

六戸町

令和4年度 健康づくり年間計画

2022年4月▶2023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
- 地域包括支援センターのご案内(裏表紙)



六戸町ホームページ



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。



2022 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
					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
					昭和の日	

めいふる子育てアプリ by母子モ

母子手帳アプリ 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)



下の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。)

2022
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	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 1歳6か月児健診	28
29	30	31				

婦人科検診のお申し込みはお済みですか？

6月7日～9日と7月19・20日の婦人科検診は**事前の申し込みが必要**です。まだ、申し込みをしていない方は、福祉課へご連絡ください。
※ただし、ご希望の日程で受診できない場合もございます。ご了承ください。



2022
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歳児健診	
5	6	7	8	9	10	11
		 ※事前に申し込みが必要です				
12	13	14	15	16	17	18
					4か月・12か月児健診	
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

歯の価値について

みなさんは、歯の価値について考えたことはありますか？

一説によると、歯1本で100万円程の価値があるそうです。大人は28本の歯があるので、3,000万円近い価値があります。

今ある歯を大切にするためにも、定期的に歯科検診を受けましょう！！

※年度末年齢で40・50・60・70歳の方々は、町の無料歯科検診の対象です。お手元にクーポン券が届いたら、それを持って受診してください。

食生活改善推進員

食生活改善推進員は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。減塩・野菜摂取量の増加、だし活事業を展開しています。地区のサロンや町の健康づくり事業で、体にやさしいレシピの紹介をしていますので、見かけましたら是非、声をかけてください。



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。

会いに来てね～



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



2022
7月

「愛の献血助け合い運動」月間

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

複合健診のお申し込みは お済みですか？

8月23日から始まる複合検診は**事前の申し込みが必要**です。
まだ申し込みをしていない方は、福祉課へご連絡ください。
※ただし、ご希望の日程で受診できない場合もございます。ご了承
ください。

*14～15ページをご参照ください。



2022
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 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19 4か月・12か月児健診	20
21	22	23	24	25	26 1歳6か月児健診	27
28	29	30	31			

← 複合健診 →
※事前に申し込みが必要です

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・持ち込まない」
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。)

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、または町内小中学校活動応援金(いずれも3,000円)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



9月



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)

保健協力員について

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。



2022
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
			5歳児健診			
11	12	13	14	15	16	17
					4か月・12か月児健診	
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日				秋分の日	
25	26	27	28	29	30	
	健診結果説明会 (8月分)			← 複合健診 →		
				※事前に申し込みが必要です		



10月

2022 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	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日				4か月・12か月児健診	
16	17	18	19	20	21	22
					3歳児健診	
23	24	25	26	27	28	29
			健診結果説明会 (9月分)			
30	31					

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。

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



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)

2022
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	10	11	12
13	14	15	16	17	18 4か月・12か月児 健診	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25 1歳6か月児健診	26
← 複合健診 →			※事前に申し込みが必要です			
27	28	29	30			

2022
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
					5歳児健診	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
					4か月・12か月児健診	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
健診結果説明会 (11月分)						



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て一人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高まっており、**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、リスクが高なっていますか？



▶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!!



2023
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	2	3	4	5	6	7
元日	振替休日					
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日					
15	16	17	18	19	20	21
					4か月・12か月児健診	
22	23	24	25	26	27	28
					3歳児健診	
29	30	31				



2月

2023
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
						建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
				5歳児健診	4か月・12か月児健診	
19	20	21	22	23	24	25
				天皇誕生日	1歳6か月児健診	
26	27	28				

生活習慣病
予防・改善のポイント

六戸町は糖尿病が多い町です。生活習慣病予防のためにできることから改善していきましょう。

★食事はバランス良く！

食べ過ぎ、飲みすぎ、塩分に注意！



★運動をしよう！

今より10分多く体を動かしてみよう！



★たばこをやめよう！

タバコは動脈硬化を飛躍的に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの原因になります。



3月



こころの健康を守りましょう

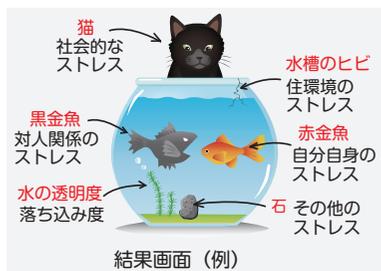
3月は生活の中にも様々な変化が生じ、その影響を受け、不安やストレスを感じやすい季節です。以下の方法を参考に、自分の心と体を大切に過ごしましょう。

