



健康保険証とマイナンバーカードが一体化されます



12月2日から、マイナ保険証(マイナンバーカード)の使用が原則になります。従来の保険証は、国の「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針」に基づき、令和6年12月2日に新規交付が停止されます。

お持ちの健康保険証が使える期間

令和6年12月2日の時点で発行済みの健康保険証は、経過措置として最長1年間(有効期限がその前に切れる場合はその有効期限まで)は、今までどおり使用できます。

問 国保年金課 国保年金班
☎(内線)3377

※ 社会保険に加入の方は加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するために

STEP 1 マイナンバーカードを申請

問 住民課 住民窓口班
☎(内線)3314

スマートフォンまたはパソコンによるオンライン申請、郵送などによる申請ができます。詳しくはお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。

町ホームページ
「マイナンバーカードの申請について」



マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ音声ガイダンスにしたがってお進みください

受付時間(年末年始を除く)

平日: 午前9時30分～午後8時

土日祝: 午前9時30分～午後5時30分

STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

スマートフォンやパソコンから申し込みできる「マイナポータル」や町役場などに設置の顔認証付きカードリーダーで登録できます。

マイナポータル
「マイナンバーカードの健康保険証利用」



厚生労働省
「マイナンバーカードの健康保険証利用について」



マイナ保険証を使用する3つのメリット

- ① 健診や過去に処方された薬などのデータが医師や薬剤師に共有され、診療に役立ちます。
- ② 引っ越しなどによる保険証の切り替えが不要になります。(ただし、保険者が変わった場合は異動の届出が必要です)
- ③ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

マイナ保険証の代わりとなる「資格確認書」について

マイナンバーカードを持っていない方やマイナンバーカードの保険証利用の申込をしていない方には、これまでの保険証の代わりとなる「資格確認書」を無償で交付します。

マイナンバーカード申請支援窓口

問 住民課 住民窓口班 ☎(内線)3314

町ホームページ
「【無料の写真撮影】
マイナンバーカード
申請支援窓口を開設
しています」



5月26日(日) 午前8時30分～正午
役場1階住民課

- 送付された二次元コード付き交付申請書をお持ちください
申請書に必要事項を記入してお持ちいただくと、申請がスムーズに行えます。
 - 申請書をお持ちでない方は下記の本人確認書類をお持ちください。
 - 1点でよいもの 運転免許証、パスポート、在留カードなどの、官公庁発行の顔写真付き証明書
 - 2点必要なもの 健康保険証、年金手帳、学生証など
- ※ 申請当日にマイナンバーカードの受け取りはできません。

休日交付窓口も併せて開設!

- 持ち物
 - 交付通知書(受け取り案内のはがき)
 - 本人確認書類
- 以下、お持ちの方のみ
 - 通知カード
 - 住民基本台帳カード
 - 更新前のマイナンバーカード

※ 混雑する場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ

※昨年度までとは実施期間が異なります

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に重点を置いた特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施します。対象となる方には5月上旬に受診券を送付しますので、指定医療機関で個別に受診してください。

- **対象** 次のいずれかに該当する方
 - 愛川町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方
 - 神奈川県後期高齢者医療制度に加入している町内在住の方
 - ※職場の健康保険などに加入されている方はそちらでの受診となります
- **実施期間** 5月15日(水)から10月31日(木)まで
(指定医療機関の休診日は除く)
※実施期間終了間際は、混み合うことが予想されますのでなるべく早めに受診しましょう。
- **実施時間** 指定医療機関の診療時間内
- **内容**
 - 必須検査
質問票・身体計測・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎臓・尿酸など)
 - 選択検査(一定の基準で該当した方のみ実施)
貧血検査、心電図検査、眼底検査、胸部レントゲン検査
- **受診者負担金** 無料
- **持ち物** 受診券、健康保険証、健康診査記録票(記入済みのもの)

問 国保年金課 国保年金班 ☎(内線)3376



町ホームページ
「特定健康診査」



町ホームページ
「後期高齢者健康診査」

診断後のサポートについて

以下の方には、町から保健事業(健康相談・健康講話など)のお知らせをお送りしますので、ぜひ、ご利用ください。

- かかりつけ医より、保健指導(健康相談)が必要と判断された方
- 40歳から74歳までの方でメタボリックシンドロームなどによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方
- 75歳以上の方でフレイル予防の必要があると判定された方

