



軽井沢町 保健事業ガイド

1. 母子保健

2. 成人保健

3. 予防接種・感染症

4. 各種お知らせ

1. 母子保健

不妊治療費補助金、出産・子育て応援交付金事業	P2
母子健康手帳の交付	P3
産前・産後サポート事業、産後ケア事業	P4
赤ちゃん訪問、乳幼児相談、5歳児相談	P5
マタニティスクール、離乳食教室	P6
乳幼児健診	P7
町外の相談窓口、救急医療等	P8

2. 成人保健

健（検）診の種類と対象者等	P9・10
集団健診（特定健診・いきいき健診・がん検診）	P11
個別健診（特定健診・いきいき健診・がん検診）	P12
がん検診	P13・14
特定健診・いきいき健診	P15
特定保健指導、歯周疾患検診	P16
がんを防ぐための新12か条、アピアランスケア助成事業	P17

3. 予防接種・感染症

予防接種を受けに行く前に、予防接種健康被害救済制度	P18
子どもの定期接種（予防接種法に基づく接種）	P19・20
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	P21
大人（男性）の風しん抗体検査・予防接種（風しんの追加的対策）、予防接種費用助成	P22
町内予防接種実施医療機関一覧	P23
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	P24

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、ヘルプカード	P25
精神保健福祉相談、精神障がい者社会復帰事業、軽井沢町精神保健福祉自助グループ	P26
かけがえのない“いのち”を大切に	P27
こころの健康	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、介護予防教室、オレンジカフェ、通いの場、緊急通報システム	P30

1. 母子保健

相談・助成事業

各種教室

健康診査

妊 娠 前	不妊治療費補助金2ページ		不妊・不育に関する相談8ページ	
	妊 娠 期	母子健康手帳の交付3ページ	出産応援給付金	マタニティスクール6ページ
産 後		妊娠8か月アンケート送付	産前・産後サポート事業4ページ	産後ケア事業4ページ
	1か月	出産・子育て応援交付金事業※2ページ		
乳 児 期	2か月	子育て応援給付金	※妊娠期～子育て期に保健師等が継続的に支援します。	産婦一般健康診査 乳児一般健康診査 ..3ページ
	4か月～ 9か月～	4・5か月児健診7ページ		離乳食教室 ...6ページ
幼 児 期	1歳6か月		1歳6か月児健診7ページ	
	3歳		3歳児健診7ページ	
	5歳	5歳児相談5ページ		

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ー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。

出産・子育て応援交付金事業

すべての妊婦さんや子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、面談等で相談に応じるとともに、妊娠・出産した方を対象に給付金を支給します。

また、妊娠7か月～8か月頃に「妊娠8か月アンケート」を送付し、いただいた回答を基に、保健師等による面談または電話相談を行います。

詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

《出産応援給付金》

★対象者

軽井沢町で妊娠届出時に面談を受けた方
※他の自治体で出産応援給付金(現金やクーポン等)の支給を受けていない方に限ります。

★給付金額

妊婦1人につき5万円
※多胎妊婦の場合も5万円です。

★申請の流れ

- ① 軽井沢町で妊娠の届出をし、保健師等の面談を受けます。(3ページ参照)
- ② アンケートと申請書を記入します。
- ③ 申請後、指定口座に振り込みます。

《子育て応援給付金》

★対象者

軽井沢町で出生届出後に面談を受けた方
※他の自治体で子育て応援給付金(現金やクーポン等)の支給を受けていない方に限ります。

★給付金額

子ども1人につき5万円

★申請の流れ

- ① 赤ちゃん訪問時に保健師等の面談を受けます。(5ページ参照)
- ② アンケートと申請書を記入します。
- ③ 申請後、指定口座に振り込みます。



母子健康手帳の交付



来所の際は、事前に保健センターまでご連絡ください。

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、妊婦一般健康診査受診票等の交付にあわせて、給付金の申請手続き(2ページ参照)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、妊婦健診やマタニティスクール、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. 妊婦一般・産婦健康診査受診票、新生児聴覚検査受検票

町では、妊婦・乳児一般健康診査、産婦健康診査および新生児聴覚検査にかかる費用の一部を助成しています。検査等を受診する際に医療機関へご提出ください。

なお、乳児一般健康診査受診票のみ、出生届出時の交付となります。

★利用できる医療機関 長野県内の医療機関・助産所

※県外で受診した方は全額自己負担となりますが、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(16ページ参照)

4. 産後ケア(デイサービス型)利用券(4ページ参照)

町では、産後ケア(デイサービス型)の利用にかかる費用3回分を助成しています。利用する際に医療機関へご提出ください。

◆2~4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：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。



妊娠中～産後の相談（産前・産後サポート事業）

- ★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、保健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お子さんが安心して、自宅での生活が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（3ページ参照）にお渡しする産後ケア（デイサービス型）利用券により、医療機関等にかかり日帰りで助産師や看護師からの保健指導や授乳指導等のサービスを無料で受けることができます。

- ★対象者 産後1年以内の母子
- ★実施医療機関
 - ・浅間南麓こもろ医療センター
電話:0267-22-1070
 - ・佐久市立国保浅間総合病院
電話:0267-67-2295
 - ・花岡レディースクリニック
(当医院で出産した母子のみ)
電話:0267-23-4103

《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。

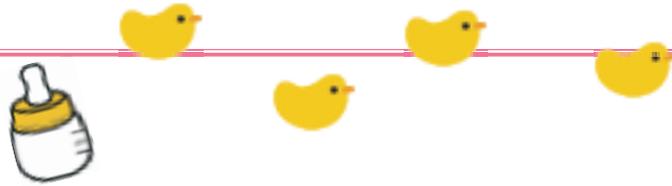
利用には事前申請及び予約が必要です。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

