

成人歯科健康診査、口腔がん検診 こうくう 期限近くになると混雑が予想されますので早めに予約しましょう

口腔がんは口の中にできるがんで、早期発見・早期治療をすれば、治療後の後遺症も少なく、治癒率も高い病気です。成人歯科健康診査との同時受診もできますので、この機会にぜひ口腔がん検診を受けましょう。

	成人歯科健康診査	口腔がん検診
対象	本年度20歳または30歳になる方、40歳以上の方	40歳以上の方
内容	むし歯や歯周病の有無、歯の汚れや歯石の有無、かみ合わせの状況など ※「節目健診」(本年度20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)の方は、上記に加えて歯肉の状況検査(CPI検査)など	視触診による口腔内の粘膜状態の確認
受診者負担金	1,000円 次に該当する方は免除 ●70歳以上の方(昭和31年3月31日以前に生まれた方) ●生活保護法による被保護世帯もしくは、町民税非課税世帯に属する方(事前に健康推進課で手続きが必要)	口腔がん検診のみ受診 1,600円 成人歯科健康診査と同時受診 合計 2,200円
持ち物	受診券、マイナ保険証など	
期限	12月31日(水)まで(協力医療機関の休診日は除く)	

子宮がん・乳がん検診(医療機関検診) まだ受診されていない方へ

本年度の子宮がん・乳がん検診をまだ受診していない方は、事前に指定医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

	子宮がん検診	乳がん検診
対象	20歳以上の女性(集団検診の申し込みをしていない方)	30歳以上の女性(集団検診の申し込みをしていない方)
内容	頸部細胞診、 体部細胞診(45歳以上で、医師が必要と判断した方のみ)	視触診
受診者負担金	頸部 2,000円 体部 1,300円 次に該当する方は免除 ●無料クーポン対象者 (平成2年4月1日～平成18年3月31日生まれ) ●昭和31年3月31日以前に生まれた方 ●生活保護法による被保護世帯もしくは、町民税非課税世帯に属する方(事前に健康推進課で手続きが必要)	900円 次に該当する方は免除 ●昭和31年3月31日以前に生まれた方 ●生活保護法による被保護世帯もしくは、町民税非課税世帯に属する方(事前に健康推進課で手続きが必要)
持ち物	受診券、無料クーポン(お持ちの方)、マイナ保険証など	受診券、マイナ保険証など
期限	令和8年1月31日(土)まで(協力医療機関の休診日は除く)	

带状疱疹ワクチンの令和7年度定期予防接種は、お済みですか？

本年度の带状疱疹ワクチン定期予防接種の接種期間は、令和8年3月31日(火)までです。

●対象 町内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方
- ②100歳以上の方
- ③60歳から64歳までの方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(事前に町健康推進課へお問い合わせください)

●接種方法

町の指定医療機関(厚木医師会協力医療機関など)へ直接予約し、身分証明書をもちになってください。

●助成ワクチンの概要

ワクチン種類	生ワクチン(乾燥弱毒性水痘ワクチン)	不活化ワクチン(乾燥組換え带状疱疹ワクチン)
接種回数	1回	2回(接種間隔は2カ月)
自己負担金	2,500円	1回 7,000円(合計14,000円)

※町民税非課税世帯、生活保護世帯の方は自己負担金が免除となりますので、該当する方は必ず事前に健康推進課で手続きをしてください。
※使用ワクチンは2種類ありますので、医師と相談し、どちらのワクチンを接種するか決めてください。
※不活化ワクチンの接種間隔は2カ月のため、ご希望の方は令和8年1月までに1回目の接種を受けてください。期間を過ぎると任意接種となりますので、ご注意ください。

任意接種の一部助成も行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。

「带状疱疹ワクチン接種費用助成事業」



町ホームページ

☎ 日時 ☎ 場所 ☎ 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) ☎ 講師・指導 ☎ 費用 ☎ 持ち物 ☎ その他事項 ☎ 申し込み

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 日 12月18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11月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年11月生まれ 令和5年5月生まれ

対象者には12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

- 日 12月11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。

産後ケア「ひなたぼっこ」

- 日 12月25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)
- 申 12月24日(水)までに健康推進課へ

問 問い合わせ ☎ファクス ☑電子メール

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12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(令和6年6月生まれ)	3歳6カ月児(令和4年6月生まれ)
日にち	令和8年1月28日(水)	令和8年1月13日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 バスタオル、当日の朝の尿、 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)

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。

日 12月22日(月) 午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 人 町内在住で成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

- 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)。
12月19日(金)までに健康推進課へ

健康aiちゃん

タッチパネルと音声ガイドンを備え、運動機能測定や判断力(認知能力)測定を行うことで健康状態を「見える化」する機器です。



© Q'sfix

栄養士から

おいしく減塩 まずは1日マイナス2g

体に欠かせない食塩(塩化ナトリウム)ですが、取り過ぎると高血圧など体にさまざまな弊害をもたらします。高血圧の状態が長く続くと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こす原因にもなるので、塩分の取り過ぎには注意が必要です。



食塩摂取の目標量

小さじ1=6g



成人男性	7.5g未満/日
成人女性	6.5g未満/日
高血圧者	6.0g未満/日

おいしく減塩するための3つのポイント

- 食品表示で食塩相当量を確認し、なるべく少ないものを選ぶ。
- 昆布やかつお節のだし、かんきつ類や酸味、香辛料を使って、調味料の量を減らす。
- 加工食品の量や頻度を減らす。