●心のストレスはありませんか●

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。



2023
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	15	16	17	18
					4か月・12か月児健診	
19	20	21	22	23	24	25
		春分の日				
26	27	28	29	30	31	

特定健診・がん検診のお知らせ			元気アップポイント対象事業		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。 ・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。 ※感染症拡大や緊急事態宣言発令の際には、変更・中止となる場合があります。ご了承ください。					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)					
					国保・ 生活保護 40歳以上	後期高齢 (75歳 以上)	胃	大腸	肺	肝炎検査	乳	子宮
					記載の年齢は全て「年度末(令和5年3月31日時点)の年齢」です。							
集団健診	複合健診 健診バス：八戸西健診 プラザ	六戸町文化ホール 8月23日(火)・24日(水)・25日(木) 9月28日(水)・29日(木)・30日(金) 受付時間 7:15~9:40	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。)	18歳から39歳の 結核検診(胸部X 線撮影)を希望者 に実施します。 (無料・申込不要)	○ 無料	○ 無料	○ 500円	○ 500円	○ 500円	○ 500円		
	複合健診 健診バス：青森県総合 健診センター	六戸町文化ホール 11月20日(日)・21日(月)・22日(火) 受付時間 7:15~9:40	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。)	保険証をお持ち になり、受付時 間内にお越し ください。	○ 無料	○ 無料	○ 500円	○ 500円	○ 500円	○ 500円		
	婦人科検診 健診バス：青森県総合 健診センター	六戸町文化ホール 乳のみ実施：6月7日(火) 子宮・乳両方実施 6月8日(水)・9日(木) 7月19日(火)・20日(水) 受付時間 11:00~13:30 診察時間 13:30~	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。)	※年度末年齢が奇数歳の方で、 自費で受診ご希望の方は 福祉課へお問い合わせください。 (5月6日(金)まで)							○ 偶数歳 500円	○ 偶数歳 500円
個別検診	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。											
	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異なりますが、500円で胸部 X線撮影ができます。		○ 無料	○ 無料		○ 500円	※	○ 500円		
	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		
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	◎新規事業：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		

種別	会場及び健診日程	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23日(月)・24日(火)・26日(木) 27日(金) 6月6日(月)・7日(火)・10日(金) 10月3日(月)・4日(火)・6日(木)	4月1日(金)から4月26日(火)までに福祉課へお申し 込みください。(☎55-4597) 1日あたりの募集人数：5月は15人、6月は5人、10 月は10人、脳ドックは2人。 申し込み締め切り厳守でお願いします。	・国民健康保険加入者 40歳以上：7,000円 30歳~39歳：20,000円 ・脳ドック 40歳以上：10,000円(お隣の五戸町総合病院で実施) ・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。)	4月1日(金)から4月26日(火)までに福祉課へお申し 込みください。(☎55-4597) 人数に限りがありますので、申し込み締め切り厳守で お願いします。	・国民健康保険加入者 40歳以上：7,000円 30歳~39歳：20,000円 ・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)

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)
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	マンモグラフィー
子宮がん検診	子宮頸部細胞診

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

母子保健事業のお知らせ

福祉課 ☎0176-55-4597 受付日時 (月)～(金) 8:30～16:00

★安心・安全な妊娠・出産のため、なるべく早く(妊娠11週頃までに)母子健康手帳をもらいましょう。

◆母子健康手帳及び妊婦委託健康診査受診票の交付(来庁前にはお電話ください)

【母子健康手帳交付の流れ】

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。保健指導とともに、下記の書類を交付します。

交付されるもの

- ・母子健康手帳
- ・妊婦委託健康診査受診票(検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)

※里帰り先での出産
を希望される場合
はご連絡ください。

◆風しんの予防

【対象者】 六戸町に住所がある20～49歳の方で、①妊娠を希望する女性とその夫(パートナー) および同居家族
②妊婦さんの夫(パートナー) および同居家族
※妊婦さんは妊婦健診で風しん抗体検査を行います。

【助成内容】 風しん抗体検査費用、風しんワクチン(単体、混合)接種費用(いずれも1回のみ)

◆各種相談 お気軽にご相談ください。(メールでも受け付けています：hofuku@town.rokunohe.aomori.jp)

◆家庭訪問 妊娠32週以降で助産師が訪問します(保健師が訪問する場合があります)。

◆電子母子手帳アプリ(名称：めいぷる子育てアプリ by 母子モ)

