 10313744



・クックパッド（国分寺市のキッチン）
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>



託児付き ウォーキング講座

「ずっと歩き続けるために！
今から始める楽しい心身づくり」

ウォーキングの知識や正しいフォームを学び、日常生活に取り入れてみませんか？十分に体をほぐすストレッチを行い、フォームの確認をします。

日10月5日（土）①10：00～11：30②14：00～15：30場い
ずみプラザ2階講赤木一恵さん（元国立競技場トレーニングコーチ）対①65歳以上②65歳未満定各20
人申9月4日（水）午前9時から電話で健康推進課へ
※先着順物タオル・水分話②のみ未就学児6人
検索1017559



託児付き 栄養講座 脂質異常症予防

「どう付き合う？コレステロール・中性脂肪」

9月30日（月）午後2時から3時45分

①いずみプラザ ②動画視聴（後日配信）



気になる健診結果、動脈硬化が予防できる食生活のポイントなど、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ講座もあります。

講管理栄養士対市内在住・在勤・在学・在活のかた定①32人¥①無料②通信料は自己負担申9月3日（火）午前9時から（先着順）申し込みは①電話で健康推進課へ、または電子申請（右図の二次元コード、または市ホームページ番号1012072）から②電子申請から※締切は9月27日（金）物筆記用具、あれば健診結果話未就学児4人（託児申込み9月20日締切）



電子申請は
こちらから



歯と口の健康のために、歯科健診を受けましょう。



無料！12月25日（水）まで

☎電話等で実施医療機関へ市に住民登録のある方、年度内に1回受診可能。
健診は無料、治療などが必要な場合は自己負担。詳しいことは市ホームページや健康推進課へ

成人歯科健診 対象の年齢を拡大しました。

対19歳（令和7年3月31日時点）～74歳までの方
内主に歯周病の健診検索1031957



いきいき口腔健診 オーラルフレイルを予防

対75歳以上の方（受診日現在）
内主に噛む・飲み込む機能の健診検索1032009



ゆっくり
よく噛もう



国分寺市
噛ミング30（サンマル）・
食育推進キャラクター
カメ（噛め）ちゃん

骨髄移植ドナーを支援しています

市では、骨髄等の提供を行った方（骨髄移植ドナー）とその方を雇用する事業主に対し通院や入院日数に応じて10日を上限に助成金を交付しています。

助成額

助成の対象日数の上限は、1回の骨髄等の提供につき10日です。

◆骨髄等の提供を行った方（骨髄移植ドナー）

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 2万円

◆骨髄移植ドナーを雇用している事業主

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 1万円

お問い合わせ

骨髄等移植ドナー登録について

公益財団法人日本骨髄バンク TEL03-5280-1789

詳しい事業内容、申請方法等については、健康推進課へお問い合わせください。



日本骨髄バンクHP

骨髄等の提供完了日から180日までの申請が対象です。