

# 六戸町

## 令和8年度 健康づくりカレンダー

2026年4月▶2027年3月

### 保存版

### 目次



- 特定健診・がん検診のお知らせ…………… 14～15
- 母子保健事業のお知らせ…………… 16～17
- 予防接種のお知らせ…………… 18～19
- 六戸町健康づくり宣言(裏表紙)





2026  
4月

# 未成年者飲酒防止強調月間

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
					3歳児健診 	
19	20	21	22	23	24	25
					4か月児健診 12か月児健診 	
26	27	28	29	30		
			昭和の日			

## お得ながん検診のお知らせ

◆あなたの命を守るがん検診◆  
六戸町のがん検診が始まります。



<受けられるがん検診の項目>  
大腸がん、胃がん、肺がん、  
乳がん、子宮頸がん

<費用>  
各がん検診500円



<対象者>  
六戸町に住民登録がある方  
(年齢は今年度末年齢(令和9年3月31日)です)  
【大腸がん・胃がん・肺がん検診】40歳以上の方  
【乳がん検診】40歳以上の偶数歳の女性  
【子宮頸がん検診】20歳以上の偶数歳の女性  
※乳がん・子宮頸がん検診は奇数歳でも受診  
可能ですが、料金が変わります。

町民みんなで賢くお得にがん検診を  
受けて健康に過ごすべし!

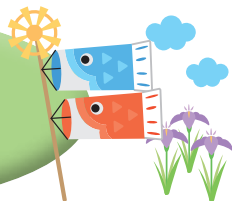


がんは症状が出る前を見つけること  
がとても大切です。がん検診を受けてあなた  
の未来を守りましょう。

検診内容や日時などの詳細はカレンダー14、  
15ページを参照してください。

がん検診についてのお問い合わせ・予約  
六戸町役場 福祉課  
☎0176-55-4597 FAX0176-55-3031

# 5月



## 健康への近道は禁煙です

たばこを吸うと肺や心臓の病気だけでなく、がんになる確率も上昇します。また、歯周病にもなりやすいです。



最も早く健康になるためには、禁煙することです。喫煙している方は、この機会に禁煙にチャレンジしましょう！

### ●受動喫煙について●

受動喫煙とは、周囲の方々のたばこの煙を吸わされることです。



特に妊婦さんは、受動喫煙によって赤ちゃんが小さく生まれたり、予定日より早く生まれたりする可能性が高くなります。また、赤ちゃんが受動喫煙にさらされることで、突然死してしまう確率も上昇します。

あなたが禁煙することで、大切な家族を守ることにつながります。

### ●COPD（慢性閉塞性肺疾患）について●

COPDとは、以前は「肺気腫」と呼ばれていた病気で、長く続く咳と痰、息切れが特徴です。

ほとんどの場合はたばこが原因です。治療は禁煙や薬物療法で、酸素投与が必要になることもあります。

### ●なかなか禁煙が続かない方へ●

禁煙が続かなくても自分を責めず、「禁煙サポート外来」がある医療機関を受診してみましょう。

禁煙治療には健康保険が使えますし、ご自身で頑張るよりもずっとラクに禁煙できるでしょう。

健康増進法の一部改正により、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等だけでなく、飲食店やオフィス・事業所等でも、原則屋内禁煙となりました。（喫煙のためには、喫煙専用室の設置が必要です。）

2026  
5月

## 世界禁煙デー(5月31日)・禁煙週間(5月31日～6月6日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日			
10	11	12	13	14	15	16
					4か月児健診 12か月児健診 	
17	18	19	20	21	22	23
					1歳6か月児健診  集団健診 申込締切	
24/31	25	26	27	28	29	30



2026  
6月

食育月間・歯と口の健康週間 (6月4日~10日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 発達相談 	4	5	6
7	8	9	10	11	12 5歳児健診 	13
14	15	16	17	18	19 4か月児健診 12か月児健診 	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>婦人科 検診</b></p> <p>※事前に申し込みが 必要です</p> </div>						

6月は食育月間です

毎日野菜を**350g**以上食べましょう。

成人が1日にとりたい量

- ごぼう・・・30g
- ほうれん草・・・30g
- きゅうり・・・30g
- にんじん・・・40g
- 長ねぎ・・・30g
- かぼちゃ・・・50g
- なす・・・50g
- トマト・・・50g
- たまねぎ・・・40g

野菜350gを調理すると

**サラダ**  
きゅうり(30g)、たまねぎ(10g)、にんじん(10g)、トマト(50g)

**なすの炒め物**  
なす(50g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)

**かぼちゃの煮物**  
かぼちゃ(50g)

**根菜の汁**  
ごぼう(30g)、長ねぎ(30g)、にんじん(20g)

**ほうれん草のお浸し**  
ほうれん草(30g)

全世代が食への興味、感謝の気持ちを育み、各ご家庭での食に関わる機会が増え、食を選択する力を持ち、健康的な食習慣形成につながるよう、六戸町では食育推進事業『ろくのへ元気プロジェクト』を実施しています。

