



RUIZAちゃん

令和7年度 保存版

軽井沢町 保健事業ガイド

軽井沢町に転入してきた方へ P 1

1. 母子保健

| | |
|-----------------------------------|------|
| 不妊治療費補助金、妊婦のための支援給付事業、妊娠等包括相談支援事業 | P 3 |
| 母子健康手帳の交付 | P 4 |
| 産前・産後サポート事業、産後ケア事業 | P 5 |
| 赤ちゃん訪問、5歳児相談、プレママパパクラス | P 6 |
| 乳幼児相談、離乳食教室 | P 7 |
| 乳幼児健診 | P 8 |
| その他の相談窓口 | P 9 |
| 救急医療等 | P 10 |

2. 成人保健

| | |
|---------------------------------|---------|
| 健(検)診の種類と対象者等 | P 11・12 |
| 特定健診・いきいき健診・健診結果説明会日程(集団) | P 13 |
| 特定保健指導・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組み | P 14 |
| 健(検)診を受ける | P 15 |
| 女性特有のがん検診 | P 16 |
| 歯周疾患検診、がんの治療で外見が変化した方へ | P 17 |
| 健康を維持するための食事のポイント | P 18 |
| 精神保健福祉に関するお知らせ | P 19 |

3. 予防接種

| | |
|---|---------|
| 予防接種を受けに行く前に、予防接種健康被害救済制度 | P 20 |
| 子どもの定期接種(予防接種法に基づく接種) | P 21・22 |
| 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 | P 23 |
| 予防接種費用助成 | P 24 |
| 町内予防接種実施医療機関一覧 | P 25 |
| HIV / エイズ・性感染症の検査(無料)、妊娠を希望する方等の風しん抗体検査(無料) | P 26 |

4. 各種お知らせ

| | |
|--|------|
| 児童虐待・DV相談、第2次健康かるいざわ21、臓器移植に関するお問い合わせ、ヘルプマーク | P 27 |
| 精神保健福祉相談 | P 28 |
| 献血のご案内、骨髄等ドナー支援事業助成制度 | P 29 |
| 地域包括支援センター | P 30 |

1. 母子保健

2. 成人保健

3. 予防接種

4. 各種お知らせ

軽井沢町に転入してきた方へ

※下記に該当する方は保健センター（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、保健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

※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) | 5年に1回 |
| | 歯周疾患検診 ※70歳以下 | |

※年度末年齢とは、令和8年3月31日時点の年齢です。

【参考：11～17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 |
|------------------------|---|--|
| 子どもの 定期予防接種 | 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 ※生涯に1回 | ①65歳の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能 又はヒト免疫不全ウイルスによる免 疫機能に障害を有する方のうち、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7年度中に65歳、70歳、75歳、 80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 以上になる方 ②60～64歳でヒト免疫不全ウイルス による免疫機能に障害を有する方の うち身体障害者手帳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：20～23ページ】

1. 母子保健

相談・助成事業

各種教室

乳幼児健診

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

妊娠8か月
アンケート送付
…3ページ

プレママパクラス
…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

乳
児
期

3
か
月
～

離乳食教室…7ページ

3・4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

9
か
月
～

9・10か月
児健診
…8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

1歳6か月児健診…8ページ

2
歳

3
歳
～

3歳児健診 ……8ページ

5
歳

5歳児相談 ……6ページ

産前産後サポート事業……………5ページ

産後ケア事業……………5ページ

・乳幼児相談…7ページ
・妊娠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。)

相談・助成事業

保健センターでは、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。

《不妊治療》

★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等と重複しての申請はできません。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

妊婦のための支援給付事業

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。

妊娠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事業」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。

妊娠の診断を受けた方は、早めに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分程度かかりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

《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、健康保険証・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。

《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、受診票等に記載された金額を上限に費用の補助を受けることができますので、保健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. 産後ケア利用券（5ページ参照）

★2～4の受診票等について

町外に転出した方：軽井沢町で発行し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：保健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。



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

※詳細については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 ・ お母さんの身体的ケア及び保健指導、栄養指導
・ お母さんの心理的ケア
・ 適切な授乳ができるためのケア
・ 育児の手技について具体的な指導及び相談等

《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 |

《ショートステイ型》

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。詳細は保健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 (当該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 |
| 助産所とうみ | 東御市鞍掛198 |

