

令和7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。

📞 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
- 幸せパスポート事業
- 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
- 妊婦のための支援給付（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（小児インフルエンザ、おたふくかぜ）

（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、高齢者新型コロナ、高齢者带状疱疹）
- 任意予防接種（大人の風しん助成）

📋 成人の健診・ドック

11～18 ページ

- 総合健診・人間ドック
- 乳がん検診・子宮頸がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 肝炎ウイルス検診
- 歯周疾患検診

🏥 予防・相談

19～22 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
- 健康コラム

🏠 国民健康保険からのお知らせ

23～25 ページ

- データヘルス計画
- 保険の給付

💰 各種医療費助成

26 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
- 未熟児養育医療費給付
- 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、歯周疾患検診を受診
- 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るよ

【景品例】体組成計、電動歯ブラシ、ジム利用券、温泉入浴券、東根産フルーツ、ヨガマット 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)

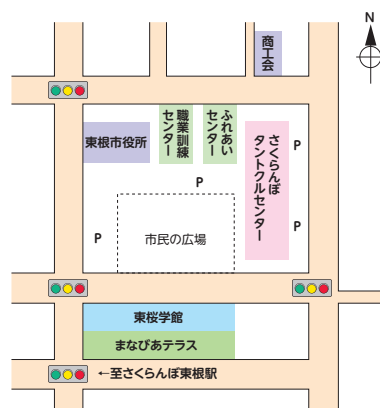
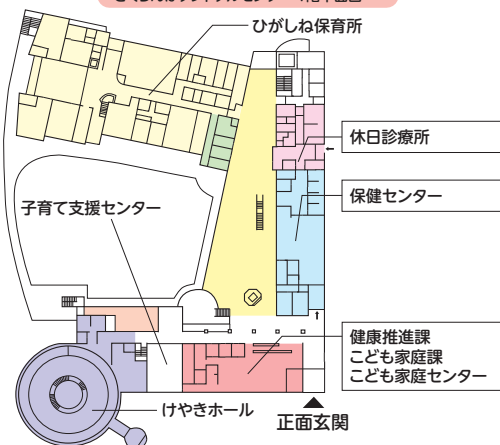
- 成人の健診・健康づくり・予防接種 等
健康推進課 健康企画係 53-1248・53-1249
- 乳幼児の健診・予防接種 等
健康推進課 保健係 43-1201・43-1202
- 子育て支援・保育所 等
こども家庭課 保育係 43-1251
- こども家庭支援・母子手帳・妊婦健診 等
こども家庭課 こども家庭支援係 43-1250
- 国民健康保険
市役所 市民課 国保医療係 42-1111
- 子育て支援医療証 等
市役所 市民課 保険年金係 42-1111

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

* 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
6日	日
13日	日
20日	日
27日	日
29日	火
3日	土
4日	日
5日	月
6日	火
11日	日
18日	日
25日	日

日にち	曜日
1日	日
8日	日
15日	日
22日	日
29日	日
6日	日
13日	日
20日	日
21日	月
27日	日

日にち	曜日
3日	日
10日	日
11日	月
17日	日
24日	日
31日	日
7日	日
14日	日
15日	月
21日	日
23日	火
28日	日

日にち	曜日
5日	日
12日	日
13日	月
19日	日
26日	日
2日	日
3日	月
9日	日
16日	日
23日	日
24日	月
30日	日

日にち	曜日
7日	日
14日	日
21日	日
28日	日
31日	水
1日	木
2日	金
3日	土
4日	日
11日	日
12日	月
18日	日
25日	日

日にち	曜日
1日	日
8日	日
11日	水
15日	日
22日	日
23日	月
1日	日
8日	日
15日	日
20日	金
22日	日
29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
⑦～⑩ 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

日 時	平日 午前 8 時 30 分 ～ 午後 6 時 30 分 (午後 5 時 15 分以降来所希望の人は電話予約必須)
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 (運転免許証 等) ・ マイナンバーカード
そ の 他	・ 妊婦本人との面談を実施します。 ・ 「②幸せパスポート事業」と「⑥妊婦のための支援給付 (ひがしねプレママ・ベビー応援給付金)」を同時に申請する場合は、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	・ 診察受診時に東根市に住所を有する人 ・ 東根市に妊娠届出書を提出した人 ・ 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、こども家庭課へ申請
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

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】 助産院へ来所または助産師が家庭訪問し、乳房ケアや授乳、育児に関する相談をお受けします。 【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 妊婦のための支援給付（ひがしねプレママ・ベビー応援給付金）