ろくのへ  
元気  
プロジェクト

六戸町公式食育  
Instagram  
アカウントQRコード

# 7月



## 献血のご協力をお願いします

受付から採血後の休憩まで約40分で終了します。そのうち、採血にかかる時間は約10～15分です。

### 400ml献血の主な採血基準

**年齢** 男性 17歳～69歳※

女性 18歳～69歳※

**体重** 男女ともに 50kg以上

※65歳～69歳の方は、60歳～64歳までに献血の経験がある方に限られます。採血の実施は、問診結果等を踏まえて検診医が総合的に判断します。

最新の献血日程は、町ホームページからご確認ください。

## 骨髄バンクドナーを募集しています

ドナー登録は青森市・弘前市にある献血ルームに窓口があるほか、町の献血バスでの献血時にもドナー登録が可能です。また、六戸町は骨髄バンクを介して骨髄等を提供したドナーとドナーの勤務先に対して六戸町骨髄移植ドナー支援事業助成金を交付しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。





六戸町ホームページ



2026  
7月

## 「愛の血液助け合い運動」月間

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		← 複合健診 →				4か月児健診 12か月児健診 
		※事前に申し込みが必要です				
19	20	21	22	23	24	25
	海の日				3歳児健診 	
26	27	28	29	30	31	



2026 8月		食品衛生月間				
日	月	火	水	木	金	土
						1 婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です
2	3	4	5	6	7	8
婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です						
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18 婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です	19	20 健診結果説明会 (7月分) 	21 1歳6か月児健診 	22
23/30	24/31	25	26	27	28 4か月児健診 12か月児健診 	29

### 食生活改善推進員

令和8年度食生活改善推進員養成講座を開催します！

食改さんとともに地域で、食と健康づくり活動を行う仲間を募集しています。

『食』に興味のある方はぜひご参加ください。

【お問合せ】 六戸町福祉課  
☎0176-55-4597(直通)



食生活改善推進員は『私達の健康は、私達の手で』をスローガンに、食生活を通じて健康づくりを広めるボランティア団体です。塩分や糖分、脂肪の過剰摂取の防止や野菜摂取推奨、だし活事業を展開しています。乳幼児健診や地区のサロン、町の食育推進事業等で、地産地消レシピの紹介や試飲・試食提供を実施していますので見かけましたら是非、声をかけてください。



# 9月



## 保健協力員

保健協力員は、地域に根差した健康づくり活動や町の健康づくり事業への協力などさまざまな取り組みをしており、健診の案内やお手伝い、地区の健康教室で活躍しています。健診を受けたことがない方で、受けようか迷っている方は福祉課または地域の保健協力員さんにお気軽にお声掛けください。



## 健診結果説明会について

今年度の健診結果説明会の対象になった方には、**個別にお手紙でご案内**いたします。説明会に来ることができない場合は、福祉課へご連絡ください。

対象にならなかった方で結果の説明を希望する方は、当日ご来場ください。  
(※要予約)



2026  
9月

結核予防週間 (9月24日~30日) ・ 健康増進普及月間  
自殺予防週間 (9月10日~16日) ・ 世界自殺予防デー (10日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
			発達相談 		4か月児健診 12か月児健診 	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日		5歳児健診 	
27	28	29	30	 ※事前に申し込みが必要です		

2026  
10月

ピンクリボン月間・骨髄バンク推進月間  
がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です		
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 3歳児健診 	24
25	26	27	28	29	30 4か月児健診 12か月児健診 	31
複合健診 ※事前に申し込みが 必要です		← 複合健診 → ※事前に申し込みが必要 ※事前に申し込みが必要 ※事前に申し込みが必要				



子ども・子育て支援  
情報の総合サイトを  
知っていますか？

妊娠期から就学期まで子育てに役立つ  
様々な情報を掲載しています。

妊娠中に気を付けたほうが  
いいことは？

育休の条件とは？

復職後の働き方を  
考えたい

保育所を探したいけど  
どうすればいい？

子どもの健診や予防接種  
のタイミングは？

子育て支援コンテンツ  
そんな時に  
ご利用ください




# 11月



## 知っていますか?こどもの虐待

「こどもの虐待」は大きく4つに分類されます

### 身体的虐待

- 首を絞める、殴る、蹴る、叩く
- 投げ落とす、激しく揺さぶる ●やけどをさせる
- 溺れさせる ●逆さづりにする ●戸外に閉め出す
- 意図的にこどもを病気にさせる …など

### 性的虐待

- こどもへの性交、性的行為(教唆を含む)
- 性器や性交を見せる
- ポルノグラフィーの被写体にする …など



### ネグレクト(保護の怠慢・拒否)

- 適切な食事を与えない ●衣服を着替えさせない
- 学校に登校させず、家に閉じ込める
- こどもを家に残したまま外出する
- こどもを車中に放置する ●こどもの情緒的欲求に応じない
- 同居人からの虐待を放置する
- 病気になっても病院へ連れて行かない …など