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、保健センターへお申し出ください。また、訪問日程については保健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、バスタオル・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7年7月～9月 | 4月15日 (火) | 5月29日 (木) |
| 令和7年9月～11月 | 6月11日 (水) | 7月31日 (木) |
| 令和7年11月～令和8年1月 | 8月13日 (水) | 9月25日 (木) |
| 令和8年1月～3月 | 10月15日 (水) | 11月27日 (木) |
| 令和8年3月～5月 | 12月11日 (木) | 1月29日 (木) |
| 令和8年5月～7月 | 2月17日 (火) | 3月26日 (木) |
| 内 容 | <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の生活、育児について一緒に考えましょう。 ・妊娠中や出産後の食事について一緒に考えましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんが生まれたあとの生活について想像しましょう。 ・ご希望の方は妊婦体験もできます。 |

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。

- ★対象者 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 | 8日(火) | 23日(水) | 10月 | 7日(火) | 20日(月) |
| 5月 | 8日(木) | 21日(水) | 11月 | 5日(水) | 19日(水) |
| 6月 | 5日(木) | 23日(月) | 12月 | 4日(木) | 19日(金) |
| 7月 | 8日(火) | 23日(水) | 1月 | 7日(水) | 22日(木) |
| 8月 | 7日(木) | 22日(金) | 2月 | 6日(金) | 19日(木) |
| 9月 | 9日(火) | 26日(金) | 3月 | 2日(月) | 17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 | 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 | 実施日 | 対象 |
| 内容 | 身体計測、中期以降の離乳食の作り方 | 5月27日(火) | 令和6年10・11月生 |
| 受付時間 | 9時30分～9時40分 | 7月29日(火) | 令和6年12月・令和7年1月生 |
| 所要時間 | 約2時間 | 9月30日(火) | 令和7年2・3月生 |
| | | 11月26日(水) | 令和7年4・5月生 |
| | | 1月27日(火) | 令和7年6・7月生 |
| | | 3月24日(火) | 令和7年8・9月生 |

各種教室に
参加される方へ
4つのお願い

- ①体調が悪い場合は保健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通り受けましょう。

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 |
| 実施日 | 対象 |
| 4月25日(金) | 令和6年12月・令和7年1月生 |
| 6月19日(木) | 令和7年2・3月生 |
| 8月29日(金) | 令和7年4・5月生 |
| 10月24日(金) | 令和7年6・7月生 |
| 12月19日(金) | 令和7年8・9月生 |
| 2月27日(金) | 令和7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 |
| 実施日 | 対象 |
| 5月2日(金) | 令和6年6・7月生 |
| 7月4日(金) | 令和6年8・9月生 |
| 9月5日(金) | 令和6年10・11月生 |
| 11月7日(金) | 令和6年12月・令和7年1月生 |
| 1月9日(金) | 令和7年2・3月生 |
| 3月6日(金) | 令和7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17日(木) | 令和5年8月1日～9月10日生 |
| 6月13日(金) | 令和5年9月11日～11月10日生 |
| 8月1日(金) | 令和5年11月11日～12月31日生 |
| 9月19日(金) | 令和6年1月1日～2月20日生 |
| 11月14日(金) | 令和6年2月21日～4月10日生 |
| 1月8日(木) | 令和6年4月11日～6月10日生 |
| 3月5日(木) | 令和6年6月11日～7月31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 ※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10日(木) | 令和4年3月生 |
| 5月22日(木) | 令和4年4月1日～5月20日生 |
| 7月10日(木) | 令和4年5月21日～6月30日生 |
| 8月21日(木) | 令和4年7月1日～8月10日生 |
| 10月9日(木) | 令和4年8月11日～9月30日生 |
| 11月20日(木) | 令和4年10月1日～11月10日生 |
| 1月15日(木) | 令和4年11月11日～12月31日生 |
| 2月26日(木) | 令和5年1月1日～2月26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会場内の座布団にはバスタオルを敷いてご利用ください。
- 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

助産師による心と体の健康相談室

予約制

経験豊富な助産師があなたの困りごとやお悩みを伺います。

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
 け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、13時～16時

相談時間: 1回 30分

料金: 無料

予約: 0267-45-5111 (病院代表)

※相談内容により診断・処方が必要な場合は、後日の外来受診をご案内いたします。

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

(年未年始、祝日は除く)

10時～14時、19時～21時

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

(年未年始、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
 けるように設定してください。

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

(年未年始、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

(年未年始、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
 けるように設定してください。



救急医療等

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、健康保険証またはマイナンバーカード（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 | | 対象者(対象年齢は 令和8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) | | | | | 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) | | | | | | | ※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) | | | | 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) | | | | 40歳以上の偶数年齢 | | | | | 必要 |
| 大腸がん検診 | | | | | 40歳以上 | | | | 毎年 | × |
| 肺がん検診 | 胸部エックス線検査 | ※16歳以上の方で、結核検診を希望する方も受診できます | | | | | | | 毎年 | × |
| | CT検査 | | | | 40歳以上 | | | | | |
| 前立腺がん検診 | | | | 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 | | | | | 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 | | | | | 40歳以上 | | | | 毎年 | × |
| 乳がん検診 | 乳腺超音波検査 | 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 | | | | 40歳以上の偶数年齢女性 | | | | | 必要 |
| 子宮頸がん検診 | | | | 20歳以上の偶数年齢女性 | | | | 2年に1回 | 必要 | |
| 歯周疾患検診 | | | | | ①40歳以上70歳以下で、5歳ごとの節目年齢 ②母子健康手帳を交付された妊婦 | | | | ①5年に1回 ②妊娠中 | 必要 |