○ 妊婦のための支援給付1回目（ひがしねプレママ応援給付金）

支給対象者・支給額	妊婦に妊婦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



○ 妊婦のための支援給付2回目（ひがしねベビー応援給付金）

支給対象者・支給額	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	・申請書 ・申請者（母）名義の通帳の写し

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。

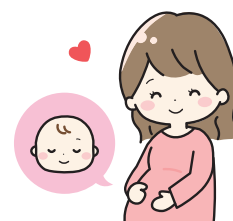
⑧ こんにちは赤ちゃん訪問

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

対象者	妊娠 16 週以降の妊婦と配偶者
内容	・妊娠中の保健と生活 ・妊娠中の栄養 ・赤ちゃんの保育 等



⑩ 乳幼児健康診査（詳細は対象の人に個別でお知らせします）

種 類	内 容
1 か 月 児 健 診	医療機関で個別受診となります。
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）
5 歳 児 健 診	身体計測・医師診察、育児相談、心理相談（希望者）

⑪ 乳幼児相談・教室

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	22日	火	令和5年 8月 1日～令和5年 8月22日生	
5月	12日	月	令和5年 8月23日～令和5年 9月19日生	
6月	20日	金	令和5年 9月20日～令和5年10月16日生	
7月	14日	月	令和5年10月17日～令和5年11月21日生	
8月	28日	木	令和5年11月22日～令和5年12月11日生	
9月	19日	金	令和5年12月12日～令和6年 1月14日生	
10月	20日	月	令和6年 1月15日～令和6年 2月21日生	
11月	17日	月	令和6年 2月22日～令和6年 3月25日生	
12月	18日	木	令和6年 3月26日～令和6年 4月26日生	
1月	20日	火	令和6年 4月27日～令和6年 5月24日生	
2月	16日	月	令和6年 5月25日～令和6年 6月26日生	
3月	10日	火	令和6年 6月27日～令和6年 7月31日生	

2歳児歯科健診

日 に ち		曜 日	対 象
4月	25日	金	令和4年11月 1日～令和4年11月24日生
5月	13日	火	令和4年11月25日～令和4年12月14日生
6月	23日	月	令和4年12月15日～令和5年 1月17日生
7月	16日	水	令和5年 1月18日～令和5年 2月18日生
8月	5日	火	令和5年 2月19日～令和5年 4月 8日生
9月	9日	火	令和5年 4月 9日～令和5年 5月 8日生
10月	10日	金	令和5年 5月 9日～令和5年 6月12日生
11月	21日	金	令和5年 6月13日～令和5年 7月15日生
12月	16日	火	令和5年 7月16日～令和5年 8月 9日生
1月	19日	月	令和5年 8月10日～令和5年 9月 3日生
2月	20日	金	令和5年 9月 4日～令和5年 9月29日生
3月	9日	月	令和5年 9月30日～令和5年10月31日生

3歳児健診

日 に ち			曜 日	対 象
4月	21日	月	令和3年11月 1日～令和3年11月28日生	
5月	9日	金	令和3年11月29日～令和3年12月31日生	
6月	18日	水	令和4年 1月 1日～令和4年 2月12日生	
7月	18日	金	令和4年 2月13日～令和4年 3月 9日生	
8月	4日	月	令和4年 3月10日～令和4年 4月12日生	
9月	17日	水	令和4年 4月13日～令和4年 5月16日生	
10月	17日	金	令和4年 5月17日～令和4年 6月17日生	
11月	5日	水	令和4年 6月18日～令和4年 7月14日生	
12月	19日	金	令和4年 7月15日～令和4年 8月 7日生	
1月	21日	水	令和4年 8月 8日～令和4年 8月31日生	
2月	18日	水	令和4年 9月 1日～令和4年 9月24日生	
3月	13日	金	令和4年 9月25日～令和4年10月31日生	

5歳児健診

日 に ち		曜 日	対 象
4月	30日	水	令和2年 4月 2日～令和2年 4月23日生
5月	15日	木	令和2年 4月24日～令和2年 5月17日生
6月	24日	火	令和2年 5月18日～令和2年 6月15日生
7月	29日	火	令和2年 6月16日～令和2年 7月15日生
8月	29日	金	令和2年 7月16日～令和2年 8月 9日生
9月	18日	木	令和2年 8月10日～令和2年 8月31日生
10月	14日	火	令和2年 9月 1日～令和2年10月 1日生
11月	6日	木	令和2年10月 2日～令和2年10月29日生
12月	9日	火	令和2年10月30日～令和2年11月27日生
	22日	月	令和2年11月28日～令和2年12月18日生
1月	29日	木	令和2年12月19日～令和3年 1月13日生
2月	24日	火	令和3年 1月14日～令和3年 2月14日生
3月	4日	水	令和3年 2月15日～令和3年 3月 6日生
	12日	木	令和3年 3月 7日～令和3年 4月 1日生

