

令和6年度 東根市健康カレンダー

乳幼児健診、予防接種、各種健診や相談などのお知らせを掲載しています。
1年間の日程が掲載されていますので、大切に保管してください。

※日程が変更になる場合もありますので、毎月15日号の市報の健康カレンダーのページもご確認ください。

📞 各種お問い合わせ先

1 ページ

- 各種お問い合わせ先
- 急な病気で困ったら（山形県救急電話相談、東根市休日診療所）

👶 妊娠・出産・子育て

2～4 ページ

- 母子健康手帳・妊婦健診受診票
- 幸せサポート事業
- 産前産後ヘルパー事業
- 産前産後サポート事業
- 産後ケア事業
- ひがしねプレママ・ベビー応援給付金
- 新生児聴覚検査事業
- こんにちは赤ちゃん訪問
- マタニティ教室
- 乳幼児健康診査
- 乳幼児相談・教室

💉 予防接種

5～10 ページ

(こども)

- 定期予防接種（予防接種の種類と接種間隔、接種スケジュール、接種できる市内の医療機関など）
- 任意予防接種（おたふくかぜ、小児インフルエンザ）

(おとな)

- 定期予防接種（高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ、新型コロナ、風しん第5期（追加的対策））
- 任意予防接種（大人の風しん予防）

📄 成人の健診・ドック

11～16 ページ

- 総合健診・人間ドック
- 乳がん検診・子宮頸がん検診
- 歯周疾患検診

🏠 予防・相談

17～18 ページ

- 特定保健指導
- 健康相談
- こころの健康相談
- ひきこもりの相談
- こころの体温計

🏠 国民健康保険からのお知らせ

19～21 ページ

- データヘルス計画
- 保険の給付

💰 各種医療費等助成

22 ページ

- 子育て支援医療給付
- ひとり親家庭等医療給付
- 重度心身障がい（児）者医療給付
- 未熟児養育医療給付
- がん患者医療用補整具購入費助成
- 重粒子線治療費助成
- 骨髄移植ドナー支援
- 不妊治療（先進医療）費用助成

た〜んと健康マイレージ

～健康づくりに取り組んで、ポイントを貯めて、特典をもらおう！～

ポイントカードは健康推進課の窓口または市ホームページから入手できます。

こんな取り組みでポイントが貯まります

- 健康目標を立てる
- 健康目標を実践
- 健康診査（人間ドック、総合健診、職場健診等）やがん検診、歯科健（検）診を受診
- 健康づくり事業・教室・イベント・献血等への参加や協力 など

50ポイント以上ポイントを貯めると、抽選で素敵な景品がもらえます

【景品例】 血圧計、電動歯ブラシ、ジム利用券、温泉入浴券、東根産フルーツ、ストレッチポール など



詳しくは、市ホームページをご覧ください。





各種お問い合わせ先

〈さくらんぼタントフルセンターのご案内〉

〒999-3796 東根市中央一丁目5番1号
TEL 0237-43-1155 FAX 0237-41-2232

各種お問い合わせ先

市外局番 (0237)

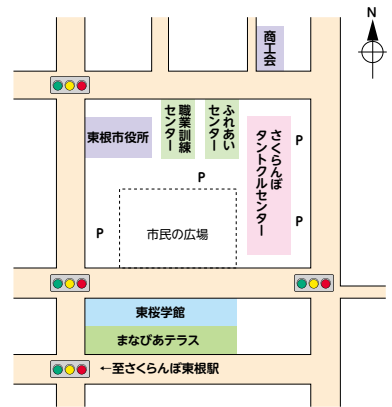
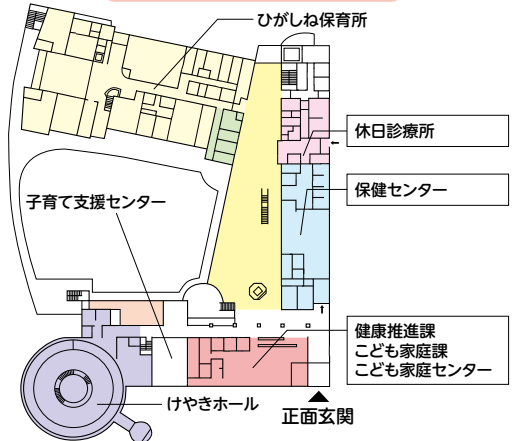
- 成人の健診・健康づくり・予防接種 等
健康推進課 健康企画係 53-1248・53-1249
- 乳幼児の健診・予防接種 等
健康推進課 保健係 43-1201・43-1202
- 子育て支援・保育所 等
こども家庭課 保育係 43-1251
- こども家庭支援・母子手帳・妊婦健診 等
こども家庭課 こども家庭支援係 43-1250
- 国民健康保険
市役所 市民課 国保医療係 42-1111
- 子育て支援医療証 等
市役所 市民課 保険年金係 42-1111

急な病気で困ったら

● 山形県救急電話相談 ◆ 相談日: 毎日 ◆ 相談時間: 午後6時～翌朝8時

県では夜間や急病の際に、専門的な知識を有する看護師から医療機関への受診や家庭での対処方法についてアドバイスを受けられる「救急電話相談」を実施しています。発熱などの対応方法や、病院に行く必要があるのか知りたいときなど、医療機関を受診する前にご活用ください。

さくらんぼタントフルセンター 1階平面図



15歳未満 小児救急 電話相談

● 県内のプッシュ回線・携帯電話からは

#8000

● ダイヤル回線・IP電話からは

023-633-0299

*子どもの発熱・嘔吐・下痢、その他子どもの急な病気の相談

15歳以上 大人の救急 電話相談

● 県内のプッシュ回線・携帯電話からは

#7119

● ダイヤル回線・IP電話からは

023-633-0799

令和6年4月から
大人の救急電話相談の
ダイヤルが#7119に
変わります。

*発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など急な病気の相談

● 東根市休日診療所 東根市中央一丁目5番1号 (さくらんぼタントフルセンター内)

◆ 受付時間: 午前9時～正午、午後1時～午後4時

(ただし、1月1日は午前10時～正午、午後1時～午後3時)

市外局番 (0237) 43-2120

◆ 診療日

日	に	ち	曜	日	日	に	ち	曜	日	日	日	に	ち	曜	日	日					
4月	7日	日		6月	2日	日		8月	4日	日		10月	6日	日		12月	1日	日			
	14日	日			9日	日			11日	日			13日	日			8日	日		2日	日
	21日	日			16日	日			12日	月			14日	月			15日	日		11日	火
	28日	日			23日	日			18日	日			20日	日			22日	日		16日	日
	29日	月			30日	日			25日	日			27日	日			29日	日		23日	日
5月	3日	金		7月	7日	日		9月	1日	日		11月	3日	日		1月	31日	火			
	4日	土			14日	日			8日	日			4日	月			1日	水		2日	日
	5日	日			15日	月			15日	日			10日	日			2日	木		9日	日
	6日	月			21日	日			16日	月			17日	日			3日	金		16日	日
	12日	日			28日	日			22日	日			23日	土			5日	日		20日	木
	19日	日							23日	月			24日	日			12日	日		23日	日
26日	日					29日	日					13日	月		30日	日					

受診の際のお願い

- ◎ 受診をご希望の場合は、来院する前に必ず休日診療所へ電話でお問い合わせください。
- ◎ 受診者が多く、待ち時間が大変長くなる場合があります。



妊娠・出産・子育て

お問い合わせ先

- ①～⑥ **こども家庭課 こども家庭支援係** TEL 0237-43-1250
 ⑦～⑪ **健康推進課 保健係** TEL 0237-43-1201・0237-43-1202



① 母子健康手帳・妊婦健康診査受診票の交付 **一部予約制**

日 時	平日 午前8時30分～午後6時30分(午後5時15分以降に来所の場合は、電話予約が必要です。手続きが終了しない場合、再来所が必要です。)
内 容	母子健康手帳・妊婦健診受診票の交付・健康相談(所要時間20～30分程度)
持 ち 物	・妊娠届出書 ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等) ・マイナンバーカード
そ の 他	「②幸せパスポート事業」と「⑥ひがしねプレママ応援給付金」の申請を同時にされる方は、それぞれの必要書類等もご持参ください。

② 幸せパスポート事業 妊娠届を提出した妊婦に、妊娠の確定のための診察について助成します。

対 象 者	以下の①～③全てに該当する人 ① 診察受診時に東根市に住所を有する人 ② 東根市に妊娠届出書を提出した人 ③ 他の市町村から助成を受けていない人
申 請 方 法	母子健康手帳交付時または母子健康手帳交付日の翌月の末日までに申請
助 成 額	妊娠確定までにかかった診療の自己負担分(保険適用の有無に関わらず)について、合算した金額について1万円を上限に助成します。
持 ち 物	・妊娠届出前健康診査等費用助成交付申請書 ・妊娠届出前の診察にかかった医療機関の発行した領収書・明細書 ・本人名義の振込用通帳(申請後指定の口座に振り込みます。)