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1度は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、 1万円以上 かかります | |
| 実施期間 | 令和7年5月～令和8年3月(町への受診券・問診票発送申し込み締切:令和8年2月13日(金)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 |
| 加入している保険 | 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、 ^{ウエノクリニック} UENO CLINIC、 織田醫院中軽井沢診療所、軽井沢團クリニック(74歳以下のみ)、 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 |
| 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) | |



各医療機関の
連絡先は、25
ページをご覧
ください。
(軽井沢病院は
15ページ参照)

※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。

かかりつけ医がいるので 健診は受けない

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、健診を受けたこととなります。下記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。

人間ドックを受診するので 健診は受けない

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(火)までに申請をしてください。

令和7年度 健診結果説明会日程(集団)

特定健診結果による特定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、右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。生活習慣を改善することが重要です。

| 特定健診結果説明会 | | | | |
|-----------|-------------|--------|-------------|-----------|
| 日付 | 時間 | 内容 | | 場所 |
| 8月22日(金) | 13:30~14:45 | 運動 | 健康運動指導士・保健師 | 保健センター |
| 9月19日(金) | 13:30~14:45 | 栄養(脂質) | 管理栄養士 | 中央公民館 講義室 |
| 11月13日(木) | 13:30~14:45 | 運動 | 健康運動指導士・保健師 | 保健センター |
| 12月19日(金) | 13:30~14:45 | 栄養(血糖) | 管理栄養士 | 中央公民館 講義室 |
| 1月9日(金) | 13:30~14:45 | 栄養(減塩) | 管理栄養士 | 中央公民館 講義室 |
| 1月22日(木) | 13:30~14:45 | 運動 | 健康運動指導士・保健師 | 保健センター |
| 3月9日(月) | 13:30~14:45 | 運動 | 健康運動指導士・保健師 | 保健センター |

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



いきいき健診結果説明会

| 日付 | 時間 | 場所 | 日付 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 4月30日(水) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 | 10月24日(金) | 14:00~15:30 | 発地市庭イベントスペース |
| 5月23日(金) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 | 11月21日(金) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 |
| 6月13日(金) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 | 12月19日(金) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 |
| 7月24日(木) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 | 1月15日(木) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 |
| 8月27日(水) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 | 1月21日(水) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 |
| 8月29日(金) | 14:00~15:30 | 発地市庭イベントスペース | 2月6日(金) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 |
| 9月5日(金) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 | 2月25日(水) | 14:00~15:30 | 中央公民館 講義室 |
| 9月24日(水) | 10:00~11:30 | 保健センター | 3月2日(月) | 10:00~11:30 | 中央公民館 講義室 |

特定健診受診者

50万円あれば、何に使いますか？

未受診者



生活習慣病の治療を受けた人のうち、特定健診を受けたことで重症化の予防ができた人と、特定健診を受けず進行してしまった人の治療費を比べると、1か月あたり約48,000円も差があり、この治療費の差は年々広がっています。健診を受け、早期に治療を受けることで年間約576,000円節約できます。生活習慣病が重症化すると、身体だけでなく医療費の負担も増え、このままでは、皆さんが納める国民健康保険税に影響します。

特定健診は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や動脈硬化の進み具合を予測することのできる健診です。『なんともない。健康だから大丈夫!』は危険です。

年に1度特定健診を受けて、生活習慣病の芽を早めに摘み取りましょう。

2. 成人保健

必ず受けて!! 特定保健指導

無料

特定健診の結果をもとに、保健指導対象者に該当したかどうかの判定結果を送付します。生活習慣病のリスクが高いと判定された方はこの機会にぜひご利用ください。



保健師と管理栄養士があなたに合った指導を行います!!

