

六 戸 町

令和7年度 健康づくり年間計画

2025年4月▶2026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)



六戸町ホームページ



2025
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	19
					4か月・12か月児 健診	
20	21	22	23	24	25	26
					3歳児健診	
27	28	29	30			
		昭和の日				



4月

めいふる子育てアプリ

by母子モ

母子手帳アプリ
母子モ

六戸町では子育て支援のために、電子母子手帳アプリを導入しています。

妊婦健診の記録やお子さまの成長の記録、予防接種の管理や、六戸町の子育て・イベント情報を随時配信しています。ぜひご利用ください。

(ダウンロード後、ご自宅の郵便番号を入力してご利用ください)



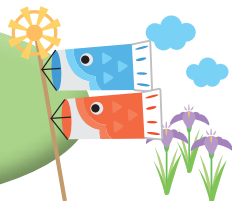
こちらのQRコードからダウンロードできます。(または「母子モ」で検索)



※Apple およびApple ロゴは米国およびその他の国で登録されたApple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc. のサービスマークです。

※Google Play およびGoogle Play ロゴはGoogle LLC の商標です。

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。)

2025
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 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16 4か月・12か月児健診	17
18	19	20	21	22	23 1歳6か月児健診	24
25	26	27	28	29	30	31

2025
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	4	5	6	7
					5歳児健診	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
					4か月・12か月児健診	
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



6月

食生活改善推進員

食生活改善推進員は『私たちの健康は、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。



6月は食育月間です

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。



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
ご確認くださいませ。

六戸町ホームページ



2025
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
						婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です
6	7	8	9	10	11	12
婦人科 検診 ※事前に申し込みが 必要です						
13	14	15	16	17	18	19
					4か月・12か月児 健診	
20	21	22	23	24	25	26
	海の日				3歳児健診	
27	28	29	30	31		
	婦人科検診 ※事前に申し込みが必要 です					

2025
8月

食品衛生月間

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



ろくのへ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、または六戸学園活動応援金等に交換できる事業です。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



食中毒にご注意を！

夏場は食中毒が発生しやすい季節です。以下のことに注意しながら、食中毒を予防しましょう。

①「つけない・持ち込まない」

調理の前や食事の前などに、しっかりと手洗いをしましょう。

②「増やさない」

食材や総菜などは、購入後なるべく早く冷蔵庫へ入れ、早めに食べるようにしましょう。また、調理器具の熱湯消毒を定期的に行いましょう。

③「やっつける」

しっかりと加熱して食べましょう。(特に肉類は、中心部を75℃以上で1分間加熱することが目安です。)

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)

2025
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	20
	敬老の日		5歳児健診		4か月・12か月児健診	
21	22	23	24	25	26	27
		秋分の日		健診結果説明会 (8月分)		
28	29	30				

2025
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50%達成に向けた集中キャンペーン月間

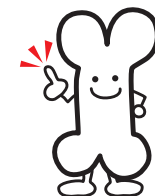
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			婦人科検診 ※事前に申し込みが必要です			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日		複合健診 ※事前に申し込みが必要です		4か月・12か月児 健診	
19	20	21	22	23	24	25
					3歳児健診	
26	27	28	29	30	31	



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



季節の変わり目、 体調不良に注意!!

だんだん寒くなっていく時期です。風邪の予防のために、「マスク」「手洗い・うがい」「手指消毒」「換気」に注意しましょう。また、「しっかりと食事をとる」「良い睡眠」「適度な運動」「お風呂に入る」といったことも大切です。今一度、自身の生活を見直してみましょう。

11月



11月は青森県の食育月間です

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)

2025
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
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日					
9	10	11	12	13	14	15
← 複合健診 → ※事前に申し込みが必要です						
16	17	18	19	20	21	22
				健診結果説明会 (10月分)	4か月・12か月児 健診	
23/30	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日				1歳6か月児健診	

2025
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
					5歳児健診	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
					4か月・12か月児健診	
21	22	23	24	25	26	27
健診結果説明会 (11月分)						
28	29	30	31			



12月

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、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!!



2026
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	12 成人の日	13	14	15	16 4か月・12か月児健診	17
18	19	20	21	22	23 3歳児健診	24
25	26	27	28	29	30	31

2026
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
					5歳児健診	
8	9	10	11	12	13	14
			建国記念日			
15	16	17	18	19	20	21
					4か月・12か月児健診	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日				1歳6か月児健診	



ふり返ろう生活習慣

主食 主菜 副菜 は
そろっていますか



主食 主菜 副菜 がそろった献立とは…

例えば…

副菜

主食

ごはん、パン、
麺など



主菜 肉、魚、卵、大豆、
大豆製品などを
主材料とする料理

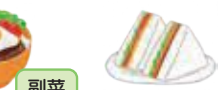
副菜

野菜、海藻、きのこなど
を主材料とする料理



主食

主菜



主食

主菜



副菜

with milk!