### 心理的虐待

- 大声やことばによる脅かし
- こどもを無視したり、拒否的な態度をとる
- こどもの心を傷つけることを繰り返し言う
- 他のきょうだいと著しく差別する
- こどもの目の前で言う家族に対する暴力・暴言 …など

### 「しつけ」のつもりが虐待に?

しつけとは、こどもに社会性を持たせるための「家庭内での教育」です。

大人の都合で、過剰な教育、体罰や言葉で従わせること、発達段階を無視した早期教育などは、「しつけのつもり」でも、こどもに耐え難い苦痛を与えたり、心身の発達に有害であれば「虐待」になります。「虐待」はどのような理由があっても、正当化されることはありません。



### 保護者様へ

👉 深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけてみましょう。

👉 子育ての悩みがあるときは、六戸町福祉課または児童相談所全国共通ダイヤル「189」にご連絡ください。

2026  
11月

## 児童虐待防止推進月間・全国糖尿病週間(11月9日~15日)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9 健診結果説明会 (9月分) 	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 4か月児健診 12か月児健診 	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27 1歳6か月児健診 	28
29	30					

2026  
12月世界エイズデー(12月1日)  
「いのちの電話」フリーダイヤル週間(12月1日~7日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
健診結果説明会 (10月分) 			発達相談 		5歳児健診 	
13	14	15	16	17	18	19
					4か月児健診 12か月児健診 	
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



## お薬手帳を持ちましょう

### ●お薬手帳とは●

- ・処方された薬の名前や飲む量、回数、日数などを記録し、携帯するための手帳です。
- ・薬局や医療機関で処方された薬の名前や副作用などの情報をお薬手帳に記入してもらいましょう。
- ・お薬手帳は、処方せんを受け付けた薬局でもらえます。

### ●お薬手帳のメリット●

- ・飲み合わせや薬の重複をチェックすることができ、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。
- ・副作用歴やアレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ・旅行や災害時、急に体調が悪くなった時などに、自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

### ●お薬手帳の使い方●

- ・お薬手帳を常に携帯するようにしましょう。
- ・複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報を一元管理するために、お薬手帳は医療機関や薬局ごとに分けずに一人1冊で管理しましょう。
- ・医療機関や薬局に行く時は毎回、お薬手帳を必ず持参し、医師や看護師、薬剤師に提示しましょう。
- ・市販の薬などを飲んだ場合は、自分でお薬手帳に記録しましょう。



# 1月



## 特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが重なっており、**病気を予防するために生活習慣の改善が必要である方**に無料で特定保健指導をご案内しております。

▶いくつか、リスクが重なっていますか？



▶軽度の異常でも、放置すると危険！

- ・それぞれの検査値の異常が軽度であってもそれらの危険因子が重なることで、動脈硬化が急速に進みます。
- ・動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳出血・脳梗塞など、命に係わる病気を招く可能性が高いため、早めに対応することが必要です。

▶今がチャンスです！

- ・特定保健指導では、保健師や管理栄養士が、ご自身の生活スタイルに合わせて無理のない目標を一緒に考え、日々の食事や運動の取り入れ方をアドバイスさせていただきます。
- ・治療になる前にできることを、日常生活の中で取り組んでみませんか？

●目標例

◎1日1回ご飯50g減らすと…80kcal減!!

◎週5日の飲酒日のビール(500ml)を

1本減らすと…200kcal減!!



2027  
1月

## はたちの献血キャンペーン(～2月28日)

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15 4か月児健診 12か月児健診 	16
17	18	19	20	21	22 3歳児健診 	23
24/31	25	26	27	28	29	30



2027  
2月

# 全国生活習慣病予防月間

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
				建国記念日	5歳児健診 	
14	15	16	17	18	19	20
					4か月児健診 12か月児健診 	
21	22	23	24	25	26	27
		天皇誕生日			1歳6か月児健診 	
28						

## ろくへの元気アップポイント事業

町が実施する健康づくり事業、介護予防事業や地域で実施するラジオ体操などの参加者にポイントを付与し、そのポイントを町内で使える商品券と交換、または町内学校活動応援金に交換、または社会福祉協議会へ寄付できる事業です。町内に住所を有する20歳以上の方が参加できます。福祉課または地域包括支援センターで参加登録を受け付けています。詳細は町ホームページをご覧ください。



