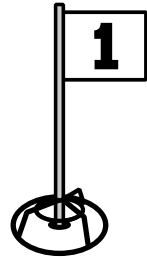


令和 6 年度

湯梨浜町イベント・健康づくりカレンダー



ゆり浜
seaside
さん



湯梨浜町役場

- 総務課
- 子育て支援課

☎35-3111

☎35-5321 / 35-5322

- 健康推進課
- 福祉課

☎35-5372 / 35-5375

☎35-5373 / 35-5378

目次

- 目次・カレンダー説明…………… 1ページ
- カレンダー（4月～3月）…………… 2～13ページ
- 健診説明…………… 14～24ページ
 - 町が行う健診・受診までの流れ…………… 14ページ
 - 特定健診・特定保健指導について…………… 15ページ
 - 健康診査の種類…………… 16ページ
 - がん検診について…………… 17～18ページ
 - 町内集団健診の日程・休日健診の日程、骨粗しょう症検診… 19～20ページ
 - 医療機関健診協力医療機関…………… 21～22ページ
 - 各種健診の自己負担金…………… 23ページ
 - 健康推進課からのお知らせ…………… 24ページ
- 湯梨浜町福祉事務所のご案内…………… 25ページ
- 障がいのある方のための施策・制度一覧…………… 25ページ
- 地域包括支援センターについて・フレイルを予防しましょう！…………… 26ページ
- フレイル予防事業について、高齢者施策のご案内…………… 27ページ
- 湯梨浜町母子保健事業のご案内…………… 28ページ
- 子どもの予防接種・子育て支援事業について…………… 29ページ
- 国民健康保険・後期高齢者医療について…………… 30～31ページ
- マイナ保険証をご利用ください…………… 31ページ

カレンダーの見方

カレンダー（4月～3月）には町のイベント情報も掲載し、情報の種類により文字の色を3色に分けています。

各情報とも、「事業名（イベント名）」「開催時間～終了予定時間（一部開催時間のみのみ）」「会場」を掲載しております。

※現時点で予定されているイベント等を掲載しております。日程等が変更される場合がありますので、ご了承ください。変更される場合には、広報ゆりはま、防災行政無線等でお知らせします。

★カレンダーの文字色

- 町のイベント……………黒色
- 大人の健診、健康づくり事業など……………赤色
- 子どもの健診、健康づくり事業など……………青色

※情報別に文字色を変更しているのは、カレンダー部分のみです。

●湯梨浜町公共施設一覧表

※市外局番はすべて「0858」です。

●庁舎

名 称	所在地	電話番号
湯梨浜町役場	久留19-1	35-3111
湯梨浜町役場東郷支所	龍島500	32-1111
湯梨浜町役場泊支所	泊534-1	34-3111

●公民館

名 称	所在地	電話番号
湯梨浜町中央公民館	龍島505	32-1116
湯梨浜町中央公民館羽合分館	はわい長瀬584	35-5344
湯梨浜町中央公民館泊分館	泊1204-1	34-3011

●総合施設

名 称	所在地	電話番号
ハワイアロハホール	はわい長瀬584	35-5678

●宿泊施設

名 称	所在地	電話番号
国民宿舎水明荘	旭132	32-0411

●福祉施設

名 称	所在地	電話番号
老人福祉センター東湖園	旭83	32-0828

●図書施設

名 称	所在地	電話番号
湯梨浜町立図書館	龍島497	48-6012
しおさいプラザとまり	泊1204-1	34-3226
羽合図書室	はわい長瀬535	47-5552

※上記の公共施設は、町民の一般的利用が可能な施設（一部）を掲載しております。上記以外の公共施設については、町のホームページ、電話帳等でご確認ください。

4月

2024 April

春の全国交通安全運動 4/6～15

1月		11木	町立小学校 入学式（午前） 湯梨浜中学校 入学式（午後）	22月	
2火		12金		23火	狂犬病予防集合注射 13:30～13:40 宇野公民館 14:00～14:10 橋津地区公民館 14:30～14:40 上浅津農事集会所
3水	ニチイキッズ湯梨浜ながえ保育園 入園式	13土	町スポーツ少年団結団式 18:00～ 羽合小学校体育館	24水	
4木	6か月児健診(令和5年8月9日～9月20日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内) 町立認定こども園・太養保育園 入園式	14日	スポーツ推進委員と歩こう会 (ウォーキング教室) 9:00～12:00	25木	3歳児健診(令和3年3月1日～4月18日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
5金		15月	狂犬病予防集合注射 13:30～13:50 田後地区公民館 14:10～14:40 湯梨浜町役場	26金	
6土		16火	初期離乳食講習会(令和5年11月～12月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	27土	
7日		17水	狂犬病予防集合注射 13:30～13:45 羽衣会館 14:10～14:30 東郷支所	28日	
8月	狂犬病予防集合注射 13:30～13:45 (旧) 農協舎人支所 14:05～14:20 (旧) 農協東郷支所	18木	軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいトレーニングセンター	29月	昭和の日
9火	2歳児歯科健診(令和4年2月2日～4月20日生まれの児) 13:00～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	19金	狂犬病予防集合注射 13:30～13:45 宇谷集会所 14:05～14:20 泊支所 14:40～14:55 甲亀山会館前	30火	
10水	町立小・中学校 第1学期始業式	20土		今月の予定 ・ MEMO ・	
		21日			

5月

2024 May

1 水		11 土		22 水	
2 木	2歳6か月児歯科健診(令和3年9月1日~11月1日生まれの児) 13:00~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	12 日	第20回町民ソフトボール大会 湯梨浜中学校・東郷小学校	23 木	1歳6か月児健診(令和4年10月17日~11月17日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
3 金	憲法記念日	13 月		24 金	
4 土	みどりの日	14 火	中後期離乳食講習会(令和5年9月~11月生まれの児) 9:15~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	25 土	羽合小学校 運動会 泊小学校 運動会
5 日	こどもの日	15 水		26 日	
6 月	振替休日	16 木	1歳6か月児健診(令和4年9月1日~10月16日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内) 軽スポーツ教室 19:30~21:00 はわいとレーニングセンター	27 月	
7 火		17 金	1歳すくすく相談(令和5年4月1日~6月30日生まれの児) 9:10~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	28 火	
8 水	第20回町軟式野球ナイターリーグ大会開幕式 東郷運動公園野球場	18 土		29 水	
9 木		19 日	春の海岸・東郷池一斉清掃 8:00~9:00	30 木	3歳児健診(令和3年4月19日~5月18日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
10 金		20 月		31 金	
今月の予定 ・ MEMO ・					

6月

2024 June

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照

1 土		11 火		22 土	
2 日	第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭	12 水		23 日	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 中央公民館（東郷） 第9回町民バウンズボール大会 羽合小学校体育館
3 月	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 ハワイアロハホール 狂犬病予防集合注射 13:30～13:40 湯梨浜町役場 13:40～14:40 湯梨浜町役場 14:40～14:50 東郷支所	13 木	6か月児健診(令和5年9月21日～11月29日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）	24 月	
4 火	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 ハワイアロハホール 初期離乳食講習会（令和6年1月～2月生まれの児） 9:15～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）	14 金	学校等一斉公開（予定）	25 火	
5 水		15 土		26 水	
6 木		16 日		27 木	
7 金		17 月	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 中央公民館（東郷） 町内集団健診：〈午後〉6種目健診 中央公民館（東郷）	28 金	町児童水泳大会 羽合小学校プール
8 土	第36回グラウンド・ゴルフ発祥地大会 潮風の丘とまり	18 火		29 土	第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭結団式
9 日	第36回グラウンド・ゴルフ発祥地大会 潮風の丘とまり 第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭	19 水		30 日	
10 月		20 木	軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいとレーニングセンター	今月の予定 ・MEMO・	
		21 金			



2024 July

町内集団健診の詳細については19~20ページ参照
夏の交通安全県民運動 7/8~17

1 月		11 木		22 月	
2 火		12 金		23 火	町立小学校 第1学期終業式
3 水	町内集団健診：〈午前〉6種目健診 中央公民館（東郷） 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 中央公民館（東郷）	13 土	第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭	24 水	
4 木	1歳6か月児健診(令和4年11月18日~12月16日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）	14 日	第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭	25 木	2歳児歯科健診(令和4年4月21日~6月18日生まれの児) 13:00~ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）
5 金		15 月	海の日	26 金	
6 土	たじりこども園 親子七夕まつり（予定） わかばこども園 夏まつり（予定） まつざきこども園 夏まつり あさひこども園 夏祭り（予定） はわいこども園 夏まつり（予定） ながせこども園 アロハまつり（予定） ニチキッズ湯梨浜ながえ保育園 七夕夏祭り（予定） 第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭	16 火	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 活性化センターはまなす 町内集団健診：〈午後〉6種目健診 活性化センターはまなす	27 土	湯梨浜夏まつり「とまり夏まつり」（予定）
7 日	第70回東伯郡民スポーツ・レクリエーション祭 スポーツ推進委員と歩こう会（ウォーキング教室） 9:00~12:00	17 水		28 日	
8 月		18 木	3歳児健診(令和3年5月19日~6月30日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内） 軽スポーツ教室 19:30~21:00 はわいトレーニングセンター	29 月	
9 火		19 金	湯梨浜中学校 第1学期終業式	30 火	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 ハワイアロハホール
10 水		20 土	とうごうこども園 夏祭り（予定） 湯梨浜夏まつり「綱引き大会」（予定）	31 水	
		21 日	湯梨浜夏まつり「水郷祭」（予定）	今月の予定 ・ MEMO ・	

8月

2024 August

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照

1 木	2歳6か月児歯科健診(令和3年11月2日～令和4年1月15生まれの児) 13:00～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)	11 日	山の日	22 木	3歳児健診(令和3年7月1日～8月5日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)
2 金		12 月	振替休日	23 金	湯梨浜中学校 第2学期始業式
3 土		13 火	学校閉庁日(町立小・中学校)	24 土	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会
4 日	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール	14 水	学校閉庁日(町立小・中学校)	25 日	第24回東郷湖ドラゴンカヌー大会 ハワイ夢広場 第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 夏季大会
5 月		15 木	学校閉庁日(町立小・中学校) 軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいとトレーニングセンター	26 月	
6 火	初期離乳食講習会(令和6年3月～4月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)	16 金	学校閉庁日(町立小・中学校)	27 火	町立小学校 第2学期始業式
7 水		17 土		28 水	
8 木	6か月児健診(令和5年11月30日～令和6年1月24日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)	18 日		29 木	
9 金		19 月	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 町内集団健診：〈午後〉6種目健診 ハワイアロハホール	30 金	町内巡回検診：肺がん(胸部レントゲン)検診・大腸がん検診 1歳すくすく相談(令和5年7月1日～9月30日生まれの児) 9:10～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)
10 土	太養保育園 盆踊り大会(予定)	20 火	中後期離乳食講習会(令和5年12月～令和6年2月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館(ハワイアロハホール内)	31 土	
		21 水		今月の予定 ・ MEMO ・	

9月

2024 September

町内集団健診の詳細については19~20ページ参照
秋の全国交通安全運動 9/21~30

1日	
2月	
3火	2歳児歯科健診(令和4年6月19日~8月22日生まれの児) 13:00~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
4水	
5木	
6金	
7土	第46回全国ベテラン卓球ゆりはま東郷大会 あやめ池スポーツセンター・東郷小学校体育館 湯梨浜中学校 運動会
8日	第46回全国ベテラン卓球ゆりはま東郷大会 あやめ池スポーツセンター・東郷小学校体育館
9月	町内巡回検診: 肺がん(胸部レントゲン) 検診・大腸がん検診
10火	

11水	町内集団健診: <午前> 6種目健診 中央公民館(東郷) 町内集団健診: <午後> レディース検診 中央公民館(東郷)
12木	1歳6か月児健診(令和4年12月17日~令和5年2月28日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
13金	
14土	東郷小学校 運動会 敬老会(羽合地区) ハワイアロハホール
15日	スポーツ推進委員と歩こう会(ウォーキング教室) 9:00~12:00
16月	敬老の日
17火	
18水	
19木	3歳児健診(令和3年8月6日~9月17日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内) 軽スポーツ教室 19:30~21:00 はわいとレーニングセンター
20金	
21土	あさひこども園運動会(予定) 第7回ONSEN・ガストロノミーウォーキング(予定)

