



様々な事業で皆様の健康を支えます



六ヶ所村 健康づくりカレンダー 2026



アピランスケア用品購入費助成事業

NEW

がんの治療をされている方の就労や社会生活を応援し、よりよい療養生活となるよう医療用ウィッグや胸部補整具等の購入費用の一部を助成します



詳細は6ページを要チェック☑

注目情報

各種健診・助成事業
1～6ページ

健康づくりポイント事業
7ページ

こころ
17、29ページ

予防接種
20、22ページ

運動事業
31ページ

栄養教室
32ページ

乳幼児健診日程
33ページ

各種事業へのお申し込みはコチラ

集団健診



運動教室


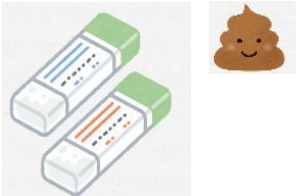





詳細は各ページを要チェック☑

問い合わせ先:保健相談センター☎0175-72-2794

症状がないからこそ がん検診

がん検診は死亡率を減少させることができる確実な方法です。ほとんどのがんには初期症状がなく、気づかぬうちに進行します。症状がないからこそ、検診を受け、早期発見・早期治療に繋げることが大切です。

	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
特徴	<p>深刻な状態まで進行しても症状が乏しいケースがあるため、早期発見が大切です。</p>	<p>日本で罹患数が最も多いがんです。早期発見すれば内視鏡手術での治療も可能です。</p>	<p>肺がんは男性に多く、特に喫煙者がなりやすいです。早期発見・早期治療で治癒率が高いがんです。</p>	<p>40～50歳が罹患のピークでしたが、近年は30歳代での罹患が増えています。</p>	<p>40～60歳に多いがんです。女性の罹患率が1位で、増加しつつあります。</p>
検査方法	<p>バリウムと発泡剤を飲み、胃のレントゲン撮影をする検査です。検査自体は5～10分ほどで終わります。</p> 	<p>自宅で2日間便を採取するだけで検査が可能です。1日の採取でも検査可能です。</p> 	<p>肺の全体像をレントゲン撮影します。検査自体は3～5分ほどで終わります。</p> 	<p>子宮頸部の入り口付近をやわらかいブラシで軽くこすり取り、顕微鏡で異常な細胞がないか調べます。検査自体は5～10分ほどで終わります。</p> 	<p>乳房専用のレントゲンで、乳房を薄く圧迫して撮影します。検査自体は5～10分ほどで終わります。</p> 

令和8年度 各種健康診査のご案内

◎集団健診(申込必須)

健診名	項目	対象者 (令和9年3月31日時点の満年齢)	内容	
総合健診	複合健診	特定健診	20～39歳の方 40歳以上の国民健康保険加入者 40歳以上の生活保護受給者 40歳以上の社会保険(被扶養者)加入者※ 後期高齢者医療保険加入者	身体測定、診察、血圧、尿検査、 血液検査(脂質、血糖、貧血等)心電図、眼底検査
		胃がん検診		胃部X線検査(バリウム)
		大腸がん検診	40歳以上の方	免疫便潜血検査(SPIA法)
		肺がん検診		胸部X線検査
		腹部超音波検査	40歳以上(和暦)奇数年生まれの方	腹部を超音波で検査
		肝炎検査	20歳以上の方(検査歴のない方)	血液検査(B型肝炎、C型肝炎)
		ピロリ菌検査		血液検査又は検便
	ペプシノゲン検査	20～39歳の方(検査歴のない方)	血液検査	
	婦人健診	子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (R7年度に受診歴がない方)	視診、細胞診、内診
		乳がん検診	40～59歳の女性 (R7年度に受診歴がない方)	マンモグラフィ検査(2方向)
60歳以上の女性 (R7年度に受診歴がない方)			マンモグラフィ検査(1方向)	
骨密度検診	骨密度検診	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	DXA法	

※40歳以上の社会保険(被扶養者)加入者の方へ

集団健診で特定健診の受診を希望する方は、健診機関へ特定健診部分のお申し込みが必須となります。

受診票と健診受診日のご案内がお手元に届きましたら、必ずお電話でお申し込みをしてください。

【申込先】

泊地区ふれあいセンターで受診する方
青森県総合健診センター
☎017-741-2336

老人福祉センター・千歳平地区体育館
保健相談センターで受診する方
八戸西健診プラザ
☎0178-21-1717

受診当日【特定健康診査受診券】が必要です。
ご自宅に届いたら必ず保管してください！

◎健診日と会場(赤文字:女性のみ受診可能な日 無料送迎バスの運行あり)

会場	健診名	日付	受付時間
老人福祉センター	複合健診	7月8日(水)、7月10日(金)、7月13日(月)	8:00~11:30
	骨密度検診(女性限定)	9月26日(土)	13:00~13:20
千歳平地区体育館	複合健診	11月5日(木)、11月6日(金)、11月7日(土)	8:00~11:30
	骨密度検診(女性限定)	9月26日(土)	14:20~14:50
泊地区ふれあいセンター	複合健診	10月31日(土)、11月1日(日)、11月2日(月)	7:00~9:30
	骨密度検診	9月26日(土)	9:00~9:20
保健相談センター	総合健診(複合+婦人)	9月11日(金)、12日(土)、13日(日)	8:00~11:30
	複合健診	9月4日(金)、5日(土)、6日(日)、7日(月) 8日(火)、9日(水)、10日(木)、14日(月) 15日(火)、16日(水)、令和9年1月16日(土)	8:00~11:30
	骨密度検診(女性限定)	9月26日(土)	10:20~11:00

集団健診申込はこちらから↓



65歳以上の皆様へ

65歳以上の方は感染症法により年1回の結核検診を受けることが義務付けられています。

村で行っている肺がん検診は、結核検診よりも精度が高い検査です。ぜひご活用ください。

※婦人健診(子宮がん・乳がん検診)の受診間隔変更により、受診者数の大幅な減少が予想されます。

そのため**婦人健診は、保健相談センターのみを会場に実施します。**

婦人健診を受診する平沼・千歳・泊地区等にお住いで、保健相談センターまでの交通手段を確保することが難しい方のために、**無料送迎バス**を運行します。

バスは、老人福祉センター・千歳平地区公民館・泊地区ふれあいセンターに停留します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

※骨密度検診はお住いの地域の会場でご案内します。

※健診時、こどもの一時預かりを希望する方は、事前に保健相談センターへご連絡ください。

◎個別健診の種類と内容 (実施期間: 令和8年5月末～令和9年2月28日)

個別健診は特定健診(身体測定、診察、血圧、尿検査、血液検査(脂質、血糖、貧血等)、心電図、眼底検査)の受診が必須となります。

国民健康保険加入対象 個別健診

対象者: 国民健康保険に加入している昭和27年4月1日～昭和62年3月31日生まれの方(年度末年齢40歳以上74歳以下の方) 誕生日が来て75歳になる方は、誕生日前日まで受診可能です

