

# 軽井沢町 保健事業ガイド



## 1. 母子保健

軽井沢町に転入してきた方へ	P1
不妊治療費補助金、妊婦のための支援給付金、妊婦等包括相談支援事業	P3
母子健康手帳の交付、福祉医療費受給者証の交付	P4
産前・産後サポート事業、産後ケア事業	P5
赤ちゃん訪問、5歳児相談、プレママパパクラス	P6
乳幼児相談、離乳食教室	P7
乳幼児健診	P8
その他の相談窓口	P9
救急医療	P10

## 2. 成人保健

軽井沢町に転入してきた方へ	P1
健(検)診の種類と対象者等	P11・12
特定健診・いきいき健診、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組み	P13
保健指導、健診結果説明会日程	P14
健(検)診の受け方	P15
女性特有のがん検診	P16
歯周疾患検診、がんの治療で外見が変化した方へ	P17
健康・成長のために五大栄養素を知ろう！	P18
精神保健福祉に関するお知らせ	P19
精神保健相談窓口	P20

## 3. 予防接種・感染症

軽井沢町に転入してきた方へ	P1
予防接種を受けに行く前に、予防接種健康被害救済制度	P21
町内予防接種実施医療機関一覧	P22
子どもの定期接種(予防接種法に基づく接種)	P23・24
妊婦の定期接種、高齢者の定期接種、定期接種の対象年齢を過ぎてしまった場合	P25
予防接種費用助成	P26
HIV / エイズ・性感染症の検査(無料)、妊婦の風しん抗体検査(無料)	P27

## 4. 各種お知らせ

児童虐待・DV相談、第3次健康からいざわ21、臓器移植に関するお問合せ、ヘルプカードとヘルプマーク	P28
献血のご案内、骨髄等ドナー支援事業助成制度	P29
地域包括支援センター	P30

# 軽井沢町に転入してきた方へ

※下記に該当する場合、母子保健はこども家庭センター(0267-31-6121)、成人保健・予防接種は保健センター(0267-45-8549)にご連絡ください。

## 母子保健

### ○妊娠中の方

下記の受診票等を交付しますので、母子健康手帳をご持参の上、こども家庭センターへお越しください。

- ・妊婦一般健康診査受診票
- ・歯周疾患検診受診券
- ・産婦健康診査受診票
- ・新生児聴覚検査受検票
- ・1か月児健康診査受診票
- ・乳児一般健康診査受診票
- ・産後ケア利用券
- ・RS ウイルス予防接種予診票(対象者のみ)

※転入前の自治体で交付された受診票等は回収しますので、あわせてご持参ください。【参考：4ページ】

## 成人保健

### ○特定健診・後期高齢者健診・がん検診の受診を希望する方

下記の健診等を受診する場合は受診券が必要となります。受診を希望する方は保健センターへご連絡ください。

対象者	健診等項目	受診間隔
40歳以上の軽井沢町国民健康保険加入者	特定健診	1年に1回
後期高齢者医療制度加入者	後期高齢者健診(いきいき健診)	
年度末年齢が40歳以上で偶数年齢の方	胃がん検診	2年に1回
年度末年齢が20歳以上で偶数年齢の方	乳がん検診 子宮頸がん検診	
年度末年齢が40歳以上で5歳ごとの 節目年齢の方(40,45,50,55…歳)	肺がん検診(CT検査) 歯周疾患検診 ※70歳以下	5年に1回

※年度末年齢とは、令和9年3月31日時点の年齢です。

【参考：11～18ページ】

## 予防接種

### ○予防接種を受ける方

下記の予防接種を受ける場合は町の予診票が必要となります。

種類	対象者	その他
RSウイルス 予防接種	妊娠28週0日～36週6日の方	母子健康手帳、転入前の自治体で交付された予診票を保健センターへご持参ください。
子どもの 定期接種	生後6週0日～	母子健康手帳、転入前の自治体で交付された予診票を保健センターへご持参ください。
高齢者用 肺炎球菌	①65歳の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいをもつ方、身体障害者手帳1級を所持する方	・自己負担2,000円 ・対象年齢は接種日時点の年齢 ・生活保護を受給している方は、事前にお知らせください。
带状疱疹	①令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいをもつ方、身体障害者手帳1級を所持する方	・自己負担生ワクチン1,000円 不活化ワクチン1回につき2,000円 ・生活保護を受給している方は、事前にお知らせください。

【参考：21～25ページ】

# 1. 母子保健

相談・助成事業

各種教室

乳幼児健診

NEW

こども  
家庭  
センター  
(31-6121)

妊娠前

不妊治療費補助金 ……3ページ

不妊・不育に関する相談…9ページ

妊娠期

母子健康  
手帳の交付  
…4ページ

給付金  
…3ページ

RSウイルス  
予防接種  
…4、25ページ

妊娠8か月  
アンケート  
…3ページ

プレママパパ  
クラス  
…6ページ

・妊婦一般健康診査  
…4ページ

・妊婦歯周疾患検診  
…17ページ

産後

1か月

赤ちゃん訪問  
…6ページ

2か月

給付金  
…3ページ

産前産後サポート事業…5ページ  
・乳幼児相談…7ページ  
・妊婦等包括相談支援事業…3ページ  
(妊娠期〜子育て期に保健師等が継続的に支援します。)

産後ケア事業…5ページ

・新生児聴覚検査(産後すぐ)  
・産婦健康診査(2週間・1か月)  
・1か月児健康診査  
…4ページ  
※受診票を使用し医療機関  
等で受診

乳児期

3か月〜

9か月〜

離乳食教室  
…7ページ

3・4か月児  
健診  
…8ページ

9・10か月児  
健診  
…8ページ

乳児一般  
健康診査  
(3〜11か月)  
…4ページ  
※受診票を  
使用し医療  
機関等で  
受診

幼児期

1歳6か月

2歳

3歳〜

5歳

1歳6か月児健診…8ページ

3歳児健診…8ページ

学童期  
〜18歳未満

5歳児相談 ……6ページ

●令和8年度より、妊娠期から18歳未満の子どもがいる家庭を一体的かつ包括的に支援する「こども家庭センター」を木もれ陽の里内に設置し、母子保健事業を行います。  
●左記の各事業の他にも、小学生〜18歳未満のお子様に関し、保健師や公認心理師、管理栄養士、社会福祉士等の専門職が相談や支援を行います。

# 相談・助成事業

こども家庭センターでは、不妊・不育に関する相談や、妊産婦の方、乳幼児の保護者の方、そのご家族からの相談を受け付けています。ひとりで抱え込まず、些細なことでもご相談ください。相談を希望される方は事前にお問い合わせください。

## 不妊治療費補助金

軽井沢町に1年以上住民票がある夫婦で、町税に滞納がなく、嫡出子がない方を対象に不妊治療の助成を行います。

### 《不妊検査》

#### ★以下の条件を満たす方が対象です

- ・妻の年齢が40歳以上であること。
- ・不妊検査の申請が初めてであること。  
(申請は1組の夫婦につき1回まで)
- ・必須検査(精液検査および抗ミュラー管ホルモン検査)を受けていること。

#### ★補助金額

夫婦1組につき、治療に要した費用の2分の1以内で、2万5千円を上限に助成します。

### 《不妊検査》

#### ★以下の条件を満たす方が対象です

- ・妻の年齢が43歳以上であること。
- ・夫婦1組につき同一年度内1回の申請とし、通算して5回までであること。
- ・治療は保険適用外の体外受精、顕微授精に限る(タイミング法、人工授精は対象外)

#### ★補助金額

夫婦1組につき、治療に要した費用の2分の1以内で、同一年度内に30万円を上限に助成します。

※他の地方公共団体の助成制度と重複しての申請はできません。詳しくはこども家庭センターまで

## 妊婦のための支援給付金

妊娠・出産をした方への経済的支援として、給付金を支給します。

#### ★申請時期・給付金額

- 1回目:妊娠届出をした時・妊婦1人につき5万円(妊娠届出については4ページ参照)
- 2回目:赤ちゃん訪問時・子ども1人につき5万円(赤ちゃん訪問については6ページ参照)

※流産等の場合にも2回目の申請が可能ですのでご相談ください。

## 妊婦等包括相談支援事業

妊娠時から出産後まで、保健師や助産師が妊産婦さんやご家族に寄り添い、安心して出産・子育てができるよう、継続的な情報発信や面談等による相談に応じます。

妊娠7か月～8か月頃には「妊娠8か月アンケート」を送付し、いただいた回答を基に、面談や電話相談を行います。

また、「妊婦のための支援給付金」の申請にあわせて、妊娠届出時と赤ちゃん訪問時に面談を行います。

## 母子健康手帳の交付 予約制

妊娠の診断を受けた方は、早めにこども家庭センターへ妊娠届出書を提出しましょう。

届出書を提出されたすべての妊婦さんに、母子健康手帳等の交付にあわせて、給付金の申請手続きや妊娠中の生活に関する保健指導を行います。また、ファーストブックをプレゼントします。

手続きには30分程度かかります。事前にご連絡ください。

### 《届出時に必要なもの》

- ①妊娠届出書(医師の診断により妊娠判定を受けたもの)
- ②個人番号が確認できるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カード(\*)、個人番号が記載された住民票)  
\*記載された氏名、住所等が住民票に記載されている事項と一致するものに限る。
- ③本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・パスポートは1点、年金証書・写真付き学生証・社員証等は2点ご用意ください。)
- ④給付金の振込先口座が確認できるもの

#### ★本人(妊婦)以外の方が届出をする場合

- ①妊娠届出書 ②委任状 ③妊婦の個人番号が確認できるもの ④代理人の本人確認書類
  - ⑤アンケート ※②⑤は町ホームページよりダウンロードできます。
- ※代理人が給付金の申請をする場合、別途必要書類があります。

### 《交付するもの》

#### 1. 母子健康手帳

この手帳は、妊婦健診やプレママパクラス、乳幼児健診、予防接種等を受ける際に必要です。また、子どもの成長や予防接種の記録として、進学時や就職時に必要となりますので、大切に保管してください。

#### 2. 各種健康診査受診票

町では、妊産婦健診や乳児健診等にかかる費用の一部を助成しています。健診等を受診する際に医療機関、助産所へご提出ください。

- ・妊婦一般健康診査受診票 ・産婦健康診査受診票
- ・新生児聴覚検査受検票 ・1か月児健康診査受診票 ・乳児一般健康診査受診票(3~11か月)