22日	秋分の日 敬老会(泊地区) 活性化センターはまなす
23月	振替休日
24火	町内集団健診: <午前> 6種目健診 中央公民館(東郷) 町内集団健診: <午後> レディース検診 中央公民館(東郷)
25水	
26木	
27金	グラウンド・ゴルフ国際大会YURIHAMA2024 潮風の丘とまり ニチイキッズ湯梨浜ながえ保育園運動会(予定)
28土	グラウンド・ゴルフ国際大会YURIHAMA2024 潮風の丘とまり とうごうこども園運動会(予定) たじりこども園運動会(予定) わかばこども園運動会(予定) ながせこども園運動会(予定)
29日	敬老会(東郷地区) ハワイアロハホール
30月	
今月の予定 ・ MEMO ・	

10月

2024 October

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照

1 火	初期離乳食講習会（令和6年5月～6月生まれの児） 9:15～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）	11 金		22 火	
2 水		12 土	秋の東郷池一斉清掃 8:00～9:00 長瀬高浜遺跡発見50周年記念事業 ハワイアロハホール	23 水	
3 木		13 日	日本海駅伝競走大会 中部地区管内	24 木	3歳児健診（令和3年9月18日～10月23日生まれの児） 12:30～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）
4 金		14 月	スポーツの日 ゆりはまスポーツの日 第11回ゆりはま天女ウオーク（予定）	25 金	
5 土	まつざきこども園運動会（予定） はわいこども園運動会（予定） 太養保育園運動会（予定）	15 火		26 土	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 秋季大会
6 日	湯梨浜町町制施行20周年記念式典 第78回中部地区駅伝競走大会 中部地区管内	16 水		27 日	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 秋季大会
7 月		17 木	1歳6か月児健診（令和5年3月1日～3月31日生まれの児） 12:30～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内） 軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいトレーニングセンター	28 月	
8 火	2歳6か月児歯科健診（令和4年1月16日～4月5日生まれの児） 13:00～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内）	18 金	羽合小学校 学習発表会 泊小学校 学習発表会 東郷小学校 学習発表会	29 火	
9 水		19 土	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 秋季大会	30 水	
10 木	6か月児健診（令和6年1月25日～3月25日生まれの児） 12:30～ 中央公民館羽合分館（ハワイアロハホール内） 令和6年度町戦没者追悼式 10:00～11:00 ハワイアロハホール	20 日	ねんりんピックはばたけ鳥取2024（グラウンド・ゴルフ） 潮風の丘とまり 第25回県民スポーツ・レクリエーション祭 秋季大会	31 木	
		21 月	ねんりんピックはばたけ鳥取2024（グラウンド・ゴルフ） 潮風の丘とまり	今月の予定 ・ MEMO ・	

11月

2024 November

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照

1 金	
2 土	湯梨浜中学校 文化祭
3 日	文化の日
4 月	振替休日 第20回町民グラウンド・ゴルフ大会 潮風の丘とまり
5 火	
6 水	
7 木	
8 金	
9 土	
10 日	スポーツ推進委員と歩こう会（ウォーキング教室） 9:00～12:00

11 月	
12 火	中後期離乳食講習会(令和6年3月～5月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
13 水	
14 木	2歳児歯科健診(令和4年8月23日～11月11日生まれの児) 13:00～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
15 金	1歳すくすく相談(令和5年10月1日～12月31日生まれの児) 9:10～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
16 土	ニチイキッズ湯梨浜ながえ保育園 生活発表会(予定)
17 日	ゆりはま文化芸能祭 『第21回芸能大会』 ハワイアロハホール
18 月	
19 火	
20 水	町内集団健診：〈午前〉6種目健診 活性化センターはまなす 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 活性化センターはまなす
21 木	軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいとレーニングセンター

22 金	
23 土	勤労感謝の日
24 日	第20回町駅伝競走大会 東郷池周辺
25 月	
26 火	
27 水	
28 木	3歳児健診(令和3年10月24日～11月23日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
29 金	
30 土	あさひこども園 生活発表会(予定) とうごうこども園 生活発表会(予定) まつざきこども園 生活発表会(予定) たじりこども園 生活発表会(予定)

ゆりはま文化芸能祭「住民作品展」(予定) 中央公民館(東郷)

9:00～16:30

今月の予定 ・ MEMO ・

12月

2024 December

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照
年末の交通安全県民運動 12/9～18

1日	第20回町民バレーボール大会 湯梨浜中学校体育館、羽合小学校体育館	11水		22日	
2月		12木	6か月児健診(令和6年3月26日～5月27日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	23月	
3火	初期離乳食講習会 (令和6年7月～8月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	13金		24火	湯梨浜中学校 第2学期終業式
4水		14土		25水	
5木		15日		26木	
6金	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 中央公民館 (東郷) 町内集団健診：〈午後〉6種目健診 中央公民館 (東郷) はわいこども園 生活発表会 (予定)	16月		27金	学校閉庁日 (町立小・中学校)
7土	わかばこども園 生活発表会 (未定) ながせこども園 生活発表会 (予定) 部落解放文化祭 (予定) 町立文化会館	17火		28土	役場 年末年始閉庁期間 12/28(土)～1/5(日)
8日	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 部落解放文化祭 (予定) 町立文化会館	18水	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 活性化センターはまなす 町内集団健診：〈午後〉レディース健診 活性化センターはまなす	29日	
9月		19木	1歳6か月児健診(令和5年4月1日～5月19日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内) 軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいトレーニングセンター	30月	
10火	2歳6か月児歯科健診(令和4年4月6日～6月18日生まれの児) 13:00～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	20金	町立小学校 第2学期終業式	31火	
		21土		今月の予定 ・ MEMO ・	

1月

2025 January

町内集団健診の詳細については19～20ページ参照

1 水	元日 役場 年末年始閉庁期間 12/28(土)～1/5(日)	11 土		22 水	
2 木		12 日		23 木	3歳児健診(令和3年11月24日～令和4年1月15日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
3 金	2025新春みんなでかけろう会 9:30～11:30 ハワイアロハホール周辺 湯梨浜町二十歳のつどい 14:00～15:00 ハワイアロハホール	13 月	成人の日	24 金	
4 土		14 火		25 土	
5 日		15 水		26 日	
6 月		16 木	1歳6か月児健診(令和5年5月20日～7月7日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内) 軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいとレーニングセンター	27 月	
7 火	町立小・中学校 第3学期始業式	17 金		28 火	
8 水		18 土		29 水	
9 木		19 日	第20回町民バスケットボール大会 東郷体育館、湯梨浜中学校体育館	30 木	2歳児歯科健診(令和4年11月12日～令和5年2月1日生まれの児) 13:00～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
10 金		20 月	町内集団健診：〈午前〉8種目健診 ハワイアロハホール 町内集団健診：〈午後〉レディース検診 ハワイアロハホール	31 金	
		21 火		今月の予定 ・ MEMO ・	

2月

2025 February

1 土		11 火	建国記念の日	22 土	
2 日		12 水		23 日	天皇誕生日
3 月		13 木	6か月児健診(令和6年5月28日～7月29日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	24 月	振替休日
4 火	初期離乳食講習会(令和6年9月～10月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	14 金	1歳すくすく相談(令和6年1月1日～3月31日生まれの児) 9:10～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	25 火	
5 水		15 土		26 水	
6 木		16 日	第19回町民卓球大会 あやめ池スポーツセンター	27 木	1歳6か月児健診(令和5年7月8日～8月31日生まれの児) 12:30～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)
7 金		17 月		28 金	
8 土		18 火	中後期離乳食講習会(令和6年6月～8月生まれの児) 9:15～ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	今月の予定 ・ MEMO ・	
9 日		19 水			
10 月		20 木	軽スポーツ教室 19:30～21:00 はわいトレーニングセンター		
		21 金			

3月

2025 March

1 土		11 火		22 土	
2 日	第20回町民バドミントン大会 あやめ池スポーツセンター	12 水		23 日	
3 月		13 木	3歳児健診(令和4年1月16日~2月28日生まれの児) 12:30~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	24 月	町立小・中学校 修了式 町立認定こども園 卒園式 (予定)
4 火	2歳6か月児歯科健診(令和4年6月19日~8月31日生まれの児) 13:00~ 中央公民館羽合分館 (ハワイアロハホール内)	14 金		25 火	
5 水		15 土		26 水	
6 木		16 日	体力測定会 泊体育館	27 木	
7 金	湯梨浜中学校 卒業式 (予定)	17 月		28 金	
8 土		18 火		29 土	太養保育園・ニチイキッズ湯梨浜ながえ保育園 卒園式(予定)
9 日	スポーツ推進委員と歩こう会 (ウォーキング教室) 9:00~12:00	19 水	町立小学校 卒業式	30 日	
10 月		20 木	春分の日 軽スポーツ教室 19:30~21:00 はわいトレーニングセンター	31 月	
		21 金		今月の予定 ・ MEMO ・	

●町が行う健診

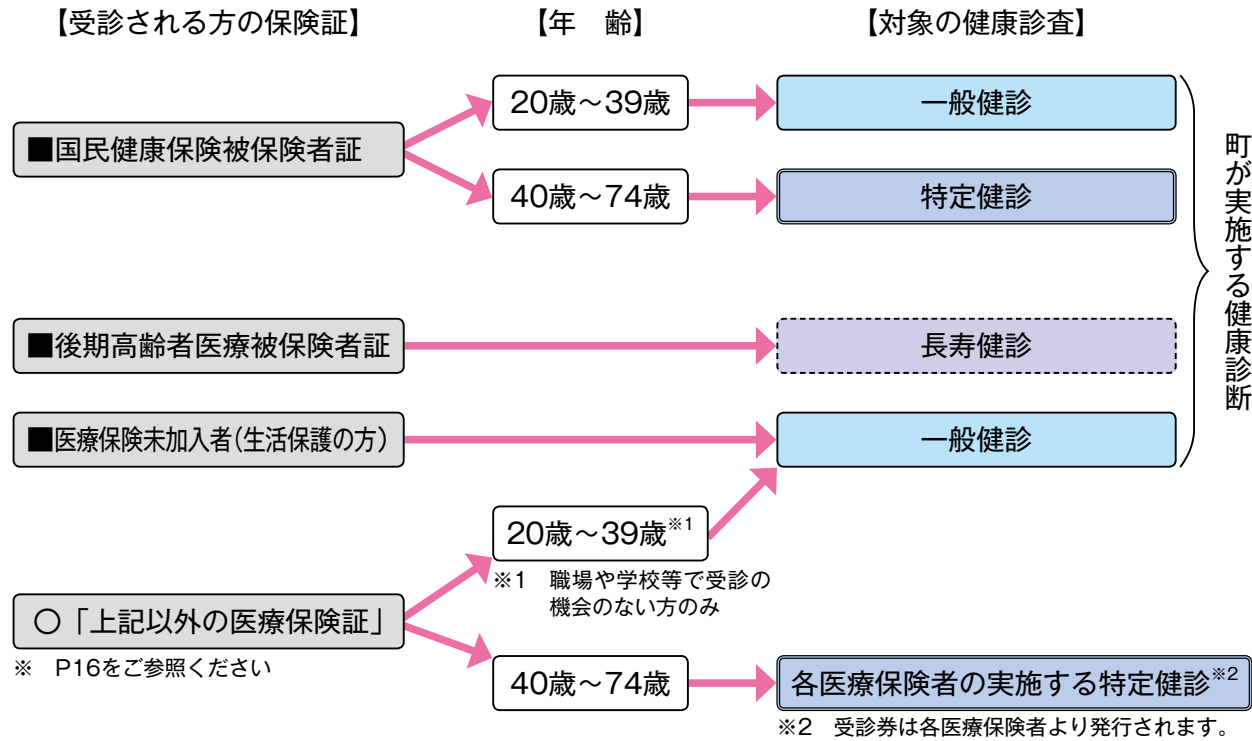
湯梨浜町では20歳以上の町民の方を対象に『健康診査』と『がん検診』を実施します。

