

令和8年度保健センター事業のご案内

◆健康づくり検（健）診申込と種類一覧表◆



集団検（健）診

◎保健センター等で受診する検（健）診
胃がん・胸部（結核・肺がん）・大腸がん・子宮頸がん・
乳がん・骨粗しょう症・前立腺がん・歯周病・肝炎ウイルス・
特定健康診査・後期高齢者医療保険の健康診査・認知症検診

個別検（健）診

◎医療機関で受診する健診
特定健康診査
後期高齢者医療保険の健康診査
認知症検診

保健センターへ申込をする（電話：049-292-5505）

◎予約開始日 6月～ 9月実施分：4月17日（金）午前9時から
10月～12月実施分：7月 9日（木）午前9時から

検（健）診に必要な書類が届く

予約日時に保健センターで受診する

検（健）診に必要な書類が届く

医療機関で受診日の予約をする

予約日時に医療機関で受診する

検（健）診名	対象者	検査内容	料金
胃がん検診	30歳以上	問診・胃部X線検査（バリウムと発泡剤等を飲んで実施）	700円
胸部検診 （結核検診、肺がん検診）	40歳以上	問診・胸部X線撮影 ※胸部検診のうち結核検診にかかる費用については感染症法第53条の2第3項により65歳以上は無料ですが、越生町ではすべての方について無料としています。結核検診のみの受診はできません。	200円
大腸がん検診	40歳以上	問診・便潜血検査免疫法（2日法）	200円
子宮頸がん検診 （2年に1度）	20歳以上の女性	問診・内診・子宮頸部の細胞診	700円
乳がん検診 （2年に1度）	乳房X線撮影： 40歳以上の女性	問診・視触診・マンモグラフィー	1000円
	超音波検査： 31歳～39歳の女性	問診・視触診・超音波検査	
骨粗しょう症検診	30歳以上	問診・DXA法（X線）による前腕骨の骨塩量測定	200円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・血液検査（PSA検査）	500円
歯周病検診	今年度20歳、30歳、 40歳、50歳、60歳、 70歳になる方	契約医療機関での歯周病検診（対象者に通知）	無料
肝炎ウイルス検診	今までに肝炎ウイルス 検診を受けたことがない 40歳以上の方	問診・血液検査 （B型・C型肝炎ウイルス検査）	無料
特定健康診査 後期高齢者医療保険 の健康診査	越生町国民健康保険 に加入している40歳以上 の方、後期高齢者医療 保険に加入の方	問診・身体計測・診察・血圧・脂質検査・肝機能検査・血糖検査・ 尿・腎機能検査・希望により心電図検査 等	無料 心電図検査： 1000円
認知症検診	今年度70歳になる方	問診・診察	無料

対象者の年齢は令和8年度末（令和9年3月31日）年齢です

◎特定健診は保険者が実施する健診のため、社会保険や健康保険組合等にご加入の方は会社へお問い合わせください。
各種がん検診・胸部検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・歯周病検診・認知症検診は保険の種類に関係なく受診できます。
◎がん検診推進事業として乳がん検診・子宮頸がん検診を無料で受診できるクーポン券を送付します。対象となる方の年齢は以下のとおりです。ぜひ有効活用してください。

