

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ

問 国保年金課 国保年金班 ☎(内線)3378

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。対象の方には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

### ●受診者負担金 無料

- 持ち物 受診券、マイナ保険証(健康保険証・資格確認書・資格情報のお知らせなど)、健康診査記録票

### ●実施期間 5月15日(木)から10月31日(金)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・尿検査・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

### 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



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」



## 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

問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3347

下の表の検診①、③、④、⑤の対象の方には6月中旬に受診券を送付しますので、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。受診券が届く前(6月15日ごろまで)に受診を希望する方は、受診前に健康推進課へご連絡ください。



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	20歳以上の女性 ※集団検診の申し込みをしていない方	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	医療保険に加入していない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(木)～ 12月20日(土)		5月15日(木)～令和8年1月31日(土)	昭和31年3月31日以前に生まれた方と、本年度20～35歳の方は無料	昭和31年3月31日以前に生まれた方は無料 令和7年4月1日時点で、40・45・50・55・60・65歳で未受診の方は無料	
持ち物	受診券、マイナ保険証(健康保険証・資格確認書・資格情報のお知らせなど)					記録票、受給者証

### 保健師から

## 5月31日は「世界禁煙デー」

「世界禁煙デー」をきっかけに、自分だけでなく、子どもや周りの方のためにも、喫煙と健康について考えてみましょう。

### たばこと病気

たばこの煙には、発がん性物質を含め200種類以上もの有害物質が含まれます。そのため、肺がんや咽頭がんなど呼吸器系だけでなく、全身のがんの原因になります。

### 受動喫煙

たばこから立ち昇る煙にも、多くの有害物質が含まれています。受動喫煙にさらされることで、肺がんや脳血管疾患、心疾患のリスクが高くなることが分かっています。

### 加熱式たばこ

煙の出ない加熱式たばこも、ニコチンをはじめとした多くの有害物質を含むのは同じです。喫煙者にも、周りの人にも、健康への影響があることが分かっています。

### 禁煙に手遅れは無い

たばこをやめると、肺がんや心疾患になるリスクは下がります。何十年と吸い続けていても、高齢であっても決して遅すぎることはありません。

## 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30日(金) part.2 6月9日(月)

いずれの日程も午前9時30分～11時

part.1のみ、part.2のみの参加も大歓迎。

両方の参加でさらに効果はアップ!

**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  
64歳までの方 20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

**申問** part.1は、5月23日(金) part.2は、6月2日(月)  
までに健康推進課へ

## マタニティセミナー

初めて出産する方を対象に、マタニティセミナーを開催します。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16日(金)	5月24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9日(金)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、マスクをお持ちください。

**申問** 5月30日(金)までに健康推進課へ

日 時	内 容	調理実習
1 6月18日(水) 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9日(水)	栄養と調理の基本・食品衛生	バランスのよい食事
3 7月30日(水)	食育・食事バランスガイド	バランスのよい食事
4 8月20日(水)	生活習慣病予防の食事	肥満が気になる人の食事
5 9月10日(水)	カロリー計算のコツ	健康長寿を目指す食事
6 10月15日(水)	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9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	

## 楽しく水中運動教室

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 ち	
6月	3日・10日・17日・24日
7月	1日・8日・15日・22日
8月	5日・12日・19日・26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、介護認定や医師から  
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** 5月20日(火)までに  
高齢介護課へ ☎(内線) 3338

**問** 問い合わせ FAX ファクス ☑ 電子メール

## 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 ち	
6月	20日
7月	4日・18日・25日
8月	1日・15日・22日
9月	5日・12日・19日・26日
10月	3日

12日間1コース(いずれも金曜)

午後1時30分～3時

**所** 愛川町福祉センター3階 会議室

**人** 町内在住で、介護認定や医師から  
運動制限を受けていない65歳以上の方 20人程度

**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。

**物** 運動のできる服装、飲み物、タオル、  
運動靴、筆記用具

**申問** 5月23日(金)までに  
高齢介護課へ  
☎(内線) 3338

## スクエアダンス初心者教室

運動不足の解消や頭の体操のために  
スクエアダンスを始めてみませんか?

**日** 5月15日・22日・29日  
(いずれも木曜)

午後7時～8時30分

**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

■不用品登録制度をご利用ください。ご家庭で不用となった品物のうち、まだ十分に利用価値のある品物について、町では不用品情報の登録制度を設けています。最新の情報(譲ってほしい)無償4件(譲ります)無償2件・有償3件は、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ  
「不用品情報」

## お子さんの歯科保健指導

- 日 5月29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4月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年4月生まれ 令和4年10月生まれ

対象者には5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。



## 産後ケア「ひなたぼっこ」

教室の内容は、身長・体重測定、育児・  
栄養・母乳に関する個別相談、お友達  
づくりなどです。

- 日 5月22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  
をお持ちのお母さん、お父さん、  
赤ちゃん
- 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」も同時に開催。  
試食(保護者のみ)もあります。
- 申 5月21日(水)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5月下旬までに必要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5年11月生まれ)	3歳6カ月児 (令和3年11月生まれ)
日にち	6月25日(水)	6月10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)

## 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 5月8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。

## 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

骨密度を測定し、生活習慣の見直しを  
しませんか。

- 日 5月15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、健幸aiちゃん測定、健康  
食の試食なども行います。

- 日 5月15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
- 申 健幸aiちゃん測定のみ要予約  
(先着3人)。5月14日(水)  
までに健康推進課へ

### 健幸aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダ  
ンスを備え、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。



## 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の「あいかわりフ  
レッシュ健康体操」を覚え、健康づくり  
をしませんか。

- 日 5月26日(月)  
①午前9時30分～10時15分  
②午前10時30分～11時15分  
※お申し込み時に、ご希望の時間  
をお選びください。
- 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
- 師 健康運動指導士 高垣茂子先生
- 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 問 5月16日(金)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)」



### 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)