各健診は、該当日の3週間前にご案内を送付します。



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/seccion_list/seccion009/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



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



9 か 月 児 赤ちゃん教室

日 に ち			曜 日	対 象
4月	17日	木	令和6年	7月生
5月	16日	金	令和6年	8月生
6月	13日	金	令和6年	9月生
7月	8日	火	令和6年	10月生
8月	1日	金	令和6年	11月生
9月	16日	火	令和6年	12月生
10月	30日	木	令和7年	1月生
11月	20日	木	令和7年	2月生
12月	15日	月	令和7年	3月生
1月	27日	火	令和7年	4月生
2月	13日	金	令和7年	5月生
3月	16日	月	令和7年	6月生

すくすく 育児相談

日	に	ち	曜日
4月	15日	火	
5月	2日	金	
6月	10日	火	
7月	10日	木	
8月	7日	木	
9月	8日	月	
10月	9日	木	
11月	14日	金	
12月	12日	金	
1月	9日	金	
2月	4日	水	
3月	2日	月	

予約制

5・6か月 離乳食教室

日	に	ち	曜日
4月	11日	金	
5月	8日	木	
6月	12日	木	
7月	15日	火	
8月	8日	金	
9月	4日	木	
10月	16日	木	
11月	11日	火	
12月	17日	水	
1月	16日	金	
2月	6日	金	
3月	17日	火	

予約制

7・8か月 離乳食教室

日	に	ち	曜日
5月	20日	火	
7月	31日	木	
9月	12日	金	
11月	18日	火	
1月	28日	水	
3月	3日	火	

予約制

マタニティ 教室

日	に	ち	曜日
4月	16日	水	
6月	19日	木	
8月	19日	火	
10月	28日	火	
12月	11日	木	
2月	10日	火	

毎月15日号市報で翌月の教室・相談の日程と予約についてご案内しています。予約制で実施する教室については、市報をご確認のうえ、健康推進課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)			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)	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						
							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	2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)	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)	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						
							生後7か月～ 1歳未満	27日以上(27～56日) 2回目終了後、7か月以上(7～13か月未満)	2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)	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期初回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)	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期初回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)	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)	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)	1歳～3歳未満	1歳～2歳	1回目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)	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) 1期初回2回目終了後、おおむね1年後に接種	2回 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)	1期	平成17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。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。

【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)	不 活 化 ワ ク チ ン	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)	不 活 化 ワ ク チ ン	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	2回
			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
	※子宮頸がんワクチンの予診票は、該当年齢に達したら送付します。						
子宮頸がん (キャッチアップ接種※経過措置) 令和8年3月31日まで		平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回目または2回目の接種をした人 間隔・回数は(通常)と同じ				3回のうち 残りの 1回または 2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

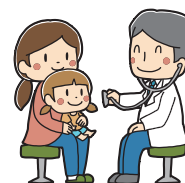
注射生ワクチン接種後、異なる注射生ワクチンを接種する場合
 : 27 日以上の間隔をあける
 上記以外 (不活化ワクチン同士や、生ワクチン接種後に不活化ワクチン接種等)
 : 間隔の制限なし

◎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、マイナ保険証 (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 (☎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。

	乳児期						幼児期						学童期																	
ワクチン名	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	28 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 ①②③						12か月～15か月未満 ④																							
B型肝炎	2か月～12か月未満 ①②③																													
ヒブ	2か月～7か月未満 ①②③						12か月～18か月未満 ④																							
4種混合	2か月～12か月未満 ①②③						1歳半～2歳半 ④																							
5種混合	2か月～7か月未満 ①②③						1歳～2歳 ④																							
BCG	5か月～8か月未満 ①																													
麻しん 風しん							1歳～2歳未満 ① 1期						就学前の1年間 ② 2期																	
水痘							1歳～2歳未満 ①②																							
日本脳炎													3歳～4歳 ①②③ 1期						9歳以上13歳未満 ④ 2期											
※日本脳炎 (特例)																			※平成17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 ①											
子宮頸がん																			中学1年											
子宮頸がん (キャッチアップ 接種※経過措置)	※平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までに 1回目または2回目の接種をした人は、 令和8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	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																									
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
いとう内科クリニック	0237-47-3660												○
宇賀神内科クリニック	0237-53-6961	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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、マイナ保険証(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、マイナ保険証(保険証)、 接種券	・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。
【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。		