子宮頸がん検診（20歳）：平成17年4月2日～平成18年4月1日

乳がん検診（40歳）：昭和60年4月2日～昭和61年4月1日

※検（健）診の日程は次のページをご覧ください。

◆健康づくり検（健）診日程一覧表◆

「がん」は早期発見・早期治療すれば90%以上治る病気です。

越生町では、自覚症状がなく、職場の健康診断や人間ドック等においてがん検診等を受ける機会がない方を対象にがん検診及びその他検（健）診を実施します。

「がん」から身を守るためにがん検診を積極的に受診しましょう。

すでに気になる自覚症状がある方は、検（健）診を待たずに医療機関を受診してください。

前期検（健）診の電話予約は、 4月17日（金）午前9時からです（電話049-292-5505）												
集 団	実施日時	検（健）診種類										
		特定健診 後期高齢者 健診	心電図	胃	肺 結核	大腸	前立腺	肝炎 ウイルス	乳 （乳房X線）	乳 （超音波）	子宮頸	骨粗 しょう症
前 期	6月16日（火） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	6月17日（水） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	6月18日（木） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	6月19日（金） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	7月11日（土） 8:00～11:30			○								
	7月31日（金） 8:30～11:30	○	●	○ (74歳以下)	○	○	○	○	○	○	○	
	8月1日（土） 8:30～11:30	○	●	○ (74歳以下)	○	○	○	○	○	○	○	
	8月1日（土） 13:00～15:30				○	○			○	○	○	
	9月15日（火） 8:30～11:30	○	●	○ (74歳以下)	○	○	○	○				
	9月17日（木） 9:00～16:00											○
	9月25日（金） 8:00～11:30			○								
	9月28日（月） 12:30～15:30								○		○	
○＝受診できる検（健）診 ●＝特定健診・後期高齢者健診を受ける方が受診できる検診 △＝特定健診を受ける方（74歳以下）が受診できる検診												
個 別	国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者医療保険の健康診査 （6月から3月末日まで契約医療機関で実施） ※同一年度に集団健診を受けた方は受診できません。											

～ご予約をいただくにあたって～

*実施日及び検（健）診種類をご確認の上、ご予約をお願いします。

*予約方法は保健センター窓口でご予約いただくか、お電話でのご予約とさせていただきます。

*全ての検（健）診で、検診受付時間を区切って予約時間を設定しています。

*集団検（健）診会場は保健センターです。10月25日（日）のみ梅園コミュニティ館となります。

後期検（健）診の電話予約は、
7月9日（木）午前9時からです（電話 049-292-5505）

集 団	実施日時	検（健）診種類										
		特定健診 後期高齢者 健診	心電図	胃	肺 結核	大腸	前立腺	肝炎 ウイルス	乳 （乳房X線）	乳 （超音波）	子宮頸	骨粗 しょう症
後 期	10月8日（木） 8:30～12:00					○						
	10月9日（金） 8:30～12:00					○						
	10月25日（日） 8:30～11:30 会場：梅園コミュ ニティ館	○	●		○	○	○	○				
	10月27日（火） 12:30～15:30								○		○	
	11月4日（水） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	11月5日（木） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	11月6日（金） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	11月9日（月） 8:30～11:15	○	●	△	●	●	●	○				
	11月9日（月） 13:00～15:30				○	○	○					
	11月18日（水） 12:30～15:30								○		○	
	11月25日（水） 8:00～11:30			○		○						
	12月17日（木） 12:30～15:30								○		○	

○＝受診できる検（健）診

●＝特定健診・後期高齢者健診を受ける方が受診できる検診

△＝特定健診を受ける方（74歳以下）が受診できる検診

個 別	国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者医療保険の健康診査 （6月から3月末日まで契約医療機関で実施） ※同一年度に集団健診を受けた方は受診できません。 歯周病検診 （10月から契約医療機関で実施）
--------	---

◆予防接種◆

予防接種の種類・接種回数・接種時期を確認し、お子さんの体調をみながら、計画的に接種してください。

◆こどもの定期予防接種（無料） *原則として接種対象者には個別に通知します。

《ロタウイルス（1価ロタリックス・5価ロタテック）》

- | | |
|---|---|
| <p>1価 ○接種回数 2回</p> <p>○対象年齢 生後6週から24週までの乳児</p> <p>【1回目】 生後14週6日までに接種</p> <p>【2回目】 1回目の接種後27日以上の間隔をあけて接種</p> | <p>5価 ○接種回数 3回</p> <p>○対象年齢 生後6週から32週までの乳児</p> <p>【1回目】 生後14週6日までに接種</p> <p>【2・3回目】 1回目の接種後27日以上の間隔をあけて2回接種</p> |
|---|---|

《小児用肺炎球菌ワクチン（沈降20価・沈降15価）》

- 接種回数 接種開始月齢により異なります
- 接種開始月齢 生後2月から7月に至るまで・・・初回3回 追加1回
- 生後7月から12月に至るまで・・・初回2回 追加1回
- 生後12月から24月に至るまで・・・2回
- 生後24月から60月に至るまで・・・1回
- 対象年齢 生後2月から60月に至るまでの乳幼児
- 【初回】 生後24月に至るまでに27日以上の間隔をおいて接種
- 【追加】 初回接種終了後60日以上の間隔をおいて、生後12月に至った日以降に接種