六戸町ホームページ



## 歯と口の健康

お口の機能を保つことは、全身の健康を保つことにつながります。歯周病は、糖尿病や誤嚥性肺炎など全身のさまざまな病気と関係していると言われています。

むし歯や歯周病を予防するためには、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が大切です。

六戸町では、対象者年齢20・30・40・50・60・70歳を対象に歯周病検診を実施しています。かかりつけ歯科医を持つきっかけに、ぜひ受診してみてください。



# 3月



## こころの健康を守りましょう

3月は生活の中にも様々な変化が生じ、その影響を受け、不安やストレスを感じやすい季節です。ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない、気持ちが落ち込む、何をしてもおっくう、食事がおいしくない…あなたやあなたの身近な人にいつもと違うまたはその状態が長引いている…等の様子はありますか？そんな時は「こころの体温計」でストレスの状態をチェックしてみましょう。

### こころの体温計

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答すると、ストレス度や落ち込み度が水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

URL⇒ <https://fishbowlindex.jp/rokunohe/>  
(PC、携帯電話共通)

\* 六戸町ウェブサイト以外のページに移動します。

QRコード



\* バーコード読み取り  
対応の携帯電話や  
スマートフォンで  
ご利用できます

ストレス解消を心がけても、気分が落ち込む、何をするのもおっくう、眠れないなどの症状が出ている時は、抱えている問題が大き過ぎるか、問題に対処する力が低下しているかのどちらか、または両方である可能性があります。そんな時は1人で抱え込まず、問題に応じて医師やカウンセラーなど専門家の力を借りる必要があります。電話相談窓口もあるので早めに相談してみましょう。

2027  
3月

## 自殺対策強化月間・女性の健康週間 (3月1日~8日)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 発達相談 	11	12	13
14	15	16	17	18	19 4か月児健診 12か月児健診 	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和8年度特定健診・がん検診のお知らせ				対象者・料金															
種別				健診日程				案内・申込方法				基本健診(特定健診)		がん検診・その他検査 (保険証の種類に関係なく受診できます)					
												胃	大腸	肺	肝炎	乳	子宮		
<p>全て申込が必要です。また、お申込みされた方には混雑回避のため、受付時間を指定して別途ご案内します。ご了承ください。</p> <p>・加入している医療保険によって受診項目が異なりますのでご注意ください。</p> <p>・がん検診・その他検査は医療保険に関係なく受診できます。</p>				<p>実施時期に郵送で個別通知します。通知をもとに福祉課へお申込みください。</p> <p><b>申込締切：5月22日金まで</b></p> <p>※一日の受け入れ人数に限りがあります。定員に達した場合は順次締切ります。</p>				国保・生活保護 40歳以上	後期高齢(75歳以上)	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	20歳以上	記載の年齢は全て「年度末(令和9年3月31日時点)の年齢」です。			
<p>複合健診</p> <p>健診バス：八戸西健診プラザ</p>				7月 14日ⓧ, 15日ⓧ, 16日ⓧ 10月 25日ⓧ※1, 27日ⓧ, 28日ⓧ, 29日ⓧ 9月 29日ⓧ, 30日ⓧ	実施時期に郵送で対象者へ個別通知します。通知をもとに福祉課へお申込みください。 <p><b>申込締切：5月22日金まで</b></p> <p>※一日の受け入れ人数に限りがあります。定員に達した場合は順次締切ります。</p>	○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	○500円	○偶数歳の女性 500円	○偶数歳の女性 500円	※1 10月25日(日)のみ受診可能です。				
<p>婦人科検診</p> <p>青森健診センターバス</p> <p>6月28日ⓧ, 8月18日ⓧ, 10月1日ⓧ</p> <p>八戸西健診プラザバス</p> <p>8月1日ⓧ, 8月2日ⓧ</p>				実施時期に郵送で対象者へ個別通知します。通知をもとに福祉課へお申込みください。 <p><b>申込締切：5月22日金まで</b></p> <p>※一日の受け入れ人数に限りがあります。定員に達した場合は順次締切ります。</p> <p>年度末年齢が奇数歳の方：自費での受診をご希望の方は福祉課へお問い合わせください。</p>	【卵巣がん検診について】 ・集団検診で、卵巣がん検診は実施しません。八戸西健診プラザで個別健診を受診する場合のみ、子宮頸がん検診のオプションとして実施することは可能です。(全額実費) ◆卵巣がん検診は国が定めるがん検診の指針(※2)に含まれていないため、公費の負担はありません。	○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	○500円	○偶数歳の女性 500円	○偶数歳の女性 500円					

※2 「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(健発第0331058号平成20年3月31日厚生労働省健康局長通知)におけるがん検診の種類は、胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、大腸がん検診とされている。