実施医療機関	選択できる検査項目
地域家庭医療センター	がん検診(胃・大腸・肺)、腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
泊診療所	がん検診(胃・大腸・肺)、ピロリ菌検査、肝炎検査
千歳平診療所	がん検診(大腸・肺)
八戸西健診プラザ	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
公立野辺地病院	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
青森労災病院	がん検診(胃・大腸・肺・乳)、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎検査

後期高齢者医療保険加入者対象 個別健診 対象者: 後期高齢者医療保険加入者

実施医療機関	選択できる検査項目
地域家庭医療センター	がん検診(大腸・肺)、腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
泊診療所	がん検診(胃・大腸・肺)、ピロリ菌検査、肝炎検査
千歳平診療所	がん検診(大腸・肺)
八戸西健診プラザ	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
公立野辺地病院	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
戸館整形外科内科医院	

生活保護受給者対象 個別健診 対象者: 生活保護受給者で40歳以上の方

実施医療機関	選択できる検査項目 (75歳以上の方は胃がん検診対象外)
地域家庭医療センター	がん検診(胃・大腸・肺)、腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
泊診療所	がん検診(胃・大腸・肺)、ピロリ菌検査、肝炎検査

◎その他の健診

歯周疾患等検診 (実施期間: 令和8年5月末～令和9年3月31日)

対象者: 令和8年度に20・30・40・50・60・70歳になる方・75歳以上の生活保護受給者

実施医療機関	検査内容
地域家庭医療センター 久保田歯科医院 とがしデンタルクリニック	問診、口腔内検査(在歯の状況、欠歯の状況、歯肉組織の状況、口腔内清掃状態、その他所見)

※対象者には個別に案内が送付されます 受診方法は案内をご確認ください

後期高齢者歯科健康診査 (実施期間: 令和8年5月末～令和9年3月31日)

対象者: 令和8年度に後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方 (施設入所者・要介護2以上の方は対象外)

実施医療機関	検査内容
地域家庭医療センター 久保田歯科医院 とがしデンタルクリニック	問診、歯周病検査、歯と義歯の状態、噛み合わせの状態、口腔内衛生状態と自立度、嚥下(飲み込み状態)の機能検査

※対象者には個別に案内が送付されます 受診方法は案内をご確認ください

脳検診 (実施期間令和8年5月末日～令和9年3月31日)

対象者: 年度末年齢25～74歳の方で、R6・7年度に脳検診を受診していない方

実施医療機関	注意事項
地域家庭医療センター 八戸西健診プラザ 公立野辺地病院 おつとも脳神経クリニック	<ul style="list-style-type: none"> ●以前異常所見があった方、脳疾患で治療中・経過観察中の方は受診できません ●体内に金属が入っている方は主治医に検査可能か確認後にお申込みください ●各医療機関のオプション検査は助成対象外です

肝炎ウイルス検診 (実施期間: 通年)

対象者: 年度末年齢20歳以上の村民で、検査歴がない方・肝炎の治療をしていない方・肝臓病で定期検査中ではない方

実施医療機関	検査方法	受診方法
地域家庭医療センター 泊診療所	採血	受診対象となるか保健相談センターで確認後、医療機関へ予約が必要です まずは、保健相談センターへご連絡ください

がん検診等助成事業

村の検診を利用せず、ご自身で医療機関においてがん検診等を受診した費用の一部を助成します。

対象者・がん検診等受診時に村に住所を有し、対象年齢に該当する方
・職場等においてがん検診等の助成制度がない方

申請期間 検診日から6か月以内

助成対象項目と助成上限額

項目	対象年齢	助成上限額
胃がん検診	40歳以上の男女	15,000円
大腸がん検診		2,000円
肺がん検診	20歳以上の男女	3,000円
前立腺がん検診(PSA検査)	50歳以上の男性	4,000円
乳がん検診	40歳以上の女性	13,000円
子宮がん検診	20歳以上の女性	10,000円
卵巣がん検診		2,000円
ピロリ菌検査	20歳以上で検査歴のない方	6,000円
特定健康診査	40歳以上の国民健康保険加入者	13,000円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	13,000円
文書作成料	助成対象者全員	3,000円

申請窓口 特定健康診査・後期高齢者健康診査:健康課 その他:保健相談センター

申請に必要なもの

- ①六ヶ所村がん検診等助成金申請書兼請求書
- ②がん検診等の結果
- ③領収書(がん検診等に要した費用が確認できるもの)
- ④診療明細書等(検診項目が確認できるもの)
- ⑤振込先口座が確認できる本人名義の預金通帳
- ⑥印鑑

注意事項

- ・保険証を使用し検査を受けた場合は対象外です
- ・助成回数は各項目年1回を上限とします
- ・腫瘍マーカー検査は前立腺がん検診(PSA)以外対象外です
- ・検査方法により該当しない場合があります

がん検診精密検査費用助成事業

がん検診を受診し、要精密検査と判定された場合、精密検査を受けた費用の一部を助成します。

対象者・申請時村に住所を有し、令和8年度にがん検診の精密検査を受診した方
・職場等において精密検査費用の助成制度がない方

助成条件 要精密検査と判定された検診日から6か月以内に精密検査を受ける

申請期間 令和9年3月31日(水)

助成対象項目と助成上限額

項目	対象年齢	助成上限額	助成に該当する精密検査内容
胃がん検診	40歳以上の男女	5,000円	主に内視鏡検査
大腸がん検診		6,000円	
肺がん検診	20歳以上の男女	6,000円	主にCT検査
乳がん検診	40歳以上の女性	4,000円	主に超音波検査、マンモグラフィ検査、組織診等
子宮がん検診	20歳以上の女性	3,000円	主に細胞診、HPV検査

申請窓口 保健相談センター、健康課

申請に必要なもの

- ①六ヶ所村がん検診精密検査費用助成金交付申請書兼請求書
- ②がん検診の結果(要精密検査の判定及び検診日が明記されているもの)
- ③領収書(精密検査に要した費用が確認できるもの)
- ④診療明細書等(精密検査項目が確認できるもの)
- ⑤振込先口座が確認できる本人名義の預金通帳
- ⑥印鑑

注意事項

- ・助成の対象とならない検査について
大腸がん検診・便潜血陽性に対して便潜血の再検査をした場合
- ・助成回数は各項目年1回を上限とします。
- ・検査方法により該当しない場合があります。詳しくは保健相談センターへお問い合わせください。

アピアランスケア用品購入費助成事業

令和8年度から、がん治療に伴う医療用補整具の購入費用の一部を助成します。

助成対象者 以下すべてに当てはまる人

- ◆申請日に村に住所を有する人
- ◆がんと診断され、その治療を受けた又は治療中の人
- ◆医療補整具を令和8年4月1日以降に購入した人
- ◆過去に村又は他の自治体等から同様の助成を受けていない人