③ 産前産後ヘルパー派遣事業 家事・子育てに対して不安や負担を抱える子育て家庭・妊産婦に対し、家庭や養育環境を整えるために家事・育児支援を行います。

対 象 者	母子健康手帳の交付を受けた妊婦または1歳未満の児(1歳の誕生日の前日まで)の保護者であり、日中、家族等から家事や育児の支援を受けられない人
内 容	産前産後に育児・家事支援を行うヘルパーの派遣を行います。 (申請時面談を行うため、30分程度時間を要します。お時間に余裕のある日にお越しください。)
利用について	1回あたり2時間以内の利用で自己負担500円
持 ち 物	・母子健康手帳

④ 産前産後サポート事業 妊産婦の身体的・心理的安定や、母親同士の交流、情報交換を促すことを目的に、産前産後サポート事業を実施します。

対 象 者	妊婦と産後4か月以内の産婦
内 容	マタニティヨガや骨盤ケア等の教室を開催します。 (会場：さくらんぼタントフルセンター)

⑤ 産後ケア事業 出産後の不安解消や身体的・心理的安定を図るため、産後ケア事業を実施します。

対 象 者	産後1年以内の産婦(事前にこども家庭課での申請が必要です)
内 容	[乳房ケア] 助産院等への通所または居宅への訪問により授乳のためのケアを受けることができます。 [宿泊型・日帰り型] 指定の医療機関に滞在し、母親の身体的ケアおよび保健指導、授乳や育児に関する相談を受けることができます。 ※医療機関の状況により希望に添えない場合があります。詳細はお問い合わせください。

⑥ ひがしねプレママ・ベビー応援給付金



○ ひがしねプレママ応援給付金

支給対象者・支給額	妊婦1人あたり5万円支給
申請方法	必要書類をご準備のうえ、妊娠届出の際に申請してください。
持ち物	・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等） ・申請者（妊婦）名義の通帳

○ ひがしねベビー応援給付金

支給対象者・支給額	お子さんの養育者にお子さん1人あたり5万円支給
申請方法	(1) 新生児出生連絡票提出の際にこども家庭課で申請書を配布します。 (2) 生後1か月ごろに、保健師等が赤ちゃん訪問を行います。 ※訪問時に必要書類をご提出ください。
持ち物	・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等） ・申請者（産婦）名義の通帳

⑦ 新生児聴覚検査事業

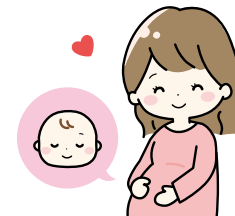
新生児聴覚検査費用を全額助成します。詳細については、妊娠届出の際にご案内します。

⑧ こんにちは赤ちゃん訪問

対象者	おおむね4か月までの乳児
内容	・児の体重測定、育児相談 ・健診、予防接種について ・赤ちゃんギフトの贈呈 ※事前に日程を調整してから訪問します。

⑨ マタニティ教室 **予約制** ※年間日程は4ページをご覧ください。

対象者	妊娠16週以降の妊婦と配偶者
内容	・妊娠中の栄養と生活 ・お産の準備 ・赤ちゃんの沐浴 等



⑩ 乳幼児健康診査（詳細は対象の方に個別でお知らせします）

4か月児健診	市内の医療機関で個別受診となります。
1歳6か月児健診	身体計測・医師、歯科医師の診察・育児相談・フッ素塗布（希望者）
2歳児歯科健診	身体計測・歯科医師の診察・ブラッシング指導・育児相談 フッ素塗布（希望者）
3歳児健診	身体計測・医師、歯科医師の診察・屈折検査・尿検査 育児相談・フッ素塗布（希望者）

※年間日程は4ページをご覧ください。

⑪ 乳幼児相談・教室 **予約制**

すくすく育児相談	身体計測・保健師、栄養士による育児相談
9か月児赤ちゃん教室	身体計測・離乳食指導・育児相談・はじめての歯みがき指導
5・6か月離乳食教室	5・6か月頃の離乳食について・試食・質疑応答
7・8か月離乳食教室	7・8か月頃の離乳食について・調理実習・試食・質疑応答
子育て相談	臨床心理士（公認心理師）による発達相談 ※対象は未就学児。詳細についてはお問い合わせください。

※年間日程は4ページをご覧ください。

1歳6か月児健診				
日	に	ち	曜日	対 象
4月	23日	火	令和4年 8月 1日～令和4年 8月18日生	
5月	16日	木	令和4年 8月19日～令和4年 9月 6日生	
6月	14日	金	令和4年 9月 7日～令和4年 9月23日生	
	25日	火	令和4年 9月24日～令和4年10月19日生	
7月	18日	木	令和4年10月20日～令和4年11月 9日生	
	30日	火	令和4年11月10日～令和4年11月30日生	
8月	29日	木	令和4年12月 1日～令和4年12月12日生	
9月	17日	火	令和4年12月13日～令和4年12月29日生	
10月	17日	木	令和4年12月30日～令和5年 1月29日生	
11月	14日	木	令和5年 1月30日～令和5年 2月19日生	
	26日	火	令和5年 2月20日～令和5年 3月28日生	
12月	10日	火	令和5年 3月29日～令和5年 4月20日生	
1月	22日	水	令和5年 4月21日～令和5年 5月17日生	
	30日	木	令和5年 5月18日～令和5年 6月16日生	
2月	18日	火	令和5年 6月17日～令和5年 7月10日生	
3月	13日	木	令和5年 7月11日～令和5年 7月31日生	



各健診は、該当日の3週間前にご案内を送付します。

2歳児歯科健診				
日	に	ち	曜日	対 象
4月	30日	火	令和3年11月 1日～令和3年11月28日生	
5月	13日	月	令和3年11月29日～令和3年12月28日生	
6月	27日	木	令和3年12月29日～令和4年 2月11日生	
7月	24日	水	令和4年 2月12日～令和4年 3月 9日生	
8月	30日	金	令和4年 3月10日～令和4年 4月11日生	
9月	9日	月	令和4年 4月12日～令和4年 5月13日生	
10月	29日	火	令和4年 5月14日～令和4年 6月13日生	
11月	20日	水	令和4年 6月14日～令和4年 7月11日生	
12月	5日	木	令和4年 7月12日～令和4年 8月 4日生	
1月	28日	火	令和4年 8月 5日～令和4年 8月30日生	
2月	7日	金	令和4年 8月31日～令和4年 9月25日生	
3月	10日	月	令和4年 9月26日～令和4年10月31日生	

3歳児健診				
日	に	ち	曜日	対 象
4月	17日	水	令和2年11月 1日～令和2年11月19日生	
5月	17日	金	令和2年11月20日～令和2年12月 5日生	
6月	19日	水	令和2年12月 6日～令和2年12月22日生	
	24日	月	令和2年12月23日～令和3年 1月 8日生	
7月	19日	金	令和3年 1月 9日～令和3年 2月 5日生	
	29日	月	令和3年 2月 6日～令和3年 2月20日生	
8月	5日	月	令和3年 2月21日～令和3年 3月 7日生	
	21日	水	令和3年 3月 8日～令和3年 3月25日生	
9月	13日	金	令和3年 3月26日～令和3年 4月 9日生	
	18日	水	令和3年 4月10日～令和3年 5月 1日生	
10月	18日	金	令和3年 5月 2日～令和3年 5月18日生	
	28日	月	令和3年 5月19日～令和3年 6月11日生	
11月	18日	月	令和3年 6月12日～令和3年 7月 2日生	
	27日	水	令和3年 7月 3日～令和3年 7月18日生	
12月	9日	月	令和3年 7月19日～令和3年 8月 1日生	
	20日	金	令和3年 8月 2日～令和3年 8月28日生	
1月	17日	金	令和3年 8月29日～令和3年 9月12日生	
2月	10日	月	令和3年 9月13日～令和3年 9月27日生	
	19日	水	令和3年 9月28日～令和3年10月11日生	
3月	7日	金	令和3年10月12日～令和3年10月31日生	

親子手帳コンテンツをご利用ください

妊娠や子どもの成長を写真とともに記録できるほか、予防接種などの情報を入力できます。また、沐浴の方法などの動画もご覧いただけます。

《アプリのダウンロード方法》

- ①Android 端末で「GooglePlay」または iPhone で「AppStore」にアクセス
- ②「母子モ」で検索
- ③アプリをインストール
- ④「プロフィール登録」してご利用ください



子どもの発達や発育、食事などについて、悩んだり迷ったりしている人はお気軽にお問い合わせください。ホームページからも専用のページにアクセスできます。
https://www.city.higashine.yamagata.jp/section_list/section009/kosodate-soudan/
 二次元コードやホームページを利用できない人は
 e-mail mam@city.higashine.yamagata.jp



9 か月児 赤ちゃん教室				
日	に	ち	曜日	対 象
4月	18日	木	令和5年 7月生	
5月	10日	金	令和5年 8月生	
6月	11日	火	令和5年 9月生	
7月	23日	火	令和5年10月生	
8月	2日	金	令和5年11月生	
9月	26日	木	令和5年12月生	
10月	22日	火	令和6年 1月生	
11月	6日	水	令和6年 2月生	
12月	12日	木	令和6年 3月生	
1月	20日	月	令和6年 4月生	
2月	27日	木	令和6年 5月生	
3月	5日	水	令和6年 6月生	

すくすく 育児相談			
日	に	ち	曜日
4月	12日	金	
5月	2日	木	
6月	21日	金	
7月	9日	火	
8月	7日	水	
9月	20日	金	
10月	10日	木	
11月	15日	金	
12月	16日	月	
1月	14日	火	
2月	5日	水	
3月	3日	月	

