

## 新型コロナ予防接種

- 日** 10月6日(月)～  
令和8年2月28日(土)
- 所** 指定医療機関(診療時間内)  
予約が必要な場合もありますので、  
医療機関へお問い合わせの上、お  
出掛けください。
- 人** 町内在住で、接種当日に  
次のいずれかに該当する方  
①65歳以上  
②60歳～64歳で、心臓・腎臓・  
呼吸器・免疫機能に障がいのある、  
身体障害者手帳1級相当  
※②に該当の方は、事前に健康推進課  
へお問い合わせください。
- 費** 受診者負担金 5,000円  
生活保護受給世帯の方、住民税非  
課税世帯の方は免除となりますので、  
事前に健康推進課へ

- 他** 接種回数は1回です。  
新型コロナ予防接種は、予防接種  
法に基づく定期接種であり、努力  
義務はなく、希望する方に接種を  
受けていただくものです。
- 問** 健康推進課 健康づくり班  
☎(内線)3347

## インフルエンザ 予防接種費用を一部助成

- 日** 10月6日(月)～  
令和8年2月28日(土)
- 所** 指定医療機関(診療時間内)  
予約が必要な場合もありますので、  
医療機関へお問い合わせの上、お  
出掛けください。

- 他** 対象者で接種を希望する方は、医  
療機関で配られる説明書をお読み  
の上、主治医と相談して、体調の良  
いときに接種を受けてください。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

- 本年度中に75歳になる方には、無料で接種  
を受けられるクーポン券を交付しています。
- 人** 町内在住で、接種当日に  
次のいずれかに該当する方  
①65歳以上  
②60歳～64歳で、心臓・腎臓・  
呼吸器・免疫機能に障がいのある、  
身体障害者手帳1級相当  
※②に該当の方は、事前に健康推進課  
へお問い合わせください。
- 費** 受診者負担金 1,500円  
生活保護受給世帯の方、住民税非  
課税世帯の方は免除となりますので、  
事前に健康推進課へ

## 小児インフルエンザ予防接種

- この事業は、令和7年度電源立地地域対策  
交付金の交付を受けて行うものです。
- 人** 町内在住で、接種当日に  
次のいずれかに該当する方  
①生後6カ月～12歳(小学6年生)  
②15歳(中学3年生相当)、  
18歳(高校3年生相当)
- 他** 助成額は、接種1回当たり  
1,000円です  
※①は年度内2回まで  
②は年度内1回
- 問** 健康推進課 健康づくり班  
☎(内線)3347

## 日曜日に実施

## 特定健康診査・後期高齢者 健康診査(集団健診)

検査項目は質問票、身体計測、血圧測  
定、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎  
臓・尿酸・貧血など)、心電図検査、眼底  
検査、胸部レントゲン検査などです。

- 日** ①11月30日(日)  
②12月14日(日)
- 所** 健康プラザ
- 人** 次のいずれかに該当する方  
各100人(先着)  
●愛川町国民健康保険に加入して  
いる35歳以上の方  
●神奈川県後期高齢者医療制度に  
加入し町内に住民登録がある方で、  
本年度、特定健康診査および後期  
高齢者健康診査を受けていない方
- 物** 資格確認書または資格情報のお  
知らせ・健康診査受診券・申し込  
み後に送付される問診票など  
※詳しくは、申し込みをした方にお送  
りするお知らせをご覧ください。
- 他** 本年度、町の特定健康診査・後期  
高齢者健康診査(医療機関での個  
別健診)を受けた方、および町か  
ら人間ドックの助成を受けた方  
(これから予定の方含む)は、受け  
ることができません。

- 申 問** ①10月31日(金)  
②11月14日(金)  
までに国保年金課へ  
☎(内線)3376

## 妊婦・未就学のお子さんがある世帯が対象

## いつでもどこでも、スマートフォンで簡単に 医師に相談ができる医療相談アプリ LEBER(リーバー)を導入します

令和7年10月から妊婦・未就学のお子さんがある世帯を対象に、健康・医療に関する不安の  
軽減を図るため、「医療相談アプリLEBER(リーバー)」を無料でご利用いただけるようにな  
りました。56の診療科に対応しており、画像や動画を添付して相談することもできます。