個別			対象者・料金											
医療機関			日程		案内・申込方法		基本健診(特定健診)		がん検診・その他検査 (保険証の種類に関係なく受診できます)					
			胃	大腸	肺	肝炎	乳	子宮						
<p>いちおし事業：通年で実施しますので、都合に合わせて予約できます。特定健診または後期高齢者健診・がん検診・婦人科検診を1日で受けられるのでおすすめです。社会保険の方もぜひがん検診をご利用ください。</p>			八戸西健診プラザへ直接お申込みください。 申込締切：4月～令和9年2月末まで <b>☎0178-21-1717</b> (平日8:00～16:00、土曜8:00～11:30) 1日の受け入れ人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。		○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	○偶数歳の女性 500円	○偶数歳の女性 500円		
八戸西健診プラザ	通年 月曜～金曜、土曜午前 ※土曜日の女性のがん検診は第1・第2・第3土曜日実施	八戸西健診プラザへ直接お申込みください。 申込締切：4月～令和9年2月末まで <b>☎0178-21-1717</b> (平日8:00～16:00、土曜8:00～11:30) 1日の受け入れ人数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。	○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	○偶数歳の女性 500円	○偶数歳の女性 500円				
沼田医院	5月～令和9年2月 (要予約)	令和9年1月上旬までに福祉課へお申し込みください。 ※3 沼田医院・えと内科医院の肺の検査について肺がん検診の扱いとはなりません、500円で胸部X線撮影ができます。	○無料	○無料	○500円	※3	○500円	基本健診を受けた方のオプション扱いとなりますので、国保・後期高齢者の方が対象です						
六戸町国民健康保険診療所			○無料	○無料	○500円	○500円	○500円							
北園内科クリニック			○無料	○無料	○500円	○500円	○500円							
十和田外科内科			○無料	○無料	○500円	○500円	○500円							
えと内科医院			○無料	○無料	○500円	○500円	○500円							
青森労災病院	通年	青森労災病院へ直接お申し込みください。 <b>☎0178-33-1551</b>	マンモグラフィ検査。 オプションで超音波検査(1,100円実費)も受けられます。				○偶数歳の女性 500円							

国保人間ドック

医療機関		受診日・受診機関		案内・申込方法		対象者・料金	
五戸町健診センター	5月	18日ⓧ, 19日ⓧ, 21日ⓧ, 22日ⓧ	6月	4日ⓧ, 5日ⓧ, 7日ⓧ	4月6日ⓧから4月24日ⓧまで(締切厳守) 福祉課へお申し込みください。 1日あたりの募集人数：各日定員10人。 ※脳ドックの各日定員は、1日2人。 月曜日は、脳ドックを受診できません。	対象：国民健康保険に加入している方	
	6月	1日ⓧ, 2日ⓧ	9月	8日ⓧ, 11日ⓧ		人間ドック 40歳～74歳 7,000円 40歳、45歳、50歳、55歳 無料 脳ドック 30歳～39歳 20,000円 40歳～74歳 10,000円	
八戸西健診プラザ	7月～10月 お申し込み時にご希望の時期をお知らせください。	八戸西健診プラザへ直接お申し込みください。 <b>4月6日ⓧから6月5日ⓧまで</b> <b>☎0178-21-1717</b> (平日8:00～16:00、土曜8:00～11:30)	人間ドックを申込した方のオプション検査 子宮頸がん検診 30歳以上の偶数歳の女性 乳がん検診 40歳以上の偶数歳の女性 骨密度 30歳以上 肝炎ウイルス 40歳以上 各500円				

各健診の内容

基本健診	身体測定、血圧測定、尿検査、心電図、眼底検査、医師の診察、血液検査(血糖・脂質・肝機能・貧血・腎機能)	国保人間ドック <人間ドック> 問診、尿検査、医師の診察、眼底、心電図、肺機能、血液検査(肝機能・腎機能・糖代謝・脂質・尿酸等)、聴力、腹部超音波、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診 <脳ドック> 脳MRI検査
胃がん検診	胃バリウム検査	
大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	
肺がん(結核)検診	胸部レントゲン撮影	
乳がん検診	マンモグラフィ検査	
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	

毎年の健診で「健康寿命」を伸ばしましょう!



# 母子保健事業のお知らせ

【六戸町福祉課】  
各種相談お問合せ

受付日時：平日8：30～16：00  
☎55-3111(代)(担当：母子保健)  
✉hofuku@town.rokunohe.aomori.jp

## 母子健康手帳交付(予約制)

公式LINEからも  
予約ができます

9：00～11：00  
13：00～16：00

医療機関から発行された「妊婦連絡票」と「妊娠届出書」を、福祉課(②番窓口)へ提出してください。

本人確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカード、保険証等)をお持ちください。

保健指導とともに、下記の書類を交付しますので1時間程度お時間をいただきます。

※里帰り先での出産を希望される場合はご連絡ください。

## 交付されるもの

- 母子健康手帳
- 妊婦委託健康診査受診票(健診の基本項目が無料で受けられます)
- 妊婦委託健康診査受診票(歯科：町内歯科医院での歯科検診が無料で受けられます)
- 妊産婦十割給付証(※国民健康保険加入の方のみ)
- 産婦委託健康診査受診票
- 新生児聴覚検査受診票