※県外の医療機関等では受診票等を使用できません。

⇒全額自己負担となりますが、申請により、指定の項目に限り費用の一部を補助します。こども家庭センターへご相談ください。

#### 3. 歯周疾患検診受診券(17ページ参照)

#### 4. R S ウイルス予防接種予診票(25ページ参照)

#### 5. 産後ケア利用券(5ページ参照)

#### ★2~5の受診票等について

町外に転出した方：町で発行された受診票等は使用できません。

自治体により助成内容が異なりますので、転出先でご確認ください。

町に転入した方：こども家庭センターにて各受診票等の交換を行いますのでお問い合わせください。



### 福祉医療費受給者証(妊産婦区分)の交付

母子健康手帳交付日から出産後60日までの方へ福祉医療費受給者証を交付し、医療費の補助を行っています。

#### 《申請に必要なもの》

- ①母子健康手帳
- ②健康保険の資格が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ等)
- ③本人確認書類
- ④振込先口座が確認できるもの

### 福祉医療費受給者証(児童区分)の交付

生まれてから18歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えるまでの方へ福祉医療費受給者証を交付し、医療費の補助を行っています。

#### 《申請に必要なもの》

- ①健康保険の資格が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書、資格情報のお知らせ等)  
※本人のものが手続き中等で手元にない場合は扶養者のものでも可
- ②保護者の本人確認書類
- ③振込先口座が確認できるもの

福祉医療費受給者証について詳しくは、役場の住民課保険年金係(45-8540)へお問い合わせください。

## 産前・産後サポート事業（妊娠中～産後の相談）

- ★対象者 ・軽井沢町に住民票がある妊産婦  
・1歳までの乳児とその保護者
  - ★場所 自宅（訪問）または保健センター
  - ★内容 保護者の心身の不調・悩み相談、育児相談、生活相談 等
- ※詳しくはこども家庭センターまでお問い合わせください。



## 産後ケア事業

出産後のお母さんと赤ちゃんが安心して自宅での生活をスタートできるよう、助産師や看護師等から心身のケアや育児のアドバイスを受けられる産後ケアにかかる費用の一部を助成します。

- ★対象者 産後ケアを必要とする母子
- ★内容 お母さんの心身のケア及び保健指導、栄養指導、育児の手技に関する指導や適切な授乳ができるためのケア

### 《デイサービス型》

母子健康手帳交付時（4ページ参照）にお渡しする産後ケア利用券により、サービスを無料で受けることができます。

実施機関	住所	電話番号(0267)
浅間総合病院	佐久市岩村田 1862-1	67-2295
浅間南麓こもろ医療センター	小諸市相生町 3-3-21	22-1070
花岡レディースクリニック (当該医院で出産した母子のみ)	小諸市市町 5-4-16	23-4103
長野県助産師会に加入している 助産所(院)	長野県内	利用券裏面を ご確認ください。

### 《ショートステイ型(宿泊型)》

医療機関等に宿泊し、助産師や看護師から心身のケアや育児のアドバイスを受けられる産後ショートステイにかかる宿泊費用の一部を助成します。

**利用には事前申請及び予約が必要です。詳細はこども家庭センターにお問い合わせください。**

実施機関	住所
浅間総合病院	佐久市岩村田 1862-1
浅間南麓こもろ医療センター	小諸市相生町 3-3-21
軽井沢西部総合病院 院内産院音々 (該当医院で出産または出産予定だった母子のみ)	御代田町大字御代田 4107-40
佐久医療センター	佐久市中込 3400-28
長野県助産師会に加入している助産所(院)	長野県内

### 《アウトリーチ型(居宅訪問型)》

助産師や理学療法士がご自宅へ訪問し行う、乳房ケアや骨盤ケアなどにかかる費用の一部を助成します。

**利用には事前申請及び予約が必要です。詳細はこども家庭センターにお問い合わせください。**

## 赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）

お子さんが生まれてから生後2か月頃までに、保健師や助産師がご自宅を訪問し、お子さんの身体計測、お母さんの心のケア、予防接種や乳幼児健診の説明を行っています。生後2か月から予防接種が始まるため、里帰り出産をされた方でお子さんの生後2か月以降も町に戻られない場合は、こども家庭センターへお申し出ください。また、訪問日程についてはこども家庭センターからご連絡いたしますが、早期訪問を希望される場合はご連絡ください。



## 5歳児相談

保護者参観日等にあわせて、保健師が保育園を訪問し、発達や予防接種に関する説明・相談を行います。小学校の入学にあたり心配事等ありましたら、お気軽にご相談ください。

### ★こんなことにお困りではありませんか？

・こだわりが強い ・じっとしてられない ・言葉の発達が遅い

### ★小学校入学までの予防接種はお済みですか？

・小学校に入学すると活動範囲が広がり、感染症にかかる機会が増えます。

・小学校入学までに接種が必要なワクチンがあります。

**ワクチンの接種歴を母子健康手帳で確認しましょう！**

## 各種教室・相談 日程 実施場所:保健センター

### プレママパパクラス 予約制

妊娠・出産に伴う不安の解消やお友達づくりなどを目的に、プレママパパクラスを実施しています。妊娠中の生活のことだけでなく、退院した後の生活等について一緒に学びましょう。

★持ち物 母子健康手帳、飲み物、掛け物等（必要な方）

★注意点 妊娠初期の方や体調が優れない方は、無理のない範囲でご参加ください。

★実施日 1コース2回です。出産予定日は目安ですので、ご都合のつく日程でご参加ください。2回目を先に受講することもできます。

初産婦さんは必ず受講してください。※1週間前までにご予約ください。

1回目の参加者に歯科グッズのプレゼントがあります！パートナーの参加もお待ちしています。妊婦さんお1人でもぜひお気軽にご参加ください。

対象（出産予定日）	1回目	2回目
	10時～12時（受付9時50分）	
令和8年7月～9月	4月14日（火）	5月28日（木）
令和8年9月～11月	6月11日（木）	7月30日（木）
令和8年11月～令和9年1月	8月5日（水）	9月16日（水）
令和9年1月～3月	10月15日（木）	11月26日（木）
令和9年3月～5月	12月8日（火）	1月27日（水）
令和9年5月～7月	2月17日（水）	3月17日（水）
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中、産後について、助産師、管理栄養士、歯科衛生士からお話します。</li> <li>・ご希望の方は妊婦体験もできます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんが生まれた後の生活についてお話します。</li> <li>・おむつ交換や沐浴の練習もできます。</li> </ul>

## 乳幼児相談

予約制

子育てやお子さんの食事等について相談することができます。また、相談以外にも身体計測ができますので、お気軽にご利用ください。

- ★持ち物 就学前までの乳幼児とその保護者、妊婦
- ★内容 保健師、管理栄養士等による個別相談。1日6枠の予約制です。(1枠30分間)計測のみご希望の方は予約不要です。11時30分までにお越しください。
- ★実施日 時間 9時～12時 場所 保健センター

4月	7日(火)	22日(水)	10月	7日(水)	19日(月)
5月	11日(月)	25日(月)	11月	4日(水)	24日(火)
6月	9日(火)	22日(月)	12月	3日(木)	16日(水)
7月	7日(火)	23日(木)	1月	6日(水)	20日(水)
8月	6日(木)	19日(水)	2月	9日(火)	26日(金)
9月	7日(月)	25日(金)	3月	9日(火)	23日(火)

## 離乳食教室

予約制

- ★対象月齢 6・7か月児
- ★定員 10名



持ち物	実施日	対象
母子健康手帳、おたずね、抱っこひも、バスタオル、ミルクやおむつなど必要なもの	5月27日(水)	令和7年10・11月生
内容	7月29日(水)	令和7年12月・令和8年1月生
	9月30日(水)	令和8年2・3月生
受付時間	11月25日(水)	令和8年4・5月生
所要時間	1月26日(火)	令和8年6・7月生
	3月24日(水)	令和8年8・9月生

### 各種教室に参加される方へ 4つのお願い

- ①体調が悪い場合はこども家庭センターへご連絡ください。
- ②教室の会場には、食事やお菓子、おもちゃは持ち込まないでください。
- ③所要時間は当日の参加人数等により変動することがあります。
- ④座布団にはバスタオルを敷いてご利用ください。



# 乳幼児健診

乳幼児健診は、病気の有無を医師に診てもらうだけでなく、お子さんが健康に育つよう、月齢・年齢に応じた発育・発達を確認するための大切な健診です。遅らせることなく予定どおり受けましょう。

対象の方には健診日前に通知で受付時間等をお知らせします。

## 3・4か月児健診

持ち物	母子健康手帳、おたずね、バスタオル
内容	身体計測、内科診察、整形外科医診察、栄養相談、育児相談
受付時間	①13時 ②14時15分
所要時間	約1時間30分
実施日	対 象
4月24日(金)	令和7年12月・令和8年1月生
6月19日(金)	令和8年2・3月生
8月28日(金)	令和8年4・5月生
10月30日(金)	令和8年6・7月生
12月17日(木)	令和8年8・9月生
2月26日(金)	令和8年10・11月生

## 9・10か月児健診

持ち物	母子健康手帳、おたずね、バスタオル
内容	身体計測、内科診察、歯科相談、栄養相談、育児相談
受付時間	①13時 ②14時15分
所要時間	約1時間30分
実施日	対 象
5月1日(金)	令和7年6・7月生
7月3日(金)	令和7年8・9月生
9月11日(金)	令和7年10・11月生
11月6日(金)	令和7年12月・令和8年1月生
1月8日(金)	令和8年2・3月生
3月5日(金)	令和8年4・5月生

## 1歳6か月児健診

持ち物	母子健康手帳、おたずね、バスタオル
内容	身体計測、内科診察、歯科診察、歯科相談、栄養相談、育児・発達相談
受付時間	①13時 ②14時15分
所要時間	約1時間30分
実施日	対 象
4月16日(木)	令和6年8月～9月生
6月12日(金)	令和6年10月～11月生
8月7日(金)	令和6年12月～令和7年1月20日生
9月17日(木)	令和7年1月21日～2月生
11月13日(金)	令和7年3月～4月生
1月7日(木)	令和7年5月～6月生
3月4日(木)	令和7年7月～8月15日生