がん検診や肝炎ウイルス検診など各種検診を実施します

下の表の検診①、③、④、⑤の対象者には6月下旬に受診券を送付しますので、事前に指定医療機関へ問い合わせの上、受診してください。受診券が届く前(6月20日頃まで)に受診を希望される方は、受診前に健康推進課へご連絡ください。検診②、⑥については事前申し込みが必要です。健康推進課で申請してください。

問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3346



町ホームページ
「肝炎ウイルス検診」



町ホームページ
「がん検診」

	①前立腺がん	②大腸がん	③乳がん	④子宮がん	⑤肝炎ウイルス	⑥生活保護受給者等健康診査
対象	50歳以上の男性	40歳以上の方 ※事前申し込みが必要 ※集団検診の申し込みをされていない方	30歳以上の女性 ※集団検診の申し込みをされていない方	20歳以上の女性 ※集団検診の申し込みをされていない方	本年度40歳になる方、過去に町が実施した肝炎ウイルス検診を受診していない41歳以上の方	医療保険に加入されていない40歳以上の方(生活保護受給中の方など) ※事前申し込みが必要
内容	血液検査 (PSA検査:腫瘍マーカー)	便潜血反応検査	視触診	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)	血液検査 (B型・C型肝炎)	生活習慣病の予防や早期発見のための健康診査
受診者負担金	1,000円	400円	900円	頸部2,000円 体部1,300円	1,000円	無料
期間 医療機関の休診日は除く	5月15日(水)~12月20日(金)		5月15日(水)~1月31日(金)		5月15日(水)~12月20日(金)	
持ち物	受診券、健康保険証					記録票、受給者証

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

5月は、赤十字会員増強運動月間です。活動資金募集にご協力ください。問 日本赤十字社 神奈川県支部 愛川町分区 福祉支援課 ☎(内線)3352

ヘルシーボディエクササイズ ～下半身ばっちりコース～

40歳からのロコモ予防で、お尻や太ももなどの筋肉を効果的に鍛えましょう。

日 part.1 5月17日(金) part.2 6月10日(月)
いずれの日程も
①午前9時30分～10時15分 (part.1のみ、part.2のみの参加も大歓迎。
②午前10時30分～11時15分 (両方の参加でさらに効果はアップ！)
各45分のコースとなります。

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で、医師から運動制限を受けていない
40歳～64歳の方 各回10人

師 健康運動実践指導者 大野正子さん

物 運動のできる服装と靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、参加誓約書

他 申し込み時に、ご希望の時間帯をお選びください。

申問 part.1は、5月10日(金) part.2は、6月3日(月)までに健康推進課へ

マタニティセミナー

初めて出産される方を対象に、マタニティセミナーを開催しています。2日間1コースですが、1日のみの参加も可能です。

日程	5月20日(月)	5月25日(土)
内容	・妊娠、分娩経過 ・妊婦体操 ・栄養講話と試食	・産後の生活、赤ちゃんの世話 ・ファミリープラン(家族計画) ・沐浴実習 ・子育て支援センターの見学 ・町の制度案内
時間	午後1時10分～4時	午前9時～午後0時30分
会場	健康プラザ	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル	1日目の配布資料(1日目参加者)
	母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳交付時の資料一式 ※転入の方は会場でお渡しします。	
費用	無料	

申問 5月13日(月)までに健康推進課へ

「食生活改善推進員」養成講座

地域の食育や食を通じた健康づくりのボランティアを行う「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。まずは、自分のために「食」について学び、修了後は、町の食生活改善推進団体「味彩会」などで、活動することもできます。

所 健康プラザ3階 健康づくり室・調理実習室

人 町内在住で、継続的に出席でき、食に関心のある方 9人(先着)

費 2,400円(テキスト代、調理実習5回分の食材費)

物 筆記用具

※調理実習のある日は、エプロン・三角巾・ハンドタオルをお持ちください。

申問 5月31日(金)までに健康推進課へ

日時	内容	調理実習
1 6月21日(金) 午前10時～正午	オリエンテーション 「食生活チェック・食生活改善活動とは」	
2 7月5日(金) 午前10時～午後2時	「栄養と調理の基本・食品衛生」	「バランスのよい食事」
3 8月2日(金) 午前10時～午後2時	「食育・食事バランスガイド」	「バランスのよい食事」
4 9月20日(金) 午前10時～午後2時	「生活習慣病予防の食事」	「肥満が気になる人の食事」
5 10月11日(金) 午前10時～午後2時	「カロリー計算のコツ」	「健康長寿を目指す食事」
6 11月15日(金) 午前10時～午後2時	「これからの健康づくり」	「これからの健康づくり」
7 7月から10月までの間に1回	生活習慣病予防のための運動教室に参加	

商品券などが
当たる!