動機づけ支援対象者



メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが出現しはじめています。

積極的支援対象者



メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっています。

初回面接 生活習慣の確認や改善に向けた行動計画を立てます。



動機づけ支援に該当した方は計画を実践していただけます。

積極的支援に該当した方には電話や手紙等で継続的に支援をさせていただきます。



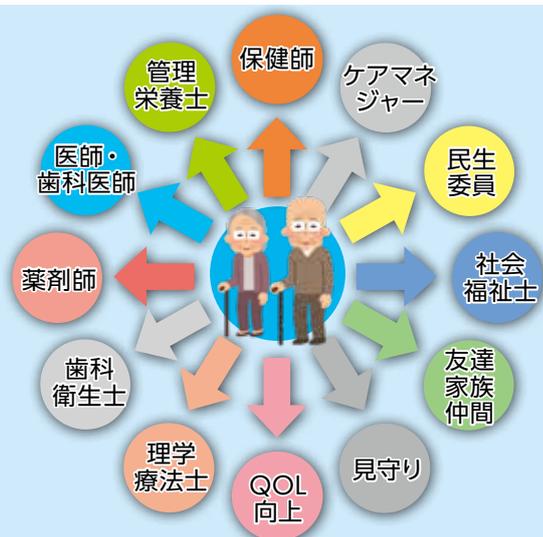
評価 6か月間の実施状況や改善の様子を電話等で確認します。

県内では毎年約2人に1人が健診を受けています。受けなくて大丈夫ですか？

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

高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するために、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施しています。後期高齢者が各専門家に関わり、健康寿命を延ばすことを目的にしています。

健康維持



介護予防



健(検)診を受ける



① 集団健(検)診

| 検診項目 | 特定健診・いきいき健診 | 胃部X線検査(バリウム)※ ¹ | 大腸がん検診 | 胸部X線検査 | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 |
|------|--|----------------------------|--------|--------|--------------------------|----------|
| 費用 | 無料 | 1,200円 | 400円 | 400円 | 500円 | 600円 |
| 実施日 | 6月 25日(水)、26日(木)、※ ¹ 27日(金) | | | 予約締切日 | 6月の健診: 4月25日(金)まで | |
| | 10月 28日(火)、29日(水)、※ ¹ 30日(木) | | | | 10月の健診: 8月29日(金)まで | |
| 受付時間 | ①7時30分 ②8時30分 ③9時30分 ④10時30分 | | | | | |
| 場所 | 木もれ陽の里 保健センター | | | | | |
| 予約方法 | 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、窓口またはFAXにてご提出ください。※ ² | | | | 予約後は、健診日の2週間前頃に案内を郵送します。 | |

対象者については11ページをご覧ください。

※¹胃がん検診の実施日は6/27(金)・10/30(木)のみ、受付時間は①～③となります。

※²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または窓口にてお申し込みください。

※³骨粗しょう症検診の実施日は16ページの乳がん検診(マンモグラフィ検査)と同日となります。

| 検診項目 | 骨粗しょう症検診※ ³ | 費用 | 300円 | 予約締切日 | 8月1日(金)まで |
|------|------------------------|------|--|-------|-----------|
| 実施日 | 9月3日(水) | 受付時間 | 午前 ※詳しい受付時間は申込書をご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。 | | |

② 個別健(検)診

① 特定健診・いきいき健診：対象者にお送りする申込書の提出またはLINEからの申し込みを行い、受診券等が届け次第、医療機関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。また、4月申し込みの方への郵送は5月中旬頃です。詳細は13ページをご覧ください。

② がん検診：実施場所、検診項目については下記をご覧ください。対象者については11ページをご覧ください。

| 検診項目 | 胃部X線検査(バリウム) | 胃内視鏡検査(胃カメラ) | 大腸がん検診 | 胸部X線検査 | 肺CT検査 | 前立腺がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | 電話番号(0267) | 予約時間 |
|----------------|---|--------------|--------|--------|--------|---------|----------|----------------------|--|
| ウエノクリニック | | ○ | ○ | ○ | | | | 42-6666 | 月・火・水・金・土 10時～15時 |
| 軽井沢病院 | ○ (75歳未満) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 46-8470 (健康管理部直通) | 月～金 (祝日除く) 14時～16時 |
| 木戸内科医院 | | | ○ | | | | | 42-7755 | 月～金 (祝日除く) 8時30分～12時 |
| 坂口医院 | | | ○ | | | | | 42-2431 | 月・火・木・金・土 (祝日除く) 8時30分～12時 |
| 下村クリニック 軽井沢 | | ○ | ○ | ○ | | | | 45-1322 | 月・木・金・土・日 (祝日除く) ①9時～13時 ②15時～18時 月日は①のみ |
| 検診費用 | 2,500円 | 3,000円 | 400円 | 500円 | 3,500円 | 500円 | 700円 | | |
| 実施期間 | 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)まで | | | | | | | | |
| 予約 | 実施医療機関にお問い合わせください。(軽井沢病院の予約受付は令和8年2月27日(金)まで) | | | | | | | | |
| 注意事項 | 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、受診券がお手元にある状態でご予約をお願いします。※ 特定健診・いきいき健診の受診券を紛失された方は住民課で、がん検診の受診券を紛失された方は、保健センターで再発行の手続きを行ってください。 ※混雑時は電話に出られないことがありますので、改めておかけ直してください。 また、実施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。 | | | | | | | | |