## 3歳児健診

持ち物	母子健康手帳、おたずね、健診キット一式、バスタオル ※健診前に、ご案内等とあわせて必要なものを郵送します。
内容	身体計測、内科診察、歯科診察、歯科相談、栄養相談、視力検査、尿検査、育児・発達相談、セカンドブックプレゼント
受付時間	①12時30分 ②14時15分
所要時間	約2時間
実施日	対 象
4月9日(木)	令和5年2月27日～3月31日生
5月21日(木)	令和5年4月1日～5月20日生
7月9日(木)	令和5年5月21日～6月30日生
8月20日(木)	令和5年7月1日～8月10日生
10月8日(木)	令和5年8月11日～9月30日生
11月19日(木)	令和5年10月1日～11月10日生
1月14日(木)	令和5年11月11日～12月31日生
2月25日(木)	令和6年1月1日～2月10日生

### 乳幼児健診に参加される方へ 5つのお願い

- ①対象月に参加できない方は、次の健診に参加できますのでご連絡ください。また、お子さんの体調が悪い時や感染症にかかっている時は、出席を控え次回に参加してください。
- ②健診会場には、食事やお菓子、おもちゃは持ち込まないでください。
- ③所要時間は当日の参加人数等により変動することがあります。
- ④内科と計測時に脱衣しますので、バスタオルを持参してください。
- ⑤1歳6か月児健診、3歳児健診では歯科診察があるため、歯を磨いて来てください。

## その他の相談窓口

### 助産師による女性のための健康相談

予約制

経験豊富な助産師があなたのお話をゆっくりお伺い致します。

婦人科を受診するまでではない、または、婦人科の受診には抵抗がある、婦人科の症状ではないのだけれどどこに相談していいのかわからない、という方も、まずはお気軽にご相談ください。

守秘義務の下、ご相談内容や個人情報が他者(ご家族も含む)に共有されることはありませんので、安心してご相談ください。

**場所**：軽井沢病院 3階 産婦人科外来

**相談受付日時**：毎週木曜日 9時～11時30分、13時30分～16時30分

**相談時間**：1人1回 30分 ※延長は致しかねます

**予約方法**：平日14時～16時30分の間に電話(0267-45-5111)にてご予約ください。

※診断、処方 は致しかねます。※相談内容によっては、産婦人科外来の受診をご案内することもあります。

### 助産師無料電話相談

性と健康の助産師相談 長野県助産師会  
プレコンセプションケア・性の相談・妊活等について、当番助産師が電話相談に対応します。

**電話**：0263-31-0015

**相談受付日時**：毎週木曜日  
(年末年始、祝日は除く)  
10時～14時、19時～21時

### 子どもに関する総合相談窓口

長野県子ども支援センター

子どもが抱える友だちや家族との悩み、保護者が抱える子育ての不安など、子どもに関する悩みに幅広く対応する窓口です。

#### ●電話相談

子ども専用ダイヤル(無料)：0800-800-8035  
大人用：026-225-9330

**相談受付日時**：月曜日～土曜日  
(年末年始、祝日は除く)  
10時～18時

#### ●FAXで相談

**FAX**：026-235-7390  
**相談受付日時**：月曜日～土曜日  
(年末年始、祝日は除く)  
10時～18時

#### ●面談相談

**場所**：長野市大字南長野字幅下692-2  
**相談受付日時**：月曜日～金曜日 ※要予約

#### ●メール相談

kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp  
※上記アドレスからのメールを受信できるように設定してください。

### 不妊・不育に関する相談

長野県不妊・不育専門相談センター

**電話**：0263-35-1012

※下記の相談受付日時に対応します。

**場所**：長野県看護協会会館  
(松本市旭2-11-34)

**費用**：無料

#### ●不妊・不育専門相談員による相談

(電話、面接相談) ※面談は要予約

**相談受付日時**：毎週火・木曜日 10時～16時  
毎週土曜日 13時～16時  
(年末年始、祝日は除く)

#### ●産婦人科医師による相談

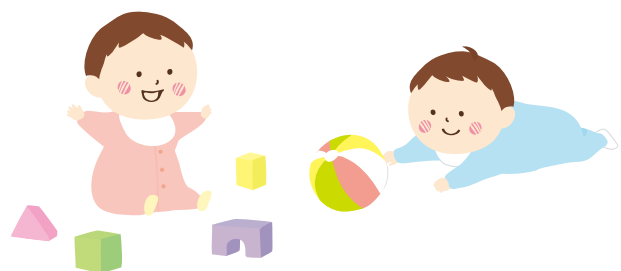
(面接相談) ※要予約

**相談受付日時**：第4木曜日 13時30分～16時

#### ●メール相談

**メールアドレス**：funin@nursen.or.jp

・webサイト「妊活ながの」からも相談できます。  
・メール相談に対する回答は、火曜日、木曜日および土曜日になります。  
・@nursen.or.jpからのメールを受信できるように設定してください。



# 救急医療

## 軽井沢病院急患外来

応急処置が必要な救急の患者については、休診日・診療時間外にかかわらず24時間受け付けています。

**場所**：軽井沢病院

**電話**：0267-45-5111

**受付時間**：平日17時15分以降、土曜日、日曜日、祝日

- ・原則として日直医・当直医の診察となります。事前に電話にてご連絡ください。
- ・受診の際は、マイナンバーカードまたは資格確認書をお持ちください。

## 佐久地域平日夜間急病診療センター

平日の夜間に病院を受診したいときは…

**場所**：浅間総合病院内  
(佐久市岩村田1862番地1)

**電話**：090-8589-7635 (専用ダイヤル)

**診療科**：一般内科、小児科の初期救急

**診療日**：平日(年末年始を除く)

**受付時間**：19時～21時

**診療時間**：上記の時間までに受付した患者の診療が終了するまで

- ・受診の際は、事前に電話にてご相談ください。

## 佐久地域休日小児科急病診療センター

休日に病院を受診したいときは…

**場所**：浅間総合病院内  
(佐久市岩村田1862番地1)

**電話**：0267-67-2295

**診療科**：小児科

**診療日**：日曜日、祝日、年末年始

**受付時間**：8時30分～正午

**診療時間**：上記の時間までに受付した患者の診療が終了するまで

- ・受診の際は、事前に電話にてご相談ください。

## 長野県小児救急電話相談(#8000)

看護師等による小児救急電話相談事業です。お子さんの夜間のケガや急病等の際、対処に戸惑う時や医療機関を受診すべきかどうか判断が難しい時に相談してください。

**電話**：#8000

※ダイヤル回線・IP電話の場合  
026-235-1818

**受付時間**：19時～翌日午前8時

## 休日・夜間の救急医の案内

ながの医療情報ネット  
緊急医案内サービス

**電話**：050-3033-0665 (電話・FAXで確認)



## 2. 成人保健

### 健(検)診の種類と対象者等

健(検)診項目 【受診方法記載ページ】		対象者(対象年齢は 令和9年3月31日現在)							受診間隔	受診券
		16歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳		
軽井沢町国保特定健診 (国民健康保険加入者) 【P13・15】					40歳～74歳 (受診日時点の年齢)				毎年	必要 ※個別健診のみ必要
いきいき健診 (後期高齢者医療制度加入者) 【P13・15】							※一定程度の障がいがあり認定を受けた65歳以上(受診日時点の年齢)	75歳以上		
胃がん検診	胃部エックス線検査 (バリウム) 【P15】				40歳以上の偶数年齢				2年に1回	必要
	胃内視鏡検査 (胃カメラ) 【P15】				40歳以上の偶数年齢					
大腸がん検診 【P15】					40歳以上				毎年	×
肺がん検診	胸部エックス線検査 【P15】	※16歳以上の方で、結核検診を希望する方も受診できます			40歳以上				毎年	×
	CT検査 【P15】				40歳以上で5歳ごとの節目年齢				5年に1回	必要
前立腺がん検診 【P15】				40歳以上49歳以下の男性のうち前立腺がんを罹患した血縁者がいる方	50歳以上の男性				毎年	×
肝炎ウイルス検診 【P15】					40歳以上で今まで検診を受けたことがない方				一生に1回	×
骨粗しょう症検診 【P15】					40歳以上				毎年	×
乳がん検診	乳腺超音波検査 【P16】	20歳～38歳以下の偶数年齢女性							2年に1回	必要
	マンモグラフィ検査 【P16】				40歳以上の偶数年齢女性					
子宮頸がん検診 【P16】					20歳以上の偶数年齢女性				2年に1回	必要
歯周疾患検診 【P17】					①40歳以上70歳以下で、5歳ごとの節目年齢				①5年に1回	必要
		②母子手帳を交付された妊婦							②妊娠中	

受診券の発行について

- ・特定健診、いきいき健診は、町に申し込み後、郵送します。(申し込み方法は15ページへ)
- ・がん検診、歯周疾患検診の受診券は、74歳以下の対象者の方へ3月に郵送しています。75歳以上の方、転入の方で受診を希望する場合は、事前に保健センターにお申し出ください。

検査方法と注意事項



診察、身体測定、血圧測定、血液・尿検査を実施します。



バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、X線を照射し、胃の形や粘膜を観察します。



内視鏡を口から挿入し、食道、胃、十二指腸を直接観察します。



便潜血2日法（検便）  
検査キットで便の表面をまんべんなくこすりとり、便の中の血液反応を調べます。



肺全体をエックス線で撮影します。

肺の断層撮影を行います。  
精度が高く、ミリ単位の病巣を検出できます。



血液検査で、血液中のPSA（腫瘍マーカー）の値を調べます。



血液検査で、B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの抗体の有無を調べます。

超音波測定により骨密度を調べます。



超音波で乳房の病変を検査します。



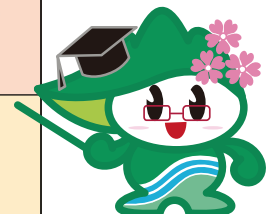
乳房専用のエックス線撮影を行います。  
※乳房を挟んで撮影するため、痛みを伴うことがあります。