1 健康診査

健康診査は受診される方の「保険証」と「年齢」によって『一般健診』『特定健診』『長寿健診』に分かれます。そのうち、『特定健診』とは各医療保険者が40～74歳のすべての被保険者・被扶養者を対象に実施する健康診断で、町では湯梨浜町国民健康保険被保険者に対して『特定健診』を実施しています。

*年齢は令和7年3月31日現在

健康診査は受診される方の保険証と年齢によって「一般健診」「特定健診」「長寿健診」に分かれます。



2 がん検診

がん検診は受診される方の性別・年齢によって受診種目が異なります。

性別	年齢	対象のがん検診
男性	20歳～39歳	対象外
	40歳以上	各種がん検診
女性	20歳～39歳	子宮がん検診
	40歳以上	各種がん検診

転入された方
受診券が届かない方へ
健康推進課までお問い合わせ
ください。
(☎35-5375)

●町から発行する受診券

受診券は5月中旬ごろ、配布します。

1 健康診査受診券

☆受診券は金券ですので紛失されないように大切に保管してください。

健診名	受診券の色	受診券のサイズ
一般健診	藤色	はがきサイズ
特定健診	緑色	はがきサイズ
長寿健診	青色	はがきサイズ

2 がん検診受診券

対象年齢	受診券の色	受診券のサイズ
20歳～69歳	黄色	A4サイズ
70歳以上	桃色	A4サイズ

セットドックの受診券は、申込者に対し、別途送付します。

*20歳～39歳の男性はがん検診の受診対象外のため、発行しません。

●受診までの流れ

健診の希望調査取りまとめ（2月～3月）

各区の保健推進委員を通して、各種健診希望調査表が各世帯に届きます。

受診希望を各種健診希望調査表に記入してください。

*希望は健康診査、各種がん検診の種目ごとに記入してください。

ア 町の健康診査（一般健診・特定健診・長寿健診）・各種がん検診の対象の方

→受診方法（町内集団健診または医療機関健診）を決め、希望調査表に記入

*集団健診を受けるには「予約が必要」です。

イ 職場や学校等で健診を受ける方（対象外の方）

→「職場で受診する」と希望調査表に記入

*扶養の方は、加入の保険者発行の受診券で、集団健診を受診できる場合があります。

各種健診希望調査表をオレンジ色の返信用封筒に入れ、保健推進委員へ提出する

町内集団健診希望者

希望調査表に受診希望日を記入された方へ後日、健康推進課から健診期日の決定通知を送付します。

*都合が悪い場合は、早めに健康推進課までお知らせください。

医療機関健診希望者

医療機関に直接申し込み、予約日に受診してください。

*医療機関はP21、22の一覧表を参照してください。

「特定健康診査」は毎年受けることが大切!

湯梨浜町民の病気による三大死因は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」(老衰除く)です。いずれもメタボリック症候群及びその予備群の場合、発生リスクが高まります。※1 出典:鳥取県人口動態統計(令和3年)

特定健診はメタボリック症候群を早期発見するための健診です。湯梨浜町国保の令和4年度特定健診結果では、受診された人の約4人に1人はメタボリック症候群または予備群に該当しているという驚きの結果でした。メタボリック症候群は無症状のまま進行しますので、特定健診を受けることで、見えない体の状態を知ることがとても大切です。毎年1回は特定健診を受けて体の定期点検をしましょう!

特定健診・長寿健診はワンコイン(500円)で受けられます!!

国保特定健診(40~74歳)、長寿健診(75歳以上)は、自己負担額500円で受診できます。年に1度は健診を受けましょう。

【特定健診の流れ】

①健診受診日の予約をする

②受診する

③健診結果を受け取る

予約が必要です!

- ◆**集団健診**……希望調査表に受診希望日を記入するか町健康推進課へ電話予約してください。(電話35-5375)
- ◆**医療機関健診**……病院での受診も可能です。事前に病院へ受診日の予約をしましょう。(協力医療機関はP21、22をご覧ください)

※メタボリック症候群の危険性がある方には、町から特定保健指導のご連絡をします。(湯梨浜町国保のみ)

特定保健指導

保健師等の専門職がメタボリック症候群の重症化を予防するために生活習慣改善をサポートします。連絡があった時には、必ず特定保健指導を受けましょう。

活動量計で歩数や消費カロリーを計測してポイントをためるゆりはまヘルシーくらぶ事業参加者は、健診受診ポイントが付与されます。事業について詳しくはP.24をご覧ください。

現在通院・治療中の方

通常受診では特定健診の健診項目を満たしていない場合が多くあります。定期受診の内1回を「特定健診」の受診券を使って受診してください。
*詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

メタボリック症候群予防には適度な運動がオススメ

【適度な運動の効果】

- 肥満を防ぐ ■高血圧を防ぐ ■中性脂肪の減少に役立つ ■糖尿病を防ぐ
- 脂肪肝を予防する ■筋力がつき寝たきり予防になる等

湯梨浜町には複数のウォーキングコース、運動できる施設があり、各種運動教室も開催されています。自分の生活に合った運動スタイルを見つけましょう。(運動教室、ウォーキング大会の案内等は町報、各施設のHPなどで周知されます)

健康診査の種類

目的	健診の種類	対象者	受診期間	受診方法	持参品	検査項目
生活習慣病予防	特定健診	40歳～74歳までの国民健康保険加入者	6月～2月	医療機関健診 町内集団健診	国保の保険証 受診券 自己負担金	○質問票…服薬、喫煙歴など ○身体計測…身長、体重、BMI、腹囲 ※75歳以上は腹囲なし ○身体診察 ○血圧測定 ○血中脂質検査—中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール ○血糖検査—ヘモグロビンA1c ○肝機能検査—AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTP ○貧血検査—赤血球数、血色素量、ヘマトクリット ※75歳以上はなし（医師の判断がある場合を除く） ○腎機能検査—血清クレアチニン、eGFR、尿酸 ○尿検査…尿糖、尿蛋白 ※医師の判断により追加（無料）となる項目…心電図検査、眼底検査 ※75歳以上は眼底検査なし ※本人（74歳までの方）の希望により追加可能（有料）となる項目…心電図検査
		40歳～74歳までの国民健康保険加入者以外の社会保険などの加入者（被扶養者含む）	加入している医療保険によって受診方法が異なります。詳しくは加入の医療保険者にお尋ねください。			
	長寿健診	75歳以上の後期高齢者医療保険加入者 上記年齢以外の後期高齢者医療保険加入者	6月～2月	医療機関健診 町内集団健診	保険証 受診券 自己負担金	
	一般健診	20歳～39歳 上記特定健診・長寿健診の対象外（無保険）の人	6月～2月	医療機関健診 町内集団健診	受診券 自己負担金	

ドック検診のご案内

【国保ドック】	
★対象	次の条件をすべて満たす方 ①湯梨浜町国民健康保険加入者 ②令和6年度末（R7.3.31）の年齢が40～74歳の方 ③過去2年間（令和4・5年度）にセットドックを受診されていない方 ※既に受診決定されている方でも、受診日までに国保以外の保険に加入された場合は、セットドック又は短期ドックを受診することはできません。
★定員	140人（先着順）
セットドック （短期人間ドック+脳MRI）	★自己負担金：69歳以下 15,000円／70歳以上 8,000円 ★受診医療機関：藤井政雄記念病院、野島病院、三朝温泉病院のいずれか
短期ドック （短期人間ドック）	★自己負担金：69歳以下 9,000円／70歳以上 5,000円 ★受診医療機関：藤井政雄記念病院
【長寿ドック】	
★対象	令和6年度末（R7.3.31）の年齢が77歳の方
★定員	10人（先着順）
★自己負担金	5,000円
★受診医療機関	藤井政雄記念病院

※健診は毎年継続して受診することで体の変化に気づくことができます。ドックを受診されない年は「各種がん検診」と併せて「特定健診」または「長寿健診」を受診してください。

国民健康保険加入者以外の方の特定健診

ご加入の医療保険者にお問合せください。

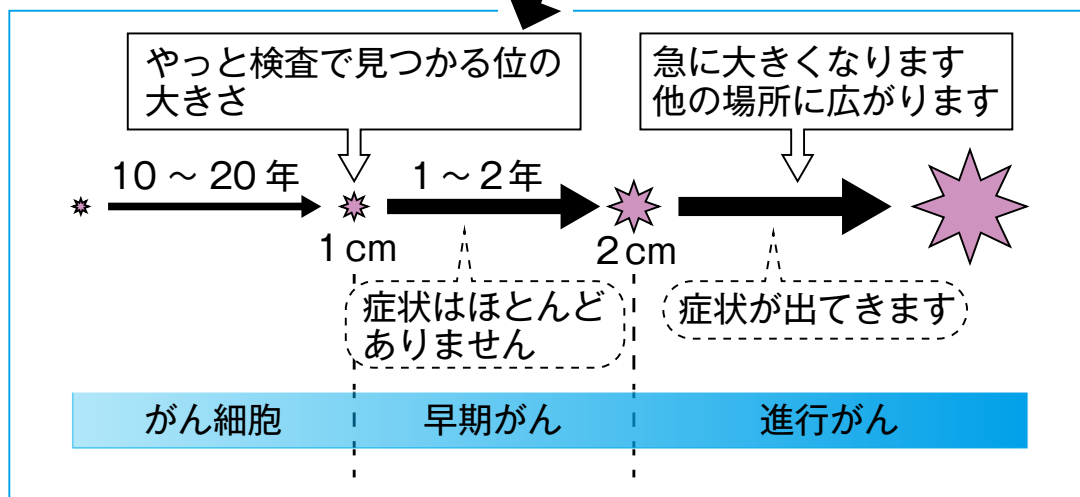
医療保険者名	住所	電話番号	ファックス番号
鳥取銀行健康保険組合	鳥取市永楽温泉町171番地	(0857) - 37 - 0252	(0857) - 37 - 0238
山陰自動車業健康保険組合鳥取支部	鳥取市丸山町233番地	(0857) - 22 - 1088	(0857) - 21 - 5322
全国健康保険協会鳥取支部	鳥取市今町2丁目112アクティ日ノ丸総本社ビル5階	(0857) - 25 - 0054	(0857) - 25 - 0060
地方職員共済組合鳥取県支部	鳥取市東町1丁目220番地	(0857) - 26 - 7610	(0857) - 26 - 8174
公立学校共済組合鳥取支部	鳥取市東町1丁目271番地	(0857) - 26 - 7938	(0857) - 26 - 8134
警察共済組合鳥取県支部	鳥取市東町1丁目271番地	(0857) - 23 - 0110	(0857) - 27 - 1061
鳥取県市町村職員共済組合	鳥取市扇町32番地扇町扶桑ビル2F	(0857) - 26 - 2421	(0857) - 27 - 3030
鳥取県医師国民健康保険組合	鳥取市戎町317番地	(0857) - 27 - 5565	(0857) - 32 - 9080

●がん検診

■日本人の3人に1人が「がん」で命を落としています。しかし、がんは早期発見すれば90%以上が治る時代です。

胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は、特定の方法で行う検診で早期発見でき、治療を行うことで、死亡率が低下することが科学的に証明されています。

自覚症状がほとんどない段階でがんを見つけることが重要であり、がんを早期の状態（1～2cm）の時に発見するために、毎年検診を受けましょう。



主な部位別がん死亡数

	男	女
1位	肺がん	大腸がん
2位	大腸がん	肺がん
3位	胃がん	すい臓がん

参考 日本対がん協会HP、厚生労働省「2022年人口動態統計（確定値）」



今回は、がん死亡数で男女とも上位の「大腸がん検診」の方法について迫ってみよう。

★がん検診受診方法

●受診方法

医療機関健診と町内集団健診の2通りあります。

①医療機関健診：期間内であれば随時、協力医療機関で受診できます。21・22ページをご確認のうえ、受診してください。

②町内集団健診：町内3会場（ハワイアロハホール・中央公民館（東郷）・活性化センターはまなす）を中心に受けられます。日程等は19・20ページをご覧ください。

●検診期間

令和6年6月1日から令和7年2月28日

●持参品

「がん検診受診券」（69歳以下…黄色の受診券、70歳以上…桃色の受診券）と自己負担金

●注意事項

■職場等で受ける機会のある人は、そちらを優先しましょう。
 ■同一年度に湯梨浜町国保ドック検診、77歳（令和7年3月31日現在）が対象の長寿ドック検診との重複受診はできません。