女性特有のがん検診

対象年齢:20歳以上で年度末に偶数年齢の女性（令和8年3月31日時点の年齢）

| 乳がん | 子宮頸がん |
|---|---|
|  <p>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。</p> |  <p>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。</p> |

軽井沢町に住民票のある方は、2年に1回女性特有のがん検診が**無料**で受けられます。

20歳～74歳の対象年齢の方には、受診券を送付します。
76歳以上の対象年齢で受診を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

① 集団検診【予約締切日:8月1日(金)まで】

| 検診の種類 | | 実施日 | 受付時間 | 場所 | 持ち物 |
|--------------------|-------------------------|---------|--|------------------|---|
| 乳がん検診 | 乳腺超音波検査 (20歳以上38歳以下) | 9月2日(火) | 午前 | 木もれ陽の里 保健センター | <ul style="list-style-type: none"> 受診券 問診票 バスタオル 脱衣袋 (エコバック等) |
| | マンモグラフィ検査 (40歳以上) | 9月3日(水) | 午前 午後 | | |
| 子宮頸がん検診 (20歳以上) | 9月4日(木) | 午後 | <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;"> 予約後は、検診日の2週間前頃に案内を送付します。 </div> | | |

② 個別検診

| 医療機関 | 検診の種類 | | | 住所 | 電話番号 (0267) | 予約 |
|--------------------|---|--------------------|-------|---|----------------------|---|
| | 乳がん | | 子宮頸がん | | | |
| | 乳腺超音波 (20～38歳) | マンモグラフィ (40歳以上) | | | | |
| 軽井沢病院 | ○ | ○ | ○ | 軽井沢町大字長倉 2375-1 | 46-8470 (健康管理部直通) | 月～金(祝日除く) 14時～16時 |
| 下村クリニック軽井沢 | ○ | ○ | / | 軽井沢町大字長倉 4962-1 | 45-1322 | 9時～13時 (月・木～日曜日) 15時～18時 (木～土曜日) |
| 浅間総合病院 | ○ | ○ | ○ | 佐久市岩村田 1862-1 | 67-2295 | 健康管理係 月～金(祝日除く) 14時～16時 |
| 増田医院 | ○ | ○ | / | 佐久市岩村田 2381-12 | 66-0303 | 15時～17時 (木・土・日曜日を除く) |
| その他の医療機関 (長野県内) | マンモグラフィ検査・子宮頸がん検診は、市町村相互乗り入れ制度に加入している長野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。 実施機関ごとに受診できる検診の種類、予約方法が異なります。 | | |  長野県 HP▶ | | |

上記以外の医療機関で検診を受ける方へ

女性特有がん検診推進事業補助金

上記の医療機関以外で女性特有がん検診を受けた場合、申請により補助を受けられます。

- 対象者：検診を受ける日において住民票がある、検診対象年齢の方
- 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：子宮頸がん検診を受診した日もしくは乳がん検診を受診した日のいずれか遅い日の翌日から起算して60日または令和8年3月31日のいずれか早い日まで
- 申請時に必要なもの：検診費用に係る領収書の写し、検診結果の写し、受診券

【検診に関する注意事項】

- 指定の項目以外に検査を受けた分は自己負担となります。
- 症状のある方は検診の対象外となります。早めに医療機関を受診してください。
- 予約のおすすめ時期は春から夏頃です。秋以降は申し込みが集中するため、できる限り早めに申し込んでください。
- 町から転出された場合、受診券は使用できません。
- 検査結果は受診後おおむね2か月を目途に発送します。

歯周疾患検診



| | | |
|------|--|----------------------------------|
| 費用 | 無料 | |
| 対象者 | 町内に住所を有し、①②のいずれかに該当する方 | |
| | ①年齢が40・45・50・55・60・65・70歳となる方 (令和8年3月31日現在) | ②令和6・7年度中に 母子健康手帳 の交付を受けた方 |
| 受診期間 | 令和8年3月31日(火)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、健康保険証 | |
| 受診方法 | 下記歯科医院のいずれかを選択し、直接ご予約ください。 | |



【歯周疾患検診実施歯科医院】

| 医療機関名 | 住所 | 連絡先 (0267) |
|-------------|-------------------|---------------|
| 植木歯科医院 | 軽井沢町中軽井沢14-3 | 45-5291 |
| おおくま歯科 | 軽井沢町大字長倉2740-4 | 46-2525 |
| 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 |
| 中山歯科クリニック | 御代田町大字馬瀬口1625-132 | 32-2000 |
| 林歯科診療所 | 御代田町大字御代田2422-79 | 32-3613 |
| よこみぞ歯科クリニック | 御代田町大字御代田3911-7 | 32-3938 |