●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、 マイナ保険証(保険証)	< 接種前 > ・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。 < 接種後 > ・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	吾妻クリニック Tel 0237-35-2021
	大沼医院 Tel 0237-48-2830	たておか小児クリニック Tel 0237-55-2960
	さくらんぼクリニック Tel 0237-48-6638	羽根田医院 Tel 0237-54-3888
	すずきこどもクリニック Tel 0237-53-6107	はんだクリニック Tel 0237-55-3511
	保坂クリニック Tel 0237-41-1188	清治医院 Tel 0237-23-2125
	宮崎外科胃腸科クリニック Tel 0237-41-2357	尾花沢市中央診療所 Tel 0237-23-2010
	山本内科医院 Tel 0237-43-0180	
	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

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 ※過去に任意接種等で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。
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マイナ保険証（資格情報のお知らせ等）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 7 年 10 月 1 日 ～ 令和 8 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マイナ保険証（資格情報のお知らせ等）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 高齢者新型コロナ

令和 7 年度の実施期間や助成額等について、現在、国で方針の検討をしています。詳しくは、決まり次第市報や市ホームページでお知らせします。

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 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 高齢者带状疱疹

带状疱疹は、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが3～4週ほど続く皮膚の病気です。80歳までに日本人の約3人に1人が発症すると言われています。

ワクチンを接種するとウイルスに対する免疫力を高め、発症や重症化、後遺症のリスクを抑えることができます。

対 象 年 齢	①令和8年3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳の人 ②令和8年3月31日時点で、100歳以上の人 ③接種日時点で60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者(身体障害者手帳1級に準ずる者。) ※上記に該当する人であっても、接種歴がある人は対象となりません。	
助 成 期 間	令和7年4月1日 ～ 令和8年3月31日	
助成医療機関	山形県内の指定医療機関	
使用ワクチン	生ワクチン	組換え(不活化)ワクチン
	※2種類いずれかのワクチンを選択し、生涯に一度限り助成を受けることができます。	
接 種 回 数	1回	2回
自 己 負 担 金	4,400 円	11,000 円×2回
	※上記金額は東根市内で接種を受けた場合の金額です。 市外での接種を希望する場合は事前に医療機関にご確認ください。	
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お手続きいただくことで自己負担なし(全額助成)で接種を受けることができます。	

〈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 30 歳～ 50 歳（令和7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		
	※ただし、以下の人は対象となりません。 ▪ 平成 25 年度から令和 6 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 ※平成2年4月2日から平成7年4月1日生まれの方は、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。 ▪ 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） ▪ 過去に抗体検査を受けたことがある人は、抗体検査は助成対象外 〈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		
	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 7 年 4 月 1 日 ～ 令和 8 年 3 月 31 日	自 己 負 担 金	無料
助成医療機関	市内の契約医療機関（申請時にご案内します）		



【申請・受診の流れ】

健康推進課窓口で申請

【申請時持参するもの】

- ・申請する人の母子手帳(予防接種歴を確認するため)
- ・対象者②③の方は、女性、妊婦の抗体価がわかるもの(母子手帳や検査結果)

抗体検査を実施(過去に抗体検査を受けたことがある人は、抗体検査は助成対象外)