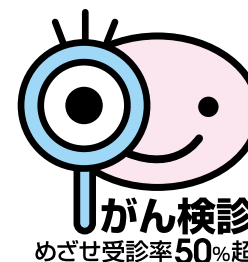
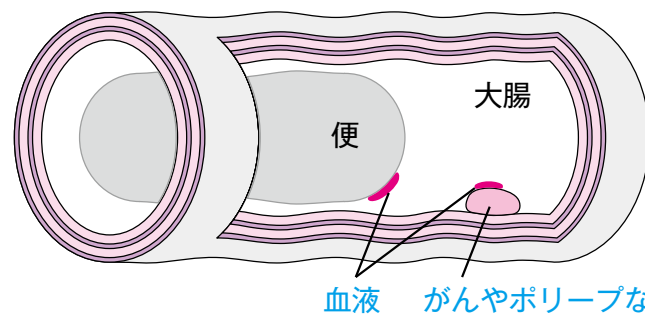
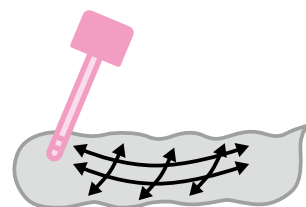
■重複して受診された場合は、後で受けられた検診の費用全額をお支払いいただきます。

大腸がん検診は「便潜血検査と問診」で手軽にできる検査！

【検診方法】

会場で問診を受け、容器を受け取る。自宅で2日分の便をとり、検体提出日に提出する。

★注意：採便棒で、便の表面全体をこすります。刺してはダメ！



Q：なぜ便の表面をこするのですか？

A：腸にポリープやがんがあると、わずかに出血することがあります。便の表面についた血液の有無で病気の疑いを見つけるのです。

●各種がん検診の対象年齢と内容

*主治医とご相談の上受診ください。 *特定健診、長寿健診、一般健診については、15~16ページをご覧ください。

★集団健診・医療機関健診は、事前に「受診予約」が必要です。

*集団健診 「各種健診希望調査表」または電話での予約（健康推進課 電話35-5375）が必要です。集団健診の日程、会場はP19をご覧ください。

*なお、胃がん、乳がん、子宮がんについては受診人数に定員がありますので、必ず受診予約をしてください。（予約なしの来場の場合、定員に達している場合はお断りすることがあります。）

*医療機関健診 受診される医療機関への予約が必要です。協力医療機関はP21, 22をご覧ください。



●胃がん検診

対象年齢	医療機関健診…胃内視鏡検査（胃カメラ検査）
40歳以上	町内集団健診…胃部エックス線撮影（バリウム検査）

*集団健診の午前に受けられる方は、検査前日は22時以降、検査が終了するまで飲食（お茶、水、ガム等含む）、喫煙をしないでください。

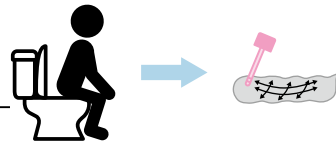
*集団健診の午後に受けられる方は、当日朝7時以降、検査が終了するまで飲食（お茶、水、ガム等含む）、喫煙をしないでください。

*医療機関で胃内視鏡検査を受診する場合は、事前予約の上、当日健康保険証をご持参ください。

*薬を内服している人は、必ず主治医とご相談ください。

●大腸がん検診

対象年齢	便検査
40歳以上	（容器を受け取り、自宅で採便し、後日提出します。）



●肺がん検診（結核検診）

対象年齢	胸部エックス線検査
40歳以上	



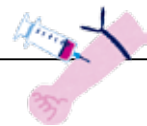
*65歳以上の方は、同じフィルムで結核の診断も同時に実施します。

*ボタン、金属類のない服装で受診してください。

*必要な人には、喀痰検査があります。（高危険群の人：50歳以上でタバコ指数が600以上）

●前立腺がん検診

対象年齢	血液検査（PSA）
50歳以上の男性	



●肝炎ウイルス検査

対象年齢	血液検査
40歳~74歳 （過去に受診したことのない人）	（B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスの有無を調べます。）



●乳がん検診

対象年齢	マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）
40歳以上の女性 ただし、令和5年度（R5.6.1~R6.2.29） 乳がん検診受診者を除く	*左記対象者の内、令和6年度41・51歳の方は、2年続けて受診することができます。



●子宮がん検診

対象年齢	内診・細胞診（頸部）
20歳以上の女性	医師が必要と認めた場合は、子宮体部検査をします。（子宮体部検査は後日になる場合があります。）



★健診が無料で受けられるお得な年齢の人

より多くの人に健診を受けていただきたく、下記年齢の人に無料（自己負担額なし）の受診券を発行します。

特に！41歳の皆さんに、お得な情報です！

今年度41歳の人に限り、特定健診（国保の人に限り）も全てのがん検診も無料で受けられます！



●印が無料となる年齢です

【無料対象年齢（基準：R7.3.31時点の年齢）】

各種検診	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検査	乳がん検診	子宮がん検診	特定健診 （*国保の人のみ）
無料年齢							
31歳						●	
41歳	●	●	●	●	●	●	●
46歳		●					
51歳		●			●		
56歳		●					
61歳		●					

自分のため、大切な家族のためにこの機会を利用し、ぜひ受診しましょう。

☆☆☆ 全ての検診ごとに問診があります。受診歴や過去の病歴・自覚症状などを確認します。 ☆☆☆

●町内集団健診☆ 8 種目健診 6 種目健診 レディース検診

※集団健診で受診を希望される方は、「各種健診希望調査表」もしくは電話での予約が必要です。（予約先：健康推進課35-5375）

2024/1/16（現在）

健診日程	健診会場	健診種目		※1 検体提出日		※2 ※3 結果説明会	
		AM	PM			会場	日程
6月3日 月	ハワイアロハホール	8種	レディース・骨	6月19日 水	湯梨浜町役場	7月11日 木	
6月4日 火	ハワイアロハホール	8種	レディース・骨				
6月17日 月	中央公民館（東郷）	8種	6種	7月2日 火	中央公民館	7月25日 木	
6月23日 日	中央公民館（東郷）	8種	—	7月9日 火	中央公民館	7月28日 日	
7月3日 水	中央公民館（東郷）	6種	レディース・骨	7月17日 水	中央公民館	8月8日 木	
7月16日 火	活性化センターはまなす	8種	6種	7月31日 水	活性化センターはまなす	8月22日 木	
7月30日 火	ハワイアロハホール	8種	レディース・骨	8月20日 火	湯梨浜町役場	9月5日 木	
8月4日 日	ハワイアロハホール	8種	—		湯梨浜町役場	9月8日 日	
8月19日 月	ハワイアロハホール	8種	6種	9月4日 水	湯梨浜町役場	10月3日 木	
9月11日 水	中央公民館（東郷）	6種	レディース・骨	9月25日 水	中央公民館	10月17日 木	
9月24日 火	中央公民館（東郷）	6種	レディース・骨	10月9日 水	中央公民館	10月31日 木	
11月20日 水	活性化センターはまなす	6種	レディース・骨	12月10日 火	活性化センターはまなす	12月26日 木	
12月6日 金	中央公民館（東郷）	8種	6種	12月19日 木	中央公民館	1月16日 木	
12月8日 日	ハワイアロハホール	8種	—		湯梨浜町役場	1月19日 日	
12月18日 水	活性化センターはまなす	8種	レディース・骨	1月8日 水	活性化センターはまなす	1月23日 木	
1月20日 月	ハワイアロハホール	8種	レディース・骨	2月5日 水	湯梨浜町役場	2月27日 木	

- ※1 大腸がん検診および肺がん検診喀痰検査を受診された方は、検便容器および喀痰容器を提出日に出します。
- ※2 健康診査〔一般健診・特定健診（国保の方のみ）・長寿健診〕を受診された方に、健診結果を説明しながらお返しします。
- ※3 健診結果説明会場は、受診された会場がハワイアロハホールは役場講堂、中央公民館（東郷）は中央公民館（東郷）講堂、活性化センターはまなすは活性化センターはまなすの予定ですが、変更することがあります。
- ※1、※2、※3についての詳細は、受診されたときに説明します。
- ※午前の健診は、8：30～10：30、午後の健診は13：00～15：00、レディース検診は、13：30～15：00が受付の時間となっています。

種類	健診種目
8種目健診	健康診査・胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査
6種目健診	健康診査・胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検査
レディース検診 【新】 骨粗しょう症検診	大腸がん・子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診 【注意】骨粗しょう症検診対象は特定年齢の女性に限ります。（20ページをご覧ください。）

無料

歯科相談

歯科衛生士が相談をお受けします。

相談日：（歯のマーク）のある健診日

無料

栄養相談

管理栄養士が相談をお受けします。

相談日：8種目健診・6種目健診の日程

※相談を希望される方は、当日スタッフにお声がけください。

●町内集団健診☆肺がん(胸部レントゲン)・大腸がん検診

*受診券、自己負担金をご持参ください。

*65歳以上の方には結核検診も同時に行います。

8月30日(金)

検診場所	受付時間	※1 検体(検便・喀痰) 提出日
石脇甲亀山会館	9:00～9:20	9月10日(火)
泊駅前	9:35～9:50	
原集会所	10:05～10:20	
宇谷集会所	10:35～10:50	
宇野地区公民館前駐車場	11:05～11:20	
橋津地区公民館前駐車場	11:30～11:50	
湯梨浜町役場	13:00～13:20	
久留西公民館	13:30～13:50	
田後こども園裏駐車場	14:05～14:20	
東田後区公民館	14:30～14:50	
新川公民館	15:05～15:25	

9月9日(月)

検診場所	受付時間	※1 検体(検便・喀痰) 提出日
舎人会館	9:00～9:15	9月25日(水)
あやめ池公園駐車場	9:25～9:40	
松崎駅前	9:50～10:10	
東郷小学校駐車場	10:20～10:35	
別所バス停	10:45～11:05	
方面公民館	11:15～11:30	
羽衣石交流センター	13:00～13:20	
羽衣会館	13:35～13:55	
上浅津農事集会所	14:05～14:25	
旧浅津保育園跡地	14:35～14:50	

※1 大腸がん検診および肺がん検診喀痰検査を受診された方は、検便容器および喀痰容器を提出日に出します。
(詳細については、受診されたときに説明します。)

●骨粗しょう症検診

●受診方法

町内集団健診のレディース検診で受診できます。日程等は19ページをご覧ください。

●検診対象者

40・45・50・55・60・65・70歳の女性で、現在骨粗しょう症の治療を行っていない人
(*年齢は令和7年3月31日現在で上記年齢の人)

●持参品

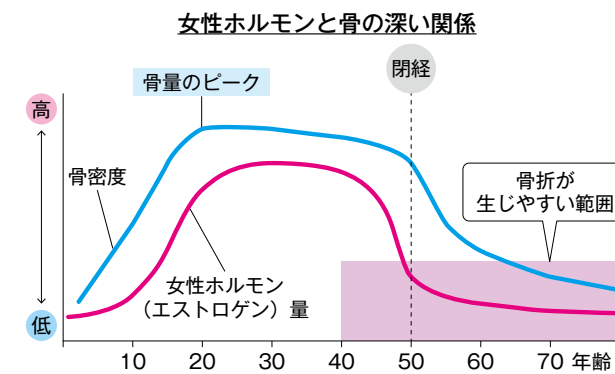
骨粗しょう症検診受診券(がん検診受診券に添付)と自己負担金(23ページをご覧ください。)

骨粗しょう症はどんな病気?

骨の強度が低下して、もろく骨折しやすくなる病気で、骨吸収と骨形成のバランスが崩れることで起こります。遺伝、生活習慣(栄養・運動不足・喫煙・飲酒など)、女性ホルモンの不足、糖尿病やステロイド剤の投与などが要因となりますが、過度なダイエットなどで、20～30歳代の人でも起こる病気です。

40歳以降の女性は誰にでも起こりうる!