六戸町では、電子母子手帳アプリによる妊婦に関する情報提供や、子育てに関する情報発信、乳幼児健診のご案内等を行っております。詳しくはお問い合わせください。

※電子母子手帳アプリは、母子健康手帳を補完するサービスです。各種健康診査・予防接種等では、母子健康手帳が必要です。

お子さまのための事業

◆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。

4か月児健診		(身体測定、離乳食・母乳のお話、内科検診、保健指導)										受付時間 12:45～13:00	
対象誕生月	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	令和4年3月	令和4年4月	令和4年5月	令和4年6月	令和4年7月	令和4年8月	令和4年9月	令和4年10月	令和4年11月	令和4年12月
健診日	4月15日	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日	9月16日	10月14日	11月18日	12月16日	1月20日	2月17日	3月17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 12:45～13:00	
対象誕生月	令和3年4月	令和3年5月	令和3年6月	令和3年7月	令和3年8月	令和3年9月	令和3年10月	令和3年11月	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	令和4年3月	
健診日	4月15日	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日	9月16日	10月14日	11月18日	12月16日	1月20日	2月17日	3月17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2年9月～11月		令和2年12月～令和3年2月			令和3年3月～5月			令和3年6月～8月				
健診日	5月27日		8月26日			11月25日			2月24日				
3歳児健診		(身体測定、耳の検査、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	平成30年9月～11月		平成30年12月～平成31年2月			平成31年3月～令和元年5月			令和元年6月～8月				
健診日	4月22日		7月22日			10月21日			1月27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)、歯によいおやつ提供、保健指導)										受付時間 8:45～9:00 12:45～13:00	
対象誕生月	平成29年4月2日～6月30日		平成29年7月1日～9月30日			平成29年10月1日～12月31日			平成30年1月1日～4月1日				
健診日	6月3日		9月7日			12月2日			2月16日				
発達相談		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)											
対象													
健診日	6月22日			9月2日			12月21日			3月8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4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	種類	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 経口生ワクチン	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	
	5価 経口生ワクチン	3回		4週間以上の間隔をあけて3回		
ヒブ(インフルエンザ菌b型(Hib))	不活化ワクチン	4回	訪問時	27日以上の間隔で3回、その後7か月以上(標準的には7か月以上13か月まで)の間隔を置いて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
小児用肺炎球菌	不活化ワクチン	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	不活化ワクチン	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
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	不活化ワクチン	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3か月以上7歳半に至るまで	初回3回は生後3か月～1歳の間
BCG(結核)	注射生ワクチン	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 注射生ワクチン	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 注射生ワクチン	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)	注射生ワクチン	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 不活化ワクチン	計4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 不活化ワクチン			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	不活化ワクチン		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
日本脳炎特例措置	不活化ワクチン		通知	中止になる前に接種した回数と合わせて合計4回になるように接種します。	平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方で20歳未満の方。 平成19年4月2日から平成21年10月1日に生まれた方で、平成22年3月31日までに日本脳炎の第1期の予防接種が終了していない方で、9歳以上13歳未満の方。	なるべく令和3年度中に1期追加までの接種を終わらせるよう努めてください。
二種混合(ジフテリア・破傷風)	不活化ワクチン	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(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(小学校6年生～高校1年生相当の女子)	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	※これまで積極的勧奨がされずに、接種を受けられなかった方に対しては特例で接種の機会が設けられます。詳細が決まりましたら対象の方に通知します。	

○任意接種(一部助成)

ワクチン	種類	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	注射生ワクチン	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)	注射生ワクチン	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。