助成の対象となる補整具

- ◆頭部補整具
(ウィッグ・毛髪付帽子・装着用ネット等)
- ◆胸部補整具
(人工乳房・補整下着・補整パット等)

助成回数

- ◆1人につきそれぞれ1回

助成額

- ◆購入費用の1/2(上限30,000円)

申請期限

- ◆購入した日から1年以内

申請方法

- ◆窓口・郵送にて受付しております。

申請に必要なもの

- ①六ヶ所村アピアランスケア用品購入費助成金交付申請書兼請求書
- ②がんの治療を受けた又は現に受けていることがわかる書類等(診断書等)
- ③領収書(補整具に要した費用が確認できるもの)
- ④振込先口座が確認できる通帳等(申請者名義のもの)
- ⑤申請者及び助成対象者の本人確認書類(マイナンバーカード等)
- ⑥印鑑
- ⑦委任状(申請者が助成対象者以外の場合(未成年者の保護者を除く))

六ヶ所村健康づくりポイント事業2026

健康づくりに取り組んで、ポイントを貯めよう！

六ヶ所村では、村民のみなさまが自分の健康に関心を持ち、楽しんで健康づくりに取り組んでいただけるよう、健康づくりポイント事業を実施しています。たくさんのご参加をお待ちしています！18才以上の村民(高校生を除く)が対象者です！

健康づくりポイント事業のながれ

- ①健康ポイントカードを手に入れる!!
- ②ポイントを貯める!!
- ③20ポイント達成して特典と引き換える!!

健康ポイントカード設置場所

- 保健相談センター ○スパハウスろっかぼっか ○泊地区ふれあいセンター
 ○六ヶ所村役場 ○千歳平地区公民館(千歳平出張所)
 ○中央公民館 ○平沼出張所 ○老人福祉センター
 ○屋内温水プールろっぶ ○泊出張所
 ○その他主要な場所・いきいきサロンの場所など

選べる特典

特典名	おこめ券	リーブ商品券	Aコープ商品券	健康増進施設利用券
引換受付期間	通年	通年	4月～2月	7月～1月

対象事業とポイント付与数

保健相談センター事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙外来治療費助成事業 ● 健康フェスタ ● こころの健康づくり講座 ● こころ支えるゲートキーパー養成講座 ● 栄養教室 ● 運動教室全般(P31参照)・その他教室 	5p 3p 2p 2p 2p 2p
福祉課事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 青竹踏み&ストレッチ教室 ● 筋力アップトレーニング教室 ● 転倒・骨折予防教室 ● 脳の楽習教室 ● おれんじカフェ ● ふれあいいきいきサロン ● 口腔機能向上教室 ● 低栄養(フレイル)予防教室 	1p
社会教育課事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 軽スポーツレクリエーション大会 ● 歩け歩け運動 ● 村内各公民館で実施する運動教室、健康教室 	3p 3p 2p
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康づくりチャレンジシートを活用し、健康づくりに取り組む *希望される方は、保健相談センターまでご連絡ください ● 屋内温水プールで運動に取り組む ● 地域家庭医療センターの対象事業に取り組む coming soon... 	3～ 10p 1p

★詳しくは、ホームページをご覧ください

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

健診申込み
締め切り

19

20

21

22

栄養教室
10:00~12:00

23

体組成測定
17:00~18:00、ろっぶ
5歳若返り!!筋力UP教室
18:15~19:30

24

25

26

27

28

29

30

1

2

禁煙をはじめよう

あなたのため、そばにいるひとのため

六ヶ所村禁煙外来治療費助成事業のご案内

村では、村民のみなさまの禁煙を支援し、喫煙による生活習慣病を予防することを目的に禁煙外来治療費を助成しています。
禁煙外来治療は、おおむね12週、5回の通院が必要となります。
助成を希望される方は、保健相談センターへ申請してください。

★健康づくりポイント事業対象(5ポイント)

【対象者】

以下の①～④のすべてに当てはまる方

- ①村内に住民票がある20歳以上の方
- ②禁煙外来治療の所定の医療機関で治療過程を完了した方
- ③禁煙外来治療を完了したことについて医師の証明を受けた方
- ④今までに禁煙外来治療の助成を受けたことがない方

【助成額】

全額助成(本人負担額)

【申請先】

保健相談センター

【申請期限】

治療完了後、概ね3か月以内

申請に必要な書類等は、ホームページをご覧ください。保健相談センターへお問い合わせください。



喫煙は、がんをはじめ、虚血性心疾患や脳卒中など、様々な病気のリスクを高めます。

また、受動喫煙によって、周りの人の健康にも影響する可能性があります。

禁煙外来で医師のサポートを受けながら、禁煙に取り組んでみませんか？



5

2026
R8

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	8	9
10	11	12	13	14 オトコの筋活教室 18:30~20:00 大石総合体育館	15	16
17	18	19	20 栄養教室 10:00~12:00	21 オトコの筋活教室 18:30~20:00 大石総合体育館	22	23
24	25	26	27	28 体組成測定 17:00~18:00、ろっぶ マッスルズコンディショニング教室 18:15~19:30、ろっぶ	29	30
31	1	2	3	4	5	6

国保加入者の医療受診、 健診状況のお知らせ

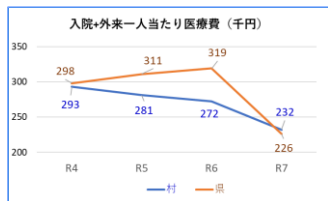
国民健康保険加入状況（令和8年2月27日現在）

被保険者数は1,378人、うち65～74歳が676人で49.1%を占めています。
本村の人口に占める割合は14.5%です。

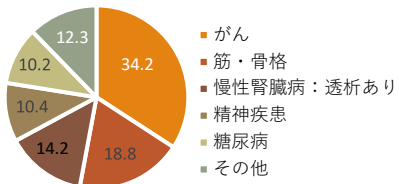
1人当たりの医療費と疾病別医療費の状況

（令和7年度は、7年4月～8年1月までの累積データによる参考値）

一人当たりの医療費は231,630円で、前年度より40,279円減少しました。令和4～6年度は、県平均より下回っています。



疾病別医療費割合（入院+外来）



医療費割合では、**がん**が最も多く、次いで**筋・骨格系、慢性腎臓病（透析あり）、精神疾患、糖尿病**の順となっています。**生活習慣病に係る医療費は全体の6割近くを占めています。**