1品でもOK!

市販品を組み合わせてもOK!

毎日大体決まった時間に3食食べましょう

体を動かしましょう!

外出できない日が続くと、つい運動不足になりがちです。
運動不足を解消することで、ストレスが軽減し、自己免疫力も
高まります。

限られた生活の中でも、まずは手軽な運動から始めてみましょう!

すきま時間に
簡単筋トレやストレッチ



家事も立派な運動です



3密をさけて
ウォーキングやラジオ体操



日常生活で動くことを
意識しましょう



3月



あなたのこころ、お元気ですか

3月は生活の中にも様々な変化が生じ、不安やストレスを感じやすい季節です。ストレスと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)

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

～ 3月は自殺対策強化月間です ～

もしあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、相談できる場所があります。電話やSNSなどいろいろあるので、ご希望の窓口を選んでみてください。どうか、ひとりで悩まないでください。



【まもろうよこころ】
で検索



2026
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	11	12	13	14
					4か月・12か月児 健診	
15	16	17	18	19	20	21
					春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和7年度特定健診・がん検診のお知らせ			対象者・料金									
全て申込制にさせていただきます。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。			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	肝炎検査	乳	子宮		
・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。		・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。		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	
※感染症拡大の際には、変更・中止となる場合があります。ご了承ください。			記載の年齢は全て「年度末(令和8年3月31日時点)の年齢」です。									
集団健診	複合健診	会場：六戸町文化ホール 日程：8月19日(火)、20日(水)、21日(木) 10月15日(水)、16日(木)、17日(金) 11月9日(日)※1 10日(月)、11日(火) 受付時間：7:15～10:30	実施時期に郵送で個別通知。通知をもとに福祉課へ申し込み。(1日の健診受け入れ人数に限りがあります。) 申込み締切：7月17日(木)までに福祉課へお申し込みください。		○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	偶数歳 500円	偶数歳 500円
	婦人科検診	会場：六戸町文化ホール ●健診機関：八戸西健診プラザ 日程：7月5日(土)、6日(日) 受付時間：7:45～10:30 診察時間：8:00～ ●健診機関：青森県総合健診センター 日程：7月28日(月)、29日(火) 10月1日(水)、2日(木) 受付時間：11:00～13:40	実施時期に郵送で対象者へ個別通知。通知をもとに福祉課へ申し込み。(1日の健診受け入れ人数に限りがあります。) ●八戸西健診プラザ 申込み締切：7月5日(土)・6日(日)分 →6月5日(木)まで ●青森県総合健診センター 申込み締切：7月28日(月)・29日(火)分 →6月5日(木)まで 10月1日(水)・2日(木)分 →9月10日(水)まで		【卵巣がん検診について】 ・7月5日(土)の八戸西健診プラザは卵巣がん検診が可能となります。ただし、子宮頸がん検診を受診される方が対象で、卵巣がん検診を希望される方は卵巣がん検診費用が全額個人負担となります。(町の補助なし) ・青森県総合健診センターは卵巣がん検診はできません。 ・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、公費の負担はできません。 【乳がん・子宮頸がん検診について】 ・年度末年齢が奇数歳の方で、自費で受診をご希望の方は福祉課へお問い合わせください。						○偶数歳 500円	○偶数歳 500円
個別健診	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。国保・後期高齢の女性は日程が合えば、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特におすすめです。社会保険の方も是非がん検診をご利用ください。				○無料	○無料	○500円	○500円	○500円	○500円	○偶数歳 500円	○偶数歳 500円
	複合健診	【八戸西健診プラザ】 健診期間：通年(月)～(金)、(土)午前※ ※(土)午前の女性のがん検診は第2・第3土曜日実施	八戸西健診プラザに直接お申し込みください。 4月1日申し込み受付開始。 ☎0178-21-1717(平日8:00～16:30) (受け入れ人数に限りがあるので、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 500円	○偶数歳 500円
	特定健診 後期高齢者健診	【沼田医院】 5月～2月(要予約)	1月上旬までに福祉課へお申し込みください。 ※肺がん検診の扱いとはなりませんが、500円で胸部X線撮影ができます。		○無料	○無料		○500円	※	○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。	
	特定健診 後期高齢者健診	【六戸町国民健康保険診療所】 5月～2月(要予約)	1月上旬までに福祉課へお申し込みください。		○無料	○無料		○500円		○500円		
	特定健診 後期高齢者健診	【十和田外科内科】 5月～2月(要予約)	1月上旬までに福祉課へお申し込みください。		○無料	○無料	○500円	○500円		○500円		
		【えと内科医院】 5月～2月(要予約)	1月上旬までに福祉課へお申し込みください。 ※肺がん検診の扱いとはなりませんが、500円で胸部X線撮影ができます。		○無料	○無料		○500円	※	○500円		
		【北園内科クリニック】 5月～2月(要予約)	1月上旬までに福祉課へお申し込みください。		○無料	○無料		○500円		○500円		
	乳がん検診	【青森労災病院】 検診期間：通年	青森労災病院へ直接お申し込みください。 ☎0178-33-1551		マンモグラフィー検査。オプションで超音波検査(1,100円実費)も受けられます。 健診の結果、精密検査が必要になった場合、精密検査、その後の治療も青森労災病院を受診できるので安心です。						○偶数歳 500円	
結核検診	【沼田医院】 検診期間：5月～2月(要予約)	18歳から39歳の希望者に、無料で胸部X線撮影を実施します。1月上旬までに福祉課へお申し込みください。										