抗体価が十分な場合

予防接種は不要

抗体価が十分でない場合

予防接種



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7年度健康診査・各種がん検診のご案内

年 齢 検診・保険の種類			場 所	年 齢 ・ 料 金（年齢は令和8年3月 31 日時点）							
				18歳	20歳	30歳	40歳	41歳			50歳
基本的な健診	健康診査	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）	総合健診 各地域公民館 または タントフルセンター		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					9,000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）				
	健康診査	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）					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		個別検診 市内医療機関		2,000円 平成16年4月2日生～平成17年4月1日生の人には子宮頸がん検診の自己負担						
	乳がん						1,500円 昭和59年4月2日生～昭和60年4月1日生の人には乳がん検診				
	レディース検診 （乳がん・子宮頸がんのセット検診）		レディース検診 山形検診センター （山形市）				3,500円 昭和59年4月2日生～昭和60年4月1日生の人には乳がん検診				
その他の検診	骨粗しょう症検診		人間ドック レディース検診 個別検診 山形検診センター 総合健診センター 北村山公立病院				40・45・50・55・60・65・70歳の女性 無 料				
	肝炎ウイルス検診		人間ドック 総合健診 山形検診センター 総合健診センター 各地域公民館 タントフルセンター				40歳・41歳以上で今までに検査 800円				
基本的な健診＋がん検診	東根市国保の加入者		一日人間ドック 東根・神町・東郷・高崎地区 ⇒山形検診センター （山形市） 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						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、自己負担額がお安く
●18～39歳の人々の健診(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とで
※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
		◆基本項目：身体測定（身長、体重、肥満度）※18～74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） ◆詳しい検査：貧血、心電図、眼底検査、腎機能（クレアチニン、eGFR） ※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人は、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。 ※総合健診の問診票は6月下旬～7月に送付します。 託児付き健診を実施します。（期日指定） 詳細は、14ページをご覧ください。
後期高齢者医療加入者は無料	無料	
無料		①問診 ②胸部X線検査（胸部レントゲン）
		①問診 ②胃部X線検査 ◎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。
が無料となるクーポン券を市より配布		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。
の自己負担が無料となるクーポン券を市より配布		①問診 ②マンモグラフィ検査 ※妊娠中や授乳中の人、心臓ペースメーカーご使用の人は受診できません。
3,000円		[子宮頸がん]①問診 ②視診・子宮細胞診 [乳がん]①問診 ②マンモグラフィ検査
の自己負担が無料となるクーポン券を市より配布		①問診 ②骨量測定 ◎骨にX線をあてて骨密度を測定します。検査部位は腕または腰や足の付け根で、検診機関によって異なります。 ※対象となる人に、4月中旬頃に個人通知を送付します。※妊娠中または妊娠の可能性のある人は受診できません。
を受けたことがない人※		①問診 ②血液検査（HBs抗原・HCV抗体） ◎血液検査で、B型・C型肝炎ウイルスの検査をします。 ※市の健診以外で肝炎ウイルス検査を受ける予定のない人が対象です。
		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
		◆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）
※特定健診受診券の有無により料金は異なります		◆詳しい検査：貧血、心電図、眼底検査、腎機能（クレアチニン、eGFR） ◆追加の検査：尿検査（潜血、尿沈渣）、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）、視力検査
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	◆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） ※人間ドックの問診票は3月下旬頃お送りします。このほかオプションでお申し込みいただけるものもあります。

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60年4月1日～昭和61年3月31日生まれ
 来の健康につながります。 対象：昭和61年4月1日～平成20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人は、やまがたe申請からお申し込みいただけます。お申し込みされた人には受診日の2週間前までに問診票を送付いたします。



人間ドック日程

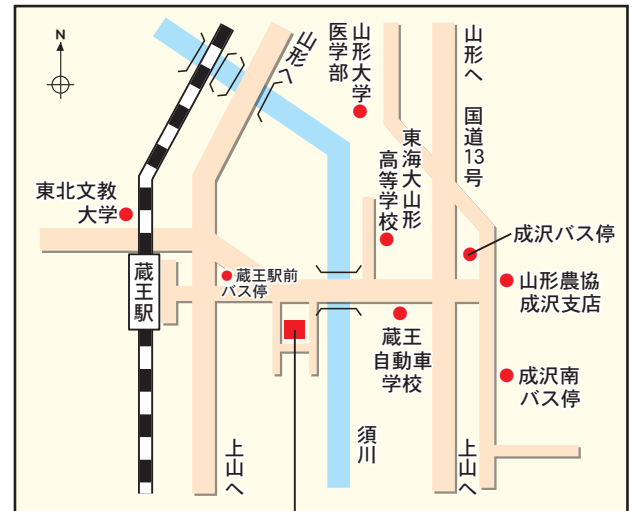
●東根・東郷・高崎・神町地区にお住まいの人

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



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

*今年度より人間ドック（山形検診センター）の日程等の変更は、直接山形検診センターにご連絡ください。
*お申込みをされた人には、該当する検診日の2週間前までに問診票を送付します。
*地区ごとに検診日を指定しておりますが、該当日に都合が悪い場合はほかの日でも受診できます。
*送迎バスがあります。ご希望の人は事前申し込みが必要です。健康推進課までご連絡ください。

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 やまがた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	木	高崎公民館	10月	4日	土	タントフルセンター
	18日	金			14日	火	神町公民館
	22日	火	タントフルセンター		27日	月	タントフルセンター
	24日	木			28日	火	
8月	4日	月	神町公民館		29日	水	
	5日	火		30日	木		
	12日	火		31日	金		
	13日	水		タントフルセンター			
	18日	月	タントフルセンター	11月	4日	火	神町公民館
	19日	火			5日	水	
	21日	木			6日	木	
	22日	金			7日	金	
25日	月	17日			月		
9月	26日	火	タントフルセンター	25日	火	タントフルセンター	
	11日	木		26日	水	神町公民館	
	12日	金		東郷公民館	27日	木	タントフルセンター
	16日	火			28日	金	
	17日	水	タントフルセンター	12月	1日	月	神町公民館
	18日	木					
	25日	木					
	26日	金					



●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						
日にち	曜日	場所	日にち	曜日	場所	
8月	6日 水	長瀬公民館	10月	1日 水	小田島公民館	
	19日 火			6日 月		
	20日 水			7日 火		
	22日 金			10日 金		
9月	5日 金	大富公民館	11月	20日 木	長瀬公民館	
	17日 水			21日 金	大富公民館	
	18日 木			26日 水	小田島公民館	
	25日 木					
	29日 月					