- ★対象者 産後4か月以内の母子
- ★実施医療機関
 - ・浅間南麓こもろ医療センター
 - ・佐久医療センター
 - ・佐久市立国保浅間総合病院
 - ・助産所とうみ



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、里帰り出産をした方でお子さんの生後2か月以降も町に戻らない場合は、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連絡しますが、早期訪問を希望される場合はご連絡ください。



乳幼児相談

予約制

子育てやお子さんの食事等のお悩みを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)
※計測のみを希望する場合、予約は不要です。お気軽にお越しください。
- ★場所 保健センター
- ★時間 9時～12時(計測のみの方は9時～11時30分)

★実施日

4月	8日(月)	22日(月)	10月	8日(火)	22日(火)
5月	14日(火)	29日(水)	11月	6日(水)	19日(火)
6月	11日(火)	24日(月)	12月	3日(火)	23日(月)
7月	10日(水)	23日(火)	1月	7日(火)	20日(月)
8月	5日(月)	19日(月)	2月	3日(月)	17日(月)
9月	2日(月)	24日(火)	3月	3日(月)	17日(月)

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?》

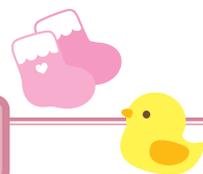
- こだわりが強い
- じっとしてられない
- 言葉の発達が遅い

《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。



◎ワクチン接種歴を母子健康手帳で確認しましょう!



マタニティスクール(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、マタニティスクールを実施しています。妊娠中の生活のことだけでなく、退院した後の生活や、育児物品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回目を先に受講していただくことも可能です。**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回目の参加者には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。妊婦さんお一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 10時~12時(受付9時50分)	2回目 10時~12時(受付9時50分)
令和6年7月~9月	4月16日(火)	5月30日(木)
令和6年9月~11月	6月12日(水)	7月29日(月)
令和6年11月~令和7年1月	8月14日(水)	10月 1日(火)
令和7年1月~3月	10月11日(金)	11月22日(金)
令和7年3月~5月	12月 6日(金)	1月23日(木)
令和7年5月~7月	2月 4日(火)	3月21日(金)
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。(保健師) • 妊娠中や出産後の食事について一緒に考えましょう。(管理栄養士) 	<ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんのお人形を使って、実際にオムツ交換や赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験します。(助産師・保健師) • ご希望の方は妊婦体験もできます。(保健師)

離乳食教室

予約制



- ★対象月齢 6・7か月児
- ★定 員 10名(予約順)

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
内 容	身体計測、中期以降の離乳食の作り方(試食はありません)
受付時間	9時30分~9時40分
所要時間	約2時間

実 施 日	対 象
5月28日(火)	令和5年10・11月生
7月30日(火)	令和5年12月・令和6年1月生
9月25日(水)	令和6年2・3月生
11月26日(火)	令和6年4・5月生
1月28日(火)	令和6年6・7月生
3月19日(水)	令和6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。

健康診査

乳幼児健診は、病気の有無を医師に診てもらっただけではなく、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。

乳幼児健診

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。

4・5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、栄養相談、育児相談 *内科の医師が股関節脱臼の診察をあわせて行います。
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31日(金)	令和5年12月・令和6年1月生
7月26日(金)	令和6年2・3月生
9月27日(金)	令和6年4・5月生
11月28日(木)	令和6年6・7月生
1月31日(金)	令和6年8・9月生
3月28日(金)	令和6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
4月30日(火)	令和5年6・7月生
6月28日(金)	令和5年8・9月生
8月30日(金)	令和5年10・11月生
11月 1日(金)	令和5年12月・令和6年1月生
12月27日(金)	令和6年2・3月生
2月28日(金)	令和6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26日(金)	令和4年8月1日～10月20日生
7月19日(金)	令和4年10月21日～12月31日生
9月13日(金)	令和5年1月1日～2月10日生
10月25日(金)	令和5年2月11日～3月15日生
11月29日(金)	令和5年3月16日～4月30日生
1月24日(金)	令和5年5月1日～6月15日生
3月 7日(金)	令和5年6月16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、ご案内等と合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11日(木)	令和3年3月生
5月16日(木)	令和3年4月生
7月 4日(木)	令和3年5・6月生
8月22日(木)	令和3年7月1日～8月15日生
9月19日(木)	令和3年8月16日～9月19日生
11月 7日(木)	令和3年9月20日～10月20日生
12月26日(木)	令和3年10月21日～12月20日生
2月20日(木)	令和3年12月21日～令和4年2月28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。

町外の相談窓口

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。

〈電話で相談する〉

子ども専用ダイヤル(無料) 0800-800-8035
 大人用 026-225-9330
 月曜日～土曜日(日曜日、祝日および年末年始は除く)
 10時～18時

〈FAXで相談する〉 026-235-7390 月曜日～土曜日(祝日および年末年始は除く) 10時～18時

〈会って相談する〉 月曜日～金曜日(事前に予約が必要です) **場所:**長野市大字南長野字幅下692-2

〈メールで相談する〉 kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

上記メール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。



妊活ながの
相談フォーム

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

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*面接相談は要予約)

毎週火・木曜日(年末年始、祝日は除く)、10時～16時
 毎週土曜日(年末年始、祝日は除く)、13時～16時

●産婦人科医師による相談

(面接相談のみ*要予約)

毎月第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

またはwebサイト「妊活ながの」からご相談できます。

- 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。



救急医療等

軽井沢病院救急外来

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

場所:軽井沢町国民健康保険軽井沢病院
 (軽井沢町大字長倉2375番地1)