5・6か月 離乳食教室			
日	に	ち	曜日
4月	19日	金	
5月	9日	木	
6月	17日	月	
7月	17日	水	
8月	9日	金	
9月	6日	金	
10月	16日	水	
11月	11日	月	
12月	17日	火	
1月	16日	木	
2月	14日	金	
3月	4日	火	

7・8か月 離乳食教室			
日	に	ち	曜日
5月	14日	火	
7月	26日	金	
9月	25日	水	
11月	21日	木	
1月	24日	金	
3月	6日	木	

マタニティ 教室			
日	に	ち	曜日
5月	22日	水	
7月	12日	金	
9月	30日	月	
11月	28日	木	
1月	21日	火	
3月	11日	火	

毎月15日号市報で翌月の教室・相談の予約についてご案内しています。参加をご希望の方は、市報ご確認のうえ、健康推進課保健係までお申し込みください。





こどもの予防接種

お問い合わせ先

健康推進課 保健係 TEL0237-43-1201・0237-43-1202

I. 予防接種の種類と内容

予防接種法で定められている定期予防接種は、下記のとおりです。今後の予防接種法等の改正により変更になる場合があります。



種類 (主な予防効果)	対象年齢	標準的な 接種年齢	接種間隔		回数		
			接種開始時期	間隔			
1 ロタウイルス (ロタウイルス感染症の予防) 経口生ワクチン	1価ワクチン 生後6週～生後24週まで 5価ワクチン 生後6週～生後32週まで		初回生後2か月～ 出生14週6日	27日以上	2回		
					3回		
2 小児用肺炎球菌 (乳幼児の髄膜炎・肺炎などの予防) 不活化ワクチン	生後2か月～ 5歳未満	生後2か月～ 7か月未満	生後2か月～ 7か月未満	27日以上(生後12か月までの間に完了) 3回目終了後、60日以上あけて生後12か月～15か月未満の間に接種	3回		
					1回		
					生後7か月～ 1歳未満	27日以上(生後12か月までの間に完了)	2回
						2回目終了後、60日以上あけて生後12か月～15か月未満の間に接種	1回
					1歳～2歳未満	60日以上	2回
2歳～5歳未満		1回					
3 B型肝炎 (B型肝炎の予防) 不活化ワクチン	生後2か月～ 1歳未満	-		1回目と2回目は27日以上 3回目は1回目接種から約5か月以上	3回		
4 ヒブ (乳幼児の髄膜炎・肺炎などの予防) 不活化ワクチン	生後2か月～ 5歳未満	生後2か月～ 7か月未満	生後2か月～ 7か月未満	27日以上(27～56日) 3回目終了後、7か月以上(7～13か月未満)	3回		
					1回		
				生後7か月～ 1歳未満	27日以上(27～56日)	2回	
					2回目終了後、7か月以上(7～13か月未満)	1回	
1歳～5歳未満		1回					
5 4種混合 (3種混合にポリオを加えたもの) 不活化ワクチン	生後2か月～ 90か月未満	1期初回 2か月～12か月 1期追加 18か月～30か月	20日以上(20～56日)	1回目初回3回目終了後、12か月～18か月まで	3回		
					1回		
6 5種混合★★ (4種混合にヒブを加えたもの) 令和6年4月から 不活化ワクチン	生後2か月～ 90か月未満	1期初回 2か月～7か月 1期追加 12か月～24か月	20日以上(20～56日)	1回目初回3回目終了後、6か月～18か月まで	3回		
					1回		
7 BCG (結核の予防) 注射生ワクチン	生後12か月未満	生後5か月～ 8か月未満		-	1回		
8 麻しん 風しん (はしかと風しんの予防) 注射生ワクチン	1期	生後12か月～ 24か月未満	-	-	1回		
	2期	小学校入学 前年の1年間	-	-	1回		
9 水痘 (水ぼうそうの予防) 注射生ワクチン	1歳～3歳未満	1歳～2歳	1回目は1歳を過ぎたら早期に接種 2回目は1回目接種から6か月～12か月の間隔をあけて接種	1回			
				1回			
10 日本脳炎(通常) (日本脳炎の予防) 不活化ワクチン	1期	生後6か月～ 90か月未満	1期初回 3歳 1期追加 4歳	6日以上(6～28日)	2回		
			1期初回2回目終了後、おおむね1年後に接種	1回			
	2期	9歳～13歳未満	9歳	※日本脳炎2期の予診票は、該当年齢に達したら送付します。	1回		
日本脳炎(特例) 不活化ワクチン	1期	平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの人が20歳未満まで			(通常)と同じ		
	2期	1期と同じ対象者で、1期を終了した9歳以上の人 間隔は、医師の判断により1期終了後6日以上で可能であるが、5年以上の間隔をあけるのが望ましい					

★★令和6年4月から、5種混合の定期接種が始まりました。これまで4種混合とヒブワクチンをそれぞれ接種し、まだ接種が完了していない場合は、引き続き同一のワクチンを接種します。新たに接種を開始する場合は、原則5種混合の接種となります。

こどもの予防接種

【注意】 法律で定められた対象年齢や間隔からはずれた場合は任意接種となり、費用や健康被害に対する救済方法が変わります。
 ◎表中 ～未満 の表示は、～の前日のことです。

種 類 (主な予防効果)	対 象 年 齢	標 準 的 な 接 種 年 齢	接 種 間 隔		回 数
			接 種 開 始 時 期	間 隔	
11 二種混合 (ジフテリア・破傷風の予防)	11歳～13歳未満	11歳	※二種混合の予診票は、該当年齢に達したら送付します。		1回
12 子宮頸がん(通常) (子宮頸がんの予防)	2価ワクチン		2回目は1回目接種から1か月間隔をあけて接種		3回
	小学6年生～高校1年相当の女子	中学1年の間	3回目は1回目接種から6か月間隔をあけて接種		
	4価ワクチン		2回目は1回目接種から2か月間隔をあけて接種		3回
	小学6年生～高校1年相当の女子	中学1年の間	3回目は1回目接種から6か月間隔をあけて接種		
	9価ワクチン		初回接種が15歳未満	2回目は1回目接種から6か月間隔をあけて接種	
小学6年生～高校1年相当の女子	中学1年の間	初回接種が15歳以上	2回目は1回目接種から2か月間隔をあけて接種 3回目は1回目接種から6か月間隔をあけて接種		3回
子宮頸がん (キャッチアップ接種) 令和7年3月31日まで	平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子		間隔・回数は(通常)と同じ ※子宮頸がんワクチンの予診票は、該当年齢に達したら送付します。		3回

予防接種を上手に受けるポイント

◎スケジュールを立てましょう!

各予防接種の標準的な接種年齢と間隔、ワクチン同士の接種間隔を確認しましょう

異なるワクチンの接種間隔

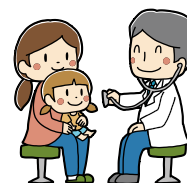
注射生ワクチン接種後、異なる注射生ワクチンを接種する場合
 : 27日以上の間隔をあける
 上記以外(不活化ワクチン同士や、生ワクチン接種後に不活化ワクチン接種等)
 : 間隔の制限なし

◎医療機関と連絡を取りましょう! 予防接種は医療機関への予約が必要です。

予防接種を受けられる医療機関はP8をご確認ください。

◎出かける前にチェック!

- お子さんの体調を確認しましょう。機嫌はいいですか?体温は測りましたか? 普段と違うところがないか観察しましょう。
- 今日受ける予防接種について、必要性、効果、副反応などを確認しましたか?
- 母子健康手帳と、記入済の予診票、保険証(マイナ保険証)は持ちましたか?



こんな時はどうしたらいい?

- 里帰り出産などの理由により、東根市で定期接種を受けられない
- 長期の病気療養により、定期接種の対象年齢を過ぎてしまった

健康推進課保健係 (Tel.0237-43-1201) へ
 お早めにご相談ください。

- 予診票をなくしてしまった
- 東根市へ転入したが、まだ受けていない定期接種がある

予診票を発行しますので、健康推進課
 窓口までお越しください。

持ち物: 母子健康手帳(接種履歴の確認ができるもの)、申請者(保護者)の
 本人確認ができるもの

II. 予防接種スケジュール

内は定期予防接種の対象期間ですが、 は、病気にかかりやすい年齢を考慮して定めた期間（標準的な年齢）です。できるだけ の期間中に接種してください。

〈定期接種〉 丸囲みの数字（①、②など）は、ワクチンの種類ごとに接種の回数を表しています。

ワクチン名	乳児期					幼児期							学童期																	
	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	9 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳	20 歳	27 歳			
ロタウイルス	2回接種					※1回目は生後6週以後、2回目は4週間以上の間隔をあけて生後24週までに接種。																								
	3回接種					※1回目は生後6週以後、2回目・3回目は4週間以上の間隔をあけて生後32週までに接種。																								
小児用肺炎球菌	2か月～7か月未満					12か月～15か月未満																								
B型肝炎	2か月～12か月未満																													
ヒブ	2か月～7か月未満					12か月～18か月未満																								
4種混合	2か月～12か月未満					1歳半～2歳半																								
5種混合	2か月～7か月未満					1歳～2歳																								
BCG	5か月～8か月未満																													
麻しん風しん						1歳～2歳未満							就学前の1年間																	
水痘						1歳～2歳未満																								
日本脳炎						3歳～4歳							9歳以上13歳未満																	
日本脳炎（※特例）	※平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は20歳未満までの間に接種を受けることができます。																													
二種混合													11歳																	
子宮頸がん													中学1年																	
子宮頸がん（キャッチアップ接種）	※平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子は令和7年3月31日まで公費で接種を受けることができます。																													