子宮頸部（子宮の入口）の組織を採取し、がん細胞の有無やその種類を調べます。



歯や歯周の検査をし、歯科指導を行います。

健康で楽しい毎日を過ごすために、年に一度は身体の点検をしましょう。



# 健康診断 特定健診・いきいき健診

自己負担	無 料 ◀ 個人で受ければ、 <b>1万円以上</b> かかります	
実施期間	令和8年5月～令和9年3月 (町への受診券・問診票発送申し込み締切：令和9年2月12日(金)まで 軽井沢病院受診希望者申し込み締切：令和9年2月4日(木)まで)	
健康診査	特定健診	いきいき健診
対象者	40歳から74歳の方	75歳以上および65歳から74歳で一定程度の障がいがあり、認定を受けた方
保険	軽井沢町国民健康保険	後期高齢者医療制度
健診実施場所	集団健診	木もれ陽の里 ※日程は15ページ参照
	個別健診	軽井沢病院、あさま医院、いけお内科クリニック、 <sup>ウエノクリニック</sup> UENO CLINIC、 織田醫院中軽井沢診療所、軽井沢團クリニック(特定健診のみ)、北沢クリニック、 木戸内科医院、木家医院、坂口医院、下村クリニック軽井沢、ほっちのロッジの診療所 上記の医療機関の連絡先は、22ページをご覧ください。(軽井沢病院は15ページ参照)
検査内容	○法律に基づく項目(共通項目) 診察・身長・体重・BMI・腹囲測定、尿検査(糖・蛋白)、血圧測定、血液検査(肝機能・糖代謝・血中脂質) ○軽井沢町国民健康保険独自項目 血液検査(尿酸、クレアチニン、eGFR、赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット)	

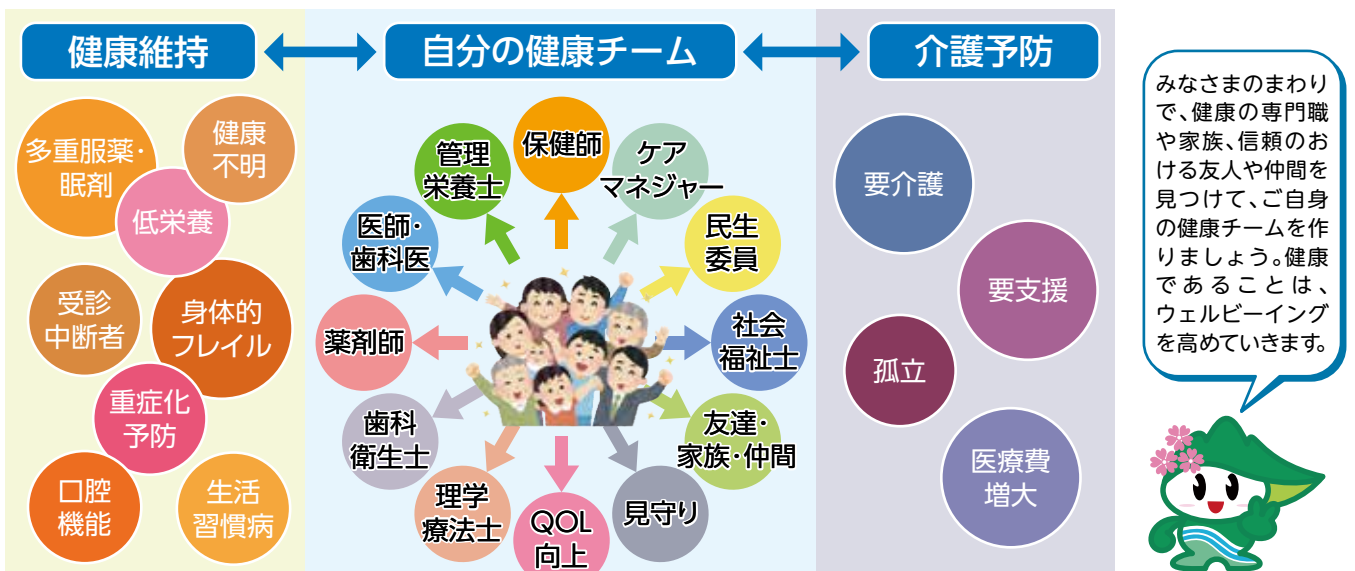
※健診結果の発送は約2か月かかります。自覚症状のある方は、早めに専門の医療機関を受診してください。  
 ※特定健診は、受診日に軽井沢町国民健康保険を脱退している場合には受診できません。誤って受診した場合、自己負担が発生します。

町外の医療機関で受けたい	町外(長野県内)でも特定健診・いきいき健診を受診できる医療機関があります。ご希望の方は下記連絡先までご相談ください。
人間ドックを受診する	特定健診と同等の検査をした場合は、申請することで、一泊20,000円、日帰り10,000円の補助が受けられます。年度内での補助となりますので3月31日(水)までに申請をしてください。
かかりつけ医で定期的に検査をしている	小諸北佐久管内の医療機関に定期的に通院しており、特定健診と同等の検査をしている方は、情報提供をしていただくことで、特定健診を受けたこととなります。下記連絡先までご連絡ください。 ※通常診療と同様のため、保険診療での自己負担金があります。

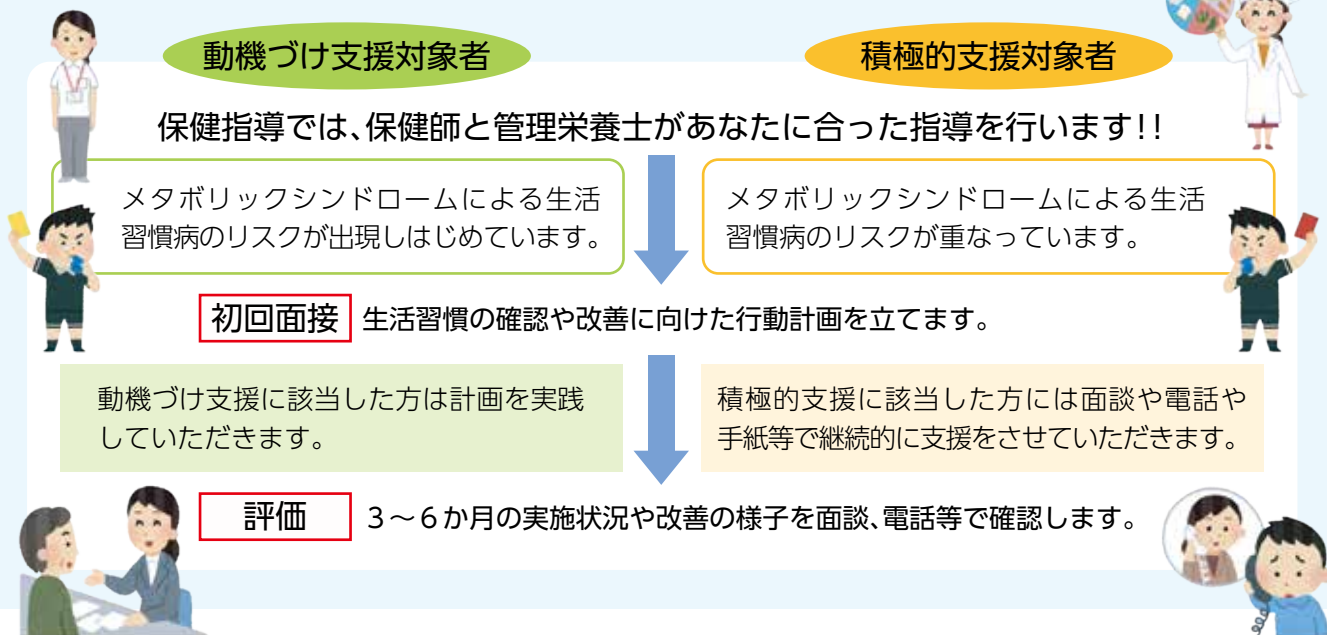
住民課 保険年金係： ☎0267-45-8540

## 軽井沢町での高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組み

高齢者の心身にわたる多様な課題に対応し、きめ細かな支援実施するために、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進しています。町の各専門職にご相談ください。



健診受診後は、健診結果説明会に参加し、健康データの見方を学びましょう。生活習慣病および予備軍の方は、ぜひ保健指導を受け、これまでの生活習慣と一緒に改善していきましょう。



## 令和8年度 健診結果説明会日程

特定健診結果による保健指導の対象者の方には、個別指導(日程)のご案内を健診結果に同封しております。日程をご確認の上、返信ください。対象者以外でご希望の場合は、下記にご連絡ください。説明会にはご自身の健診結果をご持参ください。生活習慣の改善は重要です。

●特定健診結果説明会(集団)40歳～74歳				
日にち	時間	内容	場所	
8月26日(水)	13:30 - 14:45	運動	口腔ケア	木もれ陽の里保健センター
9月18日(金)	13:30 - 14:45	栄養(脂質)		中央公民館 講義室
11月17日(火)	13:30 - 14:45	運動		木もれ陽の里保健センター
12月15日(火)	13:30 - 14:45	栄養(血糖)		中央公民館 講義室
1月8日(金)	13:30 - 14:45	栄養(減塩)		中央公民館 講義室
1月22日(金)	13:30 - 14:45	運動		木もれ陽の里保健センター
3月9日(火)	13:30 - 14:45	運動		木もれ陽の里保健センター



●いきいき健診結果説明会(75歳以上)					
日にち	時間	場所	日にち	時間	場所
4月30日(木)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室	10月20日(火)	14:00 - 15:30	発地市庭イベントスペース
5月19日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室	11月25日(水)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室
6月16日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室	12月22日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室
7月24日(金)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室	1月15日(金)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室
8月25日(火)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室	1月26日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室
8月28日(金)	14:00 - 15:30	発地市庭イベントスペース	2月9日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室
9月1日(火)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室	2月25日(木)	14:00 - 15:30	中央公民館 講義室
9月24日(木)	10:00 - 11:30	木もれ陽の里保健センター	3月2日(火)	10:00 - 11:30	中央公民館 講義室

特定保健指導(個別)は予約制です。個別相談は一人30分程度です。健診結果をお持ちください。医療機関を受診している場合でも、生活習慣の改善は重要です。一緒に取り組みましょう。