【受診の注意等】

- ・受診券は受診期間内に1回利用できません。
 - ・検診結果は、受診した医療機関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)の受診をお勧めします。
- ※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

アピランスケア助成事業

軽井沢町では、がん患者のみなさまの療養生活や社会参加を応援しています。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。

- 対象者：町内に住所を有する、がんの治療(手術・薬物治療・放射線治療等)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)^{*1}
※1 上限額：頭髮補整具(ウィッグ、装着用ネットおよび毛付き帽子)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：当該補整具を購入した年度の3月31日まで^{*2}
※2 がん治療、症状の悪化その他やむを得ない事情がある場合は、その翌年度の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または現に受けていることが確認できる書類の写し
 ③補整具の購入に係る領収書の写しおよびその明細書の写し
 ④申請者の振込口座が確認できるもの
 ⑤代理申請の場合は代理人の確認できる書類および委任状

健康を維持するための食事のポイント

～ 子どもからお年寄りまで ～

① いろいろな食品を食よう

『さあにぎやか(に)いただく』という、合言葉があります。毎日食べたい10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ!推進協議会」が考案した合言葉です。いろいろな食品を食べることは、栄養状態を良好に保つことができ、どの世代にとってもバランスのよい食事につながります。主食プラス以下の10の食品のうち、1日最低4品目以上できたら7品目以上を目指しましょう。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



(に)

いも



たまご



だいずせいひん



くだもの



② 1日3食きちんと食べよう

1日3食食べることによって・・・

- 1日に必要な栄養素が摂れる
 - ▶ 3食食べることで、エネルギーやたんぱく質など、からだに必要な栄養素等を、必要量摂取することができます。
- 生活リズムが整う
 - ▶ 生活のリズムが整うことによって、肥満や糖尿病のリスクが低くなると言われています。
- まとめ食いを防ぎ、食べすぎを抑えることができる
 - ▶ 血糖値の急激な上昇も防ぐことができます。

● 食事の役割

朝食

- ・ 体温を上げる・基礎代謝を高める
- ・ 一日を活発に過ごすためのエネルギー補給
- ・ 脳や消化管を起こす→朝食は一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチ!



昼食

- ・ 空腹の時間を短くして、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- ・ 午後の活動に必要なエネルギーを補う
- ・ 昼食時の休息によって疲れを癒し、リフレッシュして午後からの活動の英気を養うなどの役割がある



夕食

- ・ 一日頑張った体を修復するための栄養素を補給するとともに疲れた体を癒す
- ・ 翌日の活動への準備
- ※就寝2～3時間前には食事を済ませましょう



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ください。
- 時間 13時～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23日(水) | 10月22日(水) |
| 5月28日(水) | 11月28日(金) |
| 6月10日(火) | 12月11日(木) |
| 7月 9日(水) | 1月28日(水) |
| 8月 6日(水) | 2月24日(火) |
| 9月17日(水) | 3月10日(火) |

絵画療法 (パステル画制作)

| |
|-----------|
| 5月19日(月) |
| 7月17日(木) |
| 9月10日(水) |
| 11月19日(水) |
| 1月21日(水) |
| 3月18日(水) |

料理教室(予約制) ※10時～12時開催

| |
|-----------|
| 8月27日(水) |
| 12月18日(木) |

もちもの：エプロンと三角巾
場 所：木もれ陽の里調理室



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は、保健センターへご連絡ください。
- 時間 13時～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 9日(水) | 10月 1日(水) |
| 5月 7日(水) | 11月 5日(水) |
| 6月 4日(水) | 12月 3日(水) |
| 7月 2日(水) | 1月13日(火) |
| 8月20日(水) | 2月 3日(火) |
| 9月24日(水) | 3月 3日(火) |



<その他の主な活動内容>

- ・町事業(精神障がい者デイケア)への参加
- ・三市町(小諸・御代田・軽井沢)交流会への参加

問い合わせ先:45-8549(保健センター)

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にご予約ください。
- 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。委任状は、保健センターへお問い合わせいただくか、町ホームページからダウンロードしてください。
- 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**。