電話:0267-45-5111

平日17時15分以降、土曜日、日曜日、祝日は原則として日直医師・当直医師の診察となります。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:佐久市立国保浅間総合病院内
 (佐久市岩村田1862番地1)

電話:090-8589-7635(専用ダイヤル)

【一般内科および小児科の初期救急】

診療日:平日(土曜日、日曜日、祝日および年末年始は除く)

受付時間:19時から21時

診療時間:上記の時間までに受付をした患者の診療が終了するまで

*受診の際には、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
 毎日午後7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)

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:佐久市立国保浅間総合病院内
 (佐久市岩村田1862番地1)

電話:0267-67-2295

【休日小児科】

診療日:日曜、祝日および年末年始(12/31～1/3)

受付時間:8時30分から正午まで

診療時間:9時から正午までに受付した患者の診療が終了するまで

*受診の際には、事前に電話にてご相談ください。

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7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 75歳		
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				2年に1回	必要
大腸がん検診				40歳以上				1年に1回	×
肺がん検診	胸部エックス線検査	※16～39歳の方で、結核検診を希望する方も受診できます		40歳以上				1年に1回	×
	CT検査			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				50歳以上の男性 ※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				1年に1回	×
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	×
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				2年に1回	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
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)				1年に1回	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	1年に1回	※個別健診のみ
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	自己負担額	
<p>バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、胃の形や粘膜を観察します。</p> 	集団	木もれ陽の里：1,200円
<p>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。</p> 	個別	軽井沢病院：2,500円 (75歳以上は不可)
<p>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。</p> 	集団	木もれ陽の里：400円
<p>肺全体をエックス線で撮影します。</p> 	個別	軽井沢病院：3,000円
<p>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。</p> 	集団	軽井沢病院：400円
<p>血液検査で、血液中のPSA(腫瘍マーカー)の値を調べます。</p> 	個別	木もれ陽の里：400円
<p>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。</p> 	個別	軽井沢病院：500円
<p>超音波で乳房の病変を検査します。</p> 	集団	木もれ陽の里：600円
<p>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。</p> 	個別	軽井沢病院：700円
<p>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。</p> 	集団	無料
<p>身体測定、血圧測定、血液・尿検査を実施します。</p> 	個別	無料
<p>歯や歯周の検査をし、歯科指導を行います。</p> 	集団	無料
	個別	無料

健康で楽しい毎日を過ごすために、定期的に体の点検をしましょう。



特定健診・いきいき健診・がん検診の実施場所及び日時(予約制)

① 集団健診

実施場所:木もれ陽の里 (軽井沢町大字長倉4844-1)



● 申込書の提出

対象となる方には、保健センターまたは住民課より申込書を郵送しています。申込書を郵送、窓口またはFAXにて提出してください。

※対象外の方(9ページ)の受診券が必要な検診項目に該当しない方には、申込書は郵送されませんので、インターネットもしくは窓口までお越しください。

● インターネット

町ホームページで確認できます。



健康診査

- ・ 特定健診
- ・ いきいき健診

がん検診

- ・ 胃がん検診(胃部X線検査)
- ・ 肺がん検診(胸部X線検査)
- ・ 肝炎ウイルス検診
- ・ 大腸がん検診
- ・ 前立腺がん検診

※対象者は9ページをご覧ください。



実施日	6月25日(火),26日(水),27日(木)※ 10月29日(火),30日(水),31日(木)※	申込締切日	4月26日(金)まで 8月30日(金)まで
受付時間	①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分 ④10時30分～11時 ※胃がん検診の実施日は6/27(木)・10/31(木)のみとなり、①～③で受付します。		
持ち物	全 員	・ 問診票 ※事前に記入してください。 ・ 受診費用 ・ 受診券(胃がん検診) ・ 健康保険証(特定健診・いきいき健診) ・ 検尿キット(特定健診・いきいき健診) ・ 検便キット(大腸がん検診)	
	対象者のみ		

受付より1～2時間程度かかります

女性がん検診

検診の種類	予約締切日	実施日	受付時間	持ち物
子宮頸がん検診	7月26日(金)まで	9月3日(火)	午後 ①13時 ②13時30分	受診券 バスタオル
乳がん検診 (乳腺超音波検査)		9月4日(水)	午前 ①9時 ②9時30分 ③10時 ④10時30分 ⑤11時	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)		9月5日(木)	午前 ①9時 ②9時30分 ③10時 ④10時30分 ⑤11時 午後 ⑥13時 ⑦13時30分 ⑧14時	

【受診券見本】

受診券が必要な検診(*)の対象となる方には、右記の受診券を送付します。受診券がお手元ない場合は受診できません。

(*) 胃がん検診・肺がん検診(CT検査)

乳がん検診・子宮頸がん検診
歯周疾患検診

※72歳以上の対象者の方には送付されませんので、受診を希望する方は保健センターまでご連絡ください。

〒〇〇〇-〇〇〇〇 軽井沢町△△△ 軽井沢 花子 様	令和6年度 軽井沢町〇〇検診 受診券 受診券番号	令和6年度 〇〇検診 軽井沢町△△△ 軽井沢 花子 昭和〇年〇月〇日生 受診券番号 発行者 軽井沢町長 土屋 三千夫 有効期限 令和7年2月28日 ・有効期限切れの受診券は利用できません。 ・検診日より前に野外へ転出された場合、本券は使用できません。
◆予約について 予約は下記の希望する検診実施機関へ直接予約してください。	◆受診券が利用できる検診実施機関 <input type="checkbox"/> A検診実施機関 <input type="checkbox"/> C検診実施機関 <input type="checkbox"/> B検診実施機関 <input type="checkbox"/> D検診実施機関	
【検診料金】	発行者 軽井沢町長 土屋 三千夫	