### ●利用内容

チャット形式で24時間、365日無料で  
相談できます。

- 子どもに関係する診療科  
小児皮膚科、小児眼科、小児外科、  
児童精神科、アレルギー科など
- 妊娠に関係する診療科  
婦人科、産婦人科、産科、心療内科など

### ●対象

町内に住民登録のある妊婦もしくは未就学児(0歳～6歳)の  
いる世帯。家族5人(本人含む)まで利用可能

### ●利用開始日 10月1日(水)

対象の世帯には健康推進課窓口や健診時にご案内するほか、  
順次、案内通知を発送しています。  
案内通知に記載の二次元コードを読み取り、登録番号と必要な  
情報を入力することで、無料で利用できます。

- 問** 健康推進課 母子保健班  
☎(内線)3342



■YouTubeで町の魅力を配信！YouTube愛川町チャンネルで、町のさまざまな取り組みやイベントの様子、  
プロモーション動画などを配信しています。ぜひ、チャンネル登録をお願いします。  
問 政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3213



YouTube  
「愛川町  
チャンネル」

未病改善・  
健康ウォーキング教室

正しいウォーキング方法を学び、「愛川町健康づくり散策コース」を歩かせません。

- 日 ①11月6日(木) 午前10時～正午  
②11月12日(水) 午後2時～4時

- 所 ①中津川散策コース  
(集合場所:坂本児童館)  
②三増散策コース  
(集合場所:三増児童館)

各コース共に雨天時は、健康プラザ1階  
多目的室でウォーキング指導になります。

- 人 町内在住の64歳までの方 20人

- 師 健康運動指導士

- 物 運動ができる服装、運動靴、飲み物

- 他 お子さんはベビーカーによる参加も可能です。

- 申 問 ①10月30日(木)  
②11月 5日(水)までに、  
健康推進課へ



町ホームページ

「未病改善・健康ウォーキング教室」

学んで得する  
町民健康講座からだの変化を知ろう!  
更年期

- 日 11月5日(水)  
午後1時30分～3時

- 所 健康プラザ1階 多目的室

- 人 町内在住の方

- 師 第一生命保険株式会社

- 申 問 10月29日(水)までに  
健康推進課へ

## 楽らく水中運動教室

水中歩行や運動などで、全身のバランスや柔軟性、筋力を向上させ、転びにくい体をつくりましょう。

| 日にち        |                |
|------------|----------------|
| 11月        | 4日・11日・18日・25日 |
| 12月        | 2日・9日・16日・23日  |
| 令和8年<br>1月 | 6日・13日・20日・27日 |

12日間1コース(いずれも火曜)  
午前8時30分～10時30分

- 所 レオスイミングスクール愛川校

- 人 町内在住で、要介護・要支援認定や  
医師からの運動制限を受けていない  
65歳以上の方 20人程度

- 物 水着、水泳帽、飲み物、タオル

- 申 問 10月16日(木)までに  
高齢介護課へ  
☎(内線)3338

認知機能低下予防教室  
～脳いきいき教室～

認知トレーニングを組み合わせた運動  
「コグニサイズ」で、認知症の予防を!

| 日にち        |            |
|------------|------------|
| 11月        | 6日・13日・20日 |
| 12月        | 11日・18日    |
| 令和8年<br>1月 | 8日・22日     |
| 2月         | 5日・12日・19日 |
| 3月         | 5日・12日     |

12日間1コース(いずれも木曜)  
午後1時30分～3時

- 所 福祉センター3階 会議室

- 人 町内在住で、要介護・要支援認定や  
医師からの運動制限を受けていない  
65歳以上の方 20人程度

- 物 運動のできる服装、飲み物、タオル、  
運動靴、筆記用具

- 申 問 10月16日(木)までに  
高齢介護課へ  
☎(内線)3338

## 保健師から

## 誰もがゲートキーパー(こころサポーター)です

## ゲートキーパー(こころサポーター)って何?

「ゲートキーパー(こころサポーター)」とは、心に不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することです。そのためには、普段からの「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」が大切です。今回は、この5つの中から「声かけ」と「傾聴」についてご案内します。



- 声かけ あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき(眠れない、食欲が無い、口数が少ないなど)、勇気を出して声を掛けてみましょう!  
どのような声掛けをしたらよいか悩んだら……