Q1 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。

Q2 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には、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
 ■ 標準的な接種年齢間
 ① ワクチンの種類ごとの接種回数
 ■ 生ワクチン
 ■ 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 ■ | 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 | | ① | ② | ③ | | | | | | | ④ | | | | | | | | 生後2か月～5歳に至るまで | | | | | | | | |
| B型肝炎 | | 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) | | ① | ② | ③ | | | | | | | | | ④ | | | | | | 生後2か月～7歳6か月に至るまで | | | | | | | | |
| ※五種混合を接種する場合は不要 | Hib (ヒブ) | ① | ② | ③ | | | | | | | | ④ | | | | | | | 生後2か月～5歳に至るまで | | | | | | | | |
| | 四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ① | 11歳以上 13歳未満 | | | |
| | BCG | | | | | ① | | | | | | | | 生後1歳に至るまで | | | | | | | | | | | | | |
| | 麻しん風しん混合 (MR) | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | ①② | | | | 1歳～3歳に至るまで | | | | | | | | | | |
| | 日本脳炎 | | | | | | | 1期: 生後6か月～7歳6か月に至るまで | | | | | | | | | | ① ② ③ | | ④ | 2期: 9歳以上 13歳未満 | | | | | | |
| 子宮頸がん (HPV) | サーバリックス (2価) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 小学校6年生～ 高校1年生相当 | | | |
| | ガーダシル (4価) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ① ② ③ | | | |
| | シルガード9 (9価) | | | | | | | | ※シルガード9は、接種年齢・間隔によって接種回数異なります | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

注) 異なるワクチンの接種間隔について、注射生ワクチン間のみ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。

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 | | | | |
| 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 | | |
| 4回目 | 3回目接種後、7～13か月未満あける | | | | |
| 1～3回目 | 生後2か月～ 12か月未満 | 前回接種から、20～56日以上あける | | | |
| 4回目 | 3回目接種後12～18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） | 2価 | 1～2回目 | 1回目接種後、1か月あける | | |
| | | 3回目 | 1回目から6か月以上かつ 2回目から2か月半以上あける | | |
| | 4価 | 1～2回目 | 1回目接種後、2か月あける | | |
| | | 3回目 | 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 | | |
| | 9価 | 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 | | 4価と同様 | |

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。町への申請等は不要ですが、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。

【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17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

【経過措置】令和6年度夏以降の大幅な需要増により、接種を希望しても受けられなかった方がいる状況等を踏まえ、下記の対象者に経過措置が設けられています。

【対象ワクチン】子宮頸がんワクチン
（3回目までの未接種分）

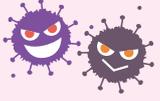
【対象者】令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種した方のうち、①②のいずれかの年齢の方
①平成9年4月2日～平成20年4月1日生の女性
②平成20年度（平成20年4月2日～平成21年4月1日）生の女性

【接種期限】令和8年3月31日まで

詳しくは、保健センターまでご連絡ください。

高齢者の定期接種

重症化を防ぎましょう

| 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7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方で、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害を有する方のうち、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 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 | ・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。 | 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、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方のうち、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。 | | |
| 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 | ※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 |
| ②接種日の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方のうち、身体障害者手帳1級を所持し、接種を希望する方 | | | | |

3. 予防接種

- 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。
- インフルエンザ予防接種および新型コロナウイルス予防接種の接種時期等については、ホームページでお知らせします。
- 接種可能な医療機関は25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（24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。主治医およ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 | | 補助回数 |
|--------------|---|-----------------------------|----------------------------------|---|
| 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 |
| 帯状疱疹 | 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 | 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 (23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 | 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 (23ページ参照) で県外等で 接種した方 ※接種時期は秋冬になります。 | 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 ※ <u>今までに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。</u> | 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 (23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、領収書等(接種年月日、接種したワクチンの名称、接種に係る費用、医療機関名、領収印が記載されているもの)、振込口座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

ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、五種混合、四種混合、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。

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等の同居者
（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 1962年（昭和37年）4月2日～1979年（昭和54年）4月1日生まれの男性
 - ② 過去に風しんと診断されたことがある者
 - ③ 風しんの予防接種を2回以上受けたことがある者
 - ④ 過去に風しんの抗体価を受けたことがあり、十分な抗体がある（※）と判断された者
（※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。

| 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～11時 | 健康づくり支援課 | 0267-63-3164 平日8時30分～17時15分 | 無料 |
| 浅間総合病院 | 月曜日～金曜日 10時30分～11時 | 健康管理係 （予約は電話または来院） | 0267-67-2295 平日14時～16時 | |
| 佐久総合病院 | 毎月第2週目火・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 | |
| 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 | 保健予防課 | 0267-22-1070 平日9時～16時 | |

※年未年始、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相談について

●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2次健康かるいざわ21 ~安心して暮らせる健康福祉のまち~

第2次健康かるいざわ21とは、子どもから高齢者まですべての町民が、住み慣れた地域で共に支え合いながら一人ひとりが心豊かに生活し、主体的に健康づくりを行うことを目的に、平成28年度(2016年度)から令和7年度(2025年度)の10年間を期間として策定した町の健康増進計画です。