②個別健診 各医療機関にて実施

特定健診 いきいき健診

申し込み方法は左ページと同様です

- ①申込書の提出 → 受診券と問診票が届いたら
②インターネット → 各医療機関に予約

○健診実施医療機関の一覧は15ページをご覧ください。

がん検診

- 胃がん検診(胃部X線検査・胃内視鏡検査)
- 大腸がん検診
- 肺がん検診(胸部X線検査・CT検査)
- 前立腺がん検診
- 肝炎ウイルス検診

実施場所 軽井沢病院 2階 健康管理部

【軽井沢病院HP】

実施日時の詳細は
こちら



検診実施期間(土日祝日を除く)

予約受付期間(土日祝日を除く)

令和6年4月3日(水)～令和7年2月28日(金)
※実施日時の詳細は、軽井沢病院ホームページをご確認ください。

令和6年度「受診券」到着後～令和7年1月31日(金)
※受診希望日の2～3週間前までを目安にご連絡ください。
なお、3か月以上先のご予約はできません。

予約先

☎46-8470 (軽井沢病院 健康管理部) ※健康管理部予約専用直通電話

14時～16時まで 月曜日～金曜日(祝日除く)

※予約が混み合い電話が繋がらない場合は、しばらく時間をおいておかけ直ください。なお、上記時間以外は電話が繋がりませんのでご了承ください。



予約時
必要なもの

【受診券】※対象者のみ

- 胃がん検診(胃部X線検査、胃内視鏡検査)
- 肺がん検診(CT検査)
- 乳がん検診(乳腺超音波検査、マンモグラフィ検査)
- 子宮頸がん検診

女性がん検診

令和7年2月28日(金)まで

医療機関	検診の種類			住所	電話番号 (0267)	予約
	乳腺 超音波	マンモ グラフィ	子宮 頸がん			
浅間総合病院	○	○	○	佐久市岩村田 1862-1	67-2295	健康管理係 14時～16時
軽井沢西部総合病院		○	○	御代田町大字御代田 4107-40	32-4711	14時～16時
軽井沢病院	○	○	○	軽井沢町大字長倉 2375-1	46-8470	健康管理部 14時～16時
斎藤産婦人科医院			○	佐久市中込1985-1	62-0823	不要
増田医院	○	○		佐久市岩村田 2381-12	33-0303	15時～17時 (木・土・日曜日を除く)

※上記以外で、女性がん検診を受けた場合、申請により補助を受けられる場合があります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

○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。
- 秋以降は申し込みが特に集中するため、予約を受け付けられない場合があります。できる限り早めに申し込み、受診してください。
- 町から転出された場合、有効期限内であっても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。
- 医療機関で治療中または経過観察中の方はがん検診の対象外です。
術後の経過観察が終了し、検診を希望する方は、かかりつけ医に相談のうえ保健センターまでご連絡ください。



がん検診は自覚症状のない方が対象です



がん検診は、**症状が出る前のがんを早期に発見し治療する**ことを目的として実施しています。対象者は、**自覚症状がない健康な方**です。検診では、がんの疑いがあるかないかを調べるだけで、その異常が何かは調べません。そのため、**がんの疑いがあった方は速やかに精密検査を受け、本当にがんがあるかを調べる必要があります。**

※もし自覚症状があるときは...

がんだけでなく大きな病気が隠れていることがあります。がんの場合、特に若い世代の方は検診結果が出るまでの間にがんが進行してしまう可能性があります。そのため、検診まで待たずに、早めに専門的な診察と検査を行う必要があります。

①胃がん検診



胃がんにかかる人は50歳代から増え、罹患数は**第3位**、死亡数も**第3位**で、毎年**約4万人**もの患者が死亡しています。

早期発見されれば内視鏡治療のみで根治が可能で、胃を切除せずに済みます。胃を切除すると、5~10kgの体重減少があり、その後の食生活、健康維持に大きな影響を及ぼします。

危険因子 ピロリ菌の感染・喫煙習慣・食塩の過剰摂取・野菜や果物の不足など

症状 胃の痛み・不快感・吐き気・食欲不振など

早期の段階では自覚症状が少なく、かなり進行しても症状が無い場合もあります。



②大腸がん検診



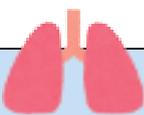
大腸がんは、欧米風の食生活に変化した影響から、近年、患者数が非常に増加しており、罹患数**第1位**、死亡数**第2位**で、毎年**約5万人**の患者が死亡しています。大腸がんは早期治療を行うと**約90%**が完治できると言われています。

危険因子 肉類などの動物性脂肪が多い食生活・食物繊維の少ない食事・過度な飲酒・喫煙など
家族の病歴との関連性があります。

症状 便に血液が混ざる・腹痛・下痢と便秘を繰り返すなど

早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出やすくなります。

③肺がん検診



肺がんは日本人のがんによる死亡率**第1位**で、毎年**約7万5千人**もの多くの患者が死亡しています。発見しにくい・進行が早い・転移しやすいと言われ、予後不良であるがんです。

危険因子 原因の約7割が**喫煙**と言われ、タバコを吸わない人に比べ吸う人は**4倍**がんにかかりやすいと言われています。受動喫煙も大きなリスクがあります。

症状 咳や痰・血痰・胸の痛みなど

早期の段階では自覚症状はほとんどありません。



がんは日本の死亡原因の第1位です

がんは、日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。早期発見と早期治療で90%以上が治ると言われています。ただし、**早期のうちには自覚症状がほとんどありません。**