*お申込みをされた人には、該当する検診日の2週間前までに問診票を送付します。

*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～午前8時 後半の部:午前8時～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	8/19 (火)、9/26 (金) 10/29 (水)、11/25 (火)	健診当日の受付時間	託児を希望する人のみ 8時45分から9時00分
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。		

〈 乳がん検診・子宮頸がん検診 〉

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7年5月下旬頃クーポンを発送します。

●令和7年度の無料クーポン券対象者

〈 乳 がん 検 診 〉 昭和59年4月2日生～昭和60年4月1日生

〈 子宮頸がん検診 〉 平成16年4月2日生～平成17年4月1日生



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

健康推進課に申込み
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
(管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	管クリニック ☎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7年6月～令和8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14日～8月18日・12月26日～1月5日を除く ※ただし、8月14日(木)は、子宮頸がん検診のみ実施 検診受付時間 予約時にご案内します。	令和7年6月～令和8年2月 月・火・水・金曜日 祝日・8月10日～17日・12月30日～1月4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・12/26～1/5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

健康推進課に申込み・
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両方												
実 施 期 間	日時	8 月		9 月			10 月			11 月			
		7日	25日	4日	12日	22日	9日	14日	28日	4日	14日	18日	20日
	曜日	木	月	木	金	月	木	火	火	火	金	火	木
	日時	12 月				1 月		2 月					
		1日	10日	15日	24日	21日	26日	18日	24日				
	曜日	月	水	月	水	水	月	水	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：12 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、健康推進課にご連絡ください。

女性の健康

女性ホルモンの分泌の変化によって、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。ライフステージにおける各時期のこことからだの特徴を知り、生涯を通じて充実した日々を過ごしましょう。



出典「働く女性の心とからだの応援サイト」

女性の健康について、さらに詳しく知りたい人は、「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」 <https://w-health.jp/> をご覧ください。

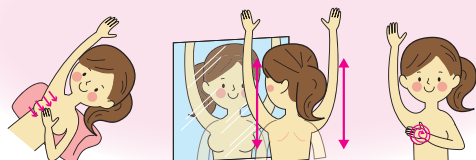
ブレスト・アウェアネスで乳がん対策

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

着替えや入浴中などに乳房を見て、触って、変化を感じることが大切です。



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。

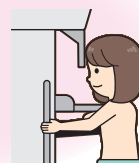
② 乳房の変化に気を付ける

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

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。



〈 骨粗しょう症検診 〉

骨粗しょう症は、骨量の過度な減少などによって骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

検診でご自身の骨密度を知り、骨粗しょう症を予防しましょう。



特に女性は注意が必要です！

骨粗しょう症は、女性ホルモンであるエストロゲンが減少する閉経後の女性で発症しやすく、50歳代で約10人に1人、70歳代で約3人に1人が骨粗しょう症だとされています。

40歳代以降は、定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨密度が低下していないか確認しましょう。

受診方法

以下①～③の中から選択してください。

対象者（11～12ページをご覧ください。）には、4月中旬頃に個人通知を送付します。

申込方法等は、個人通知をご確認ください。

受診方法	実施期間
①人間ドックと同日に受ける (山形検診センター・総合健診センター)	令和7年4月～12月 詳細は13ページをご覧ください。
②レディース検診と同日に受ける (山形検診センター) ※骨粗しょう症検診のみを受けることも可能です。	令和7年8月～令和8年2月 詳細は15ページをご覧ください。
③個別検診で受ける (北村山公立病院)	令和7年6月～令和8年2月

●対象者以外の方は、人間ドックやレディース検診のオプションで骨粗しょう症検診を受けることができます（費用は全額自己負担）。

●転入した人は健康推進課健康企画係（Tel0237-53-1248・0237-53-1249）にご連絡ください。



骨粗しょう症予防のポイント

栄養バランスのよい食事

とくに骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的にとりましょう。



運動

運動は継続が大切です。
ウォーキングやスクワットなど無理せずできることをやってみましょう。



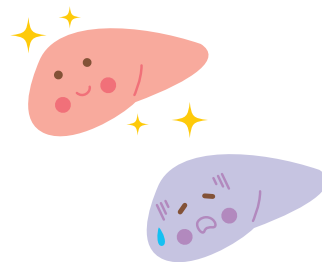
適度な日光浴

ビタミンDは日光に当たることで合成されます。毎日の適度な日光浴を心がけましょう。



〈 肝炎ウイルス検診 〉

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になると、徐々に肝臓の機能が失われ、ついには肝硬変や肝がんといった重篤な疾患に進行する恐れがあります。これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、ぜひ一度検査を受けることをおすすめします。