通院
している人も、**特定健診**
の対象です！



特定健診

自覚症状の「ない」
病気の
早期発見

通院して行う検査

自覚症状の「ある」
病気の
治療

それぞれ目的が違います！

お医者さんにかかっている人も、必ず健診は受けましょう！



あなたの明るい未来を守る「健診」

村では村民を対象とした様々な健診や助成制度を実施しています。（5ページ参照）
お得に利用して、**あなたの明るい未来**を守りましょう！



あなたに知ってほしい

特定健診のポイント

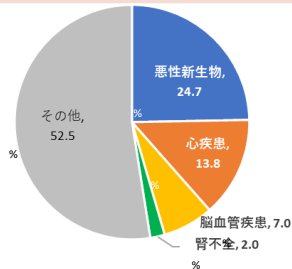
1 費用



特定健診費用、約10,000円 ⇒ **全額村が助成**

充実した検査がお得に受けられます！

2 生活習慣病を発見



青森県民の、死因の半分は生活習慣病が原因です。

（「令和6年 青森県人口動態統計」より）

特定健診では、これらの**病気の芽**を発見します。



高血圧症



動脈硬化



脂質異常症



糖尿病



慢性腎臓病
腎不全



肝炎
肝硬変
など

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4 オトコの筋活教室 18:30～20:00 大石総合体育館	5	6
7	8	9	10	11 オトコの筋活教室 18:30～20:00 大石総合体育館	12	13
14	15	16	17 栄養教室 10:00～12:00	18 マッスルズコンディショニング教室 18:15～19:30、ろっぶ	19	20
21	22	23	24	25 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15～19:30	26	27
28	29	30	1	2	3	4

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起らないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

①暑さを避ける

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

②こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



肝炎ウイルス検査はお済ですか？

7月28日は
世界肝炎デー



肝臓の細胞が壊れてしまった状態を肝炎といい、原因として最も多いのは「ウイルス性肝炎」です。肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を行うことで、肝炎を治癒し、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。

※ 肝炎ウイルス検診についての情報は、2, 4ページをご参照ください。

お酒の影響を受けやすい③つの要因



①年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉量の減少の危険が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

②性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

③体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

～ 純アルコール20gとは？ ～



厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)を、男性では40g以上、女性では20g以上としています。**生活習慣病のリスクを高めない量を心掛け、週に1～2日は飲酒しない日をつくる**ことが大切です。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2 マッスルズコンディショニング教室 18:15~19:30、ろっぶ	3	4
5	6	7	8 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:老人福祉センター	9	10 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:老人福祉センター	11
12	13 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:老人福祉センター	14	15 栄養教室 10:00~12:00	16 マッスルズコンディショニング教室 18:15~19:30、ろっぶ	17	18
19	20	21	22	23 マッスルズコンディショニング教室 18:15~19:30、ろっぶ	24	25
26	27	28	29	30 体組成測定 17:00~18:00、ろっぶ 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	31	1

医療費をかしこく節約

医療費はちょっとした心がけで節約することができます。医療費の節約といっても、具合が悪いのに受診せずに我慢するというではありません。

ここでは、知って得する医療費節約ポイントをご紹介します。

1 「かかりつけ医」を持ちましょう

病気やケガをしたときに、最初に相談できる自宅近くのお医者さん(かかりつけ医)を持つことが医療費節約の第一歩となります。



かかりつけ医を決めるポイント

- 通いやすい場所にいる
- 疑問や質問に丁寧に応えてくれる
- 必要に応じて専門医や大病院に紹介状を書いてくれる

2 はしご受診を控えましょう

同じ症状で病院を転々とする「はしご受診」は初診料を何度も払うことになり、検査やくすりも最初からやり直したり、同じ成分のくすりを処方されることで、検査料やくすり代がかさむ上、体にも大きな負担となります。

安易な転院は避け、治療法や治療効果に疑問や不安がある場合は、積極的に主治医に質問するなど、コミュニケーションを図る努力をしてみましょう。

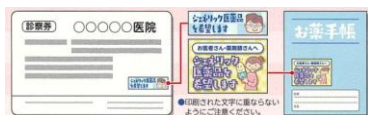


3 くすりを見直してみよう

安全性や効果が新薬と同等でより低価格な「ジェネリック医薬品」や「バイオ後続品」に切り替えることで、3割～5割も安くなるものもあります。

※ご希望の場合は医師・薬剤師にご相談ください。くすりの種類や症状によっては切り替えできない場合があります。

ジェネリック医薬品を希望していることを伝え易くする「ジェネリック医薬品希望シール」等を配布しています。



4 救急電話相談をご利用ください

救急車を呼んだ方がいいのかな？
病院で診てもらおうべき？

応急手当の仕方がわからない夜中に子供が急に発熱した

こんな時、お電話で気軽に相談できる場所があります。症状に応じた適切なアドバイスを受けることができますので、もしもの時はご利用ください

あおもり 救急電話相談	青森県子ども医療 でんわ相談
# 7 1 1 9	# 8 0 0 0

【ダイヤル回線・携帯電話】
017-718-0289
【相談時間】
24時間受付

【ダイヤル回線・携帯電話】
017-722-1152
【相談時間】
平日：午後6時～翌朝8時
土曜：午後1時～翌朝8時
日祝：午前8時～翌朝8時

ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用



マイナンバーカードの保険証利用にはさまざまなメリットがあります！

🐰 どうないいいことがあるの？

- 薬剤情報の提供に同意すると、データに基づく適切な医療やお薬の処方を受けられます。
- 医療費・お薬・健診等の情報が閲覧できます。
- 限度額適用認定証がなくても、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払が免除されます。

🐰 どこでどうやって使うの？

- 医療機関や薬局でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで使えます。



🐰 「資格確認書」や「資格情報のお知らせ」とは？

- 「資格確認書」とは、マイナンバーカードを取得していない方やマイナ保険証の利用登録をしていない方へ、「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証をお持ちの方に対し、保険資格を確認できるよう加入先の保険者から交付されるものです。**大切に保管してください。**(六ヶ所村の集団健診でも、保険資格の確認などに使用します)

🐰 マイナンバーカードの有効期限はいつ？切れたらどうすればいいの？

- マイナ保険証(電子証明書)の有効期限は、発行から**5回目**の誕生日、さらに、カード本体では、発行から**10回目**の誕生日(未成年者は、5回目)までです。有効期限の約2～3か月前にJ-LIS(地方公共団体情報システム機構)から「有効期限通知書」が送られます。電子証明書の更新は、**住民課**で行っています。カード本体の更新は、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送で申請できます。詳しい手続き方法は、通知書に同封されているリーフレットをご確認ください。
※ 更新手続きについて不明な点がございましたら、**住民課**まで問い合わせください。なお、具体的な保険内容や資格情報の誤りについては、加入している保険者(国民健康保険は税務課、後期高齢者医療は健康課、その他はご加入の保険組合等)へお問い合わせください。

マイナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方は、厚生労働省のWebサイト「マイナンバーカード保険証利用」をご覧ください。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3 脂肪燃焼ヨガ (初級)教室 14:00~15:30	4	5	6 体組成測定 17:00~18:00、ろっぶ マッスルズコンディション教室 18:15~19:30、ろっぶ	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 脂肪燃焼ヨガ (初級)教室 14:00~15:30	18	19 栄養教室 10:00~12:00	20 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	21	22
23	24 脂肪燃焼ヨガ (初級)教室 14:00~15:30	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

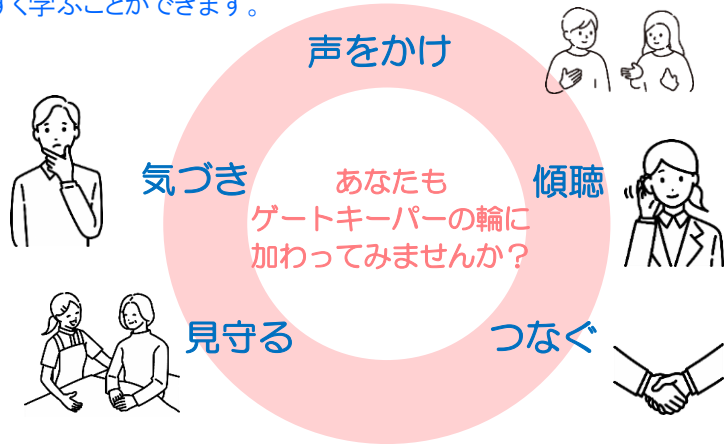
9月10日～9月16日は 自殺予防週間です こころのSOSに気づいたら…

村では毎年、ゲートキーパー養成講座を実施しています。ぜひ一緒に学んでみませんか？詳しくは広報やチラシをご覧ください。

Q. ゲートキーパーとは？

A. 悩んでいる人のSOSサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて見守る人のことをいいます。特別な資格は必要ありません。

ゲートキーパーの基礎知識や役割、具体的な声の掛け方など、事例を通してわかりやすく学ぶことができます。



-六ヶ所村 こころの相談窓口-

食欲がない、眠れない、この悩んで自分だけ？等、ささいなことでもかまいません。ご自身のこと、ご家族のこと、お一人で悩まず、相談してみませんか？

保健相談センター TEL0175-72-2794

結核予防週間 (9月24日～30日)

結核とは？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。1950年頃まで、死因の第1位で恐れられていた結核ですが、国をあげて予防や治療に取り組み、死亡率が低下したものの、今もなお、日本で年間約1万人が発症し、約1,500人の死亡者がいる現状があります。早期発見・早期治療がとても大切となります。

結核の症状は？



咳・痰が続く



熱が出る



体がだるい



体重が減る

上記の症状が2週間以上、咳や痰が続くようなら医療機関を受診しましょう。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な周りの人への感染を防ぎます。定期的な健診で早期発見し、適度な運動・十分な睡眠・バランスのよい食事をこころがけ、元気なからだづくりをしましょう。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	4 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	5 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター
6 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	7 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	8 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	9 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	10 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	11 総合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	12 総合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター
13 総合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	14 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	15 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	16 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:保健相談センター	17 バランスボール教室 18:15~19:30	18	19
20	21	22	23	24	25	26 骨密度検診 時間、会場は●ページ参照
27	28	29	30	1	2	3

感染症から身を守りましょう。



感染症対策へのご協力をお願いします

咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 咳エ

感染症のまん延に備え、家庭での備蓄を!!

新型感染症のまん延時には、外出自粛や自宅療養をしなければならないことが想定されます。日頃から食料品や日用品、医薬品の備蓄をしておく心安心です。約2週間分(家族全員分)を目安に備蓄しましょう。

～備蓄しておきたい物品の例～

食料品

- ・飲料水、お茶など
- ・米、パックご飯、乾麺
- ・レトルト食品、インスタント
- ・缶詰
- ・お菓子

医薬品

- ・使い捨てマスク、体温計
- ・保冷剤(冷却シート)
- ・消毒用アルコール
- ・持病等により服用中の薬
- ・市販薬

日用品

- ・トイレットペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・ゴミ袋、ビニール袋
- ・使い捨て手袋・生理用品
- ・シャンプー、リンス
- ・石けん

※掲載している物品はあくまで一例です。ほかに必要と思われる物品がありましたら、併せて備蓄しましょう。乳幼児や介護が必要な方がいる家庭は、粉ミルクや離乳食、柔らかい食事、おしりふきや紙おむつの備えがあれば安心です。

実施される予防接種の内容は21ページをご覧ください。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	1 バランスボール教室 18:15~19:30	2	3
4	5	6	7	8 体組成測定 17:00~18:00、ろっぶ 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 バランスボール教室 18:15~19:30	23	24
25	26	27	28	29	30	31 複合健診 受付:7:00~9:30 会場:泊地区ふれあい センター

保健相談センターで実施する**予防接種**のご案内

当村に住所を有し、以下の条件に該当する方を対象に予防接種を実施しております。

定期予防接種

種類	対象者	備考
肺炎球菌	65歳の方	・60歳から64歳で身体障がい者手帳1級相当の障がい者を有する方も対象となる場合があります(要相談) ・60歳から64歳でHIVによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不能な方
インフルエンザ	65歳以上の方	
新型コロナ		
带状疱疹	65、70、75、80、85、90、95、100歳の方	

任意予防接種

種類	対象者	備考
インフルエンザ	生後6カ月から64歳の方	6カ月から18歳：全額助成 19歳から64歳：1,000円助成 妊婦、19歳から64歳生活保護受給者：全額助成
新型コロナ		
带状疱疹	①50歳から64歳の方 ②65歳以上の定期接種対象者以外の方	①の方：半額助成 ②の方：全額助成

修学及び実習等に係る**予防接種等費用助成事業**

◆医療、福祉、教育に係る大学や専修学校の学生や海外留学予定者などの、経済的負担の軽減を目的に実施しております。対象となる方は、ご利用ください。

〔対象者〕

予防接種等実施日に村に住所を有してから1年以上経過している方、又は、修学等の目的で転出した場合は、その方の保護者が村に住所を有している方

〔助成額〕

修学や実習又は研修のため指定される抗体検査と予防接種の合計金額の2分の1の額で、上限は50,000円

※インフルエンザ予防接種など、他の助成制度の対象となる予防接種等は対象外

〔申請方法〕

申請期限：予防接種等を受けた最終日から6カ月以内に保健相談センターでお手続きください。

申請に必要な書類等はホームページをご覧ください。保健相談センターへお問合せください。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