気づかないうちに進行している可能性があります。だからこそ、定期的に検診を受けることが大切です。



④前立腺がん検診

前立腺がんは主に**60歳以上**に多く見られます。男性のがん罹患数で**第1位**となり、日本では年間に**約9万人**以上から前立腺がんが発見されています。

危険因子 原因は不明ですが、遺伝や加齢・男性ホルモンなどが関係していると言われています。

症状 尿が出にくい・頻尿・残尿感など
早期の段階では自覚症状はほとんどありません。



⑤肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスはA型・B型・C型・D型・E型の5種類があります。日本の感染者のほとんどがB型とC型で、肝臓がんの多くがB型・C型肝炎ウイルスによるものです。自覚症状が出ないことも多いため、治療をせず、肝炎ウイルスに感染した状態が続くと、**肝硬変・肝がん**へ進行する可能性があります。

危険因子 血液や体液を介して、ウイルスが感染することがほとんどです。
他人の血液に直接触れなければ、家庭や集団生活での感染の恐れはほとんどありません。

症状 急性肝炎: 高熱・関節痛・倦怠感・食欲不振・嘔吐・下痢など
慢性肝炎: ほとんど症状は出ません。



女性特有のがん

⑥乳がん検診

日本人女性の**約9人に1人**が乳がんになり、女性がかかるがんの中で最も多いのが特徴です。一方で、乳がんは早期発見・早期治療をすれば長生きすることが望める病気です。さらに、早期の段階で乳房局所切除、部分切除など縮小手術ができれば、乳房の温存が可能となります。

危険因子 遺伝的な体質・出産歴、授乳歴がない・早い初潮・遅い閉経・肥満・飲酒や喫煙など。

症状 乳房のしこり・乳房にくぼみができる・乳頭や乳輪がただれる・乳頭から分泌物が出るなど
早期の段階では自覚症状はほとんどありません。



⑦子宮頸がん検診

1年間で全国の女性**約1万人**が子宮頸がんにかかり、**約3千人**の方が亡くなっています。最近では20歳代から30歳代の**若い世代**の患者が増えており、命は助かったとしても、子宮を摘出して妊娠できなくなってしまう方がいます。

危険因子 ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルスの感染が原因で発症します。性的接触で知らないうちにほとんどの女性が感染していますが、HPVに感染しても、ほとんどの方は自然消失します。ごく一部の感染が持続し、ウイルスの活動が数年から数十年続くと、がんの手前の状態からがんへと進行していきます。

症状 異常なおりもの・月経以外の出血・下腹部の痛みなど
早期の段階では自覚症状はほとんどありません。



特定健診受診者



50万円あれば、何に使いますか？



未受診者



約47,000円/月の差

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47,000円も差があり、この治療費の差は年々広がっています。早期に治療を受けることで、年間約560,000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度は特定健診を受けて、生活習慣病の芽を早めに摘み取りましょう。

自己負担	無料 <small>個人で受ければ、1万円以上かかります</small>			
実施期間	令和6年5月～令和7年3月(町への受診券・問診票発送申込締切:令和7年2月14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	個別健診	集団健診	個別健診
	木もれ陽の里	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 軽井沢病院 北沢クリニック 木戸内科医院 木家医院 坂口医院 ほっちのロッヂの診療所	木もれ陽の里	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 軽井沢病院 北沢クリニック 木戸内科医院 木家医院 坂口医院 ほっちのロッヂの診療所
検査内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 法律に基づく項目(共通項目) 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) 			



各医療機関の連絡先は、23ページをご覧ください。

※自覚症状のある方は、健診を待たず、早めに専門の医療機関を受診してください。

※特定健診については、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することができません。誤って受診した場合には、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。ご希望の方は住民課保険年金係(電話:45-8540)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たい

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、「質問票」を町へ提出し、「医療機関受診結果受領票」を医療機関から提出していただくことで、特定健診を受けたこととなりますので、住民課保険年金係(電話:45-8540)までご連絡ください。※検査項目によっては一部保険診療での自己負担金があります。

必ず受けて!! 特定保健指導 無料

特定健診の結果をもとに、特定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。内臓脂肪の蓄積(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あると判定された方には、健診結果説明会のご案内に特定保健指導の対象である旨を記載し郵送しますので、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

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

生活習慣病のリスクが高く、生活習慣を見直す必要があります。



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きます。

積極的支援に該当した方へは、電話や手紙等で継続的に支援が受けられます。

評価 6か月間の実施状況や改善の様子を確認します。

案内通知が届いていない方も、健康相談を受け付けています。この機会にぜひご利用ください!

口の健康に気をつけていますか?

歯周病は、糖尿病・心筋梗塞・動脈硬化などの全身に危険を及ぼす原因となる病気です。ぜひこの機会に検診を受け、お口と全身の健康を守る習慣を身につけましょう。



歯周疾患検診 ★歯周病のリスクをチェックします。

	町内に住所を有する方で①②のいずれかに該当する方	
対象者	①令和6年度中に40歳以上70歳以下かつ5歳ごとの節目年齢になる方 (年度末年齢で、40・45・50・55・60・65・70歳となる方)	②令和5、6年度中に母子健康手帳の交付を受けた方
期間	令和7年2月28日(金)まで	出産まで
費用	無料	
内容	歯周病検査、個別指導(治療は含みません。)	
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。	
持ち物	受診券、健康保険証	

【歯周疾患検診実施歯科医院】

医療機関名	連絡先(0267)
植木歯科医院	45-5291
おおくま歯科	46-2525
土屋歯科医院	45-4512
てらお歯科医院	42-9123

【受診に関する注意等】

- 受診券は受診期間内に1回利用できます。
 - 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。
 - 検診の結果、治療が必要となった場合、別途料金がかかります。
- ※北佐久歯科医師会の協力により実施しますので、受診できる医療機関は、北佐久歯科医師会に所属する町内の歯科医院となります。



あなたのライフスタイルをチェック!!