対象者・料金 11～12 ページをご覧ください。

受診方法 総合健診または人間ドックで検査を受けることができます。
当日の受付で、「肝炎ウイルス検診を希望する」とお申し出ください。

〈 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 17 年 4 月 1 日～平成 18 年 3 月 31 日生
30 歳	平成 7 年 4 月 1 日～平成 8 年 3 月 31 日生
40 歳	昭和 60 年 4 月 1 日～昭和 61 年 3 月 31 日生
50 歳	昭和 50 年 4 月 1 日～昭和 51 年 3 月 31 日生
60 歳	昭和 40 年 4 月 1 日～昭和 41 年 3 月 31 日生
70 歳	昭和 30 年 4 月 1 日～昭和 31 年 3 月 31 日生

実施期間 令和 7 年 6 月 1 日～令和 7 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、骨粗しょう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、定期的に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

〈健康が気になる人への保健指導〉

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・管理栄養士による生活習慣改善のサポートが受けられます。対象者は、無料で利用することができます。

○ 実施方法

人間ドック：健診当日に実施

総合健診：ご案内を送付後、市内医療機関で実施またはご自宅やさくらんぼタントフルセンターで実施

○ 特定保健指導の流れ

※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。)



〈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。

会場	さくらんぼタントフルセンター 総合健診室									
日にち	6月 16日	7月 23日	8月 6日	9月 3日	10月 15日	11月 10日	12月 11日	1月 7日	2月 3日	
曜日	月	水	水	水	水	月	木	水	火	

会場	高崎公民館	長瀬公民館	東郷公民館	大富公民館	小田島公民館	神町公民館
日にち	9月 1日	10月 6日	10月 31日	11月 11日	11月 25日	1月 14日
曜日	月	月	金	火	火	水

○ 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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	23日	28日	25日	23日	20日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25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。

／ できることから少しずつ! ／

健康コラム

❖ 睡眠による休養感を高める工夫

① 日中の運動・身体活動を増やす

※日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され途中覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」です。ただし、寝る前 2～4 時間の運動は目を覚ますので避けましょう。

② 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

- ・喫煙をしない。
- ・睡眠直前の 2 時間以内は食事を控える。
- ・夕方以降はカフェインを控える。
- ・睡眠の 1 時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える。

※寝る前に強い光を目に入れたり、脳が興奮する情報に接したりすることは、睡眠の質を下げてしまいます。スマートフォンだけでなくゲームやテレビも同様です。



③ 寝室の環境を整える

- ・光：夜は室内照明を弱くしてできるだけ暗くする。
- ・温度：快適と感じられる適度な室温を心がける。

※寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすく、眠りにつきやすくなります。

- ・音：できるだけ静かな環境で眠りましょう。

※落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。



出典 厚生労働省 e-ヘルスネット、スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

❖ 家庭血圧を測ろう

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧があります。日本人の大部分の高血圧は本態性高血圧です。

本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。

高血圧があってもほとんど症状は出ませんので、自分の血圧を知るために、血圧を測定してみましょう。白衣高血圧^{*1}や仮面高血圧^{*2}のように、実際の状態と異なることもありますので、毎日家庭血圧を測定して、普段の血圧を知ることが大切です。

※1 白衣高血圧：家庭血圧は正常でも、緊張などで健診や医療機関で血圧が高くなること。

※2 仮面高血圧：健診や医療機関での血圧が正常でも、家庭血圧が高いこと。

① 医療機関を受診する目安

家庭血圧で、収縮期血圧（上の血圧）が 135mmHg 以上または拡張期血圧（下の血圧）が 85mmHg 以上

② 家庭血圧の正しい測り方

- ・上腕血圧計を選びましょう。
- ・朝と晩に測定します。
- ・トイレを済ませ、1～2 分椅子に座ってから測定します。
- ・1 機会原則 2 回測定し、その平均を取ります。



出典 厚生労働省 e-ヘルスネット、日本高血圧学会「家庭で血圧を測定しましょう」

❖ 自分の適正体重を知ろう

① 身長から、自分の適正体重を計算する

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

例) 身長 160cm の人 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

② 体重と身長から BMI を計算する

体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) = BMI

例) 身長 160cm で体重が 60kg の人 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$

※BMI が 22 になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい体重です。

分 類	BMI
低体重 (やせ)	18.5 未満
普通体重※	18.5～25 未満
肥満	25 以上

※65 歳以上は BMI20 を超え 25 未満



❖ +10 (プラステン)：今より 10 分多く体を動かそう

『+10』によって「死亡のリスクを 2.8%」、「生活習慣病発症を 3.6%」、「がんの発症を 3.2%」、「ロコモティブシンドローム・認知症の発症を 8.8%」低下させることが可能であると言われています。