出典:「日本人の食事摂取基準」(2025年度版)より引用し作成

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。

年末年始の救急医療機関

年末年始に急病などで医療機関を利用する場合は、次の診療所をご利用ください。

休日・夜間診療は、救急患者に備えたものです。一般診療は行いません。

休日・夜間診療 厚木市メジカルセンター 【診療日時】

厚木市水引 1-16-45

☎ 046(297)5199

12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

午前9時～11時30分、午後2時～4時30分、午後6時～9時30分

休日歯科診療 厚木市歯科保健センター 【診療日時】

厚木市中町 1-4-1

厚木市保健福祉センター1階

☎ 046(224)6081

12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

午前10時～11時30分、午後1時～4時30分

町内医療機関 年末年始の診療日

○1日診療

▲午前診療

▽午後診療

休診日

診療時間や休診期間が変更になる場合がありますので、必ず電話などで確認してからお出掛けください。

	医療機関名	所在地	電話番号	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
内科・眼科・耳鼻咽喉科・整形外科など	愛川北部病院	角田 281-1	046(284)2121	○	○	○	○	▲		○	▲						○	○	○	○	○	▲
	石井医院	半原 2266-1	046(281)2105	○	▲	○	○	▲									○	○	▲	○	○	▲
	和田整形外科医院	角田 230-5	046(286)7751	○	▲	○	○	▲									○	○	▲	○	○	▲
	河野内科医院	角田 274	046(286)7700	○	○	▲	○	▲									○	○	○	▲	○	▲
	関根医院	角田 1343-1	046(286)5431	○	○	▲	○	▲									○	○	○	▲	○	▲
	中村整形外科	角田 157-1	046(286)7400	○	○	▲	○	▲									○	○	○	▲	○	▲
	熊坂外科内科医院	中津 7417	046(285)1139	○	▲	○	○	▲									○	○	▲	○	○	▲
	あいほら耳鼻咽喉科	中津 1471(1階)	046(285)7701	○	▲	○	○	▲		○									▲	○	○	▲
	ユノクリニック	中津 818-1	046(284)2111	○	○	▲	○	▲										○	▲	▲	○	▲
	さくらクリニック	中津 1814-1	046(284)1002	○	○	○	○	▲		○								○	○	○	○	▲
	八木クリニック	半原 2724-1	046(280)1888	○	○	○	○	▲										○	○	○	○	▲
	あいかわ皮ふ科	中津 973-2-2	046(285)8536	○	○	○	○	▲											▲	○	○	▲
	愛川クリニック(小児科)	中津 2035-1	046(284)5225	○	○	○	▲		▲									○	○	○	▲	▲
	愛川つつじ糖尿病内科	中津 3394-1	046(284)3838	○	○	○	○	○		○								○	○	○	○	○
	あいかわ心療クリニック	中津 1718-10	046(285)7871	○	▲	○	○	▲										○	○	○	○	▲
	あつぎ脳神経外科	中津 973-2	046(280)6848	○	▲	○	○	▲										○	○	○	○	▲

	医療機関名	所在地	電話番号	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
歯科	松本歯科クリニック	半原 456	046(281)6033	○	○	○	○	▲									○	○	○	○	○	○
	林歯科医院	角田 160-4	046(285)2200	○	○	○	○	▽									○	○	○	○	○	○
	和田歯科ミノフ診療所	角田 230-4	046(286)6164	○	○	○	○	○									○	○	○	○	○	○
	なかつ歯科診療所	中津 706-11	046(286)9990	○	○	○	○	○									○	○	○	○	○	○
	桜台歯科医院	中津 7297-2	046(286)6100	○	○	○	○	▲									○	○	○	○	○	○
	横田歯科医院	中津 1711	046(285)6446	○	○	○	○	▲									○	○	○	○	○	▲
	青木歯科医院	中津 1604-1	046(286)4182	○	○	○	○	▲									○	○	○	○	○	○
	いいだ歯科医院	三増 917-6	046(281)6365	○	○	○	○	○									○	○	○	○	○	○
	八木歯科クリニック	半原 2710-1	046(281)7887	○	○	○	○	○									○	▲	○	○	▲	○
	茂樹歯科医院	中津 318	046(286)2218	○	○	○	○	▲									○	○	○	○	○	▲

- 救急車が病院か迷ったら、救急医療相談「かながわ救急相談センター」☎#7119(24時間対応)をご利用ください。
- 夜間の小児救急相談は、「かながわ小児救急ダイヤル」☎#8000(午後6時～翌朝8時)をご利用ください。

町施設(愛川聖苑・衛生プラント・美化プラント・子育て支援センター)

施設	電話番号	休苑・休館期間
愛川聖苑	046(285)9411	令和8年1月1日(木・祝)～1月3日(土)
衛生プラント(し尿・浄化槽)	046(286)2841	12月27日(土)～令和8年1月4日(日)
美化プラント(ごみ・資源物)	046(281)2258 046(281)2811	12月28日(日)～令和8年1月4日(日) ※12月22日(月)～27日(土)のごみの持ち込みは、午前9時～11時30分、午後1時～3時です。
子育て支援センター	046(285)8345	12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

役場の一般業務は、12月27日(土)から令和8年1月4日(日)まで休ませていただきますが、出生届や死亡届など戸籍に関する届け出は、日直が受け付けますので、役場へお越しください。

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他の事項 申 申し込み