骨は、古い骨を溶かし(骨吸収)、新しい骨を作る(骨形成)といった骨の新陳代謝を繰り返していますが、この新陳代謝に強い影響を及ぼしているのがエストロゲンという女性ホルモンです。エストロゲンは破骨細胞が暴走しないようにコントロールしていますが、40歳以降は女性ホルモンの低下とともに減少し始め、50歳前後に閉経を迎えるとエストロゲンは急激に減少、骨吸収が早くなり骨密度が低下していきます。



老若男女の骨粗しょう症予防

リンを含むインスタント食品、食塩、カフェインやアルコールの過剰摂取はカルシウム吸収を阻害します。食生活を見直し、1日15分程度の日光浴、1日30分のウォーキングなどの骨に負荷のかかる運動を行いましょう。

10歳～20歳の年代の人は、食生活と運動で骨量を増やしておきましょう!

●医療機関健診

※●印のついているところが、各健診の協力医療機関です。

※必ず予約をして、受診してください。

※特に胃内視鏡（胃カメラ）は、受け入れ人数に限りがあるため、早めの予約をお勧めします。

※受診の際は、**受診券と保険証と自己負担金**を必ずご持参ください。

※**国民健康保険以外の人の「特定健診」受診医療機関**については、**ご加入の各医療保険者（保険証を出しているところ）へお問い合わせください。**

※協力医療機関の追加等については、町ホームページ等でお知らせしますので、ご覧ください。

★以下の医療機関では、町の受診券を使用して受診ができます。

●令和6年度 協力医療機関一覧表

※健診実施期間は、令和6年6月1日(土)～令和7年2月28日(金)までです。

令和6年2月7日現在

町名	医療機関名 (町名毎に五十音順で表記)	所在地	予約先 (電話番号) *必ず事前に予約確認をしてください。	予約	健診種別 (受診券の色)										土曜日 健診実施		
					一般健康診査(藤色) 特定健診(緑色) 長寿健診(青色)	胃内視鏡(胃カメラ)		肺	大腸	前立腺	肝炎ウイルス検査 (B・C型)	子宮がん 検診	乳がん (*マンモ グラフィ)			午前	午後
						経口	経鼻										
湯梨浜町	土井医院	湯梨浜町龍島508-1	32-0717	●	●	●※1	●※1	●	●	●	●					●	
	みはらクリニック	湯梨浜町田後222-1	35-2733		●				●	●	●					●	
	吉田医院	湯梨浜町泊750	34-2020	●	●	●		●	●	●	●					●	
倉吉市	安梅医院	倉吉市関金町大鳥居215-1	45-2554	●	●	●			●	●	●					●	
	あけしまレディースクリニック	倉吉市幸町507-18	22-6311		●								●			●	
	井東医院	倉吉市上灘町172	22-5133	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
	上野医院	倉吉市東昭和町38	47-6555	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
	打吹公園クリニック	倉吉市仲ノ町770	22-3790	●									●			●	●
	うなてクリニック	倉吉市宮川町256-2	24-6133	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
	大石医院	倉吉市西倉吉町22-10	28-1100		●				●	●						●	
	大津医院	倉吉市福吉町1389-5	22-3003	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
	音田内科	倉吉市東町435	22-2328	●	●	●		●	●	●	●					●	
	垣田病院	倉吉市上井302-1	26-5211	●	●	●	●	●	●	●	●						
	門脇内科医院	倉吉市山根586	26-0607	●	●	●	●	●	●	●	●					●	
	河本医院	倉吉市津原392-2	23-5392	●	●	●	●		●	●	●						
	北岡病院	倉吉市明治町1031-5	22-3176	●	●	●		●	●	●	●						
	厚生病院	倉吉市東昭和町150	22-8181	●		●	●	●	●	●			●	●			
	倉吉シティ内視鏡クリニック	倉吉市伊木215-3	24-5500	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	
	清水病院	倉吉市宮川町129	22-6161	●	●			●	●	●	●			●			
	信生病院	倉吉市清谷町1丁目286	26-7773	●	●			●	●	●	●						
	谷口病院	倉吉市上井町1-13	26-1211	●	●				●	●	●					●	●
鳥飼内科	倉吉市昭和町1-62	23-2822	●	●	●		●	●	●	●					●		
西倉吉クリニック	倉吉市秋喜185-3	27-1800	●	●	●	●	●	●	●	●					●		

※1 インフルエンザ予防接種時期、流行時など内視鏡検査は制限している時がある。

町名	医療機関名 (町名毎に五十音順で表記)	所在地	予約先 (電話番号) *必ず事前に予約確認をしてください。	予約	健診種別 (受診券の色)										土曜日 健診実施		
					一般健康診査(藤色) 特定健診 (緑色) 長寿健診 (青色)	胃内視鏡(胃カメラ)		肺	大腸	前立腺	肝炎ウイルス検査 (B・C型)	子宮がん 検診	乳がん (*マンモ グラフィ)			午前	午後
						経口	経鼻										
倉吉市	西田内科	倉吉市上井町1-142	26-6205	※2	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	新田内科クリニック	倉吉市生田360-1	48-2132	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	のぐち内科クリニック	倉吉市上井町1-8-5	24-6101	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	野島病院	倉吉市瀬崎町2714-1	22-6231	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●			
	野田外科医院	倉吉市堺町3丁目73-1	22-4734	●	●				●	●					●		
	はまよしレディースクリニック	倉吉市清谷町1-248-1	27-0701	●									●		●		
	福嶋整形外科医院	倉吉市伊木262-2	26-2711	●	●										●		
	ふくらクリニック	倉吉市山根532	26-6356	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	藤井政雄記念病院	倉吉市山根43-1	26-2111	●	●			●	●	●	●	●	●	●			
	まつだ小児科医院	倉吉市新町3-1178	22-2959	●	●					●					●		
	宮石クリニック	倉吉市福庭町1-141	26-3814	●	●				●	●	●	●			●	●	
	みらい内科クリニック	倉吉市昭和町2-233	27-1144	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	もりしたクリニック	倉吉市清谷町1-215	27-0777	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
	森脇クリニック	倉吉市新町3丁目1081-4	22-3387	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		
山本内科医院	倉吉市宮川町2-76	22-5455	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●			
レディースクリニックひまわり小笹産婦人科	倉吉市南昭和町27-1	47-6060										●		●			
北栄町	高見医院	北栄町国坂720	36-2011	●	●			●	●	●	●			●			
	宮川医院	北栄町瀬戸45-2	37-2038	※3	●				●	●	●			●			
琴浦町	赤碕診療所	琴浦町赤碕1920-74	55-0624	●	●	●	●	●	●	●	●						
	岡田医院	琴浦町徳万176-2	53-1155	●	●	●		●						●			
	せのお小児科内科医院	琴浦町赤碕1984-10	55-7100	●	●												
	中本内科医院	琴浦町八橋1740	53-1315	●	●	●	●		●	●	●			●			
	林原医院	琴浦町赤碕1092	55-0305	●	●※4	●				●							
	森本外科脳神経外科医院	琴浦町逢束1210	53-0121		●												
三朝町	吉中胃腸科医院	琴浦町丸尾102-1	53-1215	●	●	●	●	●	●	●	●			●			
	三朝温泉病院	三朝町山田690	43-1321	●	●	●	●	●	●	●							
	湯川医院	三朝町三朝967-1	43-3399	●	●	●		●	●	●	●			●			
	吉水医院	三朝町本泉419-1	43-3232	●	●				●	●	●			●			

※2 胃内視鏡は要予約 ※3 肝炎は要予約 ※4 一般健診のみ実施

●各種健診の自己負担金

◎健診を受けられた場所（健診会場及び医療機関）でお支払いいただきます。

健診名	実施内容	町内集団健診		医療機関健診	
		69歳以下の方	70歳以上の方	69歳以下の方	70歳以上の方
① 国保特定健診 長寿健診 一般健診 ※対象者要件については16ページをご覧ください。	検尿・計測・問診・血圧・内科診察・血液検査 ※医師の判断により心電図検査と眼底検査（74歳まで）を追加	一般健診 1,000円 （特定健診 長寿健診） 500円	500円	一般健診 1,000円 （特定健診 長寿健診） 500円	500円
	74歳までの方で、本人の希望による心電図検査の追加	810円	400円	700円	350円
② 胃がん検診	問診・胃部検査	胃部レントゲン検査（胃透視）		胃部内視鏡検査（胃カメラ）	
		1,200円	600円	1,500円	800円
③ 大腸がん検診	問診・便検査容器渡し（後日提出）	300円	200円	600円	300円
④ 肺がん検診	A 問診・胸部レントゲン検査	200円	100円	700円	400円
	喀痰検査容器渡し（後日提出）	500円	300円	500円	300円
組み合わせ ②+③+④A 胃・大腸・肺がん ②+ ④A 胃・肺がん ③+④A 大腸・肺がん	医療機関健診で受診する場合、胃・大腸・肺がんの三種目を左記のとおり組み合わせて同じ医療機関で同時に受診すると、それぞれの種目の単価を加算した金額より割安になります。			2,300円	1,200円
				1,700円	900円
				800円	400円
⑤ 前立腺がん検診	問診・血液検査	500円	300円	500円	300円
⑥ 肝炎ウイルス検査	問診・血液検査	700円	400円	700円	400円
⑦ 子宮がん検診	問診・子宮頸部検査	1,000円	500円	1,600円	800円
	子宮体部検査（医師の判断で追加する内容）	実施なし	実施なし	1,100円	600円
⑧ 乳がん検診	問診・マンモグラフィ検査	1,000円	500円	1,000円	500円
⑨ 骨粗しょう症検診	問診・踵骨超音波測定法（QSU法）による検査 ※40・45・50・55・60・65・70歳の女性 （基準：R7.3.31時点の年齢）	300円	200円	実施なし	実施なし

※ドックの料金については16ページをご覧ください。

健康推進課からのお知らせ

健康相談日

役場や地域で健康相談日を開催します。お気軽にお立ち寄りください。

日程	内容	会場
5月21日(火)	骨密度測定	役場別館玄関
7月18日(木)	健康・塩味チェック	ゆるりん館(旭地区内)
9月19日(木)	健康・塩味チェック	泊支所
11月13日(水)	骨密度測定	役場別館玄関
令和7年2月13日(木)	健康・塩味チェック	泊支所
3月13日(木)	健康・塩味チェック	ゆるりん館(旭地区内)

・時間 13:30~16:00

※前もってお電話いただくとスムーズな対応が可能です。

●こことからだの健康相談窓口

健康推進課では、専門職が健康相談を窓口・電話等で随時受け付けています。お気軽にお問合せください。(受付時間8:30~17:15、土日祝日除く)

・相談内容

こことからだの健康相談(健診結果の見方、食生活の改善ポイントについて、自分に合った運動方法や運動教室を知りたい など)

【お問い合わせ】健康推進課健康増進係 35-5375

歯科検(健)診が無料で!受けられます。

●ふしめ歯科検診

20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳

▶5年に1回無料で検診が受けられるチャンス!