## 妊婦支援給付金

- 【対象者】 妊婦
- 【支給額】 妊娠届時：5万円  
出生届時：5万円 ※多胎児等の場合、加算あり
- 【持ちもの】 ①本人確認ができるもの(マイナ保険証)  
②妊婦さんの通帳(キャッシュカードでは手続きが困難な場合がございます)

## 妊婦訪問

妊娠中に助産師が訪問し、妊婦さんの体調や不安・心配事等を伺い、必要な情報提供や助言を行います。(保健師が訪問する場合があります)

## 産後ケア事業

産後のお母さんが地域で安心して子育てができるよう、助産師などの専門職による心身のケアや育児サポート相談等を受けることができます。

【内容】

- ＊お母さん等のケア(体調の相談、乳房ケア)
- ＊赤ちゃんのケア(発育発達の確認、スキンケア)
- ＊授乳、沐浴の相談や指導、育児相談等

※ご希望の方は福祉課までお問い合わせください。



出生後、お子さまの健康状態の確認や、育児に関する助言を行っています。お母さんの体調管理も行っていますので、訪問の際にはお気軽にご相談ください。  
※里帰り先での訪問をご希望される場合は、ご連絡ください。

## 乳幼児健康診査

- お子さまの発育・発達・病気の有無の確認や育児に関する助言指導等を行います。対象者には、約1か月前に個別通知します。ご都合により欠席される場合はご連絡ください。
- 身体測定、歯科衛生指導、栄養指導、助産師指導、内科検診、保健指導、等成長発達に合わせた健診内容を行います。
- 1歳6か月健診時にフッ素塗布無料券を配布します。

ひきつづき  
よろしくお!

母子関係QR  
ちょっと気になったその時に、  
サッと検索!

SCAN HERE がんばりママの情報サイト

子育てに関する 情報サイト	青森県民限定 オンライン診療	休日当番医に関する 情報サイト
母子健康手帳 情報支援サイト	小児科 オンライン診療	十三医館 ホームページ

# 令和8年度乳幼児健診日程表

4か月児健診												受付時間 12:55~13:05													
対象誕生日	令和7年 12月	令和8年 1月	令和8年 2月	令和8年 3月	令和8年 4月	令和8年 5月	令和8年 6月	令和8年 7月	令和8年 8月	令和8年 9月	令和8年 10月	令和8年 11月	健診日	4月24日	5月15日	6月19日	7月17日	8月28日	9月18日	10月30日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日

12か月児健診												受付時間 12:45~12:55													
対象誕生日	令和7年 4月	令和7年 5月	令和7年 6月	令和7年 7月	令和7年 8月	令和7年 9月	令和7年 10月	令和7年 11月	令和7年 12月	令和8年 1月	令和8年 2月	令和8年 3月	健診日	4月24日	5月15日	6月19日	7月17日	8月28日	9月18日	10月30日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日

1歳6か月児健診												※満1歳6か月に達した児が対象のため、翌健診日の案内となります。 受付時間 12:30~13:00													
対象誕生日	令和6年9月~11月			令和6年12月~令和7年2月			令和7年3月~5月			令和7年6月~8月			健診日	5月22日(金)			8月21日(金)			11月27日(金)			2月26日(金)		

3歳児健診												受付時間 12:30~13:00													
対象誕生日	令和4年9月~11月			令和4年12月~令和5年2月			令和5年3月~5月			令和5年6月~8月			健診日	4月17日(金)			7月24日(金)			10月23日(金)			1月22日(金)		

5歳児健診												受付時間 9:00~/13:00													
対象誕生日	令和3年4月2日~令和3年6月30日			令和3年7月1日~9月30日			令和3年10月1日~12月31日			令和4年1月1日~4月1日			健診日	6月12日(金)			9月25日(金)			12月11日(金)			2月12日(金)		

発達相談												(1歳6か月児・3歳児精神発達精密健康診査)											
対象	ことば・行動・情緒などが気になる、未就学児(要予約、1日最大3名)																						
健診日	6月3日(水)					9月16日(水)					12月9日(水)					3月10日(水)							