健診結果説明会は予約制です。【予約・連絡先】住民課 保険年金係：☎0267-45-8540

# 健(検)診の受け方



## ① 集団健(検)診 場所:木もれ陽の里 保健センター

検診項目	特定健診・いきいき健診	胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん(レントゲン)	前立腺がん	肝炎ウイルス
費用	無料	1,200円	400円	400円	500円	600円
実施日	6月 23日(火)、24日(水)、25日(木)※ <sup>1</sup>	予約締切日			6月分 4月24日(金)まで	
	10月 20日(火)、21日(水)、22日(木)※ <sup>1</sup>				10月分 8月21日(金)まで	
受付時間	①7時30分 ②8時30分 ③9時30分 ④10時30分 ※ <sup>1</sup>					
検診項目	骨粗しょう症※ <sup>2</sup>			費用	300円	
実施日	9月 2日(水)、3日(木)	予約締切日			7月31日(金)まで	
	11月 30日(月)					
受付時間	午前・午後 ☆受付時間は申込時にご確認ください。					
集団予約方法※ <sup>3</sup>	①LINE 町公式LINEのリッチメニュー「各種申請・予約」から予約してください。					
	②申込書の提出 申込書を郵送、窓口(保健センター)、FAXにてご提出ください。 ☆社会保険に加入しており、11ページの受診券不要の検診のみ対象となる方には、申込書が送付されません。LINEまたは窓口でお申し込みください。					

対象者は11ページをご覧ください。

※<sup>1</sup>胃がん検診の実施日は6/25、10/22のみ、受付時間は①～③となります。

※<sup>2</sup>骨粗しょう症検診の実施日は16ページの乳がん、子宮頸がん検診と同日です。

※<sup>3</sup>集団検診予約後、実施日の2週間前までに問診票等を郵送します。

## ② 個別健(検)診 場所:町内医療機関

個別予約方法	特定健診・いきいき健診	上記の「集団予約方法」にて申し込みをしてください。申し込み後、町から受診券等が届き次第、実施医療機関(13ページ参照)へ予約してください。(受診券等の郵送には2～3週間かかります。3～4月に申し込んだ場合、5月中旬に郵送します。)
	がん検診	下記の実施医療機関に直接予約をしてください。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診、いきいき健診、胃がん検診、肺(CT)検査を受ける方は、お手元に受診券をご用意のうえ予約ください。(受診券が必要な検診と対象者については11・12ページ参照)</li> <li>・受診券を紛失した場合、特定健診・いきいき健診は住民課、がん検診は保健センターで再発行の手続きを行ってください。</li> <li>・医療機関の混雑状況により電話がつかない場合があります。また、医療機関により折り返しご連絡する場合がありますのでご承知おきください。</li> </ul>	

実施機関(0267)	検診項目	胃がん(バリウム)	胃がん(胃カメラ)	大腸がん	肺がん(レントゲン)	肺がん(CT検査)	前立腺がん	肝炎ウイルス	予約時間(祝日除く)
ウエノクリニック UENO CLINIC 42-6666			○	○	○			○	月・火・金 10時～15時30分 水・土 10時～13時30分
エムズクリニック中軽井沢 45-3387				○		○	○	○	月・火・木～土 9時30分～17時 日(第2・4)10時～12時
軽井沢病院 46-8470	○ (75歳未満)		○	○	○	○	○	○	【健康管理部】 月～金 14時～16時
木戸内科医院 42-7755				○					月・火・木・金 9時～12時
坂口医院 42-2431				○					月・火・木～土 9時～12時
下村クリニック軽井沢 45-1322		○	○	○	○	○	○	○	月・木～日 ①9時～13時 ②15時～18時 月・日は①のみ
費用		2,500円	3,000円	400円	500円	3,500円	500円	700円	
実施期間	令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)まで (軽井沢病院の予約受付は令和9年2月26日(金)までですのでご注意ください。)								

# 女性特有のがん検診

対象年齢: 年度末(令和9年3月31日時点)の年齢が20歳以上で偶数年齢の女性

2年に1回 **無料** で受けられます。受診には **受診券** ※1が必要 です。


※1 20歳～74歳(年度末年齢)の対象者には、3月に受診券を送付しています。76歳以上になる方、転入の方で受診を希望する場合は、保健センターへお申し出ください。

乳がん	子宮頸がん
女性がかかるがん第1位です。 早期発見・早期治療をすれば生存率が高まるがんです。	かかる人が増えています。 近年では 20 歳代から 30 歳代の若い世代の患者が増えており、かかると子宮を摘出する可能性があります。

## ① 集団健(検)診 場所: 木もれ陽の里 保健センター

健診の種類	実施日	受付時間	持ち物	
子宮頸がん検診	9月2日(水)	午後	・受診券 ・バスタオル ・問診票※2 ・脱衣袋(エコバック等) ※2 予約後、実施日の2週間前までに問診票等を郵送します。	
乳がん検診	マンモグラフィ(40歳以上)	午前 午後		受付時間は申込時にご確認ください。
	乳腺超音波(38歳以下)	午前		
予約締切日			7月31日(金) ※予約方法は15ページの集団健(検)診参照	

## ② 個別検診 場所: 長野県内の医療機関

実施機関 (0267)	健診の種類			所在地	予約時間 (祝日除く)
	乳がん検診		子宮頸がん 検診		
	乳腺超音波 (38歳以下)	マンモグラフィ (40歳以上)			
エムズクリニック中軽井沢 45-3387	○			軽井沢町大字長倉 3486-4	月・火・木・金・土 9時30分～17時 日(第2・4) 10時～12時
軽井沢病院 46-8470	○	○	○	軽井沢町大字長倉 2375-1	【健康管理部】 月～金 14時～16時
下村クリニック軽井沢 45-1322	○	○		軽井沢町大字長倉 4962-1	月・木～日 ①9時～13時 ②15時～18時 月・日は①のみ
浅間総合病院 67-6477	○	○	○	佐久市岩村田 1862-1	【健康管理係】 月～金 13時～16時
AYA 乳腺クリニック 77-7565	○	○		佐久市臼田 1208-10	月・水～日 8時30分～12時 月・木・金 14時30分～18時 土 14時30分～17時 (日曜日は第2・4のみ)
増田医院 66-0303	○	○		佐久市岩村田 2381-12	月～水・金 15時～17時
その他の医療機関 (長野県内)		○	○	市町村相互乗入れ制度に加入している県内の医療機関で受診できます。実施機関は長野県のホームページでご確認ください。	 県HP

## ③ 上記以外の医療機関で検診を受ける方

町の受診券を使用できない医療機関で、有料で受診した方は申請により補助を受けられます。

### 女性特有のがん検診推進事業補助金


- 対象者: 上記の対象年齢の方のうち、検診を受診した日に町に住民票がある方
- 補助金額: 全額(町で実施する検診と同様の項目のみ対象)
- 申請期限: 検診を受診した日の翌日から60日以内または令和9年3月31日のいずれか早い日まで
- 申請書類: ①領収書及び診療明細書の写し ②検診結果の写し ③受診券  
④本人名義の振込先口座が確認できるもの ※申請書は保健センター窓口にあります。

### 【検診に関する注意事項】

- ・町指定の項目以外は自己負担となります。
- ・症状のある方は検診の対象外です。早急に医療機関を受診してください。
- ・秋以降は申し込みが集中するため、受診を希望する方は早めにお申し込みください。
- ・町から転出した場合、受診券は使用できません。
- ・検診結果が届くまでに2か月程度かかる場合があります。

# 歯周疾患検診



費用	無 料	
対象者	①年度末年齢 (令和9年3月31日時点)が 40・45・50・55・60・ 65・70歳の方	②令和7・8年度中に 母子健康手帳の交付を 受けた妊婦 
受診期限	令和9年3月31日(水)まで	出産まで
内 容	歯周病検査(治療は含みません)、個別指導	
持ち物	受診券※ <sup>1</sup>	
受診方法	下記の実施歯科医院へ直接予約をしてください。	

※<sup>1</sup>①の対象者には、3月に受診券を送付しています。  
②の対象者には、母子健康手帳交付時に配布しています。  
町から転出した場合、受診券は使用できません。

実施歯科医院	住 所	電話番号(0267)
植木歯科医院	軽井沢町中軽井沢 14-3	45-5291
土屋歯科医院	軽井沢町大字長倉 2994-1	45-4512
てらお歯科医院	軽井沢町大字軽井沢 1178-542	42-9123
ノブデンタルオフィス軽井沢	軽井沢町大字長倉 2740-4	46-2525
聖清会林歯科診療所	御代田町大字御代田 2422-79	32-3613
中山歯科クリニック	御代田町大字馬瀬口 1625-132	32-2000
よこみぞ歯科クリニック	御代田町大字御代田 3911-7	32-3938

## 【検診に関する注意事項】

- ・ 検診結果は、受診した歯科医院で直接確認してください。
- ・ 妊娠中の方は、安定期(妊娠 16 週～ 22 週)の受診をおすすめします。
- ・ この検診は北佐久歯科医師会の協力により実施しています。



## がんの治療で外見が変化した方へ

がん治療に伴う外見の変化に対応する、ウィッグや乳房補整具などの購入費用の一部を助成します。  
軽井沢町は、がん患者の皆様の療養生活や社会参加を応援しています。

### アピアランスケア助成金

- 対象者：がんの治療(手術・薬物治療・放射線治療など)を過去に受けた方  
または現在受けている方
- 補助金額：対象経費の1/2以内(1,000円未満切り捨て)で上限額は下記のとおり  
【上限額】頭髮補整具(ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子)……5万円  
乳房補整具(補整パッド、補整下着、専用入浴着)……2万円  
※人工乳房を含む場合は……10万円  
その他(人工乳房を除く補整用人工物)……5万円
- 申請期限：購入した年度の3月31日まで  
※がん治療や症状の悪化等やむを得ない事情がある場合は翌年度の3月31日まで
- 申請書類：①本人確認ができるもの  
②がん治療を受けたことが確認できる書類の写し  
③購入に係る領収書及び明細書の写し  
④本人名義の振込先口座が確認できるもの  
※申請書は、保健センター窓口にあります。

# 健康・成長のために五大栄養素を知ろう！

私たちは、背が伸びたり、筋肉がついたり、髪や爪が伸びたりします。また、日々の会話や運動など、いろいろな活動をしています。このような私たちの成長や活動には、毎日の食事からとる「栄養素」が関係しています。