※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。

場 所	期 間	申し込み・案内方法	健診項目・対象者・料金
国保人間ドック	五戸町 健診センター	5月19日(月)、20日(火)、22日(木)、23日(金) 6月2日(月)、3日(火)、5日(木)、6日(金) 9月8日(月)、9日(火)、12日(木)	・国民健康保険加入者 40歳以上：7,000円 30歳～39歳：20,000円 節目年齢(40歳、45歳、50歳、55歳)：無料 ・脳ドック40歳以上：10,000円 ・オプション検査：各500円 子宮がん(30歳～74歳の偶数歳の女性)、乳がん(40歳～74歳の偶数歳の女性)、骨粗鬆症、肝炎ウイルス(40歳以上)
	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。)	・国民健康保険加入者 40歳以上：7,000円 30歳～39歳：20,000円 節目年齢(40歳、45歳、50歳、55歳)：無料 ・脳ドック 40歳以上：10,000円 ・オプション検査：各500円 子宮がん(30歳～74歳の偶数歳の女性)、乳がん(40歳～74歳の偶数歳の女性)、骨粗鬆症、肝炎ウイルス(40歳以上)、喀痰(50歳以上)

毎年の健診で「健康寿命」を伸ばしましょう！



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)	大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	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
	胃がん検診	胃バリウム検査	肺がん(結核)検診	胸部レントゲン撮影		<脳ドック> 脳MRI検査
			乳がん検診	マンモグラフィー		
			子宮がん検診	子宮頸部細胞診		

母子保健事業のお知らせ

母子健康手帳交付(予約制)

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(マイナンバーカードまたは運転免許証)
②妊婦さんの通帳またはキャッシュカード

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。

【六戸町福祉課】
各種相談お問合せ

受付日時:平日8:30~16:00

☎0176-55-4597

✉hofuku@town.rokunohe.aomori.jp



新生児(乳児)訪問

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。

※日程表参照



令和7年度乳幼児健診日程表

4か月児健診			(身体測定、歯科衛生指導、栄養指導、内科検診、保健指導)										受付時間 12：55～13：05	
対象誕生月	令和6年 12月	令和7年 1月	令和7年 2月	令和7年 3月	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		
健 診 日	4月18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月29日	9月19日	10月17日	11月21日	12月19日	1月16日	2月20日	3月13日		
12か月児健診			(身体測定、歯科衛生指導、栄養指導、内科検診、保健指導)										受付時間 12：45～12：55	
対象誕生月	令和6年 4月	令和6年 5月	令和6年 6月	令和6年 7月	令和6年 8月	令和6年 9月	令和6年 10月	令和6年 11月	令和6年 12月	令和7年 1月	令和7年 2月	令和7年 3月		
健 診 日	4月18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月29日	9月19日	10月17日	11月21日	12月19日	1月16日	2月20日	3月13日		
1歳6か月児健診			(身体測定、栄養指導、歯科・眼科・内科検診、保健指導、フッ素塗布券の配布)										受付時間 12：30～13：00	
対象誕生月	令和5年9月～11月			令和5年12月～令和6年2月			令和6年3月～5月			令和6年6月～8月				
健 診 日	5月23日			8月22日			11月28日			2月27日				
3歳児健診			(身体測定、耳の検査、目の検査、尿検査、栄養指導、歯科衛生指導、歯科・内科検診、保健指導)										受付時間 12：30～13：00	
対象誕生月	令和3年9月～11月			令和3年12月～令和4年2月			令和4年3月～5月			令和4年6月～8月				
健 診 日	4月25日			7月25日			10月24日			1月23日				
5歳児健診			(身体測定、集団遊び(児)、発達に関する指導(保護者)、おやつ提供、保健指導)										受付時間 9：00～／13：00	
対象誕生月	令和2年4月2日～令和2年6月30日			令和2年7月1日～9月30日			令和2年10月1日～12月31日			令和3年1月1日～4月1日				
健 診 日	6月6日			9月17日			12月5日			2月6日				
発達相談														
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18日			9月18日			12月10日			3月25日				