今日から
実践してみよう!

がんを防ぐための新12か条



がんは日常生活で予防することができます。

日本人を対象とした疫学調査などの科学的根拠をもとに、12条の予防法を提案します。

1条 たばこは吸わない



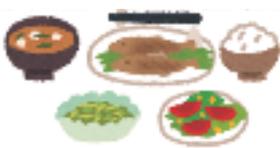
2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける



3条 お酒はほどほどに



4条 バランスの取れた食生活を



5条 塩辛い食品は控えめに



6条 野菜や果物は不足にならないように



7条 適度に運動



8条 適切な体重維持



9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療



10条 定期的ながん検診を



11条 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を



12条 正しいがん情報でがんを知ることから



出典:がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

アピアランスケア助成事業

がんの治療で外見が変化した方へ



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。

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に対してウィッグ等の頭髪補整具、補整下着や人工乳房等の乳房補整具などの補整具を助成します。

条件もありますので、詳しくは、町ホームページをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。

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。健康被害が予防接種によって引き起こされたものか、別の要因(予防接種をする前後に紛れ込んだ感染症、あるいは別の要因等)によるものかの因果関係を、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となります。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、定期接種救済制度とは救済の対象、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。



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 ロタテック		①	②			出生6週0日～出生24週0日まで																						
		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 不 (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 四種混合 不 (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														
Hib(ヒブ) 不 		①	②	③								④	生後2か月～5歳に至るまで															
二種混合 不 (ジフテリア・破傷風)																							①	11歳以上 13歳未満				
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 													①②	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					④	2期: 9歳以上 13歳未満						
子宮頸がん(HPV) 生 	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が異なります																						

注)令和2年10月1日より、異なるワクチンにおける接種間隔の制限が無くなりました。同一ワクチンの接種間隔は従来通りです。

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			
1～3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			
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			
小学校6年生相当				
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	

下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なため、接種を希望する医療機関にお問い合わせください。

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の予防接種を希望される場合は、申請により滞在先の県外市区町村で予防接種を受けることができます。希望される方は、事前に手続きが必要となるため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。

特例措置（キャッチアップ）

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16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

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：平成9年4月2日生から
平成19年4月1日生の女子

令和7年3月末で特例措置は終了します。
期限内に接種を完了するには、**令和6年9月末**
までに初回接種を受けてください。

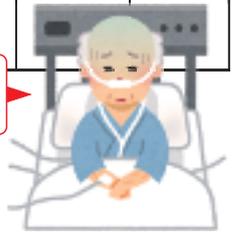
詳しくは、保健センターまで
ご連絡ください。

※この期間や間隔を過ぎても、定期接種の期間内であれば公費で接種できます。ご不明な点は保健センターへご相談ください。

高齢者の定期接種

種類	対象者	備考	自己負担金	接種回数
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	毎年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。		
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			
新型コロナウイルス 	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。	町広報、ホームページ等でお知らせします。	毎年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。		

重症化を防ぎましょう



3. 予防接種・感染症

- 予防接種に行く際は、住所と年齢が確認できるもの(健康保険証等)を必ず持参してください。
- インフルエンザおよび新型コロナウイルスの予防接種の接種時期等については、広報9月号または10月号でお知らせします。
- 接種可能な医療機関は23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。
- 66歳以上の方で、高齢者肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜多糖体ワクチン)を接種したことがない方は、補助金(22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つた方は、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。

大人(男性)の風しん抗体検査・予防接種について

(風しんの追加的対策)



公的な接種を受ける機会がなかった方(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性)は、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低いと言われています。そのため、令和7年3月末までの間に限り、全国的に原則無料で、この世代の方を対象とした風しんの抗体検査と定期予防接種を実施しています。(風しんの追加的対策)

まずは抗体検査を受け、検査の結果、十分な抗体が無いと診断された方は定期予防接種を受けましょう。

内 容	対 象 者	方 法
抗体検査 ・ 予防接種	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性	クーポン券および運転免許証や健康保険証など本人確認ができるものを持参し、医療機関等で抗体検査(採血)を受けます。抗体検査の結果、十分な抗体が無い場合は、予防接種を受けます。

- 対象の方には、無料クーポン券を個別通知で送付しますのでご確認ください。
- 抗体検査・予防接種は本事業に参加する全国の医療機関で受けることができます。抗体検査は町の特定健診(15ページ)や職場での定期健診時にも実施できます。詳細は実施機関へお問い合わせください。

予防接種費用助成について

子ども

造血細胞移植後のワクチン再接種費用助成について

◆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となり、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。

大人

軽井沢町に住民票があり、以下のワクチンを接種した方に対し、接種に要した費用の1/2以内で、5,000円を上限に接種費用を助成します。

種 類	対 象 者	申請方法	補助回数
風しん	接種日において20歳以上50歳未満の方 ※大人(男性)の風しん抗体検査・予防接種(追加的対策)を受けた方は対象外です。	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日以内に、領収書、接種済証等、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。	生涯 1回
高齢者用肺炎球菌	接種日において66歳以上の方 ※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。		