〈任意接種〉

※接種する場合は、原則、自己負担となります。年齢によって一部助成があります。P8をご覧ください。

ワクチン名	乳児期					幼児期							学童期												
	2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	9 か 月	12 か 月	15 か 月	18 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17～20 歳
おたふくかぜ						①							②												
インフルエンザ																									

Ⅲ. 接種できる市内の医療機関

医療機関名	TEL	ロタ	小児用 肺炎 球菌	B型 肝炎	ヒブ	4種 混合	5種 混合	BCG	麻しん 風しん	水痘	日本 脳炎	二種 混合	子宮 頸がん
宇賀神内科クリニック	0237-53-6961	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
江口こども医院	0237-43-8118	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大沼医院	0237-48-2830	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金村医院	0237-48-6110								○※1		○	○	
菅クリニック	0237-42-0055								○				○
さくらんぼクリニック	0237-48-6638								○		○	○	
柴田内科循環器科クリニック	0237-42-3917					○			○	○	○	○	
すずきこどもクリニック	0237-53-6107	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ひかり皮膚科	0237-43-1002								○			○	
藤田医院	0237-42-0256										○※2	○	○
保坂クリニック	0237-41-1188								○	○	○	○	○
宮崎外科胃腸科クリニック	0237-41-2357								○	○	○	○	
山本内科医院	0237-43-0180	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
北村山公立病院	0237-42-2111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○※3

※1 麻しん風しん2期のみ実施 ※2 日本脳炎2期のみ実施 ※3 子宮頸がん(通常)のみ実施

Ⅳ. 接種方法 (申請の手続きは健康推進課の窓口です)

●県内で接種する場合

接種場所	接種を受けるときの持ち物	受け方
市内の医療機関	母子健康手帳、予診票、 保険証(マイナ保険証)	・医療機関に直接予約をし、接種を受けてください。 (接種券は必要ありません。)
市外の医療機関	母子健康手帳、予診票、 保険証(マイナ保険証)、接種券 【注意】接種券を持たずに接種すると、全額自己負担になります。 医療機関(市町村)によっては、自己負担額が生じる場合があります。	・事前に接種券の申請が必要です。 ・医療機関に直接予約をし、接種を受けてください。

●県外で接種する場合

接種を受けるときの持ち物	受け方
母子健康手帳、予診票、 保険証(マイナ保険証)	<p>< 接種前 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に、県外の医療機関で接種を受ける申請が必要です。 【注意】申請をせずに接種すると、全額自己負担になります。 <p>< 接種後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・接種費用は、医療機関の窓口で支払いを行ってください。その後、払い戻しの助成を行います。(上限額あり) ・医療機関で発行された領収書・明細書、母子健康手帳(接種証明書)、通帳を持参のうえ、申請してください。

Ⅴ. その他予防接種について

任意接種のおたふくかぜ予防接種、小児インフルエンザ予防接種の接種費用について、一部助成を行っています。

●おたふくかぜ予防接種の助成

- 対象** 生後12～24か月未満の幼児
- 助成額** 3,000円(1人1回)
- 方法** 医療機関で定めている金額から助成上限額を差し引いた額を、直接お支払いください。

●小児インフルエンザ予防接種の助成

- 対象** 満1歳から年長児(未就学児)
- 助成回数** 1人年2回まで
- 方法** 医療機関で定めている金額から助成上限額を差し引いた額を、直接お支払いください。

※助成額や助成を受けられる医療機関は、10月1日号の市報でお知らせいたします。

おたふくかぜ予防接種の助成を受けられる医療機関

東 根 市	宇賀神内科クリニック Tel 0237-53-6961	杏 野	吾妻クリニック Tel 0237-35-2021	
	江口こども医院 Tel 0237-43-8118		村 山	たておか小児クリニック Tel 0237-55-2960
	大沼医院 Tel 0237-48-2830			羽根田医院 Tel 0237-54-3888
	さくらんぼクリニック Tel 0237-48-6638	尾 花 沢 市	はんだクリニック Tel 0237-55-3511	
	すずきこどもクリニック Tel 0237-53-6107		清治医院 Tel 0237-23-2125	
	ひがしね耳鼻咽喉科 Tel 0237-43-6633		おくやま内科医院 Tel 0237-24-0980	
	保坂クリニック Tel 0237-41-1188		尾花沢市中央診療所 Tel 0237-23-2010	
	宮崎外科胃腸科クリニック Tel 0237-41-2357			
	北村山公立病院 Tel 0237-42-2111			



おとなの予防接種

お問い合わせ先

健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249

〈 おとなの定期予防接種 〉

① 高齢者肺炎球菌 ※令和6年度から、対象年齢が変わります。

対象年齢	①接種当日65歳の人（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで） ②接種当日60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の重い障害（身体障害者手帳1級程度）に相当する人 <small>※過去に任意接種等で23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス NP®）の接種を受けたことがある人は、定期予防接種として助成を受けることができません。</small>
助成回数	定期予防接種として助成対象になるのは生涯一回限り
助成医療機関	山形県内の指定医療機関
自己負担金	接種料金から助成額（4,150円）を差し引いた額 （生活保護受給者は自己負担なし※全額助成）
接種方法	・事前に医療機関へ予約してください。 ・医療機関に備え付けの予診票と保険証（マイナ保険証）をお持ちのうえ接種を受けてください。 ・生活保護受給者は、接種を受ける前に健康推進課健康企画係窓口でのお手続きが必要です。

② 高齢者インフルエンザ

対象年齢	①接種当日65歳以上の人 ②接種当日60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の重い障害（身体障害者手帳1級程度）に相当する人
助成期間	令和6年10月1日 ～ 令和7年1月31日
助成回数	1回
助成医療機関	山形県内の指定医療機関
自己負担金	接種料金から助成額を差し引いた額 ◎助成額は、10月1日号の市報でお知らせしますので、ご確認ください。 （生活保護受給者は自己負担なし※全額助成）
接種方法	・事前に医療機関へ予約してください。 ・医療機関に備え付けの予診票と保険証（マイナ保険証）をお持ちのうえ接種を受けてください。 ・生活保護受給者は、接種を受ける前に健康推進課健康企画係窓口でのお手続きが必要です。
接種の留意点	◎インフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザに感染した場合の重症化を予防するものです。インフルエンザワクチンの接種を受けた場合でも、インフルエンザにかかる場合があります。



③ 新型コロナ

令和6年度からは下記に当てはまる人を対象とした定期予防接種となり、接種費用は原則有料となります。詳しくは、決まり次第市報等でお知らせします。

対象年齢	①接種当日65歳以上の人 ②接種当日60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の重い障害（身体障害者手帳1級程度）に相当する人		
助成期間	秋冬	助成回数	1回
自己負担金	原則自己負担あり （生活保護受給者は自己負担なし※全額助成）		



④ 風しん第5期（追加的対策）


風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、胎児に先天性風しん症候群（白内障や難聴、先天性心疾患等）の症状が出る場合があります。あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひこの機会にクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

対象年齢	①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
助成期間	平成31年4月～令和7年1月31日まで
助成回数	上記期間に1回のみ（抗体検査・予防接種）
助成医療機関	市ホームページでご確認ください。
自己負担金	市から送付のあった風しんのクーポン券を利用することで、無料 ※予防接種は、抗体検査の結果、予防接種が必要と判断された人のみ。

〈おとなの任意予防接種〉

大人の風しん予防

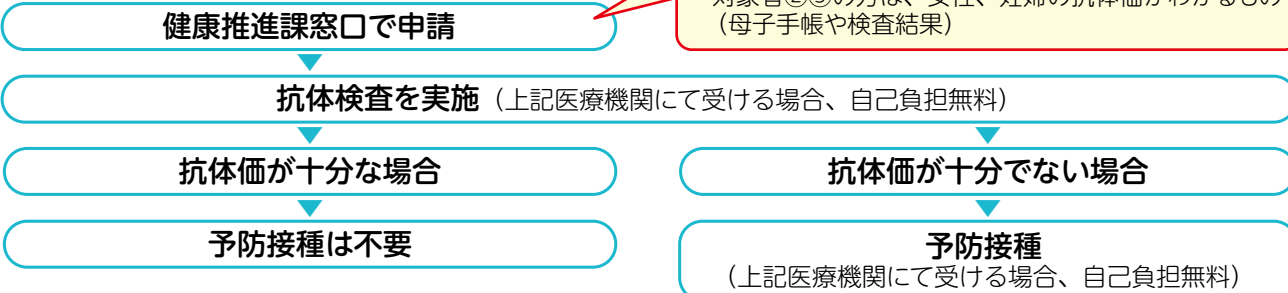
これから妊娠を希望している人やその夫・同居家族は、予防接種を受けることで風しんへの感染を予防しましょう。