●後期高齢者歯科(口腔機能)健康診査

65歳以上の後期高齢者医療保険被保険者・75歳以上~

	実施期間	受診できる歯科医院
ふしめ歯科検診	令和6年6月1日~令和7年2月28日 ※受診券は5月下旬に送付します。	中部の協力歯科医院 ※さくら診療所(泊地内)は実施対象外です。
後期高齢者歯科(口腔機能)健康診査	令和6年6月1日~令和7年1月31日 ※受診には申し込みが必要です。 年金保険係☎35-5372にお問い合わせください。	後期高齢者医療広域連合が委託する鳥取県内の歯科医院 ※申込後、受診券と一緒に一覧表が届きます。

歯周病は全身の疾患と関連があり、がんのリスクが1.24倍、糖尿病のリスクが1.98倍、早産・低体重児出産のリスクが3倍になるといわれています。歯周病は20代から増え始め、30代以上の3人に2人は歯周病があるといわれており、毎日の歯磨きと、定期的な歯科検診で歯周病を進行させないことが大切です。

気になる症状がなくても、歯科検(健)診を健康づくりの入り口としてご活用ください。

【問い合わせ】

ふしめ歯科検診:健康推進課健康増進係(Tel35-5375)

後期高齢者歯科(口腔機能)健康診査:健康推進課年金保険係(Tel35-5372)

●予防接種について

予防接種名称	対象年齢	接種期間	接種方法	協力医療機関
高齢者用肺炎球菌	65歳の人	4月1日~3月31日	個別接種 (医療機関で実施)	対象者宛の通知文書に同封の一覧表又は町ホームページをご覧ください。
高齢者季節性インフルエンザ	65歳以上 (接種日時点において)	10月1日~2月28日		
児童生徒季節性インフルエンザ	小中学校の児童生徒	10月1日~2月28日		
HPVワクチン	12歳となる日の属する年度の初日~27歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子(※17歳以上の方についてはR6年度まで実施予定)	4月1日~3月31日	個別接種 (医療機関で実施)	対象者宛の通知文書に同封の一覧表又は町・厚生労働省のホームページをご覧ください。
風しんワクチン	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日までの間に生まれた男性	4月1日~3月31日 (※R4年度~R6年度まで実施予定)		

風しんワクチンのクーポン券について

対象となる方には、抗体検査・定期予防接種を受けることのできるクーポン券を4月頃に郵送します。紛失等された場合は再発行できますので健康推進課までご連絡ください。

お問い合わせ 健康推進課 健康増進係 ☎35-5375

●ゆりはまヘルシーくらぶに参加しませんか

活動量計を身に付けて歩く。定期的に測定する。ただ、それだけ!

「ゆりはまヘルシーくらぶ」は、ウォーキングを中心とした運動に取り組む事業です。活動量計で歩数や消費カロリーを計測しつつ、体組成計や血圧計を使って健康状態をチェックします。

「知る」ことで「変わる」

筋肉量や体脂肪率などの数値から体の現状が分かり、改善に向けて取り組むことで健康意識が身に付きます。測定データは全てウェブサイト上でグラフ管理化され、日々の健康管理にも役立ちます。

ポイントを貯めて景品を手に入れよう

歩数に応じてポイントが貯まるほか、健診受診や運動教室参加などでもポイントを付与します。一定以上貯まったポイントは景品と交換できます。

○参加条件 町民または町内事業所等に勤務している20歳以上の人

○年会費 1,000円

お問い合わせ 健康推進課 健康増進係 ☎35-5375

湯梨浜町福祉事務所

—福祉のことなら福祉事務所へ—

町では、令和6年度から、地域共生社会の実現を目指し重層的支援体制整備事業に本格的に取り組みます。

この事業は、複雑化・複合化した課題を抱える対象者を包括的に支援するため、「高齢者」「障がい者」「子ども」「生活困窮」の各分野の既存の相談支援機関や庁内の関係各課が「縦割り」でなく、対象者の属性や担当課等の枠組みを超えて、互いに連携・協働して支援する「体制」をつくる事業です。

●福祉課

【困りごとの相談窓口】

どこに相談してよいかわからない場合など様々な困りごとについての相談を受け止め、必要に応じて関係機関と連携しながら支援します。まずは、お気軽にご相談ください。

〈困りごとその他生活困窮相談窓口〉

- 地域共生社会推進室（☎35-5373）
- 暮らしサポートセンターゆりはま（ハワイアロハホール内）
☎35-2351（平日）

【生活保護】……生活支援係（☎35-5390）

病気やけが、失業などその他さまざまな事情で生活に困った時は、生活支援係にご相談ください。または、お住まいの地域を担当する民生児童委員にお気軽にご相談ください。

【ひとり親家庭等の援助や相談】……（☎35-5373）

ひとり親家庭等の相談を担当する母子・父子自立支援員を配置し、離婚後の経済的支援（児童扶養手当、母子父子寡婦福祉資金等）、住宅や就労などの生活支援に関すること、ひとり親の様々な相談に応じ、自立に必要な助言や指導を行います。

また、配偶者等からの暴力に関する相談（DV相談）や自立の支援を行います。

〈その他のDV相談窓口〉

- 県民福祉局地域福祉課（中部総合事務所内）
☎0858-23-3147（緊急の場合は夜間・休日も対応）
- 鳥取県男女共同参画センター「よりん彩」
☎0858-23-3939（※火～日曜 9:00～17:00）

【障がい者の福祉】……障がい福祉係（☎35-5374）

障がいのある方や難病患者が自立した日常生活や社会生活を営むことができるよう、必要な障がい福祉サービスやその他支援を行います。

障害者手帳に関する手続きや医療費の助成、就労の支援など、詳しくは、右表「障がいのある方のための施策・制度一覧」をご覧ください。

【高齢者の福祉】……長寿福祉係（☎35-5379）

高齢者が、住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を続けられるよう支援を行います。要介護認定や介護保険サービスなどの介護保険業務及び高齢者の福祉に関する業務を行います。

【介護等に関する相談】……地域包括支援センター（☎35-5378）

介護保険、介護予防、認知症、権利擁護など、高齢者に関する総合的な窓口として、相談を受け付け、支援を行います。

詳しくは、26ページをご覧ください。

福祉に関することでお困りの場合は、どんなことでも、お気軽に湯梨浜町福祉事務所へご相談ください。

障がいのある方のための 施策・制度一覧

福祉課 障がい福祉係
TEL 35-5374 FAX 35-5376

※各制度ごとに条件があり一部負担の必要なものもありますので、詳しくはお問合せください。

区分	制度概要	障がい区分別の該当項目			問合せ先等
		身体	知的	精神	
手帳の申請	各障がいごとに障害者手帳が交付されます	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
福祉用具	日常生活用具給付	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
	補装具交付・修理	○	×	×	福祉課 障がい福祉係
医療費助成	自立支援医療	○	×	○	福祉課 障がい福祉係
	特別医療	○(1・2級)	○(A)	○(1級)	健康推進課 年金保険係
		所得要件あり			
心身障がい者医療費助成	障がい者の医療費を助成	○(3・4級)	○(B)	○(2級)	福祉課 障がい福祉係
		所得要件あり			
心身障がい者交通費助成	人工透析通院・精神通院・作業所通院のための交通費を一部助成	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
		非課税要件あり			
障がい者自動車運転免許取得費助成	障がい者が運転免許取得した費用に関して助成	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
身体障がい者用自動車改造費助成	上下肢機能障がい者等の自動車改造に関する助成	○	×	×	福祉課 障がい福祉係
住宅改良助成	在宅の重度障がい者のための段差解消等の住宅改修費助成	○(1・2級、一部3級)	○(A)	×	福祉課 障がい福祉係
町報・議会だより等録音版発行	希望する視覚障がい者にデジマまたは録音テープを配布	○	×	×	福祉課 障がい福祉係
聴覚障がい者意思疎通支援	手話通訳者・要約筆者等の派遣	○	×	×	(申込先) 鳥取県中部聴覚障がい者センター FAX 27-2360 TEL 27-2355
季節性インフルエンザ予防接種費助成	重度障がい者のインフルエンザ予防接種費用を助成	○(1・2級)	○(A)	○(1級)	福祉課 障がい福祉係
		高校生～65歳未満			
日中一時支援	障がい者の家族の負担軽減	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
移動支援	外出に関する個別移動支援	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
障がい福祉サービス	居宅介護（ホームヘルプ）、短期入所、生活介護、施設入所支援、自立訓練・就労継続支援、グループホームなど	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
成年後見制度	成年後見制度の利用支援	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
タクシー助成券	在宅の重度障がい者等にタクシー助成券を配布	○(1・2級)	○(A)	○(1級)	福祉課 障がい福祉係
料金割引	鉄道	○	○	×	駅の案内窓口
	バス	○	○	○	日ノ丸自動車・日本交通
	航空	○	○	○	ANA国内線予約センター TEL 0570-029-222
	タクシー	○	○	×	県内各タクシー会社
	有料道路通行料金	○	○	×	福祉課 障がい福祉係
	携帯電話	○	○	○	各携帯電話会社
	NHK放送受信料免除	世帯の条件により全額・半額の免除	○	○	○
TCC放送受信料免除	NHK放送受信料全額免除世帯が対象	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
手当等	障害基礎年金	○	○	○	倉吉年金事務所又は健康推進課 年金保険係
	特別障害者手当・障害児福祉手当	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
	特別児童扶養手当	○	○	○	福祉課 障がい福祉係
心身障害者扶養共済	障がい者の保護者が掛金を納め、保護者死亡等の場合に障がい者に終身一定額を支給する制度	○(1～3級)	○	○(1・2級)	福祉課 障がい福祉係
相談窓口	(総合) 福祉課 障がい福祉係 TEL 35-5374 FAX 35-5376				
	(総合) 中部障がい者地域生活支援センター TEL 26-2346 FAX 26-2300				
	(総合) 相談支援センターサポートりんくす TEL 32-1001 FAX 32-0989				
	(聴覚障がい) 鳥取県中部聴覚障がい者センター TEL 27-2355 FAX 27-2360				
(就労) 障害者就業・生活支援センターくらし TEL 23-8448 FAX 23-8456					

地域包括支援センター

高齢者の生活に関する相談は地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターは、高齢者の保健医療の向上と福祉の増進を包括的に支援することを目的に、地域包括ケア実現に向けた中核的な機関として設置されています。

介護保険、認知症等の生活全般の相談を受け付けています

介護、福祉、医療をはじめ、生活全般におけるさまざまな悩みや相談に対して、解決のための支援をします。

高齢者の権利を守ります

虐待防止、成年後見制度の活用促進、消費者被害の防止など、高齢者のさまざまな権利を守ります。

介護予防が必要な方の支援をします

要支援1・2に認定された方、総合事業の対象者や支援・介護が必要になるおそれのある方などが自立して生活できるよう、介護予防の支援をします。

支援者のネットワークをつくり、適切なサービスにつなぎます

支援を行うさまざまな機関のネットワークをつくり、一人ひとりに適切なサービスを提供できるようつないでいきます。

地域包括支援センター ☎35-5378

フレイルを予防しましょう！

フレイルとは加齢により心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態で、放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。積極的にからだを動かしたり、工夫して人と交流したり、楽しみを持ったりすることでフレイルを予防しましょう。

フレイルセルフチェックをしてみましょう！

- 半年間で体重が2～3kg減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 定期的に体を動かしていない
- ペットボトルのふたがあげにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

3項目以上該当すればフレイル、1～2項目該当でフレイルの可能性がります



運動 生活の中でからだを動かし、できれば筋トレをプラス！

自宅でできるフレイル予防体操の例 ※回数は目安です。体調に合わせて無理のないところから始めましょう。

おへそのぞき

- ①仰向けに寝てひざを立てる。
 - ②手を前に出しながらおへそを見るように頭を上げる。
 - ③3秒かけて息を吐きながら頭を上げ、3秒かけて下ろす
- ※呼吸を止めずにゆっくり行う。

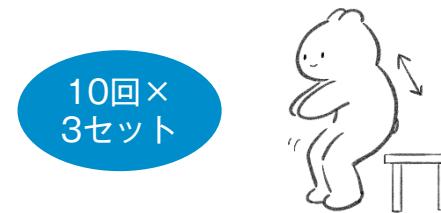


10回

効果 腰痛予防・姿勢の改善

スクワット

- ①椅子の前に立つ。
 - ②お尻を座面に近づけるようにゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻す。
- ※背筋はまっすぐ！
お尻が座面に触れないよう10秒キープ！

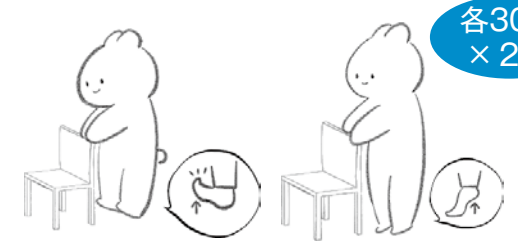


10回×3セット

効果 足腰の筋力アップ

つま先上げ・つま先立ち

- ①椅子の背もたれに触れた状態で立つ。
 - ②つま先上げの姿勢、つま先立ちの姿勢をそれぞれ30秒行う。
- ※余裕が出てきたら手の支えを片手にする。

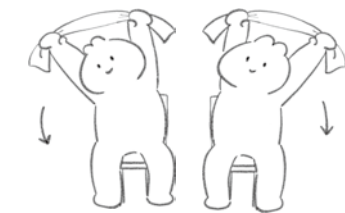


各30秒×2回

効果 バランス能力の向上・転倒予防

タオルを使ったストレッチ

- ①椅子に座った姿勢で、タオルを肩幅程度に広げて持つ。
 - ②タオルを張った状態で腕を上げ、からだを左右に倒す。
- ※からだを倒すときお尻が浮かないよう注意！



左右×10回

効果 肩こりの改善・腰痛予防

※1日1回のゆりりん体操も効果的です。月～金曜日7:54～TCC12チャンネルで絶賛放送中！！

栄養+口腔ケア 1日3食、特にたんぱく質に注意した食事を！

栄養バランスのよい食事を3食きちんと食べることが基本です。主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

——口腔ケアのポイント——

- ・毎食後と寝る前に歯みがきや入れ歯の手入れをし、口の中をきれいにしましょう
- ・おしゃべりやお口の体操などでお口をよく動かしましょう
- ・3か月から半年に一度、歯科検診を受け、歯や口の状態をチェックしましょう

社会参加 交流の機会を持とう！

家族や友人・知人との交流の機会が減ると気持ちが沈みがちになり、認知機能が衰えたりします。フレイル対策においてはどんな活動でも、人が集まって行う活動を社会参加と考えてください。自分にあった社会参加の場がないか、積極的に探して参加してみましょう。

●フレイル予防のために参加しましょう!!