主な栄養素には、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質(ミネラル)」があり、これらを五大栄養素といいます。この5つの栄養素は、「エネルギーのもととなる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きを主に行います。しかし、摂取に偏りが出てしまったり、どれかが欠けてしまうと私たちのからだの中で十分に働くことができません。それぞれの栄養素が、手を取り合いお互いに連携することで、からだの中で十分に働くことができます。

## からだの中での五大栄養素の働き

### 炭水化物



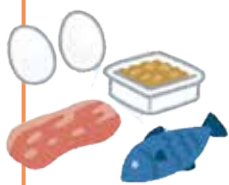
炭水化物には、「糖質」と「食物繊維」があります。「糖質」は、からだの中でエネルギーのもととなり、「食物繊維」は、腸の調子を整え、お通じをよくします。

### 脂質



脂質は、太る原因だからあまり摂りたくないという方もいるかもしれませんが、力・体温のもととなるエネルギー源や、細胞膜の構成成分として重要な働きをします。

### たんぱく質



たんぱく質は、からだの筋肉や皮膚、爪、髪の毛などをつくります。さらに、病気と戦うための免疫抗体や、からだの働きを調節するホルモンなども、たんぱく質からつくられます。

### ビタミン



ビタミンは、全部で13種類あり、それぞれの働きは違いますが、主に炭水化物やたんぱく質がエネルギーやからだの材料になるのを助け、からだの調子を整えます。

### 無機質(ミネラル)



無機質は、代表的な栄養素では「カルシウム」「鉄」などがあり、食品ごとに含まれるものも異なり、ミネラルとも言います。その中でも、健康を保つのに欠かせない16種類を「必須ミネラル」と呼び、歯や骨を作る材料や、からだの調子を整えたり、様々な働きをします。

## 互いに助け合って働く栄養素を、まんべんなく摂ることが大事

ダイエットなどの、極端な食事制限や特定の食品を食べない、または好きなものばかり食べ続けるなどをしてしまうと、からだの中の栄養素が偏ってしまいます。栄養バランスが悪い状態が続くことで、成長不良や体調不良などが起こりやすくなってしまいます。また、今は影響がなくても、将来にがんや糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

私たちのからだを健康に維持していくために、五大栄養素を中心に、様々な栄養素が力を合わせて働いています。バランスの良い食事をすることで五大栄養素の連携が良くなり、成長の促進や健康なからだの維持がされます。



# 精神保健福祉に関するお知らせ

## 精神障がい者デイケア

- 対象者：町内在住の精神障がい者
- 内容：音楽やパステル画制作、料理教室などを通じ、同じ心の病気を抱える仲間との交流を図ることを目的に開催しています。
- 申し込み：初めて参加される方は、保健センターへご連絡下さい。
- 時間：13時30分～15時(日時や場所が変更になる場合があります)
- 場所：保健センター

### 音楽療法

4月22日(水)	10月29日(木)
5月20日(水)	11月27日(金)
6月11日(木)	12月10日(木)
7月8日(水)	1月21日(木)
8月27日(木)	2月17日(水)
9月29日(火)	3月3日(水)

### 絵画療法 (パステル画制作)

5月28日(木)
7月23日(木)
9月10日(木)
10月7日(水)
1月27日(水)
3月10日(水)

### 料理教室(予約制) ※10時～12時開催

6月2日(火)
12月22日(火)



## 精神保健福祉自助グループ 若葉会

なかなか理解されにくい心の病気を理解し、共に歩んでくれる仲間の存在は、当事者やご家族にとって安心して生活していく力になります。

- 申し込み：初めて参加される方のみ、保健センターへご連絡ください。
- 時間：13時30分～15時(日時や場所が変更になる場合があります)
- 場所：保健センター

### おしゃべり会

4月15日(水)	10月21日(水)
5月13日(水)	11月18日(水)
6月17日(水)	12月16日(水)
7月15日(水)	1月13日(水)
8月19日(水)	2月3日(水)
9月16日(水)	3月17日(水)

### 《主な活動内容》

- ・三市町(小諸・御代田・軽井沢)交流会
- ・料理教室(年2回開催 予約制)



# 精神保健相談窓口

悩みを相談することは恥ずかしいことではありません。ひとりで抱え込まずに、ご相談ください。

身近な相談窓口は 軽井沢町保健センター

電話0267-45-8549

8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)



## こころの健康に関するお悩み

- 長野県精神保健福祉センター

電話:026-266-0280

8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

- KOKOROBO(ココロボ)

(オンラインメンタルヘルスケア)



- よりそいホットライン

電話:0120-279-338

24時間 年中無休

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

- こころの耳

(働く方やそのご家族、

事業者の方などの

メンタルヘルスサポートサイト)



- #いのちSOS

電話:0120-061-338

24時間 年中無休

- こころの情報サイト

NCNP精神保健研究所



## 障がいにに関するお悩み

- 軽井沢町保健福祉課

電話:0267-44-3333(身体、知的障がい)

電話:0267-45-8549(精神障がい)

8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

## 児童の成長に関する心配や発達相談

- 児童発達支援センターなないろ軽井沢

電話:0267-31-6710

9:00~18:00(土日・祝日・年末年始を除く)

## DV相談

- DV相談+(プラス)

電話:0120-279-889

24時間・毎日対応



## 子ども・若者のご相談

- 長野県子ども支援センター

・子ども専用ダイヤル

電話:0800-800-8035

10:00~18:00(祝日・年末年始を除く)

・大人専用ダイヤル

電話:026-225-9330

10:00~18:00(祝日・年末年始を除く)

- 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

いじめ・不登校・子どもの悩み

電話:0120-078-310

24時間・毎日対応

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

- 189【いち早く】

全国共通ダイヤル

通話料無料

・通告や相談は匿名で行うこともできます

## 3. 予防接種・感染症



### 予防接種を受けに行く前に・・・

- 予防接種は、体調の良い時に受けましょう。
- 予防接種を受ける場合は、必ず事前に医療機関へ予約をしてください。
- 子どもの予防接種を受ける方は、赤ちゃん訪問等でお配りしてある『**予防接種と子どもの健康**』の冊子を必ず読み、予防接種の必要性や効果、副反応について十分理解してから接種を受けましょう。
- 高齢者の方は、予診票裏面の説明をお読みください。
- 子どもの予防接種は、原則として保護者(父、母、養親、後見人)の同伴が必要です。なお、保護者以外の方が同伴する場合は委任状が必要です。保護者以外の方が同伴する場合で委任状の提出がないときは予防接種を受けることができません。
- 接種を予定している予防接種の予診票がお手元に無い場合は再発行しますので、保健センターへご連絡ください。なお、二重接種等の事故防止のために接種履歴を確認する必要があるため、母子健康手帳を必ずお持ちください。

### Q. 予防接種の目的は？

予防接種で免疫をつけることで、治療法のない病気の発症を抑制し、発症したとしても重症化を防ぐことができます。また、一人一人が確実に予防接種を受ければ、周囲に病気を流行させる心配がありません。

### Q. 副反応ってなに？

ワクチンの種類によって異なりますが、発熱や発疹、接種部位が腫れる等の副反応があります。そのほとんどが数日以内に自然に治る一時的なもので、重い副反応が現れるのは非常にまれです。予防接種を受けた後、接種局所のひどい腫れ、高熱、けいれん等の症状がある場合は、医師の診察を受けてください。

## 予防接種健康被害救済制度



### ● 定期接種救済制度(予防接種法に基づく給付)

定期接種により重篤な健康被害が発生し、厚生労働大臣が認定した場合は、予防接種法の規定により発生した健康被害の救済が行われます。健康被害と予防接種の因果関係を、予防接種・感染症医療・法律等、各分野の専門家からなる国の審査会にて審議し、予防接種によるものと認定された場合に救済(医療費・障害年金等の給付)を受けられます。

### ● 任意接種救済制度(予防接種法に基づかない給付)

予防接種法に基づかない接種によって健康被害を受けた場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法による「医薬品副作用被害救済制度」に基づく救済の対象になります。健康被害を受けた本人または遺族が、直接、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に請求することができます。認定された場合には救済を受けられますが、予防接種法とは救済の対象、給付額等が異なります。

給付申請の必要が生じた場合は、保健センターへご相談ください。



# 子どもの定期接種(予防接種法に基づく接種)

## 予防接種の種類とスケジュール

□ 及び □ 対象年齢 □ 標準的な接種年齢  
 ① ワクチンの種類ごとの接種回数  
 生 生ワクチン 不 不活性化ワクチン

ワクチン名	接種可能期間とスケジュール例																							
	6週0日	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	1歳	13か月	15か月	18か月	23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳以上	
ロタウイルス 生	ロタリックス		①	②					出生6週0日～出生24週0日まで															
	ロタテック		①	②	③				出生6週0日～出生32週0日まで															
小児用肺炎球菌	不		①	②	③					④					生後2か月～5歳に至るまで									
B型肝炎	不		①	②				③							生後2か月～1歳に至るまで									
五種混合 (ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ・Hib)	不		①	②	③								④	生後2か月～7歳6か月に至るまで										
二種混合 (ジフテリア・ 破傷風)	不																	11歳以上13歳未満				①		
BCG	生					①		生後1歳に至るまで																
麻しん風しん 混合(MR)	生				1期:1歳～2歳に至るまで						①							②	2期:小学校就学前の 1年間					
水痘	生												① ②	1歳～3歳に至るまで										
日本脳炎	不							1期:生後6か月～ 7歳6か月に至るまで								① ② ③	2期:9歳以上 13歳未満				④			
子宮頸がん (HPV)	不	シルガード9 (9価)															小学校6年生～高校1年生相当				① ② ③			

注) 異なるワクチンの接種間隔について、生ワクチン間のみ27日以上あける必要があります。その他ワクチンの接種間隔や複数ワクチンの同時接種については医療機関にご相談ください。

3 予防接種

ワクチン接種の推奨時期は、感染症にかかりやすい年齢と、安全で効果が高い年齢の両方を考慮して決められています。年齢が低いほど、感染症が重症化しやすいため、接種可能な時期になったらできるだけ早期に接種することが必要です。

### 標準的な接種年齢・接種間隔等

1回目	【接種開始】 生後8週～ 14週6日未満まで	1価	2回目	前回接種から 27日以上あける
		5価	2～3回目	前回接種から 27日以上あける
1回目	【接種開始】 生後2か月～ 7か月未満	2～3回目		前回接種から27日以上あける ※2回目が生後12か月を超えた 場合はお問い合わせください。
4回目	3回目接種後、60日以上あけて、かつ1歳～1歳3か月未満の間に接種			
1～2回目	生後2か月～ 9か月未満	1～2回目は27日以上あける		
3回目	1回目から139日以上あける			
1回目	【接種開始】 生後2か月～ 7か月未満	2～3回目		前回接種から 20～56日以上あける
4回目	3回目接種後6～18か月未満あける			
小学校6年生相当(11～12歳)				
生後5か月～8か月未満				
1期	1歳になったらできるだけ早期に接種			
2期	小学校就学前の1年間(年長)			
1回目	生後12か月～15か月未満			
2回目	1回目接種後、6～12か月未満あける			
1期初回(1～2回目)	3歳	1回目接種後6～28日以上あける		
1期追加(3回目)	4歳	2回目接種後、おおむね1年あける		
2期(4回目)	小学校4年生相当(9～10歳)			
中学校 1年生 女子 (13歳)	初回接種が 15歳未満:2回接種	2回目は1回目接種後 5か月以上あける		
	15歳以上:3回接種	1回目から6か月以上かつ 2回目から3か月以上あける		

左記の予防接種はすべて  
公費で受けられます。  
対象期間を過ぎてしまうと  
自費での接種となり、  
数千～数万円程度  
かかります。  
早めに接種しましょう!!