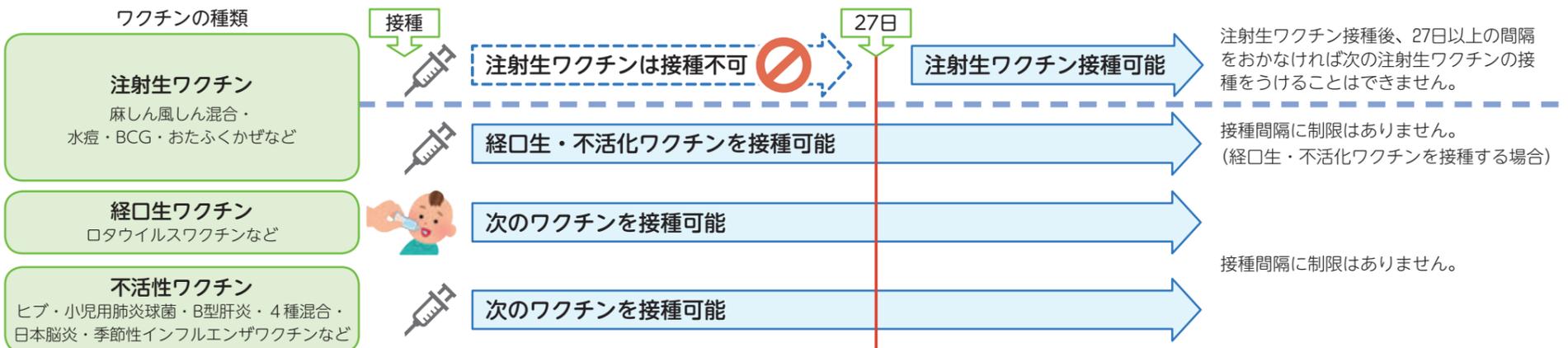
○持ち物や指定医療機関について

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 六戸町大字犬落瀬後田17-1(要予約。遅くとも2日前までに予約が必要です)
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、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、里帰り前にお問い合わせください。

○接種間隔のルール

1. 異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール

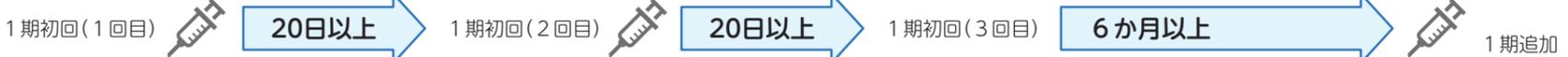
- ・「注射生ワクチン」の接種後27日以上の間隔をおこななければ、「注射生ワクチン」の接種を受けることはできません。
- ・それ以外のワクチンの組み合わせでは、前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、医師が認める場合、次のワクチンの接種を受けることができます。(令和2年10月1日から)
- ・接種から数日間は、発熱や接種部位の腫脹(はれ)が出ることがあります。ルール上、接種が可能な期間であっても、必ず、発熱や、接種部位の腫脹(はれ)がないこと、体調が良いことを確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けてください。
- ・医師が必要と認めた場合、同時接種を行うことができます。



2. 同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける際の接種間隔のルール

- ・同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。表中の「接種上の注意」をご確認ください。

例) 4種混合ワクチン



六戸町の介護予防教室のご紹介

要介護の原因の第1位は「認知症」。予防には体と頭の体操が効果的！六戸町では、いつまでも自立した生活を送ることを目的に介護予防に効果的な運動と脳トレを取り入れた様々な教室を実施しています。65歳以上の方が対象です。あなたに合った教室に参加し、一緒に健康長寿を目指しましょう。

目指せ！
健康長寿



お出かけ教室

物忘れが心配な方、閉じこもりがちな方のための「おでかけ」教室。
歌・体操・脳トレ・物づくり等で楽しく脳を活性化！
(送迎あり/月or水曜日の午前中)

いきいき百歳教室

DVDを見ながら重りを使ってする30分程度の簡単な体操です。継続することで筋力低下を予防することが証明されている効果的な体操です。地域住民が主体となって週に1回程度、集会所や公民館で楽しく筋トレをしています。
現在、大曲・小松ヶ丘・上町・たての台・七百地区で実施中です！

地域でつくる
元気なまちづくり

湯遊クラブ

いつまでも自立した生活を送りたいという元気な高齢者が、体と頭の体操でさらに自分磨きをする教室です。体を動かすって気持ちいーを実感！
(火～金曜日の好きな曜日の中で1回)

元気アップ教室

足腰の筋力低下や口腔機能の低下を感じている方のための、体とお口の体操教室。基本チェックリストで体力低下をチェック！無理なくできる体操で筋力アップ！
(送迎あり/木曜日/午前中)

元気はつらつ教室

老人福祉センターの入浴日の毎週金曜日に、誰でも気軽に参加できる体操教室実施中。
体操した後の入浴はさらに最高！
(老人福祉センター / 金曜日 / 10:30～11:30)



小松ヶ丘地域交流館

DVDや重りは町が準備します。いつまでも自立した生活を送るために、仲間同士や町内会でいきいき百歳体操をしてみませんか？興味のある方、町内会長様は地域包括支援センターまでご連絡ください。

入浴の後は大広間でのんびりおしゃべり

無料入浴施設

場所：老人福祉センター
対象：65歳以上の町民
火・金曜日10時～15時



問い合わせ

六戸町地域包括支援センター

☎27-6688