町内予防接種実施医療機関一覧

※各医療機関ともに
事前予約が必要です。

医療機関名 電話番号(0267)	所在地	小児													高齢者			成人						
		ロタ	肺炎球菌	B型肝炎	五種混合	四種混合	ヒブ	二種混合	BCG	麻しん風しん	水痘	日本脳炎	HPV	インフルエンザ	肺炎球菌	コロナ	風しん							
あさま医院 45-2518	中軽井沢																							
いけお内科クリニック 45-7328	借宿	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
UENO CLINIC 42-6666	離山																					○		
織田醫院 中軽井沢診療所 44-3883	中軽井沢		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
軽井沢團クリニック 44-3677	古宿																						○	
軽井沢病院 45-5111	中軽井沢	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
北沢クリニック 42-2804	新軽井沢	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
木戸内科医院 42-7755	新軽井沢																						○	○
木家医院(※1歳以上) 45-7151	中軽井沢								○														○	○
坂口医院 42-2431	旧軽井沢	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ほっちのロッヂの診療所 31-5517	下笨地	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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、気づかないうち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「先天性風疹症候群」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(HI法で16倍以下、EIA法で8.0未満)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(HI法で16倍以下、EIA法で8.0未満)妊婦の配偶者等の同居者
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(*)
(*①に該当する方は22ページをご覧ください。)
- ② 過去に風しんと診断されたことがある方
- ③ 風しんの予防接種を2回以上受けたことがある方
- ④ 過去に風しんの抗体価検査を受けたことがあり、十分な抗体がある(*)と判断された方
(*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(0267)	金額
佐久保健福祉事務所	毎月第2・4水曜日 午前中	健康づくり支援課	63-3164	無料
浅間総合病院	月曜日～金曜日 10時30分～11時30分	健康管理係	67-2295 平日14時～16時	
浅間南麓 こもろ医療センター	毎週月、火、水、金曜日 10時～11時30分	保健予防課	22-1070(代) 平日9時～16時	
軽井沢病院	月曜日～金曜日 8時30分～11時45分	内科	45-5111 平日14時～17時	
佐久総合病院	毎月第2週目火・木曜日 14時30分～	地域健康管理科	82-2677(直通)	

※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、児童虐待および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にて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年間で運動期間として策定した町の健康増進計画です。

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。

子どもから高齢者まで健康にいきいきと暮らしていけ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

援助や配慮を必要としていることが外見からわからない方が困った時に手助けや配慮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を配布しています。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 ・役場総合案内 ・軽井沢病院
・老人福祉センター ・子育て支援センター

※町ホームページからもダウンロードできます。

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▶ヘルプカードと信州あいサポート運動について)



↑ヘルプカード

【ヘルプマーク配布場所】
木もれ陽の里



↑ヘルプマーク

精神保健福祉相談

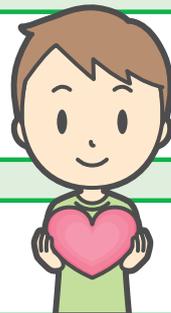
ストレスの多い現代社会では、多くの方が心の病気を抱えています。心の病気は目に見えず、理解することが難しい面もありますが、身体の病気と同じく相談や治療が早ければ早いほど、早く良くなることがわかっています。悩みを相談することは決して恥ずかしいことではありません。ひとりで抱え込まずにご相談ください。

軽井沢町保健センター

【日時】月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)

※お越しになる前にご連絡をお願いします。

※精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院)に関する申請窓口もこちらです。



佐久保健福祉事務所

【精神保健福祉相談】 電話:0267-63-3164

【日時】予約制のため、事前にご連絡ください。

長野県精神保健福祉センター

【センター電話相談】 具体的な助言や他の支援機関を知りたい場合など

【日時】月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

電話:026-266-0280

相談内容

- 精神障がい者の社会復帰についての相談
- アルコール・薬物・ギャンブル依存についての相談
- 思春期・青年期・ひきこもりについての相談
- 発達障がいについての相談
- 自死遺族への心の相談
- その他心の健康に関する相談

【心の電話相談】 とにかく話を聞いて欲しい場合

【日時】月曜日～金曜日 9時30分～16時(祝日・年末年始を除く)

電話:026-217-1680(相談専用電話)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

【日時】月曜日～金曜日 9時30分～16時(祝日・年末年始を除く)

専用電話:0570-064-556(精神保健福祉センター内)

- このダイヤルでは、「死にたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死をしてつらくてどうしようもない」など自殺に関する相談をお受けしています。

精神障がい者社会復帰事業(精神障がい者デイケア)

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、毎月デイケアを実施しています。

日時:毎月1～2回程度 13時30分～15時

場所:保健センター及びデイケア室(木もれ陽の里内)

問い合わせ先:45-8549(軽井沢町保健センター)

※行事内容により、日時や場所が変更になる場合があります。



軽井沢町精神保健福祉自助グループについて

軽井沢町には、心の病気で悩む当事者による患者会(若葉会)があります。

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。地域でご参加いただける方を募集しています。

<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

※詳しい内容については、保健センターへお問い合わせください。

かけがえのない“いのち”を大切に

～わたしたちがでできること～

日本における自殺者の数は年間2万人を超える深刻な状況です。これは、交通事故による死亡者数の約6倍にあたります。自殺は、失業や負債などの経済問題をはじめ、健康、人間関係、進路、就職など、さまざまな要因が複雑に関係しています。軽井沢町においても、平成31年度より「軽井沢町自殺対策推進計画」を策定し、自殺対策に取り組んでいます。

あなたの周りに「表情が暗く、元気がない」「消えたい、死にたいと口にする」など、普段と様子の違う人はいませんか？自殺を考えている人は、言葉には出さなくても何らかのサインを発しています。こころのSOSサインに気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。あなたの優しいひとことが、大切な人のいのちを守ります。