### 里帰り等 町外で定期接種を希望される方へ

#### ●長野県内で定期接種を希望する場合

長野県医師会に所属している他市町村の医療機関でも町指定の予診票を使用して予防接種が受けられます。

町への申請は不要ですが、接種を希望する医療機関が接種を実施しているか確認が必要のため、接種を希望する医療機関にお問い合わせ下さい。

#### ●長野県外で定期接種を希望する場合

里帰り出産等の理由で県外の医療機関で予防接種を希望する場合は、事前に申請が必要です。希望する方は、接種をする前に保健センターへご相談ください。

### 転入された方へ

町の予診票と交換します。前住所地で配布された予診票と母子健康手帳を持参して、保健センターへお越しください。

【令和6年度のワクチン不足による対応】  
令和6年度内に対象だった方のうち、MRワクチンの供給不足等が生じたことを理由にワクチン接種ができなかった方は令和9年3月31日まで公費による接種が受けられます。




【経過措置】積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方に対して、公平な接種機会を確保する観点から、公費による接種を実施しています。  
【対象ワクチン】日本脳炎(1期・2期の未接種分)  
【対象者】平成18年4月2日～平成19年4月1日生  
【接種期限】20歳の誕生日の前日まで

詳しくは、保健センターまでご連絡ください。

## 妊婦の定期接種

種類	対象者 (軽井沢町に住民票がある方)	備考	自己負担金	接種回数
RS ウイルス	妊娠 28 週 0 日から 36 週 6 日までの妊婦	母子健康手帳交付時に 予診票を交付します。	無料	1回

## 高齢者の定期接種

種類	対象者 (軽井沢町に住民票がある方)	備考	自己負担金	接種回数
带状疱疹 	①令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、接種を希望する方	・対象の方に個別通知を送付します。	生ワクチン 1,000 円	生ワクチン 1回
	②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方のうち、身体障害者手帳1級を所持し、接種を希望する方	・対象の方に個別通知を送付します。同封の「身体障害者手帳1級所持」と押印のある予診票を使用して接種を受けてください。	不活化 ワクチン 1回 2,000 円	不活化 ワクチン 2回
インフルエンザ 	①接種日の年齢が65歳以上で、接種を希望する方 〔74歳以下の方は標準量インフルエンザワクチン、75歳以上の方は高用量インフルエンザワクチンとなります。〕 ※75歳以上の方でも標準量インフルエンザワクチンを選択することは可能です。	・予診票は各医療機関に配布してあります。 ・『軽井沢町』と記載のある予診票を使用してください。 ・接種時期は秋冬です。詳しくは広報かるいざわ9月号またはホームページでお知らせします。	標準量 1,000 円	各年度 1回
	②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方のうち、身体障害者手帳1級を所持し、接種を希望する方	・対象の方に個別通知を送付します。同封の「身体障害者手帳1級所持」と押印のある予診票を使用して接種を受けてください。	高用量 2,000 円	
新型コロナ	インフルエンザと同様	インフルエンザと同様	2,000 円	各年度 1回
高齢者用肺炎球菌 	①接種日の年齢が65歳で、接種を希望する方 ②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方のうち、身体障害者手帳1級を所持し、接種を希望する方	※今までに高齢者用肺炎球菌の予防接種を受けたことがある方は対象外です。 ・対象の方に個別通知を送付します。 ・②の対象の方は、「身体障害者手帳1級所持」と押印のある予診票を使用して接種を受けてください。	2,000 円	生涯 1回

- 予防接種に行く際は、住所と年齢が確認できるもの(マイナ保険証等)を必ず持参してください。
- 軽井沢町から転出された場合は、転出先の自治体にお問い合わせください。
- 接種可能な医療機関は22ページをご覧ください。
- 長野県内定期接種相互乗り入れ事業に基づき、長野県医師会に所属する他市町村の医療機関でも接種が受けられます。接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
- その他補助金(26ページ)を利用できます。
- 高齢者の定期接種の対象者のうち、生活保護を受給されている方は無料で接種できます。無料券を交付しますので、接種前に保健センターまでご連絡ください。

### 長期にわたる病気などのため、 定期接種の対象年齢を過ぎてしまった場合

免疫の機能に支障が生じる病気や、免疫の機能を抑制する治療が必要な病気等にかかり、定期接種の対象年齢内で接種を受けることができなかった方は、特別措置で定期接種として予防接種を受けることができます。主治医及び保健センターへご相談ください。

## 予防接種費用助成

種類	対象者 (軽井沢町に住民票がある方)	補助金額	接種回数	
風しん	接種日において 20歳以上50歳未満の方	接種に要した費用の1/2以内で 上限5,000円	生涯 1回	
带状疱疹	接種日において50歳以上の方 ※定期接種対象者を除く	生ワクチン	接種に要した費用の1/2以内で 上限5,000円	生涯 1回 ※不活化ワクチンは2回 で接種完了のため、2回 分申請が可能です。
		不活化 ワクチン	1回につき接種に要した費用の 1/2以内で 上限10,000円	
	定期接種対象者(25ページ参照)で 県外等で接種した方	生ワクチン	自己負担額1,000円を除いた額	
		不活化 ワクチン	1回につき自己負担額2,000円を 除いた額	
新型コロナ	定期接種対象者(25ページ参照)で 県外等で接種した方 ※10月～翌年1月に接種した場合に限る	自己負担額2,000円を除いた額	各年度 1回	
高齢者用 肺炎球菌	接種日において66歳以上の方 ※過去に接種したことがある方は対象外	接種に要した費用の1/2以内で 上限5,000円	生涯 1回	
	定期接種対象者(25ページ参照)で 県外等で接種した方	自己負担額2,000円を除いた額		

### 【申請方法】

- ①接種費用を全額自己負担し、予防接種を受ける。
- ②接種後90日以内または3月31日のいずれか早い日までに、領収書及び診療明細書(接種年月日、接種したワクチンの名称、接種費用、医療機関名、領収印が記載されているもの)、振込先口座(本人名義)の分かる通帳等を持参し、保健センターでご申請ください。



## 造血細胞移植後のワクチン再接種費用助成

### ◆対象者

軽井沢町に住民票がある20歳未満の方で、小児がん等の治療を目的とした造血細胞移植(自家移植を除く)により、移植前に接種した定期予防接種ワクチンの免疫が消失し、定められたワクチンの再接種が必要と医師が認めた方。

### ◆ワクチンの種類

ロタ、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、五種混合、三種混合、二種混合、不活化ポリオ、麻しん・風しん混合(MR)、麻しん、風しん、水痘、日本脳炎、子宮頸がん(HPV)、BCG

※再接種は予防接種法に基づかない任意接種になり、ワクチン接種によって入院治療が必要な程度の疾病や障がい等の健康被害が発生した場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済制度の対象となります。

**助成を希望される方は、再接種を受ける前に保健センターへご相談ください。**

# 感染症

## HIV／エイズ・性感染症の検査について(無料)

エイズはHIVウイルスに感染して起きる病気で、数年から十数年にわたる潜伏期間があります。この間は感染しても目立った自覚症状がないため、気づかない内にパートナーへ感染させてしまう危険性があります。最大の感染経路は性的接触で、性体験があれば誰でもHIVに感染する可能性があります。また、長野県内でも、エイズだけでなく梅毒・性器クラミジアの感染者が報告されています。

佐久保健福祉事務所において、エイズ・性感染症検査を実施しています。性感染症検査は、性器クラミジア抗原検査及び梅毒抗体検査、HIV抗体検査は即日検査を実施しています。検査を希望される方は佐久保健福祉事務所へお問い合わせください。

自分と身近な人を守るために検査を受けましょう。

## 妊娠を希望する方等の風しん抗体検査(無料) (長野県風しん抗体検査事業)

風しんは、妊婦(特に20週ごろまで)が感染すると、おなかの赤ちゃんが目や耳、心臓などに障がいが出る「先天性風しん症候群」で生まれてくる可能性があります。

### 対象となる方

- ◆ 妊娠を希望する女性
- ◆ 妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者  
(ただし、妊娠を希望する女性が1回以上予防接種を受けてもなお風しん抗体価が低い場合にのみ本事業の対象となります。)
- ◆ 風しん抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者  
ただし、次の方は対象になりません。
  - ① 過去に風しんと診断されたことがある者
  - ② 風しんの予防接種を2回以上受けたことがある者
  - ③ 過去に風しんの抗体検査を受けたことがあり、十分な抗体がある(※)と判断された者  
(検査により風しん抗体価が低いことが判明し風しんの予防接種を受けた者を除く。)※HI法で32倍以上 または EIA法で8.0以上 または 国際単位45IU/ml