《五種混合》★ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブの予防接種です。

- 接種回数 1期初回3回 1期追加1回
- 対象年齢 【1期初回】 生後2月から7月に達するまでの乳児
- 標準的には20日から56日（3～8週間）までの間隔をおいて3回接種
- 【1期追加】 1期初回接種（3回）が終了している幼児
- 1期初回接種（3回）終了後、標準的には6月から18月までの間隔をおいて1回接種
- *生後90月に至るまでのお子さんで、未接種の場合も定期接種の対象となります。

《BCG》

- 接種回数 1回
- 対象年齢 1歳に至るまでの乳児（標準的には生後5月から8月に達するまで）

《B型肝炎》

- 接種回数 初回2回 追加1回
- 対象年齢 1歳に至るまでの乳児（標準的には生後2月から9月に至るまで）
- 【初回】 27日以上の間隔をおいて2回
- 【追加】 1回目の接種から139日以上の間隔おいて1回

《麻しん・風しん混合》

- 接種回数 第1期・第2期ともに1回接種
- 対象年齢 【第1期】 生後12月から24月に至るまでの幼児（1歳児）
- 【第2期】 令和2年4月2日から令和3年4月1日までの間に生まれた年長児

《水痘（みずぼうそう）》

- 接種回数 初回・追加ともに1回接種
- 対象年齢 【初回】 生後12月から15月に達するまでに1回接種
- 【追加】 初回接種終了後6月から12月に至るまでの間隔をおいて1回接種

《日本脳炎》

- 接種回数 第1期初回2回 第1期追加1回 第2期1回
- 対象年齢 【1期初回】 3歳から4歳に達するまでの幼児
- 標準的には6日から28日（1～4週間）までの間隔をおいて2回接種
- 【1期追加】 1期初回接種が終了している4歳から5歳に達するまでの幼児
- 1期初回（2回目）接種終了後、標準的には概ね1年を経過した時期に1回接種
- *生後90月に至るまでのお子さんで、未接種の場合も定期接種の対象となります。
- 【2期】 9歳以上10歳未満の方
- *13歳未満のお子さんで、未接種の場合も定期接種の対象となります。
- ◎平成18年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた20歳未満の方で、平成17年度から21年度までの積極的な勧奨の差し控えにより、1期・2期の接種が終わっていない方は、残りの接種すべき回数を受けることができます。

《二種混合》★ジフテリア・破傷風の予防接種です。

○接種回数 1回

○対象年齢 11歳以上13歳未満の方（標準的接種年齢11歳）

《子宮頸がん予防ワクチン》

○接種回数 3回（1回目を15歳になる前に受ける場合は2回）

○対象年齢 小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

1回目→2回目（1回目から2か月の間隔）→3回目（1回目から6か月後）

*1回目を15歳になる前に受ける場合 1回目→2回目（1回目から6か月後）

※その他の定期接種（麻しん、風しん、不活化ポリオなど）については、保健センターにお問い合わせください。

★例：令和8年4月1日生まれのお子さんの場合、「1歳に達するまで・1歳に至るまで・1歳未満」→「令和9年3月31日まで」

★接種年齢等に関する表記は、「予防接種ガイドライン」（予防接種ガイドライン等検討委員会執筆・監修）を参考にしました。

◆こどもの任意予防接種（有料）

《おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）の費用助成》

○自己負担額 接種1回につき3,600円

○対象年齢 【1回目】 生後12月から24月に至るまでの幼児（1歳児）

【2回目】 令和2年4月2日から令和3年4月1日までの間に生まれた年長児

*接種できる医療機関については広報やホームページ等でお知らせします。

*接種を希望する場合は、母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターにお越しください。

《こどもインフルエンザの費用助成》

○助成金額 〈注射〉1回目の接種：3,000円上限 2回目の接種：2,000円上限
〈点鼻〉5,000円上限（1回）

○対象者 生後6月～高校3年生に相当する年齢の方

○接種期間 令和8年10月1日～令和9年1月31日まで

○申請期間 予防接種を受けた日から1年以内（1年以上過ぎた場合は受付できません）

*必要な書類〔認印・接種費用領収書・接種済証明書（母子健康手帳等）・助成金振込み口座を確認できる書類（金融機関の通帳等）〕を持参のうえ、保健センターに申請してください。