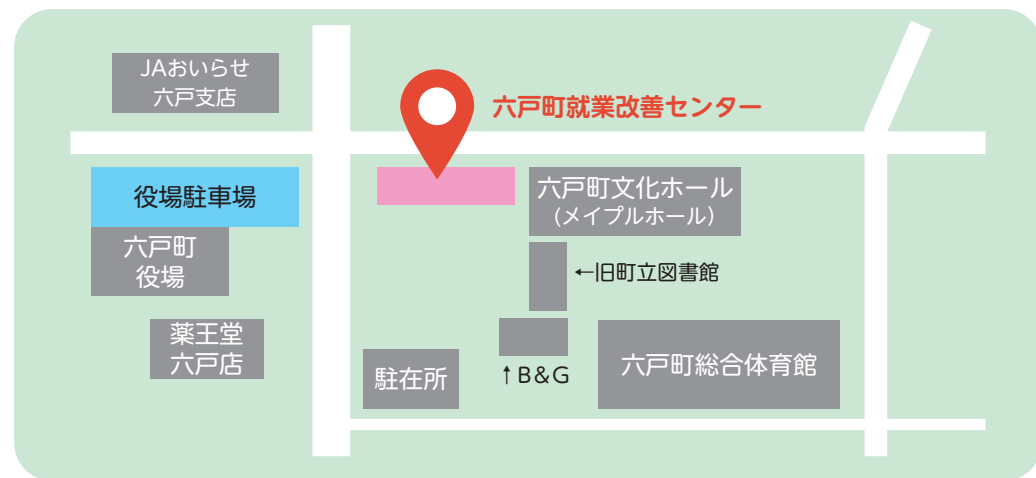
場所：六戸町就業改善センター

(住所：六戸町大字犬落瀬字前谷地61)

時間：個別に案内します。対象者の人数によっては、受付時間が前後する場合があります。

## 母子保健推進員の紹介

母子保健推進員は町の子育てを応援する活動をしています。町の乳幼児健診のお手伝いや、子育ての研修会に参加し知識を身につけ、身近な相談役となっています。



## ★予防接種のお知らせ(令和8年4月1日現在)

※法改正等により変更となる場合があります。

問い合わせ先：福祉課 予防接種担当

☎0176-55-3111(代表)

- ・周知方法の「通知」とは、標準接種年齢および時期が近くなると郵送で案内が通知されることです。
- ・予防接種当日に六戸町に住民登録のない場合の接種費用は全額自己負担となります。転入等で問診票をお持ちでない場合は、福祉課へお問い合わせください。
- ・対象年齢期間の「〇歳未満」「〇歳に達するまで」「〇歳に至るまで」は、いずれも「〇歳の誕生日の前日まで」を示します。

## ○定期接種(全額公費)

ワクチン	回数	周知方法	接種上の注意	対象年齢、期間 (公費助成対象の接種期間)	標準的な時期 (接種を受けるのが望ましい時期)	
RSウイルス感染症(妊婦)	1回	妊娠の届出時	母子手帳発行時に問診票をお渡しします。	妊娠28週から37週に至るまで		
五種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ)	4回	訪問時	1回目～3回目の間は、それぞれ20日以上あける。その後6か月以上(標準的には1年から1年6か月後)あけて、4回目(追加)	生後2か月以上7歳半に至るまで	初回3回は生後2か月～1歳の間	
小児用肺炎球菌	4回	訪問時	27日以上の間隔で3回、その後60日以上あけて、1歳になってから4回目(追加)	生後2か月以上5歳に至るまで	1回目を生後2か月から開始	
B型肝炎	3回	訪問時	1回目の接種から27日以上あけて2回目、3回目は1回目から139日以上経過してから接種	1歳に至るまで	生後2か月以上9か月に至るまで	
ロタウイルス (医療機関により、採用している ワクチンが異なります。)	1価	2回	訪問時	4週間以上の間隔をあけて2回	生後6週から24週 ※遅くとも1回目は生後14週6日まで	
	5価	3回		4週間以上の間隔をあけて3回		生後6週から32週 ※遅くとも1回目は生後14週6日まで
BCG(結核)	1回	通知	4か月児健診の案内に問診票が同封されます。	1歳に至るまで	生後5～8か月の間	
水痘(水ぼうそう)	2回	通知	12か月児健診の案内に問診票が同封されます。1回目から3か月以上(標準的には6か月から12か月)あけて2回目	1歳以上3歳に至るまで ※すでに水痘にかかったことがある人は対象になりません。	1歳になったら	
麻しん・風しん(MR)	1期	1回	通知	12か月児健診の案内に問診票が同封されます。	1歳以上2歳に至るまで 小学校就学前1年間(年長児)	
	2期	1回		対象になる前の3月中旬～末頃に個別通知されます。		
日本脳炎1期	初回	2回	通知	3歳の時に個別通知。1回目から6日以上(標準的には6日以上28日までの間隔)で2回目。	生後6か月以上7歳半に至るまで	
	追加	1回		2回目からおおむね1年後に3回目		3歳～4歳の間に2回 4歳～5歳の間に1回
日本脳炎2期	1回	通知	9歳の時に個別通知されます。	9歳以上13歳未満	9歳になったら1回	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	1回	通知	小学校6年生のときに個別通知されます。	11歳以上13歳未満	小学校6年生相当(11歳以上12歳未満)	
ヒトパピローマウイルス (女子のみ)	9価 (シルガード9)	3回	通知	1回目の接種から1か月以上あけて2回目、2回目の接種から3か月以上あけて3回目	12歳となる初年度の初日から16歳となる年度の末日まで (小学校6年生～高校1年生相当の女子)	中学校1年生相当

【 任意接種 】 (一部助成)