検査対象の確認と検査の予約が必要です。まずは、ご希望の検査実施機関までお問い合わせください。

風しん抗体検査実施機関名	検査日(※)	窓口	電話番号	金額
佐久保健福祉事務所	毎月第2・4水曜日 9時30分～11時	健康づくり支援課	0267-63-3164 平日9時～16時30分	無料
	浅間総合病院		月曜日～金曜日 10時30分～11時	
佐久総合病院	毎月第2火・木曜日 14時30分～15時	地域健康管理科	0267-82-2677	
軽井沢病院	月曜日～金曜日 8時30分～11時45分	内科	0267-45-5111 平日14時～16時30分	
	浅間南麓 こもろ医療センター		月曜日～水曜日、金曜日 10時～11時30分	

※年末年始、祝休日を除く



HIV/エイズ・性感染症検査、  
風しん抗体検査に関する問い合わせ

佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生第2係  
電話:0267-63-3164(直通)

## 4.各種お知らせ

### ★児童虐待・DV相談

#### ●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

長野県では、児童虐待やDVに関する緊急の通告・通報に対し、24時間体制で相談員が電話対応する窓口を設置しています。相談内容の秘密は守られ、匿名での通告・通報も受け付けていますので、一人で悩まずにご相談ください。

なお、県外の通告・通報に関しては、より迅速に対応するため、お近くの警察署、児童相談所、女性相談センター、市町村にご連絡ください。

電話:026-219-2413(24時間いさ)

#### ●児童相談所全国共通ダイヤル

お近くの児童相談所につながります。匿名での通告・相談ができますので、秘密は守られます。

電話:189(いちはやく)

### ★第3次健康かるいざわ21～誰ひとり取り残さないまちづくり～

子どもから高齢者まですべての町民が、心身の健康だけでなく、人生をいかに充実して豊かに過ごすかという「生活の質」を高められるよう、家庭や地域、学校、職場などが力をあわせて健康づくりの推進に取り組めるよう、町では、健康増進計画を策定しています。

令和8年度(2026年度)からは、第3次健康かるいざわ21として新たに策定した計画に基づき、令和17年度(2035年度)までの10年間を期間として、「誰ひとり取り残さないまちづくり」を基本理念に掲げ、引き続き、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しています。

誰もが健康に充実した生活を送れる社会を実現しましょう。



### ★臓器移植に関するお問い合わせ

#### ●(社)日本臓器移植ネットワーク      フリーダイヤル:0120-781-069(平日9時～17時30分)

### ★知ってください ヘルプカードとヘルプマーク

障がいのある方などが困ったときに手助けを求めるためのツールとして、ヘルプカードとヘルプマークがあります。

ヘルプカード・ヘルプマークの提示を受けた場合は、積極的に手助けをお願いします。

#### 【ヘルプカード配布場所】

- ・木もれ陽の里      ・役場総合窓口
- ・軽井沢病院      ・子育て支援センター



↑ヘルプカード



↑ヘルプマーク

#### 【ヘルプマーク配布場所】

木もれ陽の里

【町ホームページ】 <https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

ホーム▶健康・福祉▶障がい者福祉▶ヘルプカード・ヘルプマークを配布しています

【問い合わせ】 保健福祉課福祉係 0267-44-3333



# 献血のご案内

現在、日本全国には輸血を必要とする患者の方が一日に約 3,000 人いると言われています。血液は生命を維持するために不可欠なものですが、人工的に造ることができず、長期間保存することもできません。血液を安定的に供給するためには、お一人でも多くの方の献血へのご協力が必要です。

また、患者さんが必要とする献血のうち 97%は 400ml 献血により製造された製剤です。献血基準を満たす方は 400ml 献血へのご協力をお願いします。

## ★献血基準★

献血基準	全血献血
年齢	(400ml 献血)
年齢	男性：17 歳～ 69 歳※
	女性：18 歳～ 69 歳※
体重	男女ともに 50kg 以上
年間献血量	男性：1200ml 以内
	女性：800ml 以内

※65歳から69歳の方については、60歳から64歳の間に献血されたことのある方

## ★持ち物★

・免許証等本人確認ができるもの



- 長野県内の献血バス運行予定については、長野県赤十字血液センターにて掲載がありますので、ご確認ください。
- 実施日及び受付時間については変更となる場合がありますので、広報等にてご確認ください。詳しくは、長野県赤十字血液センター (026-214-8070) へお問い合わせください。

## 献血バス運行スケジュール ▶



## ラブラット登録のご案内 ▶ 献血記録の確認、献血の予約がWebで可能、ポイントもたまる「ラブラット」

令和8年度より、献血カード及び献血手帳の新規発行・更新を終了しました。「ラブラット」アプリを事前にご登録の上、献血にご協力いただきますようお願いいたします。



## 骨髄等ドナー支援事業助成制度

対象者	① 町内に住所を有する方で骨髄等の提供を完了した方 ② ①の方を雇用する国内事業所 (ドナーが個人事業主、国・地方公共団体及び独立行政法人を除く)
助成額	骨髄等の提供に関する通院または入院に要した日数にドナーは2万円、事業所は1万円を乗じた額とし、上限は 10 日。
助成額	骨髄等の提供を完了した日から起算して 90 日以内または3月末までのいずれか早い日までに申請してください。また、他の自治体等より骨髄等の提供にかかる助成金の交付を受けている方は申請できません。

※申請を希望される方は、事前に保健センターまでご連絡ください。

～ ご相談ください ～

# 地域包括支援センター



**地域包括支援センターとは  
介護・医療・保健・福祉等の様々な面から高齢者を支える  
「高齢者の総合相談窓口」です。**

高齢者が住み慣れた地域で生きがいを持ち、安心して暮らし続けていけるように、健康づくりや介護予防、介護、医療・福祉、認知症のある方の財産管理、虐待、消費者トラブル等、高齢者ご本人だけではなく、そのご家族や地域のみなさんが不安に思っている様々な相談に対応しています。

相談には、主任介護支援専門員(ケアマネジャー)、社会福祉士、保健師、管理栄養士等、専門の知識を持った職員が対応します。

相談内容によっては、必要な係や他機関と連携を図り、高齢者ご本人を含め、ご家族が安心して暮らせるように一緒に考えていきます。



## 喫茶 よろずや

介護、介護予防、健康づくり、認知症のこと等、気軽に立ち寄って相談できる場所です。困りごとが上手く説明できない、誰に相談していいのかわからないといった相談でも構いません。地域包括支援センター職員の専門職がお話を伺い、一緒に問題を整理して、必要な支援を考えます。

また、お茶を飲みながら参加者同士の交流の場にもなっています。

※開催する際は、広報でお知らせします。

詳しくは広報をご覧ください。

地区の集会にも「出張よろずや」として伺いますので、ご興味のある方は下記までご連絡ください。

## 通いの場

地域には住民主体の「通いの場」があり、多彩な講師陣が様々な講座を担当しています。仲間と運動することで、一人で運動するよりも効果が上がり、介護予防につながります。また、社会参加につながるため、認知症予防や生きがいづくりにもなります。

ご近所、お友達、ご家族お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

※詳しくは区回覧をご覧ください。

## オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症のある方、認知症が心配な方、介護に疲れてしまった方、認知症に関心がある方が、みんなでゆっくり過ごし、認知症への理解を深めたり、情報交換をしています。また、新たな出会いや地域とのつながりを作る場所としても活動しています。

【日程】 毎月第4金曜日 10時00分から

【場所】 中央公民館・木もれ陽の里

※内容により場所の変更があるため、詳しくは広報をご覧ください。

## 緊急通報システム

自宅において急病や災害等の緊急時に迅速かつ適切な対応を図るため、緊急通報装置を貸与します。(利用者の一部負担として500円/月必要となります。)

【利用対象者】

- ・65歳以上の一人暮らしの方または65歳以上で構成される世帯
- ・1級または2級の身体障害者手帳をお持ちで、一人暮らしまたは介護できる同居者がいない世帯

※詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】 保健福祉課 地域包括支援センター 45-3269

# 木もれ陽の里 健康増進部門 開館時間

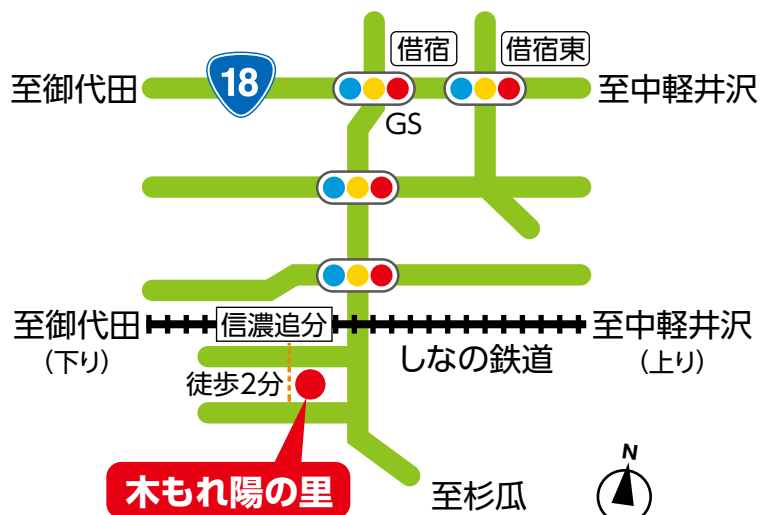
木もれ陽の里では、温泉（浴室）とサウナルームを用意しております。どなたでもお気軽にご利用いただけますので、日々の体のリフレッシュにぜひご活用ください。

開館時間	
火・水・木	10時～20時30分（最終受付は20時）
金	10時～15時（最終受付は14時30分） ※金曜日が祝日の場合はこの時間です
土・日・祝日	10時～17時（最終受付は16時30分） ※火～木曜日で祝日の場合はこの時間です

休館日：月曜日／12月28日から1月4日

※最終受付時間（閉館時間の30分前）までに受付を済ませてください。

施設名	使用料	
●運動トレーニング室 ●水中運動室 ●浴室 ※小・中学生、就学前の児童の方は、浴室のみご利用いただけます。	一般（16歳以上）	300円
	小・中学生	200円
	障害・療育手帳所持者	
	就学前の児童	無料
	指導料 （健康教室に参加または個別指導を受ける場合）	200円



 karuizawa 

問い合わせ

## 軽井沢町保健センター

〒389-0111 長野県軽井沢町大字長倉4844番地1（木もれ陽の里内）

電話：0267-45-8549 FAX：0267-44-1396

Email：hoken@town.karuizawa.nagano.jp

軽井沢町ホームページ <https://www.town.karuizawa.lg.jp>