対象年齢	①妊娠を希望している29歳～50歳（令和6年4月1日時点）の女性 ②上記対象者①の女性（風しん抗体価が十分である人、過去に風しんに感染した人、予防接種を2回受けている人を除く）の夫および同居家族 ③風しん抗体価が不十分な妊婦（妊婦健診結果判明前の人を含む）の夫および同居家族 <small>※ただし、以下の人は対象となりません。</small> <ul style="list-style-type: none"> 平成25年度から令和5年度中に東根市の助成事業で抗体検査・予防接種を受けたことがある人 妊娠中の人（妊娠している可能性のある人も含む） 風しんにかかったことがある人 過去に風しん予防接種（麻しん風しん混合…MR、MMRも含む）を2回以上受けたことがある人 <small>※平成2年4月2日から平成7年4月1日生まれの人は、乳児期と中学生または高校生頃に麻しん風しん予防接種を2回受ける機会がありました。母子手帳で接種歴をご確認の上、申請してください。</small> 今後麻しん風しん1期・2期を受ける機会があるお子さん 風しんの抗体価が十分であることを確認している人（過去の妊婦健診を含む） 〈風しん抗体価が不十分と判断する場合の基準〉 ○検査方法によって数値が異なります						
	<table border="1"> <tr> <td>HI法の場合</td> <td>16倍以下</td> </tr> <tr> <td>EIA法（デンカ生研株式会社製キット）の場合</td> <td>8.0未満</td> </tr> </table>		HI法の場合	16倍以下	EIA法（デンカ生研株式会社製キット）の場合	8.0未満	
	HI法の場合	16倍以下					
EIA法（デンカ生研株式会社製キット）の場合	8.0未満						
助成期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日	自己負担金 無料					

大人の風しん助成を受けられる医療機関

医療機関名	TEL	医療機関名	TEL
いとう内科クリニック	0237-47-3660	柴田内科循環器科クリニック	0237-42-3917
宇賀神内科クリニック	0237-53-6961	すずきこどもクリニック	0237-53-6107
江口こども医院	0237-43-8118	ひかり皮膚科	0237-43-1002
大沼医院	0237-48-2830	藤田医院	0237-42-0256
金村医院	0237-48-6110	保坂クリニック	0237-41-1188
菅クリニック	0237-42-0055	宮崎外科胃腸科クリニック	0237-41-2357
けんじ脳神経クリニック	0237-53-6718	山本内科医院	0237-43-0180
さくらんぼクリニック	0237-48-6638	北村山公立病院	0237-42-2111

【申請・受診の流れ】





成人の健診・ドック

お問い合わせ先

健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249

令和6年度各種健(検)診のご案内

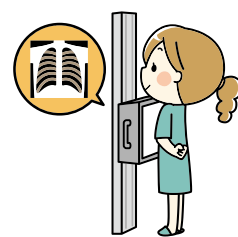
健(検)診の種類	年 齢	場 所	年齢・料金 (年齢は令和7年3月31日時点)						
			18歳	20歳	30歳	40歳	41歳	50歳	65歳
基本的な健診	スマイル健診 (東根市国保の加入者・東根市国保以外の健康保険の加入者)	さくらんぼタント クルセンター または 各地域公民館など	2,000円 ※会社などで健診を受ける機会のない人						
	特定健診 東根市国保の加入者					あんしん40 無料	2,000円		
	東根市国保・後期高齢者 医療制度以外の 健康保険の加入者		8,000円程度 (特定健診受診券をお持ちの人は提示することで、費用助成を受けることができます)						
	後期高齢者健診 (後期高齢者医療制度の加入者)								
がん検診	肺がん (65歳以上の人は結核検診を含む)	市内医療機関			500円	あんしん40 無料	500円		
	胃がん				1,500円	あんしん40 無料	1,500円		
	大腸がん				500円	あんしん40 無料	500円		
	子宮頸がん	山形検診センター (山形市)	2,000円 ※クーポン券をお持ちの人は無料で受けるこ						
	乳がん		1,500円 ※クーポン券をお持ちの人は無料で受けるこ						
	レディース検診 (乳がん・子宮頸がんのセット検診)		3,500円 ※クーポン券をお持ちの人は該当の検診を						
一日人間ドック	東根市国保の加入者	東根・神町・ 東郷・高崎地区 ⇒山形検診センター (山形市)				あんしん40 男性4,000円程度 女性7,000円程度	男性8,000円程度 女性12,000円程度		
	東根市国保・後期高齢者 医療制度以外の 健康保険の加入者	大富・小田島・長瀬地区 ⇒総合健診センター (寒河江市)				あんしん40 男性12,000円程度 女性15,000円程度	男性14,000円程度 女性18,000円程度		
	後期高齢者医療制度の 加入者								

●40歳になる人の健診(あんしん40健診) …東根市では特定健康診査のデビュー年齢40歳に合わせて、自己負担額が
●18~39歳の人の健診(スマイル健診) …会社などで受ける機会がない人を対象としています。若いうちから受けるこ
※生活保護受給者には全額助成するので、受診前に健康推進課窓口へお越しください。

年に一度の健康チェック!



70歳	75歳	検査項目
		<p>◆基本項目：身体測定（身長、体重、肥満度）※40～74歳の人は腹囲も測定、 血圧、内科診察、血液（脂質（LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪）、肝機能（AST、ALT）、糖代謝）、尿検査（糖、蛋白）</p> <p>◆詳しい検査：貧血、心電図、眼底検査、腎機能（クレアチニン、eGFR）</p> <p>※40歳以上で東根市国保・後期高齢者医療制度以外にご加入の方は、特定健診受診券をお持ちください。 提示することで費用助成を受けることができます。 特定健診受診券については、健康保険証の発行元にお問い合わせください。</p> <p>※総合健診の問診票は6月下旬～7月に送付します。</p>
		<p>令和6年度より8月・9月・10月・11月に各1日、託児付き健（検）診を実施します。（期日指定） 詳細は、14 ページをご覧ください。</p>
後期高齢者医療加入者は無料	無料	①問診 ②胸部X線検査（胸部レントゲン）
無料		①問診 ②胃部X線撮影 ◎バリウムと発泡剤を飲み、検査台で身体の向きを変えながら、胃の粘膜を観察します。
		①問診 ②便潜血検査（2日分） ◎がんやポリープなどによる大腸内の出血の有無を検査します。 ※月経中を避けてください。 ※大腸がん検診受診前の食事制限はありません。
とができます。		①問診 ②視診、子宮細胞診 ※子宮頸部などの病気で治療中の人は、主治医の指示に従ってください。 月経中の場合でも検査ができますが、正しい結果が得られない場合があります。
とができます。		①問診 ②マンモグラフィ検査 ※妊娠中や授乳中の方、心臓ペースメーカーご使用の方は受診できません。
3,000円		<p>[子宮頸がん] ①問診 ②視診・子宮細胞診</p> <p>[乳がん] ①問診 ②マンモグラフィ検査</p>
無料で受けることができます。		<p>無料クーポン券のお知らせ</p> <p>東根市では下記の年齢の人に、乳がん・子宮頸がん検診の自己負担が無料となるクーポン券を配布しています。</p> <p>〈乳がん検診〉昭和58年4月2日生 ～昭和59年4月1日生</p> <p>〈子宮頸がん検診〉平成15年4月2日生 ～平成16年4月1日生</p> <p>※配布時期など詳細はP15をご確認ください。</p>
		<p>特定健康診査等(基本項目+詳しい検査+追加の検査)+がん検診</p> <p>◆基本項目：身体測定(身長、体重、肥満度)※40～74歳の人は腹囲も測定、 血圧、内科診察、血液(脂質(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)、肝機能(AST、ALT)、糖代謝)、尿検査(糖、蛋白)</p> <p>◆詳しい検査：貧血、心電図、眼底検査、腎機能(クレアチニン、eGFR)</p> <p>◆追加の検査：尿検査(潜血、尿沈渣、尿細胞診検査)、肝機能(ALP、ZTT、T-Bil)、腎機能(尿素窒素)、白血球数、脂質(総コレステロール)、免疫学的検査、電解質検査(カリウム)、視力検査</p> <p>◆がん検診：胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診(女性のみ)、子宮頸がん検診(女性のみ)</p> <p>※人間ドックの問診表は3月下旬頃送付しています。</p>
※特定健診受診券の有無により料金は異なります		
後期高齢者医療加入者は男性6,000円程度 女性9,000円程度	男性6,000円程度 女性9,000円程度	



お安くなっています。この機会にぜひ受診してください。 対象：昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれとで将来の健康につながります。 対象：昭和60年4月1日～平成19年3月31日生まれ

申込先 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249



18歳～39歳のスマイル健診をご希望の方は、やまがたe申請からもお申し込みいただけます。お申し込みされた人には、該当する健診日の2週間前までに問診票を送付します。(新たにお申し込みもできます。)