令和7年度は計画の最終年度となるため、目標に対する評価や健康課題を分析し、第3次健康かるいざわ21の策定に向け、皆さんの意見を伺っていきます。

町では、「安心して暮らせる健康福祉のまち」を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指しています。



★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マークとヘルプカード

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、ヘルプマークとヘルプカードがあります。

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



↑ヘルプマーク

【ヘルプマーク配布場所】
木もれ陽の里

【ヘルプカード配布場所】

・木もれ陽の里 ・役場総合案内 ・軽井沢病院
・老人福祉センター ・子育て支援センター

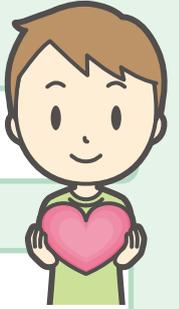


↑ヘルプカード

- ホームページURL <https://www.town.karuizawa.lg.jp/>
ホーム▶健康・福祉▶みんなの福祉▶ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています
- 問い合わせ 保健福祉課福祉係 0267-44-3333

精神保健福祉相談

悩みを相談することは恥ずかしいことはありません。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時30分～17時15分（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時30分～17時15分

（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-^{つなぐ}279-338^{きこえる}

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-^{おもい}061-338^{きこえる}

24時間 年中無休

こころの情報サイト

● NCNP精神保健 研究所



障がいに関するお悩み

● 軽井沢町保健福祉課

電話：0267-44-3333

電話：0267-45-8549

8時30分～17時15分

（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時～18時（土日・祝日・年末年始を除く）

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時～18時（日曜・祝日・年末年始を除く）

・大人専用ダイヤル

電話：026-225-9330

10時～18時（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^{なやみ} 24時間・毎日対応^{まをわう}

DV相談

● DV相談+（プラス）

電話：0120-279-889

24時間・毎日対応



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(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★

- ・献血手帳または献血カード
- ・免許証等本人確認ができるもの



★会場・日時★

400ml献血のみ実施となります。

| 実施日 | 献血場所等 | 受付時間 |
|-----------|--------|--------------------|
| 7月 9日(水) | 軽井沢町役場 | 10時～11時30分／13時～16時 |
| 11月13日(木) | 軽井沢町役場 | 10時～11時30分／13時～16時 |
| 3月19日(木) | 軽井沢町役場 | 10時～11時30分／13時～16時 |

※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。

ラブラッド登録のご案内

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「ラブラッド」

未登録の方も、献血カードがあればすぐにご登録いただけます。



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。 |
| その他 | 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・福祉など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。

専門の知識を持った職員が、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、介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じ、また介護保険の申請相談も受け付けています。日常生活のなかで、不安なこと、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

介護や介護予防、健康づくりや医療・福祉、認知症の人の財産管理、虐待や消費者トラブルなど、高齢者ご本人だけでなく、そのご家族や地域のみなさんが不安に思っているさまざまな相談に、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師管理栄養士が対応します。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、食事、認知症のことなど、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など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。

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症がある方、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など、みんなでゆっくり過ごし、認知症の方への理解を深めています。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時から

【場 所】老人福祉センター

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。

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。

緊急通報システム

家庭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

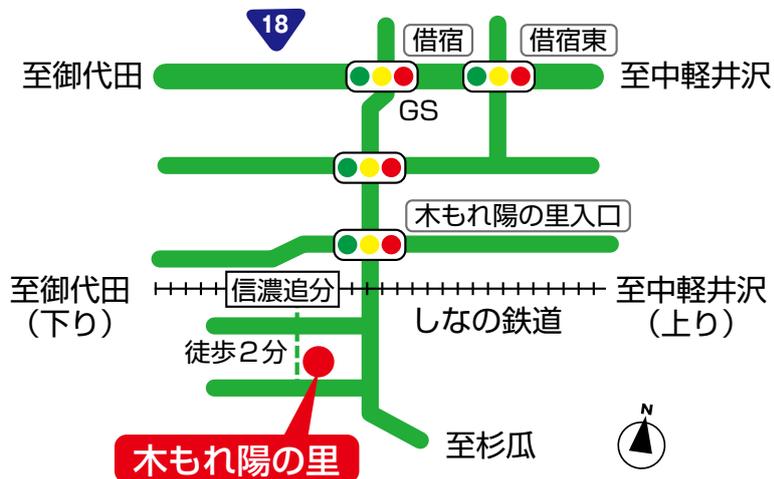
木もれ陽の里では、温泉(浴室)とサウナルームを用意しております。どなたでもお気軽にご利用いただけますので、日々の体のリフレッシュにぜひご活用ください。

| 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～木曜日が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 |



問い合わせ

軽井沢町保健センター

〒389-0111 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>



karuizawa