さらに『+10』をすることで、1 年間で 1.5kg～2.0kg の体重減少の効果が期待できます。

また、近年長時間の座りすぎによる健康への悪影響が注目されるようになってきました。座位行動は起きている時間の 6 割近くを占めることが知られており、スマホやテレビを立って見るなど、座りすぎを防ぐことも重要です。

まずは、普段の生活の中でいつもより多く歩くことと立つ時間を増やすことを意識しましょう。

① デスクワーク中でも時々立ち上がってからだを動かす

② エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う

③ いつもより歩幅を広く速く歩く

④ 散歩や通勤で歩く時間を 10 分 (1,000 歩) 増やす

⑤ 週に 1 回草むしりやどこか 1 か所の大掃除をする

⑥ スマホやテレビを立って見る



出典 厚生労働省 e-ヘルスネット

❖ さあ、はじめよう 減塩！～減塩のコツ～

① 新鮮な食材を用いる 食材の持ち味で薄味の調理

② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

③ 低塩の調味料を使う 酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

④ 具だくさんの味噌汁とする 同じ味付けでも減塩できる

⑤ 外食や加工食品を控える 目に見えない食塩が隠れている

⑥ つけものは控える 浅漬けにして、できれば少量に

⑦ むやみに調味料を使わない 味付けを確かめて使う

⑧ めん類の汁は残す 全部残せば 2～3g 減塩できる



出典 日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」



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

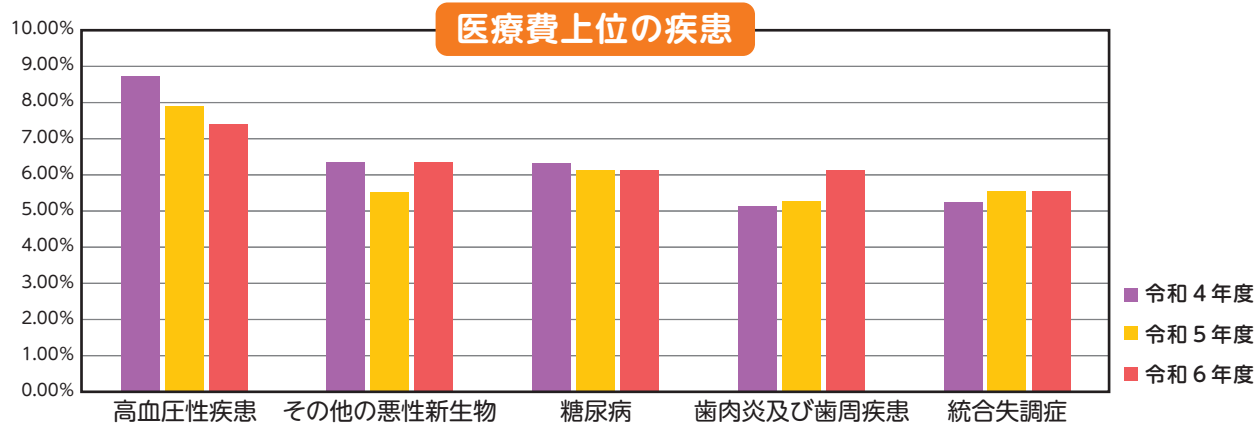
「データヘルス計画」とは、特定健康診査等の結果やレセプト等の健康・医療情報を活用して、PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画です。

※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。



出典：山形県国民健康保険疾病分類統計

○ 「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、さらには健康寿命の延伸を目指すことにつながります。

○ 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生活習慣病が重症化した場合、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	医療機関でマイナ保険証など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	急病などでマイナ保険証など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 など	「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、限度額適用認定証を提示することでお支払いが自己負担限度額までとなります。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（区分オ・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、マイナ保険証や資格確認書を提示することで、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。

※「負担割合」とは、資格確認書などに記載の負担割合のことです。

○ 自己負担限度額は次のとおりです ※令和7年4月時点のものです。今後の法改正により変わる可能性があります。

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)		
2割	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方(低所得者Ⅰ以外の方)	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円以下となる方(年金収入は80万円以下の方)	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、資格確認書など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 2117
 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（18歳到達の年度末）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。

（交付申請は初回のみで、更新申請は不要です。）

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から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の重粒子線治療を受けた人に公的保険の適用にならない疾病の治療に対して、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又は入院の日数に、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日間が上限です。



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 (ほぼ毎食)	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う
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

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」を目指しましょう！