ワクチン		回数	周知方法	接種上の注意	対象年齢、期間(助成対象の接種期間)	標準的な時期 (接種を受けるのが望ましい時期)
おたふくかぜ		1回	通知	1歳以降に1回。 (2回目は自費で接種可。小学校就学前の1年間)	1歳以上3歳に到達する年度の末日まで	1歳になったら (保育所など集団生活に入る前)
成人の風しん (抗体検査の結果、抗体価が基準値以下の方に対し、 風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチン 接種費用を助成)		1回	町ホームページ 妊娠の届出時	○今後妊娠を希望する女性及び同居の家族 ○妊婦の同居家族(妊娠中の女性は接種できません。) ※どちらも、六戸町に住所のある20～49歳の方が対象です。 ※助成回数は1回のみです。		抗体検査を受け、抗体価が基準値 以下の方に費用助成。抗体検査に かかる費用も助成対象です。
季節性インフルエンザ	HAワクチン (注射)	最大 2回	通知	生後6か月～小学校6年生相当は2回、中学校1年生～3年生相当は1回接種。 (接種回数分助成)		流行前(12月中旬頃)まで
	フルミスト (点鼻液)	1回	通知	2歳～中学校3年生相当。(1回助成)		

○持ち物や指定医療機関について

持ち物	母子健康手帳、予診票
町指定医療機関 (要予約)	沼田 医 院：☎0176-55-3069 六戸町大字犬落瀬字後田17-1 六戸町国民健康保険診療所：☎0176-55-3121 六戸町大字犬落瀬字後田42-1 ※二種混合、季節性インフルエンザワクチンの中学校1年生相当以上のみ接種可能
指定医療機関以外で 予防接種を受けたい方へ	青森県内の医療機関で接種を希望される方は広域予防接種制度を利用できます。広域予防接種協力医療機関に登録されていない医療機関もございますので、各自お問い合わせください。また、里帰り出産等の理由で県外での予防接種を希望する場合は、里帰り前に福祉課へお問い合わせください。

※接種間隔については、医師の指示に従ってください。

【 高齢者定期予防接種 】 (一部助成)

ワクチン	回数	周知方法	接種上の注意	対象年齢、期間(助成対象の接種期間)	標準的な時期(接種を受けるのが望ましい時期)
高齢者用帯状疱疹	生ワクチン	1回	通知	①令和8年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する方	②60歳～64歳の予防接種法に定められる障害を持つ方
	組換えワクチン	2回			
高齢者用肺炎球菌	1回	通知	①65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで	②60歳～64歳の予防接種法に定められる障害を持つ方	
季節性インフルエンザ	1回	通知	毎年10月～2月に接種	①65歳以上の高齢者 ②60歳～64歳の予防接種法に定められる障害を持つ方	流行前(12月中旬頃まで)
新型コロナウイルス感染症	1回	通知	毎年10月～2月に接種	①65歳以上の高齢者 ②60歳～64歳の予防接種法に定められる障害を持つ方	流行前(12月中旬頃まで)

○持ち物や指定医療機関について (ワクチンの種類によって指定医療機関が異なる場合があります。)

持ち物	予診票
町指定医療機関(要予約)	沼田 医 院：☎0176-55-3069 六戸町大字犬落瀬字後田17-1
	六戸町国民健康保険診療所：☎0176-55-3121 六戸町大字犬落瀬字後田42-1
	福田眼科 医 院：☎0176-53-4158 六戸町大字犬落瀬字堀切沢59-107
指定医療機関以外で予防接種を受けたい方へ	実際に要した接種費用から自己負担額を引いた額と助成限度額のどちらか低い額を助成します。(上限あり)

※接種間隔については、医師の指示に従ってください。



# 六戸町健康づくり宣言 2015 (平成27年8月1日改正)

- 一、ラジオ体操やウォーキングなど、自分に合った運動習慣を身につけます。
- 一、減塩で栄養バランスのとれた食生活を続けます。
- 一、自分と家族のために、健康診査を受け健康管理に努めます。
- 一、妊婦や子ども達など、大切な人をたばこの煙から守ります。
- 一、笑顔で挨拶、声をかけ合い、人とのつながりを大切にします。
- 一、家族みんなで、口の健康づくりに取り組みます。



## 健康の相談・子育てに関する相談は

# ☎ 0176 - 55 - 4597

(受付時間) 平日：午前8時30分～午後4時

## 子育てや親子関係に悩んだら

親子のための  
相談ライン



ヤングケアラーのこと



青森県ヤングケアラー  
支援センター

ライン



Instagram



児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください

通話料無料

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

いちはやく  
189

子ども医療でんわ相談

発熱、嘔もぶつた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

#8000

すぐに受診したほうがいいのか、  
小児科受、看護部がアドバイスします

受付時間

平 日：午後6時～翌朝6時まで  
土 曜 日：午後7時～翌朝6時まで  
日 曜 日：午後8時～翌朝6時まで

病院に  
行く？

救急車  
呼ぶ？

迷ったら電話相談

#7119

119