人間ドック日程

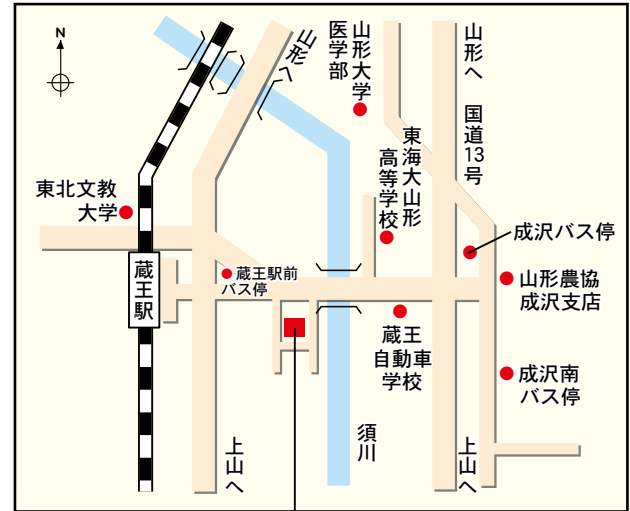
●東根・東郷・高崎・神町地区にお住まいの人

健診会場

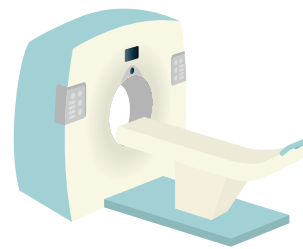
やまがた健康推進機構山形検診センター

	日にち	曜日		日にち	曜日
4月	20日	土	10月	3日	木
	22日	月		4日	金
	23日	火		10日	木
	24日	水		16日	水
	25日	木		22日	火
	26日	金		23日	水
	30日	火		29日	火
5月	7日	火	11月	1日	金
	8日	水		6日	水
	10日	金		11日	月
	13日	月		16日	土
	14日	火		21日	木
	16日	木		26日	火
	22日	水		29日	金
24日	金	12月	2日	月	
6月	15日		土	5日	木
7月	1日		月	10日	火
	10日		水	12日	木
8月	8日		木	20日	金
	20日		火	21日	土
	28日		水	24日	火

住所：山形市蔵王成沢字向久保田 2220 番地
TEL：023-688-6511



やまがた健康推進機構
山形検診センター



●大富・小田島・長瀬地区にお住まいの人

健診会場

寒河江市西村山郡医師会総合健診センター

	日にち	曜日		日にち	曜日
5月	2日	木	9月	9日	月
	7日	火		24日	火
7月	12日	金	10月	9日	水
	25日	木		22日	火
8月	1日	木	12月	2日	月
	8日	木		3日	火
	22日	木		4日	水
				23日	月



住所：寒河江市大字寒河江字久保5番地
TEL：0237-84-0800



寒河江市西村山郡医師会
総合健診センター

*地区ごとに日にちを指定していますが、該当日に都合が悪い場合は他の日でも受診できます。
*送迎バスがあります。ご希望の方は事前申し込みが必要です。健康推進課健康企画係までお申し込みください。
(ただし予約が混み合った場合は、ご希望の日にちでの予約がお取りできない場合があります。お早めにお申し込みください。)

総合健診日程

●東根・東郷・高崎・神町地区にお住まいの人

健診機関 ヤマガタ健康推進機構山形検診センター

受付時間:午前7時30分～午前9時								
日にち		曜日	場所	日にち		曜日	場所	
7月	17日	水	高崎公民館	10月	15日	火	さくらんぼタントフルセンター	
	18日	木			19日	土		
	24日	水	東郷公民館		21日	月		
	31日	水			25日	金		神町公民館
8月	1日	木	東郷公民館		28日	月		
	6日	火			30日	水		
	8日	木	さくらんぼタントフルセンター		31日	木		神町公民館
	19日	月			11月	6日		水
	20日	火		15日		金	さくらんぼタントフルセンター	
	22日	木		19日		火		
	23日	金		20日		水	神町公民館	
	26日	月		22日		金		
27日	火	神町公民館		25日		月	さくらんぼタントフルセンター	
28日	水			26日		火	神町公民館	
9月	2日	月	神町公民館	12月		4日	水	さくらんぼタントフルセンター
	4日	水	さくらんぼタントフルセンター		28日	木	さくらんぼタントフルセンター	
	10日	火						
	11日	水						神町公民館
	12日	木						さくらんぼタントフルセンター
	18日	水						神町公民館
19日	木	さくらんぼタントフルセンター						



●大富・小田島・長瀬地区にお住まいの人

健診機関 寒河江市西村山郡医師会総合健診センター

受付時間:午前7時30分～午前9時							
※令和6年度は会場都合により、小田島地区は東根市西部防災センターに会場が変更となりました。							
日にち		曜日	場所	日にち		曜日	場所
8月	5日	月	長瀬公民館	10月	1日	火	東根市西部防災センター
	19日	月			3日	木	
	20日	火			7日	月	
	21日	水			8日	火	
9月	5日	木	大富公民館	11月	19日	火	長瀬公民館
	17日	火			21日	木	大富公民館
	18日	水			22日	金	東根市西部防災センター
	25日	水					
	27日	金					

- *お申込みをされた人には、該当する健診日の2週間前までに問診票を送付します。
 - *健診会場内の混雑を避けるため問診票送付時に受付時間を下記のいずれかに指定します。ご協力をお願いします。
- 前半の部：午前7時30分～午前8時15分 後半の部：午前8時15分～午前9時



総合健診で託児希望の人は事前に必ずお申込みください

健診日	8/20 (火)、9/10 (火) 10/30 (水)、11/19 (火)	健診当日の受付時間	午前8時45分から午前9時
料金	無料	託児付き健診会場	さくらんぼタントフルセンター
申込方法	健診日の10日前までに電話で健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249へ 「託児付き健診を受けたい」とお申込みください。予約受付開始は7月1日からとなります。		
対象児	1歳以上の未就学児 ※託児は、各日4名・先着順 ※健診を受ける日が決まってからお申込みください。既に申し込んでいる人で、託児付き健診を希望の場合は、健診日の変更もお受けします。		
お知らせ	*総合健診の受付から終了までのお時間において、託児を行います。その他の時間帯の託児はできません。		

※入園しているお子さんは可能な限り登園をお願いします。

〈 乳がん検診・子宮頸がん検診 〉

申込先 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249

① 個別の医療機関を受診する

申込から検診を受けるまで

健康推進課健康企画係に
電話で申し込みをする*

健康推進課から
検診票が届く

希望の医療機関に
検診の予約をする
(菅クリニックは予約不要)

予約日に
検診を受ける

※検診申込書にてお申し込みされた人には、5月下旬に検診票を送付します。

医療機関	北村山公立病院 医事情報課 ☎0237-47-8001	菅クリニック ☎0237-42-0055
検診項目	乳がん検診 子宮頸がん検診	子宮頸がん検診
実施期間	令和6年6月～令和7年2月 〈乳がん検診のみ〉火・水・金曜日 〈子宮頸がん検診のみ〉木曜日 〈乳がん検診と子宮頸がん検診のセット〉木曜日 祝日・8月13日～8月20日・12月27日～1月7日を除く 検診受付時間 午後1時～午後1時45分(時間厳守)	令和6年6月～令和7年2月 月・火・水・金曜日 祝日・8月13日～8月15日・12月30日～1月3日を除く 検診受付時間 午前9時～午前11時 午後3時～午後5時30分
予約受付	平日(祝日・12/28～1/3を除く)午前8時30分～午後4時 ※必ず予約が必要です。 ※一日に検診できる人数が決まっており、定員満了により受診できないことがあります。早めにご予約ください。定員に達した時点で受付終了となりますのでご了承ください。	事前予約は不要です。 上記の実施期間、検診受付時間内に 直接受診してください。

◎転入された人やお申込みがまだの人は、健康推進課健康企画係にご連絡ください。

② 乳がん検診と子宮頸がん検診のセット検診を受診する

申込から検診を受けるまで

健康推進課健康企画係に電話で
申し込み・日時を予約する*

健康推進課から検診票が
届く

予約日に検診を
受ける

※検診申込書にてお申し込みされた人には、7月下旬に検診票を送付します。

検診名	レディース検診													
検診機関	やまがた健康推進機構 山形検診センター 山形市蔵王成沢字向久保田 2220 番地 ☎023-688-6511													
検診項目	乳がん検診と子宮頸がん検診のセット													
実施期間	日時	8月			9月			10月			11月			
		19日	27日	13日	19日	27日	1日	17日	30日	8日	11日	15日	28日	
	曜日	月	火	金	木	金	火	木	水	金	月	金	木	
	日時	12月			1月		2月							
	3日	6日	11日	16日	22日	30日	14日	25日						
曜日	火	金	水	月	水	木	金	火						
移動手段	検診会場にバスで送迎します。 集合場所：さくらんぼタントフルセンター 集合時間：午後0時10分													



◎ご案内した検診日に受診できない場合やバスに乗らず自家用車で行く場合は必ずご連絡ください。

◎転入された人やお申込みがまだの人は、健康推進課健康企画係にご連絡ください。

乳がん・子宮頸がん無料クーポン券のご案内

東根市では下記の年齢の人に、乳がん検診と子宮頸がん検診の自己負担が無料となるクーポン券を配布しています。ぜひこの機会に受診しましょう。※令和6年5月下旬頃に無料クーポン券を送付します。