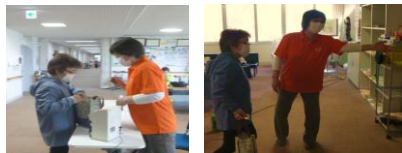
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 複合健診 受付:7:00~9:30 会場:泊地区ふれあいセンター	2 複合健診 受付:7:00~9:30 会場:泊地区ふれあいセンター	3	4	5 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:千歳平地区体育館	6 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:千歳平地区体育館	7 複合健診 受付:8:00~11:30 会場:千歳平地区体育館
8	9 脂肪燃焼ヨガ(上級)教室 14:00~15:30	10	11	12 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	13	14
15	16 脂肪燃焼ヨガ(上級)教室 14:00~15:30	17	18	19	20	21
22	23	24	25 栄養教室 10:00~12:00	26 体組成測定 17:00~18:00、ろっぷ バランスボール教室 18:15~19:30	27	28
29	30 脂肪燃焼ヨガ(上級)教室 14:00~15:30	1	2	3	4	5

保 健 協 力 員 協 議 会

私たち保健協力員は「豊かな生活は健康から、幸せな家庭は健康から」というスローガンのもと、村民の皆様の健康づくりを支援する活動を行っています😊

健診補助活動

村で実施している健診において、誘導を行っています！



健康紙芝居

放課後児童クラブで健康紙芝居を実施し、子どもたちに楽しく健康について学んでもらいました！



イベントでの健康普及活動

健康フェスタではロコモチェックや血圧測定、握力測定を行い、産業まつりやはちを祝う会などのイベントではチラシや粗品の配布を行い、健康知識の普及啓発に努めています！



各種研修会

会員の皆さんが知りたいこと・学びたいことに関する研修会を年に2回開催しています。令和7年度は、健康受診推奨ポスターづくりと防災研修を行いました！



健康に関する知識は自分のため・家族のために活用できます。また、活動を通して地域の方と交流ができた、地域に貢献することもできます。活動を強制することは一切ありません。「できる範囲で楽しんご一緒に活動しませんか？興味のある方は、保健相談センターへご連絡ください👉👈

食生活改善推進員会

食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは、「食生活を改善する人」を意味し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに家族や地域の方々に食を通じた健康づくりを支援するための活動をしています。

乳幼児健診(おやつ作り)

糖分を抑えたおやつを提供し、幼少期からの食育につなげる活動をしました。



料理教室

若い世代や一人暮らしの男性の野菜摂取量増加のため、簡単に作れる野菜料理の調理実習を行いました。



乳幼児健診(だしの試飲・資料提供)

減塩の普及活動として離乳食の時からうす味に慣れてもらうため、「だし」の試飲や減塩に関する資料を提供しました。



健康フェスタ(試食提供・野菜計量体験)

1日の野菜摂取目標量350gを普及するため、野菜スープの試食配布やレシピ提供、普段食べている野菜の計量体験を行いました。



食生活改善推進員は、全国に会員さんがおり、六ヶ所村では現在32人の会員がいます。食を通じて皆さんが健康になって欲しい！との思いで日々活動しています。村全体で食生活を見直し、短命県返上を目指しましょう♪

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1	2	3 5歳若返り!!筋力UP教室 18:15~19:30	4	5
6	7 コンディショニング トレーニング教室 18:15~19:30	8	9	10	11	12
13	14	15	16 栄養教室 10:00~12:00	17	18	19
20	21 コンディショニング トレーニング教室 18:15~19:30	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



～ 毎日健康で元気に過ごすための基本 ～ 1日3食バランスよく食べよう！



私たちの体は、食べる物からできています。私たちは毎日食べ物を食べて、消化・吸収を行い、吸収された栄養素が生きていくために必要な物質へ変化し、体内で利用されることで、体が作られまた維持していきます。健康で丈夫な体を作るためには、その食べる物にバランスよく食べるかが大切です。

バランスのよい食事の基本は、「**主食**・**主菜**・**副菜**を組み合わせる」こと。普段の食生活を見直して、毎日健康で元気に過ごしましょう！

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源。
毎食1品。



ごはん、パン、めん類 等

主菜

主にたんぱく質の供給源で、筋肉、骨、皮ふ、血液など体をつくる材料となる。**毎食1品。**



魚、肉、卵、大豆製品 等

副菜

主食と主菜で不足するミネラル、ビタミン、食物繊維などの供給源で、体の調子をととのえる。**毎食1～2品。**



野菜、きのこ、海藻 等

牛乳・乳製品

加えて、



と

果物



も1日1回とりましょう。

食べ物の
味が分かる力



食育
5つの力



食べ物の
いのちを感じる力



食べ物を
えらぶ力



料理が
できる力



元気なからだ
がわかる力



丁寧な歯みがきで 歯ツピーな毎日を！

正しい歯みがきのポイント

- ✿ 歯ブラシは鉛筆を持つように持つ
- ✿ 歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんとあてる
- ✿ みがき忘れを防ぐために、スタート地点を決めて一筆書きでみがく
- ✿ 軽い力で歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧にみがく
- ✿ 「食べたら歯をみがく」を習慣にする



便利グッズのご紹介

- ✿ 歯間ブラシ、デンタルフロス
歯ブラシでは届きにくい、歯と歯の隙間の汚れを取り除く
- ✿ ジェットウォッシャー（口腔洗浄器）
強力な水流で細かい汚れを洗い流す
- ✿ タフトブラシ
通常の歯ブラシよりもヘッドが小さく、みがき残しやすい場所をピンポイントで磨くことができる