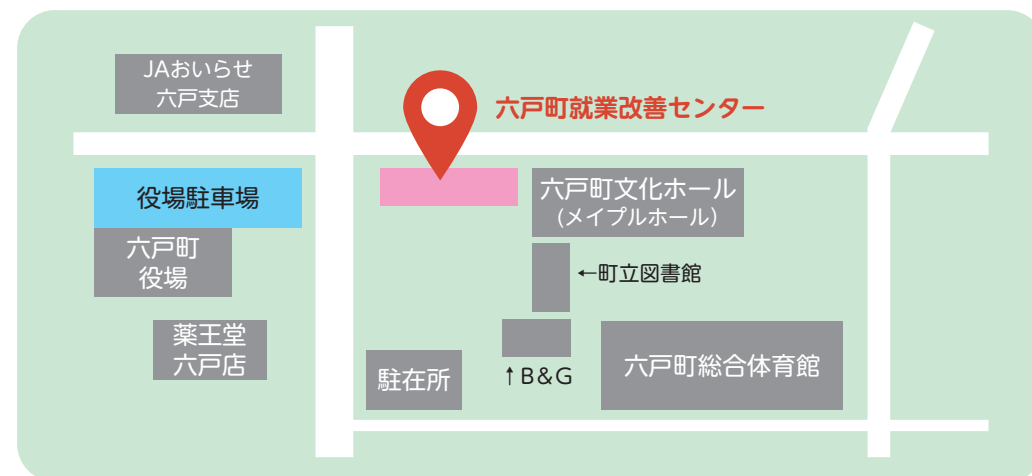
場所：六戸町就業改善センター

(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7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 ☎0176-55-4597

- ・周知方法の「通知」とは、標準接種年齢および時期が近くに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。

〇定期接種(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)
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日までに接種	
	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日までに接種	
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
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
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
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	1歳になったらできるだけ早く
	2期	1回	通知	対象になる前の3月中旬～末頃に個別通知されます。	小学校就学前1年間(年長児)	
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
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	3歳～4歳の間に2回
	追加	1回		2回目からおおむね1年後に3回目		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	六戸学園6年生または小学校6年生のときに個別通知されます。	9歳以上13歳未満	六戸学園6年生または小学校6年生(11歳以上12歳未満)
ヒトパピローマ ウイルス (女子のみ)	2価 (サーバリックス)	3回	通知	1回目の接種から1か月以上あけて2回目、1回目の接種から5か月以上あけて3回目(2回目と3回目は2か月半以上あける)	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 (六戸学園6年生または小学校6年生～高校生相当の女子)	六戸学園7年生または中学校1年生
	4価 (ガーダシル)	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		
	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		

【 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回目を自費で接種する場合、小学校就学前1年間に1回)	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 (抗体検査をし、抗体が無かった方は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とそのパートナー及び同居の家族 ○妊婦の夫及び同居家族(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	2回	通知	生後6か月～六戸学園6年生または小学校6年生は2回接種。(2回助成)		流行前(12月中旬頃)まで
	1回	通知	六戸学園7年生～9年生または中学校1年生～中学校3年生は1回接種。(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	沼田医院：☎0176-55-3069 六戸町大字犬落瀬字後田17-1(要予約。遅くとも2日前までに予約が必要です)
	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六戸学園7年生または中学校1年生以上のみ接種可能
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)
季節性インフルエンザ	1回	通 知	毎年10月～1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)
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		

※新型コロナウイルス感染症と帯状疱疹については、わかり次第お知らせします。

○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	沼田医院：☎0176-55-3069 六戸町大字犬落瀬字後田17-1(要予約。遅くとも2日前までに予約が必要です)
	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	季節性インフルエンザワクチン及び高齢者用肺炎球菌ワクチンについては、一旦全額支払いをし、福祉課で償還払いの手続きをすることでお金が戻ります。(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

(福祉課内)

(子育て世代包括支援センター)

(受付時間)

平日：午前8時30分～午後4時

☎：0176-55-4597

すぐ受診したほうがいいのか、小児科医、看護師がアドバイスします。

こども医療でんわ相談

8 0 0 0



発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

ダイヤル回線電話、公衆電話からは「017-722-1152」

【 受付時間 】

平 日：午後6時～翌朝8時まで
土 曜 日：午後1時～翌朝8時まで
日曜祝日：午前8時～翌朝8時まで

※8/13、12/29～1/3は、日曜祝日と同様の対応となります。