- 眠れてますか ●ごはん食べられてますか
- なんだか辛そうだけど……
- 元気なさそうだから心配なんだけど……

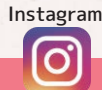
- 傾聴 相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちを受け止めること。  
「聴く」ためのポイントは……

- 話しやすい雰囲気をつくる ●先入観を持たずに聴く
- 勝手な解釈や評価、批判はやめる など



車でお越しの際は、町役場お客様  
駐車場をご利用ください。

子育て支援センター SNS



## 健康プラザ3階

☎046(285)8345

電話相談も同じ番号です

## ご利用ください! 子育て支援センター

親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、  
育児についての相談を受け付けています。

- 開所日 月曜～金曜、第2・第4土曜

- 利用時間 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

月間予定・活動内容・お知らせなど、詳しくは町ホームページをご覧ください。

町ホームページ  
「子育て支援センター  
利用案内」



## 子育て

## お子さんの歯科保健指導

- 日 10月23日(木)  
受付時間を分けてご案内します。  
個別通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、  
バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重  
測定も行います。

| 歯科保健指導  | 対象                     |
|---------|------------------------|
| 1歳児歯科健診 | 令和6年9月生まれ              |
| 2歳児歯科健診 | 令和5年9月生まれ<br>令和5年3月生まれ |

対象者には10月上旬までに必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。

育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



## すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

- 日 10月9日(木)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 他 離乳食の展示・試食(保護者のみ)も実施します。
- 申 申し込みの必要はありませんので、  
直接会場へお越しください。

産後ママのための  
リラックス教室

ゆったり身体を動かしながら身体と心をいたわり、リラックスしましょう！

- 日 11月10日(月)  
〈前半〉午前9時45分～10時25分  
〈後半〉午前10時50分～11時30分
- 所 健康プラザ3階 健康づくり室
- 人 町内在住の1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん(各グループ5組)
- 師 ピラティスインストラクター  
おわたさ 大瀧あさみさん
- 物 運動のできる服装、バスタオル
- 他 お子さん連れで参加の場合は  
事前にご相談ください。
- 申 10月27日(月)までに  
健康推進課へ



## 産後ケア「ひなたぼっこ」

内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくり、お母さんたちの休息などです。

- 日 10月30日(木)  
午前9時30分～11時30分  
受け付けは午前11時まで
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんとそのお母さん、お父さん
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 他 「幼児食相談」も同時開催。  
試食(保護者のみ)もあります。
- 申 10月29日(水)までに  
健康推進課へ

「児童手当 認定通知書」  
送付についてのお知らせ

例年8月中旬以降、受給者の皆さんに「児童手当 認定通知書」を送付していましたが、本年度からは現況届の提出が必要な方にのみ送付します。

なお、受給内容に変更があった場合には、今までどおり「児童手当 認定通知書」をお送りします。

問 子育て支援課 こども福祉班  
☎(内線)3365

町ホームページ  
「児童手当」



## 健康

## 健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、  
直接会場へお越しください。

骨密度測定・骨粗しょう症  
予防相談会

10月は機器点検のためお休みします。

## ヘルスあっぷ相談

大人の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健康aiちゃん測定なども行います。

- 日 10月20日(月)  
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 健康aiちゃん測定のみ要予約  
(先着3人)。10月17日(金)  
までに健康推進課へ

## 乳幼児の健康診査

## 1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には10月下旬に必要な書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階 健診室
- 受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

| 対象  | 1歳6カ月児<br>(令和6年4月生まれ)     | 3歳6カ月児<br>(令和4年4月生まれ)                                   |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------|
| 日にち | 11月20日(木)                 | 11月4日(火)                                                |
| 持ち物 | 母子健康手帳、問診票、<br>歯ブラシ、バスタオル | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、<br>バスタオル、当日の朝の尿、<br>視力・聴力の調査票(記入済みのもの) |

## 4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。  
対象になる前月の下旬に通知を送付しますので、  
詳しくは通知をご覧ください。

## 日 4カ月児健診

満4カ月になった日から満7カ月になる日の  
前日まで(最適月齢は満4カ月)

## 10カ月児健診

満10カ月になった日から満13カ月になる日の  
前日まで(最適月齢は満10カ月)

問 問い合わせ ☎ファクス ☑電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。