●令和6年度の無料クーポン券対象者

〈乳がん検診〉 昭和58年4月2日生～昭和59年4月1日生

〈子宮頸がん検診〉 平成15年4月2日生～平成16年4月1日生



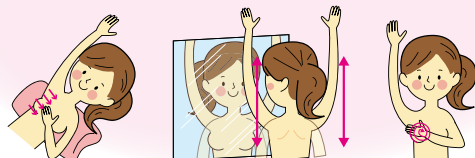
ブレスト・アウェアネスで乳がん対策

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」です。小さなしこりを探す必要はありません。「いつもと変わりないか」という意識を生活の中に取り入れるだけです。日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳がんを早期発見しましょう。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

① 乳房の状態を知る

着替えや入浴などに乳房を見て、触って、変化を感じることが大切です。



② 乳房の変化に気を付ける

以下の症状があったら医療機関を受診しましょう。

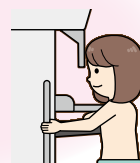
- ◎しこりや乳房に痛みがある
- ◎乳頭から黒い赤色や褐色の分泌がある
- ◎乳頭や乳輪の皮膚にただれやびらんがある
- ◎乳房の皮膚に凹みや引きつれを感じる

③ 変化に気づいたら医療機関を受診する

乳房の変化すべてが乳がんの症状とは限りませんが、乳がんの早期の症状の可能性があるので、なるべく早く受診しましょう。

④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

40歳以降は、乳がん検診を受けましょう。検診では、まだ自覚症状として現れない、小さながんを発見することが可能です。



〈 歯周疾患検診 〉

歯の病気を早期発見するために、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に、歯周疾患検診を実施します。

より豊かな人生を送るために「8020（80歳で自分の歯を20本以上保つ）」を目指しましょう。

受診の流れ

健康推進課より対象者へ受診券の送付

↓ (5月下旬)

希望する県内の歯科医院に電話で予約



受診券を持参し受診

対象者

20歳	平成16年4月1日～平成17年3月31日生
30歳	平成6年4月1日～平成7年3月31日生
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生
70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生

実施期間 令和6年6月1日～令和6年12月31日

自己負担額 500円（生活保護受給者には全額助成しますので、受診前に健康推進課窓口へお越しください。）

★ お口の健康は全身の健康につながります。★

歯と口の健康は、食事や日常生活の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。また、歯周病は糖尿病や心疾患、骨粗鬆症などのさまざまな全身の疾患や早産・胎児の低体重などと関連すると報告されています。

歯周病予防のためには、毎日の歯みがきと、歯科医院での定期健診を受けることが大切です。

歯みがきのポイント

- ①歯ブラシは鉛筆を持つような持ち方で、みがくところによって持ち方を変えましょう。
- ②歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でみがきましょう。
- ③歯ブラシは小刻みに動かしましょう（5～10mmを目安に1～2本ずつ丁寧に）。
- ④フロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もみがきましょう。





予防・相談

お問い合わせ先 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・0237-43-1202

健診後の特定保健指導

特定健診の結果、今後生活習慣病の危険性が高いと判定された人を対象に、保健師・管理栄養士等による生活習慣改善のサポートが受けられます。対象となる人には、市内医療機関での特定保健指導のご案内を送付もしくはご自宅を訪問させていただきます。

※リスクの重なりにより、「積極的支援」と「動機付け支援」に分かれます。（「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき実施。）

○ 特定保健指導の流れ



〈健康に関する相談〉

① 健康相談

健康全般に関する相談を受けています。お気軽にご相談ください。



○ 健康相談会

【時間】午前9時30分～午前11時

※予約の必要はありません。直接会場にお越しください。健診結果がある人はお持ちください。

〈さくらんぼタントフルセンター 総合健診室〉

日にち	7月 12日	9月 24日	11月 12日	12月 23日	2月 13日
曜日	金	火	火	月	木

〈各地域公民館等〉

日にち	9月		10月			12月		1月
	4日	11日	2日	11日	31日	3日	13日	15日
曜日	水	水	水	金	木	火	金	水
会場	高崎 公民館	東郷 公民館	長瀬 公民館	神町 公民館	大富 公民館	西部防災 センター	神町 公民館	大富 公民館

○ 窓口・電話相談

健康相談会のほかに、電話や窓口でもご相談いただけます。窓口で相談をご希望の際は、事前にご連絡のうえ、健康推進課へお越しください。

【受付時間】月～金 午前8時30分～午後5時15分（祝祭日・12月29日～1月3日を除く）

② こころの健康相談

気分が憂うつ、不安など、こころの健康に関して臨床心理士（公認心理師）による個別相談を行います。

【時間】午前9時～正午※1件の相談時間は約50分です。※予約制です。毎月1日以降に電話でお申し込みください。

申込先 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・0237-43-1202

会場	さくらんぼタントフルセンター											
日にち	4月 24日	5月 22日	6月 26日	7月 24日	8月 21日	9月 25日	10月 23日	11月 27日	12月 25日	1月 22日	2月 26日	3月 26日
曜日	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水

③ ひきこもりの相談

ひきこもりなどの悩みを抱える本人やご家族からのご相談を受け付けています。

山形県の相談支援機関		市の相談窓口
自立支援センター 巣立ち (山形県精神保健福祉センター内)	村山保健所	健康推進課 保健係
TEL 023-631-7141 電話相談：月・火・木・金 午前9時～正午、午後1時～午後5時	TEL 023-627-1184	TEL 0237-43-1201
	電話相談：月～金 午前8時30分～午後5時15分 (祝祭日・12/29～1/3を除く)	

* 来所相談を希望される場合は、事前にご連絡ください。

知っていますか？「こころの体温計」

「こころの体温計」はパソコンや携帯電話を使って簡単にストレス度や落ち込み度をにチェックできるセルフチェックシステムです。結果のページには、心の健康に関する相談窓口も表示されます。

みなさん、お気軽にご利用ください。



【こころの体温計でチェックできるメニュー】

「こころの体温計」には、6つのチェックメニューがあります。

【こころの体温計へのアクセス】

市のホームページ (<https://www.city.higashine.yamagata.jp>) からアクセスできます。

こころの体温計 (<https://fishbowlindex.jp/higashine/>)

携帯電話からは、右記の二次元コードが便利です



【ご利用にあたって】

- * 利用料は無料です。(通信料金は自己負担になります。)
- * チェックを開始する前に、性別・年代等をお聞きますが、個人が特定されるような情報は取得しません。統計学的なデータとしてのみ使用します。

医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配が続くときは早めに相談機関や医療機関にご相談されることをおすすめします。



国民健康保険からのお知らせ

お問い合わせ先

市民課 国保医療係 TEL 0237-42-1111 内線 2138

I. データヘルス計画を策定しています

○ データヘルス計画とは

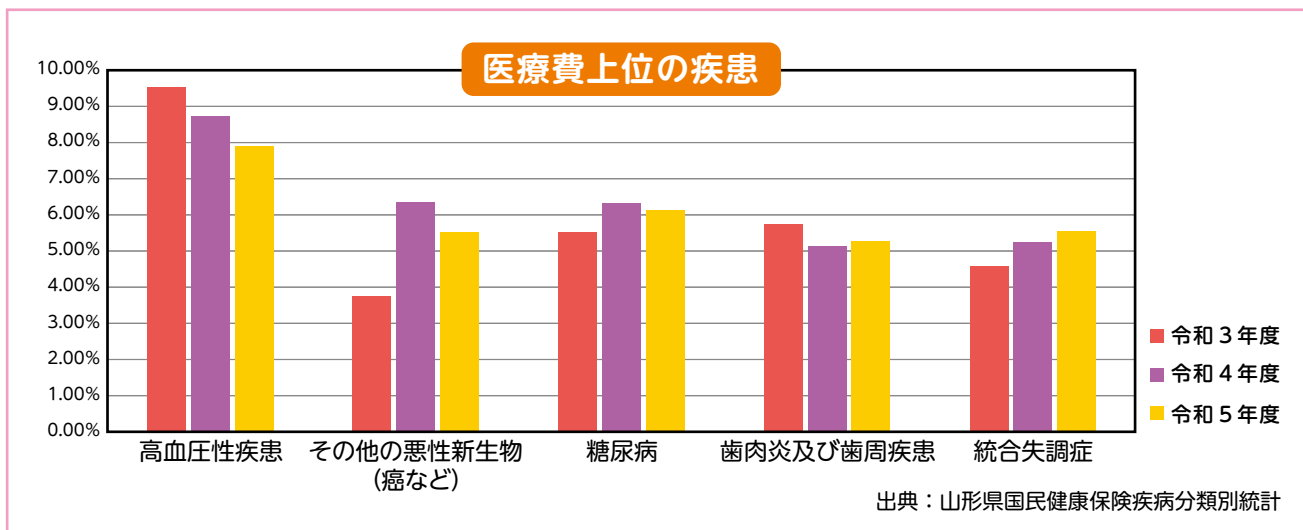
「データヘルス計画」とは、特定健康診査等の結果やレセプト等の健康・医療情報を活用して、PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画です。

※PDCAサイクルとは、Plan（計画）⇒Do（実行）⇒Check（チェック）⇒Act（改善）を繰り返し、継続的に内容を改善することです。

II. 東根市国民健康保険における医療費の状況

東根市国民健康保険における医療費の状況について、高血圧性疾患に要する医療費が1位となっています。

食事内容の見直しや運動を積極的に行うなど、生活習慣の改善を図りましょう。



○ 「セルフメディケーション」をはじめましょう

セルフメディケーションとはWHO(世界保健機関)により「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義されています。