楽しみながら健康づくり! 愛川町健康ポイント事業

対象事業に参加してポイントをためて応募すると、抽選で特典が当たります。楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

日 ポイント付与期間は令和7年1月31日(金)まで、
抽選の応募期間は令和7年2月15日(土)まで(当日消印有効)

問 健康推進課 健康づくり班
☎(内線)3346

町ホームページ

「愛川町健康ポイント事業」



人 町内在住の20歳以上の方

参加方法

1.ポイントカードをもらおう(配布場所)

- 健康プラザ ●役場本庁舎 ●文化会館 ●ラビンプラザ
- レディースプラザ ●第1号公園体育館 ●田代運動公園
- 三増公園 ●対象の教室・講座・町イベント ●町ホームページ

2.ポイントをためよう

- 1ポイント** ●対象以外の町イベント ●個人目標への取り組み
●健康度見える化コーナー利用
- 5ポイント** ●町主催の健康・食育関連講座 ●対象の町イベント
- 10ポイント** ●各種健診・検診

3.応募しよう

ポイントがたまったら、応募箱への投函や健康推進課へ郵送・お持ちいただくなどの方法で応募してください。50ポイントコースは1,000円相当、100ポイントコースは3,000円相当、200ポイントコースは5,000円相当の商品券などが抽選で当たります。

当たるのは「愛川ブランド商品引換券」「町内協力飲食店での食事券」「あいちゃん商店会で使用できる商品券」です。

※ポイント対象事業一覧など、詳しくはポイントカード配布場所にあるリーフレットや町ホームページをご覧ください。

問 問い合わせ **FAX** 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。

お子さんの歯科保健指導

- 日 5月23日(木)
- 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
むし歯予防教室 (1歳児歯科健診)	令和5年4月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年4月生まれ
	令和3年10月生まれ

対象者には5月上旬に必要な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。
※ むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

すくすく親子健康相談

- 日 5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・試食も実施
- 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
「赤ちゃんパパとママの教室
(ひなたぼっこ)」

- 日 5月28日(火)
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歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん、赤ちゃん

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5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

対象	1歳6カ月児 (令和4年11月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年11月生まれ)
日にち	6月26日(水)	6月11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)

- 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 幼児食の試食も実施
- 申 5月27日(月)までに健康推進課へ

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

- 日 5月16日(木)
午前9時30分~11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の成人の方
(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

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、みそ汁の試飲なども行います。

- 日 5月16日(木)
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
- あいかわりフレッシュ
健康体操講座
- 町のオリジナル体操「あいかわりフレッシュ健康体操」で健康づくり!
- 日 5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、医師から運動制限を受けていない方 20人程度

- 師 健康運動指導士 高垣茂子さん
- 物 運動のできる服装と靴、飲み物
- 他 当日の健康チェックで体調不良と判断された場合、参加をお断りすることがあります。
- 申 5月13日(月)までに健康推進課へ

YouTube 愛川町チャンネル
「あいかわりフレッシュ健康体操
(立って体操バージョン)」



スクエアダンス体験教室

スクエアダンスは健康づくりに最適。日ごろの運動不足の解消や頭の体操のために始めてみませんか?

- 日 5月16日・23日・30日
(いずれも木曜)
午後7時~8時30分
3日間1コース
- 所 春日台会館2階
- 物 動きやすい服装、室内用運動靴
- 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。
- 問 愛川町レクリエーション協会
中島清美 ☎046(281)0092



町民
ターゲット・バードゴルフ教室

生涯スポーツのターゲット・バードゴルフで健康づくりや交流の輪を広げませんか。

- 日 6月15日・22日(いずれも土曜)
午前9時~11時30分
※雨天の場合は中止
- 所 農村環境改善センター前広場コース
- 物 運動の出来る服装と靴
- 申 開催日の5日前までに、愛川町ターゲット・バードゴルフ協会
佐藤憲司へ
☎046(281)3684

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個別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)

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

毎週金曜日(午前10時54分・午後4時54分)と日曜日(午前11時・午後4時54分)に放送しています。緊急時には災害情報も放送します。

FM HOT 83.9で町の情報をお知らせ

町民のイベントや行政情報をお知らせする「愛川町インフォメーション」を、

町民のイベントや行政情報をお知らせする「愛川町インフォメーション」を、