65歳以上の方なら参加できる教室です。健康維持に努め、フレイルにならないように元気ある生活をしましょう。

運動機能低下が気になる方におすすめ!

【元気アップ筋力トレーニング教室】 送迎あり

理学療法士の指導のもと、高齢者用のマシンを使って、肩・肘・腰・ひざ等のトレーニングを行います。転倒予防や痛みの緩和に効果的です!マシンを使って運動することでより効果的に運動することができます。自宅でできる運動の指導もあります。

午後から90分間、6か月間継続してトレーニングを行います。

事業所名	回数	個人負担金
東湖園	週1回コース ①4月～ ②10月～	200円
ル・サンテリオン東郷		

物忘れが気になる方におすすめ!

【脳活教室】 送迎あり *脳健康チェックが必要です。

認知症予防を目的に、専門職員の指導のもと、運動と脳トレ等を効果的に組み合わせたプログラムを提供し、認知機能の回復を目指します。

毎週1回、6か月間継続してトレーニングを行います。

事業所名	回数	個人負担金
アロハデイサービスセンターあずま園	週1回コース (13:30~15:30)	200円
ル・サンテリオン東郷	週1回コース (13:00~15:00)	

健康な方におすすめ!

【温泉トレーニング助成事業】

『ゆアシス東郷龍鳳閣』の温水プールを利用した水中トレーニング事業に参加する高齢者への助成を行っています。足や腰が痛い方でも、水の中だと負担が少なく運動でき、温泉でリラックス効果もあります。

助成の申請の受付は随時しています。(1人12枚 1枚300円)

事業所名	開催日	個人負担金
ゆアシス東郷龍鳳閣	毎週月・水曜日 (13:15~14:15) (但し、小中学生の春・夏・冬休み、GWは除く)	1回 120円

●高齢者施策のご案内

福祉課では高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を続けられるよう支援しています。

●タクシーチケット助成事業

在宅で生活している要介護3以上の方や運転免許証を持っていない高齢者に1ヶ月あたり500円のタクシーチケットを2枚、申請された月から年度末までを交付します。

例) 4月に申請した場合: 4月~翌年3月分(12ヶ月) × 2枚 = 24枚交付

●高齢者補聴器購入費助成事業

耳が聞こえづらくなったことで日常生活に不便が生じている65歳以上の方を対象に、補聴器の購入費の一部(上限3万円)を助成します。

対象は両耳の聞こえのレベルが平均して40デシベル以上70デシベル未満の方、または40デシベル未満の方でも医師が補聴器をした方が生活がしやすいと認めた方です。



●車いす貸出

町内に住所のある下肢が不自由な方(要介護1以下の高齢者や障がい者など)の外出機会を増やすため、車いすの貸し出しを行なっています。

●家族介護用品購入費助成事業

要介護4又は5の認定を受けておられる方を在宅で介護している家族で、市町村民税非課税世帯の方を対象に、経済的負担の軽減を図るとともに、要介護高齢者の在宅生活の継続や向上を図るため、オムツ等の介護用品の購入費を助成します。



●緊急通報事業

65歳以上のひとり暮らしや、高齢者のみ世帯を対象に、ご家庭に設置されている音声告知器を活用し、自宅内での急病、事故など緊急に援助を必要とする時に、あらかじめ登録いただいた近所の協力員や家族に緊急時を知らせることができます。

●高齢者居住環境整備事業

要介護(支援)の認定を受けた方で市町村民税非課税世帯の方を対象に、できる限り自宅において、自立した生活が送れるよう住環境の整備を行うとともに、介護する家族の負担軽減を図るため、住宅改修に要した経費の一部を補助します。

●町指定ごみ袋の配布

要支援・要介護の認定を受けている在宅の方で、紙おむつ等を使用しなければならない方がいる世帯に対してごみ袋(大)50枚を無料配布します。(詳しくは町民生活課35-5318)

お問い合わせ 福祉課 ☎ 35-5379

●湯梨浜町母子保健事業のご案内

★妊産婦さんの健康な出産のために

★妊娠届と母子健康手帳の交付

妊娠が分かったら、妊娠の届出を役場子育て支援課でしてください。妊娠届にはマイナンバー（個人番号）が分かる書類が必要です。詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。

妊娠届を提出された方には母子健康手帳を交付します。母子健康手帳はお母さんの健康状態や、お子さんの発育・発達を記録するものです。

★妊婦健康診査・産後健康診査

安全で健康的な出産を支援するため、14回分の妊婦健康診査費用と、2回分の産後健康診査費用を湯梨浜町が負担します。受診に必要な健康診査券は母子手帳と一緒に交付します。

*里帰り出産に伴う県外などでの健康診査や、助産所での健康診査については償還払いになります。

★妊婦歯科健康診査費用助成事業 ～お母さんと生まれてくる赤ちゃんのための歯科健康診査です～

妊娠中は様々な原因から口腔内が不衛生になりやすい時期です。また、虫歯は感染症であり、特に母親から乳児に感染すると言われています。お母さん自身の為にも、良い歯のお子さんを育てるためにも健康診査を受診し、お口の中の状況を知る事が大切です。

妊婦歯科健康診査費用 2,640円（1回のみ）を湯梨浜町が全額公費負担します。

★不妊治療費助成・不育症治療費助成

子どもを持ちたいと切に願う夫婦の、保険適用の不妊治療も含めた特定不妊治療、人工授精、不育症治療に要する費用の一部を助成します。

★産後ケア事業

主に出産後間もない時期に、核家族、多胎などにより家事手伝いを必要とする家庭にヘルパーの派遣を行うほか、助産師の派遣や病院の空きベッドの利用により、休養の機会の提供や心身のケアを行います。

★子育て世代包括支援センター～妊娠期からの切れ目のない支援を実現します～

子育て支援課内に町子育て世代包括支援センターを開設しています。

子育て世代包括支援センターとは、妊娠期から子育て期にわたるまでの様々なニーズに対して総合的相談支援を提供するワンストップ拠点です。お母さんとお子さんに寄りそいながら、必要なサービスにつなげるなどの支援を行います。

～センターの機能～

●母子保健相談機能（個別マネジメント機能）

母子保健コーディネーターを配置し、年齢、発育・発達等、一人ひとりの状況に応じた子育てについてのプランや様々な情報を提供します。

●産前・産後サポート機能

妊娠の届出以降、産前・産後に保健師などの母子保健専門職による家庭訪問や、電話相談を行い、手厚くサポートします。

★出産、子育て応援給付金事業

●妊婦から子育て家庭に対し、切れ目のない支援として保健師や助産師が相談に応じます。

●妊娠届け出時の面談後、手続きを行うことで出産応援給付金50,000円、出生後、面談（産後1～2か月頃の赤ちゃん訪問）を受け手続きを行うことで、子育て応援給付金50,000円を支給します。

●子どもの健やかな成長のために（健診・教室・予防接種等）

★1か月児健康診査費用助成事業

赤ちゃんの1か月児健康診査費用について、健康診査費用の1/2（上限2,300円）を助成します。

★新生児訪問

退院後から2か月までに保健師もしくは助産師が、お母さんと赤ちゃんの家での様子を伺いに訪問します。

産後の過ごし方や母乳のことなど、お気軽にご相談ください。

★乳幼児健診、乳幼児のための教室・相談事業

乳幼児の健やかな発育・発達のために、乳幼児健診や各種教室を行っています。

[乳幼児健診] 集団健診はおおむね1か月前までに対象者に通知します。

健診名	個別・集団	健診の受け方
3～4か月児健診	個別健診 (各自で医療機関を予約)	新生児訪問でお渡しする「緑色」の受診票を使って、生後3～4か月末日までに受けてください。
6～8か月児健診	集団健診	事前に町から健診日時、場所、受診方法を通知します。
9～10か月児健診	個別健診 (各自で医療機関を予約)	新生児訪問でお渡しする「クリーム色」の受診票を使って、生後9～10か月末日までに受けてください。
1歳6か月児健診	集団健診	事前に町から健診日時、場所、受診方法を通知します。
3歳児健診		
5歳児健診		

[教室・相談など] 各事業ともおおむね1か月前までに対象者に通知します。

事業名	対象となる時期	事業内容
離乳食講習会	生後3～4か月	離乳食のすすめ方についての講習、調理実習（栄養士が対応）
中・後期離乳食講習会	生後5～7か月	
1歳児すくすく相談	1歳になった直後	・発育測定・保健相談・歯科相談・幼児食の進め方など（保健師、栄養士、歯科衛生士が対応） ・子育て相談・親子ふれあい遊び等（保健師が対応） *ブックスタートセカンドコーナー（絵本の選び方と読み聞かせ）も開催します。
2歳児歯科健診・すこやか相談	2歳になった直後	歯科健診・フッ素塗布（無料） 子育てやしつけについての相談（保健師、臨床心理士が対応） 食事についての相談（栄養士が対応）
2歳6か月児歯科健診	2歳6か月前後の幼児	歯科健診・フッ素塗布（無料）

お問い合わせ 子育て支援課 ☎35-5321 / 5322

●子どもの予防接種

●子どもの定期予防接種

令和6年4月1日現在

予防接種の種類	対象年齢	標準的な接種期間	備考
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳未満	初回接種(3回) 生後2か月～7か月未満に接種開始 追加接種(1回) 初回接種終了後7か月以上の間隔を置いて接種	新生児訪問時に接種券をお渡しします。 ※生後7か月以降に接種開始の場合は接種回数が変わります。
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	初回接種(3回) 生後2か月～7か月未満に接種開始 追加接種(1回) 初回接種終了後60日以上の間隔で、生後12か月以降に接種	新生児訪問時に接種券をお渡しします。 ※生後7か月以降に接種開始の場合は接種回数が変わります。
四種混合 (ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ不活化)	生後2か月～7歳6か月未満	初回接種(3回) 生後2か月～12か月未満 追加接種(1回) 1期初回終了後12月～18月までの間隔	新生児訪問時に接種券をお渡しします。 ※三種混合とポリオの予防接種を受けた方は接種不要です。
BCG (結核)	1歳未満	生後5か月～8か月未満	新生児訪問時に接種券をお渡しします。
水痘(水ぼうそう)	1～3歳未満	1回目 1歳～1歳3か月未満 2回目 1回目接種後、6月～12月までの間隔	新生児訪問時に接種券をお渡しします。
MR (麻しん、風しん)	1期 1歳～2歳 2期 就学前の保育所等の年長児(小学校就学前の1年間)	1期 1歳～2歳未満 2期 保育所等の年長児相当(5歳～6歳)	新生児訪問時に接種券をお渡しします。 こども園等の年長児に接種券をお送りします。
ポリオ不活化	生後2か月～7歳6か月未満	初回接種(3回) 生後2か月～12か月未満 追加接種(1回) 初回終了後12月～18月までの間隔	四種混合の予防接種を受けた方は接種不要です。
二種混合 (ジフテリア、破傷風)	11歳～13歳未満	小学校6年生相当(11歳～12歳未満)	四種混合または三種混合の2期として、小学校6年生に接種券をお送りします。
日本脳炎	1期 生後6か月～7歳6か月未満 2期 9歳～13歳未満	1期初回(2回) 3歳～4歳未満 追加接種(1回) 初回接種終了後1年以上の間隔で4歳～5歳未満 2期 9歳～10歳未満	新生児訪問時に接種券をお渡しします。 満9歳に達した方に随時接種券をお送りします。
B型肝炎(HBV)	生後2か月～1歳未満	27日以上の間隔で2回、1回目から139日以上の間隔で1回。(全3回)	新生児訪問時に接種券をお渡しします。
日本脳炎の特例対象者	平成16年4月2日～平成20年4月1日生まれの方は、特例として20歳未満まで、1期・2期の接種が可能		接種を希望される方は子育て支援課へお申し込みください。
ロタウイルス 2回経口接種ワクチン	生後6週から24週未満	生後2か月～14週6日まで	新生児訪問時に接種券をお渡しします。
ロタウイルス 3回経口接種ワクチン	生後6週から32週未満		