日ごろから健康を意識することで生活習慣病などの予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すことになり、結果的に自身の医療費の節約につながります。

○ 日常的に健康づくりを心がけましょう

日ごろからバランスのよい食事、十分な睡眠・休息、適度な運動習慣などを意識して健康づくりに取り組みましょう。



○ 年に一度、特定健診を受けましょう

生活習慣病は自覚のないまま進行することが多くあります。特定健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見することを目的としています。もしも健診を受けなかったことで生活習慣病のリスクに気付かず重症化した場合、治療のために多くの時間と医療費がかかります。年に一度、特定健診を受けることで、病気を予防・早期発見することが医療費の大きな節約につながります。

医療費の財源には、国民健康保険加入者が支払っている国民健康保険税が使われています。早めの対処で悪化を防ぐことができ、医療費の削減につながります。

Ⅲ. 保険の給付

国民健康保険に加入している人に次のような給付を行っています。

○ 保険の給付の概要（主なもの）

給付の種類	こんなとき	給付と負担内容
療養の給付	医療機関で健康保険証を提示して治療を受けるとき	自己負担割合は、未就学児が2割、小学校就学～69歳までは3割、70歳以上は2割もしくは3割となり、残りの医療費は保険者が医療機関等へ支払います。
高額療養費	医療機関等に支払った自己負担金が、一定の限度額を超えたとき	自己負担限度額（世帯の所得により異なります）を超えた分を支給します。（月単位で計算） なお、国民健康保険に加入している人で高額療養費支給に該当する場合は、市役所から手続きについての通知をお送りします。 申請が必要
療養費	急病などで健康保険証を提示することができず、医療費を全額支払ったときや医師の判断に基づきコルセット等の治療用装具を作製したとき	「療養の給付」と同じ自己負担分を除いた額を支給します。 申請が必要
出産育児一時金	国民健康保険加入者が出産したとき	50万円を支給します。（産科医療保障制度未加入の医療機関で出産の場合は48万8千円となります。） 申請が必要な場合あり
葬祭費	国民健康保険加入者が死亡したとき	故人の葬祭（葬式）を行った人に対し、5万円を支給します。 申請が必要

○ 「限度額適用認定証」について

医療機関等での窓口のお支払いが高額になる場合、お支払いを自己負担限度額までに抑えるものです。これまでは、事前に限度額適用認定証の交付申請手続きが必要でしたが、マイナ保険証（健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード）を利用して医療機関等を受診する場合は、本人の同意により、限度額適用認定証の提示なく自己負担額（保険適用分）は限度額までとなりますので交付申請手続きが不要になります。

※以下の場合は、限度額適用認定証の交付申請が引き続き必要です。

- ・マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する人
- ・非課税世帯（区分才・低所得者Ⅱに該当する世帯）で長期入院該当の申請を希望する人
- ・国民健康保険税に滞納がある人またはその世帯に属する人



ただし、70歳以上の人で、下記に当てはまる場合は、認定証の交付がありません。

- ・自己負担割合が2割で、住民税課税世帯の人
- ・自己負担割合が3割で、住民税課税所得が690万円以上の70歳以上の国民健康保険加入者がいる世帯の人

（上記にあてはまる人は、被保険者証兼高齢受給者証※を提示することで、医療機関等への支払い（保険適用分）が限度額までとなります。

※高齢受給者証は平成30年8月1日から被保険者証と一体型となりました。

○ 自己負担限度額は次のとおりです

住民税非課税世帯（70歳未満：「オ」、70歳以上：「低所得Ⅰ」・「低所得Ⅱ」）に該当する人は医療費が自己負担限度額までの支払いとなる他に、入院時の食事代（標準負担額）についても減額が受けられます。

◎70歳未満の人

〔自己負担限度額（月額）〕

所得区分	高額該当		限度額適用認定証
	3回目まで	4回目以降	
ア 年間所得 901万円超	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	140,100円	交付あり 申請が必要な場合あり
イ 年間所得 600万円超901万円以下	167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	93,000円	
ウ 年間所得 210万円超600万円以下	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	44,400円	
エ 年間所得210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円	
オ 住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	

※「年間所得」とは、国民健康保険税の算定の基礎となる「総所得金額」から「基礎控除額」を差し引いた額のことです。

※「4回目以降」とは、過去12か月以内に、同じ世帯で4回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降のことです。

◎70歳以上75歳未満の人

〔自己負担限度額（月額）〕

負担割合	所得区分		外来 (個人)	外来+入院 (世帯単位)	限度額 適用認定証
3割	現役並み 所得者	現役並みⅢ 課税所得 690万円以上	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)(4回目以降 140,100円)		交付なし
		現役並みⅡ 課税所得 380万円以上	167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)(4回目以降 93,000円)		交付あり 申請が必要な場合あり
		現役並みⅠ 課税所得 145万円以上	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)(4回目以降 44,400円)		申請が必要な場合あり
2割	一般 所得者	一般 課税所得 145万円未満	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 (4回目以降 44,400円)	交付なし
		低所得者Ⅱ 世帯主及び国保加入者の世帯員全員が住民税非課税の人(低所得者Ⅰ以外の人)	8,000円	24,600円	交付あり 申請が必要な場合あり
		低所得者Ⅰ 世帯主及び国保加入者の世帯員全員が住民税非課税であり、その世帯員の各所得が必要経費・各種控除を差し引いたときに0円以下となる人(年金収入は80万円以下の人)	8,000円	15,000円	

※「課税所得」とは、70歳以上の国民健康保険加入者の住民税課税所得のことです。

※「年間上限」額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

※「負担割合」とは、被保険者証兼高齢受給者証に記載の負担割合のことです。



各種医療費等助成

お問い合わせ先

- ①～③ 市民課 保険年金係 TEL 0237-42-1111 内線 2116
- ④～⑦ 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・0237-53-1249
- ⑧ 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・0237-43-1202



① 子育て支援医療給付

0歳から高校生世代までのお子さんの医療費（保険適用分）に対し、助成を行っています。入院・通院（外来）ともに、自己負担はありません。

※助成を受けるには、申請を行い医療証の交付を受ける必要があります。

（出生時または転入時の初回の申請で、18歳の最初の3月31日まで自動更新されます。）

② ひとり親家庭等医療給付

お子さんを扶養しているひとり親世帯の場合、お子さんと親御さんの医療費（保険適用分）の助成を行っています。

※お子さんの19歳の誕生日末までの間、扶養者の所得要件や就労要件を満たしていれば該当となります。要件等の詳細については、お問い合わせください。

③ 重度心身障がい(児)者医療給付

一定の障がいのある人に対して、医療費（保険適用分）の助成を行っています。

※所得要件や障がいの程度によっては該当しない場合があります。

①～③の医療給付において、県外での受診や医療証を提示せずに受診した場合は、一旦自己負担額を医療機関へお支払いいただき、後日申請によりお返しします。

④ 未熟児養育医療給付

未熟児（出生時体重が2,000g以下）などで、医師が入院治療が必要と認めた場合、医療が必要とされる期間（1歳未満）の医療費と食事代の自己負担分が公費で負担されます。

※指定養育医療機関での医療が対象です。

※助成を受けるには、申請を行い医療証の交付を受ける必要があります。

⑤ がん患者医療用補整具購入費助成

がん患者の就労や社会参加を応援し療養生活の質がよりよいものとなるように、医療用ウィッグ・乳房補整具の購入経費の一部を助成します。

⑥ 重粒子線治療費助成

山形大学医学部東日本重粒子センターで行われる重粒子線治療のうち、公的保険の適用にならない疾病の治療を行った人に対して、治療費の一部を助成します。

⑦ 骨髄移植ドナー支援

骨髄移植等を推進するため、骨髄提供者（ドナー）に対して骨髄移植等に係る費用の助成します。

※骨髄提供のために要した通院または入院の日数に、1日あたり2万円を乗じて得た額を支給します。ただし、1回の提供につき7日間で上限です。



⑧ 不妊治療(先進医療)費用助成

保険適用の生殖補助医療（体外受精及び顕微授精・男性不妊治療を含む）に併せて実施した先進医療について、費用の一部を助成します。

～ 詳細は、市ホームページをご覧ください。 ～

チェックしてね



塩分とりすぎていませんか？

毎日の塩分摂取量の傾向をみてみましょう。

表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点をご記入ください。

		3点	2点	1点	0点
①食品を食べる頻度	(1)みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(2)漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	(3)ちくわ、かまぼこなどの練り物		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(4)あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(5)ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	(6)うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	あまり食べない
	(7)せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	食べない
②しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける <small>(ほぼ毎食)</small>	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④昼食以外で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤夕食で外食やお惣菜などを使用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
⑦食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	点	
		合計			点

合計点でご自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょ
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょ。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょ。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょ。

公益社団法人 日本栄養士会 健康のしおり 2014-1 より

結果はいかがでしたか？

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。

食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。

ご自分の食生活を振り返って減塩を心がけ、みんなで「健康長寿日本一」を目指しましょ！



植物性インキを使用しています