こんなサインを見逃さないで！ それはSOSのサインかも

<input type="checkbox"/> 大量のお酒を飲むようになる 	<input type="checkbox"/> 孤立 (人との交流を避ける) 	<input type="checkbox"/> 口数が減って元気がない 
<input type="checkbox"/> 過重労働が続いている 	<input type="checkbox"/> 自暴自棄 	<input type="checkbox"/> 死をほのめかす 死にたい... 
<input type="checkbox"/> 笑顔が見られなくなった 	<input type="checkbox"/> 体調不良を訴えることが増えた 	<input type="checkbox"/> 新聞やTVを見なくなった 

大切な命を守るために、今日からできる3つのポイント



あなたも“ゲートキーパー”になりませんか

“ゲートキーパー”とは、日常の色々な場面で、身近な方の困っている様子やいつもと違う様子に『気づき』、声をかけて、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人＝『命の門番』のことです。ゲートキーパーは特別な資格ではありません。大切ないのちを守るために、あなたにできることを一緒に考えてみませんか。

佐久地域では、平成24年に佐久地域定住自立圏共生ビジョンを策定し、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき、毎年「自殺予防ゲートキーパー養成研修会」を実施しています。研修会の詳細については、広報等でお知らせします。



こころの健康 誰もが心にストレスを抱えています

ストレスって？

こころの病気の予防には、ストレスと上手につき合うことが重要です。
ではストレスとはなんでしょう？



ストレスは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

天候・騒音、病気や睡眠不足、不安や悩み、仕事や人間関係など日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になるのです。それは進学や就職、結婚や出産など、喜ばしい出来事であってもストレスの原因になることがあります。ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。

ストレスと上手につき合うために

“ご自分のできる範囲でご自分のケアをしましょう”



セルフ
ケア



ゆったりお風呂に入る



散歩などの適度な運動



悩んだ時は相談を



ゆっくり休む習慣を



規則正しい食生活を

こころの病気について理解を深めよう
おかしいな、と思ったら迷わずに受診・相談を！

こころの健康に関心のある人は多くても、こころの病気となると自分とは関係ないと思ってしまう人は少なくありません。こころの病気の正しい理解を深めましょう。



KOKOROBO (ココロボ)
(オンラインメンタルヘルスケア)



こころの耳
(働く人のメンタル
ヘルスサポートサイト)



こころの情報サイト
NCNP精神保健研究所

※電話相談窓口は26ページ「精神保健福祉相談」をご覧ください。

令和6年度 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、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。これは、同じ血液型でも1人ひとりの血液が微妙に異なっており、複数の献血者の血液をあわせて輸血することで、患者さんの負担がより重くなるためです。輸血による負担や副作用等のリスクを低減させるためには、少ない人数の血液によって製造された輸血用血液製剤が必要となります。

このような状況をご理解いただき、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



実施日	献血場所等	受付時間
6月4日(火)	軽井沢町役場	10時～11時30分/13時～16時
7月19日(金)	木もれ陽の里	10時～11時
	軽井沢町商工会館	13時～14時
	軽井沢警察署	15時～16時30分
11月13日(水)	軽井沢町役場	10時～11時30分/13時～16時
令和7年3月19日(水)	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。

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、お手持ちの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日とする。
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・保健師が対応します。相談内容によっては、必要な係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。



★介護予防教室

●頭と体の健康教室

笑いながら、みんなで、楽しく頭と体を使いましょう!

【日 程】毎月第2・4火曜日
10時から/13時30分から

【場 所】木もれ陽の里 第1会議室

【持ち物】筆記用具・飲み物

※詳しくは広報をご覧ください。

●脳いきいき健康サロン

楽しく体を動かしながら、新しい仲間を見つけませんか。

【日 程】毎月第2月曜日 14時から

【場 所】木もれ陽の里

【持ち物】筆記用具・飲み物

※体を動かすので運動靴でお越しください。

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)

認知症がある人も、認知症が心配な人も、認知症に関心がある人も、介護にちょっと疲れたなあと思う人も、みんなでゆっくり過ごしてみませんか?

【日 程】毎月第4金曜日 10時00分から

【場 所】老人福祉センター

※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」があります。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効果も上がります。社会参加することで、認知症予防にもなります。地域活動に参加する事で、生きがいにもつながります。ご近所、お友達、ご家族お誘いあわせの上、参加してみてください。※詳しくは区回覧をご覧ください。

★緊急通報システム

65歳以上のひとり暮らしの方、65歳以上で構成される世帯、または介助できる同居者がいない重度身体障がい者等の方が、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。)

【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

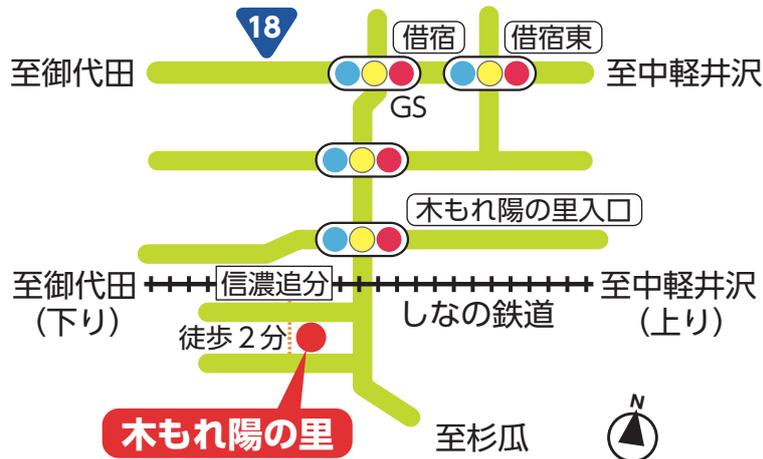
木もれ陽の里では、温泉（浴室）とサウナルームを用意しております。どなたでもお気軽にご利用いただけますので、日々の体のリフレッシュにぜひご利用ください。

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下さい。

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



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＊