※注意事項 予防接種券・予診票・母子健康手帳はなくさないよう大切に保管して、接種時に持参してください。法改正等により、定期接種の種類・対象年齢などが変更になる場合があります。

- 受診方法 個別接種です。協力医療機関に各自で電話で予約して接種してください。協力医療機関以外で接種された場合、自己負担が必要になる場合があります。
- 協力医療機関 接種券に同封の一覧表または町のホームページをご覧ください。協力医療機関は、追加や変更になる場合があります。

●子どもの任意予防接種費用助成

乳幼児の健やかな成長を願い、発病または重症化の防止を目的に予防接種費用の一部を助成します。

予防接種	対象者	助成額*	助成方法
乳幼児季節性インフルエンザ	小学校就学前の乳幼児 接種時期は10月～2月	1回1,500円 同一年度に2回まで	対象者に助成券を9月下旬に送付します。
おたふくかぜ	満1歳から小学校就学前の幼児	接種費用の1/2 上限額3,000円 1回まで	役場子育て支援課または各支所で助成金請求の手続きを行ってください。

*ただし、生活保護世帯は接種費用の全額を助成します

●その他の子育て支援事業

●家庭子育て支援事業

生後8週間を過ぎた乳幼児を2歳までの期間、こども園などに預けず、家庭で子育てする人へ、月3万円を支給しています。

対象：町内に在住の父、母、祖父、祖母のいずれか。町税等の滞納がないこと、育児休業給付金等ももらっていないことが原則です。

●スマートフォン向け母子健康手帳「笑顔ゆりはま子育てアプリ」無料配信

町から乳幼児健診・子育て情報をお届けします。予防接種スケジュール管理機能、成長発達や思い出写真などの記録機能、家族間共有機能などもあり、楽しく安心して子育てができるようサポートします。

新しくオンライン相談機能を追加しました。窓口に来所されなくても、対面で相談が可能です。



母子モで検索！

●第3子出産・入学等祝金

第3子以降の出産・小学校入学・中学校卒業の際、祝い金を支給しています。

児童1人につき出産祝金：50,000円

入学・卒業祝金：30,000円

●子育て支援ごみ袋(町指定ごみ袋)の配布について

3歳未満のお子さんがある世帯に、子育て支援ごみ袋(1年度につき50枚)の無料配布をしています。対象世帯の世帯主あてに「通知書兼引換券」をお送りしますので、役場町民生活課・東郷支所・泊支所の窓口で引換券を子育て支援ごみ袋に交換してください。(詳しくは町民生活課 ☎35-5318)

お問い合わせ 子育て支援課 ☎ 35-5321 / 5322

●国民健康保険の手続きをお願いします

保険証（国民健康保険被保険者証）の切替は自動では行われません。

資格の取得・喪失により保険証が切り替わった際には、大変お手数をおかけいたしますが、役場健康推進課または役場東郷支所・泊支所窓口で手続きをお願いいたします。

※国民健康保険の手続きについて、世帯内に異動があったとき、世帯主は14日以内に届け出をしてください。届け出には、世帯主及び異動される方のマイナンバーの記入が必要です。

◇加入の届出が遅れた場合

- 保険証を提示せずに医療機関等にかかった場合、医療費は全額自己負担となります。
- 国民健康保険税は、届出日からではなく前の保険の資格喪失日の属する月から算定するため、その月からの国民健康保険税を払っていただく必要があります。

◇喪失の届出が遅れた場合

- 資格がないにもかかわらず、国民健康保険税の請求が届く場合があります。（保険料の重複納付）
- 資格喪失後に国民健康保険の保険証で医療を受けた場合、国民健康保険が負担した医療費を返還していただく場合があります。

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	在留カードまたは特別永住者証明書、パスポート
国保をやめるとき	他の市区町村に転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国保の被保険者が死亡したとき
	国保の被保険者が死亡したとき	保険証、死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	保険証、在留カードまたは特別永住者証明書
その他	同じ市区町村で住所が変わったとき	
	世帯主や氏名が変わったとき	保険証
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	
	修学のため、別に住所を定めるとき	保険証、在学証明書
	保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	身分を証明するもの（免許証などの顔写真付の身分証明書）
	町外の住所地特例施設に住所を定める時	保険証、施設の入所証明書

●国民健康保険及び後期高齢者医療の主な制度について

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

入院の時および高額な外来診療を受けられる際、医療機関等に「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、ひと月の医療機関ごとの窓口負担が自己負担限度額までとなります。

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要な方は、役場健康推進課または役場東郷支所・泊支所で申請してください。

なお、複数の医療機関等で受診された時やご自身以外の家族（国民健康保険の加入者）が医療機関等で受診された場合は、従来どおり、後で高額療養費として支給する場合がありますので、医療機関等の領収書は保管していただきますようお願いいたします。なお、他の手続きで領収書を提出する場合は、領収書のコピーを保管してください。

- 役場窓口で手続きいただけるのは、国民健康保険及び後期高齢者医療保険の加入者のみです。
- ◎住民税非課税世帯の方には、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。
- ◎住民税課税世帯のうち、70歳以上の国民健康保険の加入者で所得区分が「一般、現Ⅲ」の方、または後期高齢者医療の加入者で所得区分が「一般Ⅰ・一般Ⅱ・現Ⅲ」の方は「限度額適用認定証」の交付対象外です。医療機関等の窓口で保険証を提示するだけで、支払いは自己負担限度額までとなります。
- 対象となる医療費は、同じ月、同じ医療機関での医療費に限ります。
- 高額療養費の基準額および所得区分については、31ページをご覧ください。

入院時の食事代について

入院した時の食事代は、1食につき定められた金額を患者本人が自己負担することになります。

所得区分			1食あたりの金額*
住民税課税世帯			460円
住民税非課税世帯	低所得（オ）	過去12か月で90日以内の入院	210円
	低所得Ⅱ	過去12か月で91日以上入院	160円
	低所得Ⅰ		100円

※厚生労働省において、食材費等の価格高騰を受けた食事代の値上げを検討されています。金額変更の開始時期や値上げ幅が、正式決定になり次第、町報等でお知らせします。

高額療養費について

医療保険に加入している人が、医療機関窓口で支払った自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた医療費が払い戻される「高額療養費」の制度があります。

高額医療費の支給対象になる方には、診療月から2か月後以降に、ご案内をお送りします。

【主な注意点】

- 食事代や保険がきかない差額ベッド代等は、対象外です。
- 金額の計算は、1か月ごとに行います。

◎70歳未満の国民健康保険加入者の自己負担限度額

負担割合	所得区分		自己負担限度額		多数該当
			外来（個人単位）	入院（世帯単位）	
3割	ア	課税所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
	イ	課税所得600万円超～901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
	ウ	課税所得210万円超～600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
	エ	課税所得210万円以下	57,600円		44,400円
	オ	住民税非課税世帯	35,400円		24,600円

※所得とは、国民健康保険税の算定基礎となる住民税基礎控除後の所得（所得から住民税基礎控除43万円を引いたもの）をいいます。
 ※所得区分の判定はその保険に加入している世帯員の中で最も所得の高い人の課税所得を参照します。
 ※70歳未満の方は、それぞれの医療機関ごと・入院や外来といった診療ごとに対象となるかどうかを計算します。
 ※同じ世帯の国民健康保険の加入者が、1つの医療機関で21,000円以上を支払われた場合は、他の方の計算に合算することが出来ます。
 ※多数該当：過去12か月以内に同一世帯で医療機関への支払いが自己負担限度額に達した回数が4回以上になった場合の自己負担限度額です。

◎70歳以上の国民健康保険加入者の自己負担額

負担割合	所得区分		自己負担限度額		多数該当
			外来（個人単位）	入院（世帯単位）	
3割	現Ⅲ	課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
	現Ⅱ	課税所得380万円以上～690万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
	現Ⅰ	課税所得145万円以上～380万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
2割	一般	課税所得145万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円	44,400円
	低Ⅱ	住民税非課税世帯で低Ⅰに該当しない	8,000円	24,600円	
	低Ⅰ	住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円	

※住民税課税世帯かどうかの判定は、国民健康保険の場合は同じ世帯の世帯主と国民健康保険の加入者を参照します。

◎後期高齢者医療制度加入者の自己負担額

負担割合	所得区分		自己負担限度額		多数該当
			外来（個人単位）	入院（世帯単位）	
3割	現Ⅲ	課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		140,100円
	現Ⅱ	課税所得380万円以上～690万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		93,000円
	現Ⅰ	課税所得145万円以上～380万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		44,400円
2割	一般Ⅱ	課税所得28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合合計320万円以上	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円	44,400円
1割	一般Ⅰ	住民税課税世帯で負担割合2～3割に該当しない	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円	44,400円
	低Ⅱ	住民税非課税世帯で低Ⅰに該当しない	8,000円	24,600円	
	低Ⅰ	住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円	

※住民税課税世帯かどうかの判定は、後期高齢者医療の場合は世帯員全員を参照します。

出産一時金について

- 国民健康保険の加入者が出産された場合には、出産一時金給付により、最大50万円を支給します。また、この出産一時金から、出産にかかった費用を国民健康保険から直接医療機関に支払う制度もあります。

葬祭費について

- 国民健康保険、もしくは後期高齢者医療保険の加入者が亡くなられた場合には、喪主の方に対し、2万円の葬祭費を支給します。喪主であれば、町外にお住まいの方や、他保険に加入されている方、相続人代表者でない方であっても申請をすることができます。

療養費について

- 国民健康保険、もしくは後期高齢者医療保険の加入者が、治療のためにコルセットなどの補装具を作ったり、旅先などでやむを得ず、保険証を使わず治療を受け医療費を10割支払った場合には、申請をしていただくことで、保険の負担分を支給します。
 (例：保険証の負担割合が3割の方は、10割-3割=7割分を支給します。)

第三者行為について

- 国民健康保険、もしくは後期高齢者医療保険の加入者が、交通事故などの第三者（加害者）の行為によりケガや病気になった場合には、保険で医療費（医療給付分）を一時的に立て替え、後で第三者へ請求します。そのため、交通事故などの被害に遭われた場合には役場への届出をお願いします。また、示談をする場合には、事前に役場への連絡をお願いします。

●マイナ保険証をご利用ください
 —令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—

マイナ保険証を使うメリット

- ① **医療費を20円節約できる**
紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。
- ② **より良い医療を受けることができる**
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることが出来ます。
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうことも出来ます。
- ③ **手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除**
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

・毎年7月中旬に行っている保険証の更新は、令和6年度が最後になります。
 なお、お送りする保険証は令和7年7月31日まで使用可能です。
 ※転職・転居等で加入している保険者が変わった場合、使えなくなります。
 ・令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。