定期的な歯科受診で、お口の健康をチェック！

村では、無料で「歯周疾患等検診」(4ページ参照)を実施しています。対象となる方には、個別に案内が送付されますので、詳しくはそちらをご確認ください。

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

体組成測定
17:00～18:00、ろっぶ
5歳若返り!!筋力UP教室
18:15～19:30

8

9

10

11

12

13

14

15

16

複合健診
受付:8:00～11:30
会場:保健相談センター

17

18

コンディショニング
トレーニング教室
18:15～19:30

19

20

栄養教室
10:00～12:00

21

22

23

24

25

コンディショニング
トレーニング教室
18:15～19:30

26

27

28

29

30

31

1

2

3

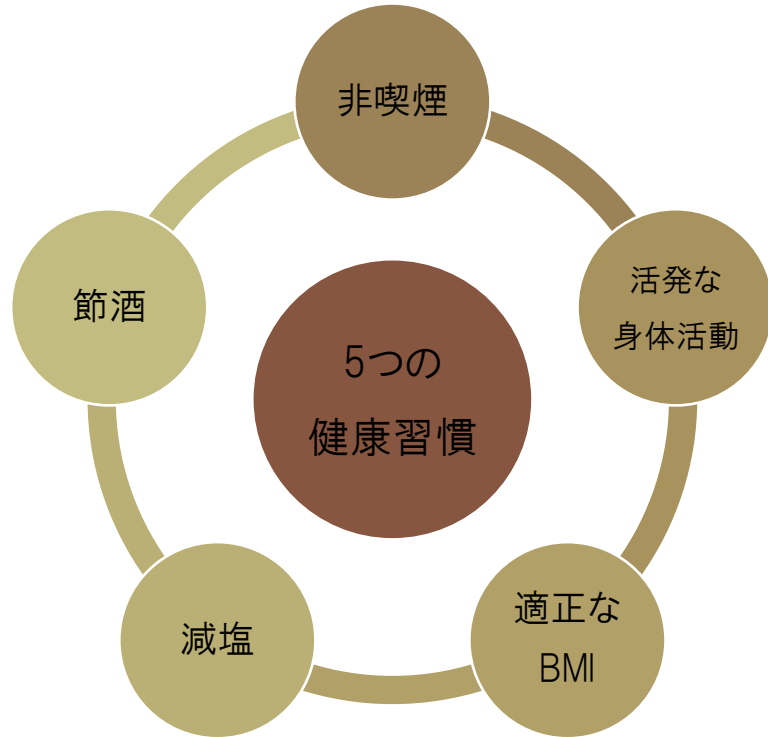
4


5


6


2月は生活習慣病予防月間


生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、**突然死**を引き起こす原因にもなる危険な病気です。今すぐ生活の見直しを!!




・非喫煙 
たばこは、動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞、肺がんのリスクを高めます。禁煙は何歳からでも遅くありません。禁煙は今日から!!

・節酒 
アルコールは全身の臓器に影響を与え、高血圧・脂肪肝・脳卒中・がん・認知症など生活習慣の原因となります。適量摂取と週に3日の休肝日で、お酒と上手に付き合しましょう!!

・減塩 
塩分の摂り過ぎは、高血圧や胃がんの原因になります。普段の食事の塩分量を振り返り、食生活を見直しましょう!!

・適正なBMI 
肥満はすべての生活習慣病の原因です。まずはダイエット!!BMI25以下!

・活発な身体活動 
今の生活に+10分の運動で、生活習慣病のリスクが3.6%低減します!!

習慣が変われば人生が変わる

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9 ナイトヨガ教室 18:15~19:30、ろっぶ	10	11	12	13
14	15	16 体組成測定 17:00~18:00、ろっぶ ナイトヨガ教室 18:15~19:30、ろっぶ	17 栄養教室 10:00~12:00	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

3月は「自殺対策月間」です

村では、自殺者が0人の年がないのが現状となっています。今一度、自身のこころのケアを大切にできる人、周りのSOSに耳を傾けることができる人が村内にたくさん増えることを願っています。

こころの疲れ度チェック

- 悲しい、憂うつ、沈む気持ちが続いている
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない、だるい
- 気力、意欲、集中力の低下を感じる
- おっくうで何もする気がしない
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 食欲がない
- 人に会いたくなくなる
- 気分、体調の不調は夕方より朝の方が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分に勝ちがないと感じる



※12項目のうち、5項目以上あてはまる方は受診をおすすめします

大切にしたい、こころのケア

～こころの相談窓口をご利用ください～

自分自身の心の悩み…カラダや性に関すること…家族に関すること…何度も消えたいと考えている…多様化する悩みについて相談できる場所があります。電話やSNSなど相談方法も選べますので、ぜひご利用ください。

～電話でつながる窓口～

名称	電話番号	時間等
六ヶ所村保健相談センター	0175-72-2794	8:15～17:00 (平日のみ)
あもりのいのちの電話	0172-33-7830	12:00～21:00 (毎日)
よりせいホットライン	0120-279-338	24時間対応 (毎日)
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応 (毎日)

～SNSでつながる～

つながるろっかしょLINE相談



←こころの悩みに関する窓口
クーポンコード **rksこころ**
を入力し無料で回数制限なく
利用できます



←健康上の悩み、カラダや性、
育児に関する悩みに関する窓口
クーポンコード **rksそうだん**
を入力し無料で回数制限なく
利用できます

六ヶ所村に在住、
在勤、在学の方は
無料で利用できます

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク



QRコードを読み取ると、LINEの友だち追加ができます。
ID: @yorisoi-chat

3

2027
R9

会場名の記載のない事業は、保健相談センターで実施されます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	1	2 ナイトヨガ教室 18:15~19:30、ろっぷ	3	4	5	6
7	8	9 ナイトヨガ教室 18:15~19:30、ろっぷ	10	11	12	13
14	15	16	17 栄養教室 10:00~12:00	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	女性の健康週間(3月1日~8日) ♡ 女性の心や体は、女性ホルモンの働きにより、各ライフステージや、妊娠・出産などのライフイベントにより、繊細に変化します。 気になる症状があるときは、早めに婦人科等を受診しましょう		

～ 運動教室日程 ～

時間帯	教室名 及び 教室内容	日程	場所
昼の部 14:00～15:30	脂肪燃焼ヨガ教室(初心者向け) …基本のポーズで心と体をリラックスさせる	8月3日・17日・24日 (いずれも月曜日)	保健 相談 センター ↓ 大石 総合 体育館 ↓ プールろっぷ 屋内 温水
	脂肪燃焼ヨガ教室(上級者向け) …ツイストなどの要素を取り入れ、筋肉に刺激を与える	11月9日・16日・30日 (いずれも月曜日)	
夜の部 18:15～19:30 ※ オトコの筋活教室 は18:30～20:00	5歳若返り!!筋力UP教室 …自重(自分の体重)を用いた筋トレで筋力UPを目指す	4月23日、5月7日、6月25日、7月30日、8月20日、 9月3日、10月8日、11月12日、12月3日、1月7日 (いずれも木曜日)	
	バランスボール教室 …体幹を鍛えながら筋トレやストレッチを行う	9月17日、10月1日・22日、11月26日 (いずれも木曜日)	
	コンディショニングトレーニング教室 …筋力、パワー、柔軟性、すべての要素を鍛える	12月7日・21日、1月18日・25日 (いずれも月曜日)	
	オトコの筋活教室  定員:10名 …ウエイトトレーニング方法を学びながら筋力UPを目指す	5月14日・21日、6月4日・11日 (いずれも木曜日)	
	マッスルズコンディション教室 …音楽に合わせてインナーマッスルを鍛える	5月28日、6月18日、7月2日・16日・23日、8月6日 (いずれも木曜日)	
ナイトヨガ教室  …様々なポーズで心と体をリフレッシュさせる	2月9日・16日、3月2日・9日 (いずれも火曜日)		



栄養教室日程



★年間テーマ：高血圧予防

日程	テーマ	日程	テーマ
4月22日(水)	高血圧予防のための基礎知識	10月	未定
5月20日(水)	おいしく減塩	11月25日(水)	かんたん調理で栄養満点ごはん
6月17日(水)	カリウムで排塩	12月16日(水)	隠れ塩分に気をつけよう
7月15日(水)	うま味活用術	1月20日(水)	脂質の上手なとり方
8月19日(水)	適正エネルギーで健康管理	2月17日(水)	乳和食のすすめ
9月	未定	3月17日(水)	外食・中食の上手な選び方

●時 間 : 10時～12時

●場 所 : 保健相談センター

●内 容 : 健康講話、調理実習

●持 ち 物 : 米0.5合、エプロン、三角巾、筆記用具、水分補給用の飲み物、健康ポイントカード

●申込方法 : 保健相談センターへ電話

※9月・10月は詳細が決まり次第、広報等でお知らせします

乳幼児健診日程

フッ歯フッ歯！むし歯0教室（4か月児健診以外の健診と同時に開催）
 就学前のお子さんでフッ素塗布を希望される方は無料でフッ素塗布を行います（要予約）

事業名	健診月日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
	対象	対象児は出生月で明記してあります												
4か月児健診	23日	28日	25日	23日	27日	17日	22日	19日	17日	21日	25日	18日	13：00～ 13：15	
	令和7年11月生	令和7年12月生	令和8年1月生	令和8年2月生	令和8年3月生	令和8年4月生	令和8年5月生	令和8年6月生	令和8年7月生	令和8年8月生	令和8年9月生	令和8年10月生		
7か月児健診	16日	14日	11日	9日	20日	10日	15日	12日	10日	14日	18日	11日	9：30～ 9：45	
	令和7年9月生	令和7年10月生	令和7年11月生	令和7年12月生	令和8年1月生	令和8年2月生	令和8年3月生	令和8年4月生	令和8年5月生	令和8年6月生	令和8年7月生	令和8年8月生		
1歳児健診	16日	14日	11日	9日	20日	10日	15日	12日	10日	14日	18日	11日	9：45～ 10：00	
	令和7年4月生	令和7年5月生	令和7年6月生	令和7年7月生	令和7年8月生	令和7年9月生	令和7年10月生	令和7年11月生	令和7年12月生	令和8年1月生	令和8年2月生	令和8年3月生		
1歳6か月児健診	9日	7日	4日	2日	6日	3日	8日	5日	3日	7日	4日	4日	12：45～ 13：00	
	令和6年9月生	令和6年10月生	令和6年11月生	令和6年12月生	令和7年1月生	令和7年2月生	令和7年3月生	令和7年4月生	令和7年5月生	令和7年6月生	令和7年7月生	令和7年8月生		
2歳児健診	16日	14日	11日	9日	20日	10日	15日	12日	10日	14日	18日	11日	12：45～ 13：00	
	令和5年10月生	令和5年11月生	令和5年12月生	令和6年1月生	令和6年2月生	令和6年3月生	令和6年4月生	令和6年5月生	令和6年6月生	令和6年7月生	令和6年8月生	令和6年9月生		
3歳児健診	9日	7日	4日	2日	6日	3日	8日	5日	3日	7日	4日	4日	12：30～ 12：45	
	令和4年8月生	令和4年9月生	令和4年10月生	令和4年11月生	令和4年12月生	令和5年1月生	令和5年2月生	令和5年3月生	令和5年4月生	令和5年5月生	令和5年6月生	令和5年7月生		
5歳児健診	16日	14日	11日	9日	20日	10日	15日	12日	10日	14日	18日	11日	12：30～ 12：45	
	令和3年4月生	令和3年5月生	令和3年6月生	令和3年7月生	令和3年8月生	令和3年9月生	令和3年10月生	令和3年11月生	令和3年12月生	令和4年1月生	令和4年2月生	令和4年3月生		
乳幼児相談	23日	28日	25日	23日	27日	17日	22日	19日	17日	21日	25日	18日	9：45～ 10：00	
	からだの発育や発達について相談のある方													

産前・産後サポート事業

妊娠中や出産・子育ての不安や大変さを誰かに相談したい……。そんな時に利用できる事業です。助産師などの専門職が相談を通じてママ・パパと赤ちゃんをサポートします。

にこにこママサロン

対象者	妊娠中のママ、子育て中のママ ※お子さんと一緒にどうぞ
内容	①ママ同士の交流会 (テーマに沿って気軽におしゃべり) ②妊娠・出産・育児プチ講話 ③個別相談
開催日	6月25日、7月23日、9月17日、 11月19日、1月21日、3月18日 ※すべて木曜日
時間	10:30～11:30

俺らの育児ひろば

対象者	妊婦さんの夫(パートナー)と 子育て中のパパ ※ママとお子さんの参加も大歓迎！
内容	①こんなときどうする！？ ～子育てシーンについて考えよう～ ②妊娠・出産・育児プチ講話 ③個別相談
開催日	9月27日、1月17日 ※すべて日曜日
時間	11:00～12:00

マタニティ教室・パパママクラス

妊娠中のからだのことや出産、赤ちゃんのお世話について学び、安心して出産を迎えるための教室です。
当日は、助産師・保健師・看護師・管理栄養士・パパフィットインストラクターが皆さまをお待ちしております。

マタニティ教室	
対象者	妊婦
内容	①妊娠中のからだについて ②母乳栄養について ③妊婦に必要な栄養講話
開催日	6月3日(水)、12月2日(水) (全1回)
時間	10:00~12:00



パパママクラス	
対象者	妊婦と夫(パートナー)
内容	①パパフィット (ママの専属トレーナーになろう) ②妊婦疑似体験 ③赤ちゃんのお世話体験 (沐浴・抱っこ・おむつ交換) ④栄養プチ講話
開催日	5月10日、9月27日、1月17日 ※すべて日曜日
時間	9:00~11:00



ベビーマッサージ教室・アフタービクス教室

赤ちゃんとのふれあいを楽しむベビーマッサージと、産後のからだを優しく整えるアフタービクスの教室です。親子の時間を大切にしながら、ママの心とからだの健康づくりをサポートします。

	ベビーマッサージ教室	アフタービクス教室
対象者	生後1年未満のお子さんと保護者 (パパとママで参加できます)	未就学児を持つママ
開催日	4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日 ※全て火曜日	
時間	9:30~10:30	10:30~11:30

「おやこ」あそびのじかん

体操、製作、料理などさまざまな体験を通して、親子で楽しくふれあう教室です。遊びながら、お子さんの成長を育みます。

対象者	未就学児と保護者(パパとママで参加できます)
開催日	5月27日(水)、7月29日(水)、9月30日(水) 11月27日(金)、1月27日(水)、3月24日(水)
時間	9:30~10:30

※妊産婦・こども関連の各種事業について、ホームページや子育てガイドブック、子育て応援アプリにも掲載しておりますので、ご覧ください。

村ホームページ



電子版子育て
ガイドブック



子育て応援アプリ
「はぴろっく」