【越生町・毛呂山町のこどもの予防接種指定医療機関】

医療機関によっては実施していない予防接種があります。医療機関に確認してください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
かあいファミリークリニック	049-299-6222	長瀬クリニック	049-295-0708
ゆずの木台クリニック	049-295-5158	初野医院	049-294-7713
おっぺ小児科・アレルギー科クリニック	049-295-5550		

※定期予防接種は、埼玉県内の住所地外小児予防接種相互乗り入れ接種医療機関でも接種を受けられます。

◆妊婦の方の定期接種（無料）

《RS ウイルスワクチン》

○接種回数 1回

○対象者 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦の方

*すでに対象となっている方には、郵送にて予診票を送付しています。

4月1日以降に妊娠の届出をされる方は、保健センターで母子健康手帳等を交付する際に、予診票をお渡しします。詳細は保健センターにお問い合わせください。

《埼玉県救急電話相談》《救急医療》

突然のけがや体調の変化は不安が募るものです。そんなとき、家庭での対処方法やすぐに受診すべきかどうかを看護師の相談員に相談できます。

医療機関を受診するべきか迷ったときは、お気軽にお電話ください。24時間年中無休で相談対応しています。

#7119 ダイヤル回線・IP電話・PHSでご利用の場合は、048-824-4199

～音声案内が流れます～

①を押す→小児救急電話相談（対象：中学生まで） #8000からも電話できます。

つながらない場合は、048-833-7911

②を押す→大人の救急電話相談

③を押す→医療機関案内 小児・大人に対応・医療機関の案内のみ・相談は対応していません。

・歯科・口腔外科・精神科のご案内はしていません。

埼玉医科大学病院（救急センター・中毒センター、24時間）

電話：049-276-1199・049-276-1465

※時間外・外来・夜間・休日・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

※緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう！

チャットで気軽に相談

AI 救急相談

埼玉県 AI 救急相談 🔍 検索

◆おとなの定期・任意予防接種

《高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成》定期・任意

*助成対象者は、高齢者肺炎球菌ワクチンの助成を一度も受けたことがない方に限ります。

○自己負担額 6,200円

*接種する医療機関にお支払いください。差額は町が助成します。

○対象者

【定期接種】・接種日当日に満65歳の方

・接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または免疫の機能に障がいがある方

【任意接種】・接種日当日に満66歳以上の方

※接種を希望される方は、保健センターで申請してください。

《带状疱疹予防接種の費用助成》定期・任意

*助成対象者は、带状疱疹ワクチンの助成を一度も受けたことがない方に限ります。

○接種回数 生ワクチン：1回

組換えワクチン：2回（2か月以上の間隔をあける） *いずれか一方

○助成金額 接種1回につき5,000円

○対象者

【定期接種】・年度内に65歳を迎える方

・60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方

・年度内（3月31日まで）に、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

【任意接種】・接種日当日に満50歳以上の方（上記定期接種対象者以外）

※接種を希望される方は、保健センターで申請してください。

《高齢者インフルエンザ予防接種の費用助成》定期

○接種費用 決まり次第、広報及びホームページ等でお知らせします。

○対象者 接種日当日に満65歳以上の方

接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または免疫の機能に障がいがある方で、日常生活を極度に制限される方

○接種期間 令和8年10月1日～令和9年1月31日

《新型コロナワクチン接種の費用助成》定期

○接種費用 決まり次第、広報及びホームページ等でお知らせします。

○対象者 接種日当日に満65歳以上の方

接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または免疫の機能に障がいがある方で、日常生活を極度に制限される方

○接種期間 越生町・毛呂山町の医療機関で接種：令和8年10月1日～令和9年3月31日

越生町・毛呂山町の医療機関以外で接種：令和8年10月1日～令和9年1月31日

※予防接種予診票の再発行については、保健センターで直接お渡しします。再発行を希望される方の本人確認ができるものをご持参ください。

◆予防接種健康被害救済制度

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害（病気になったり障がいが残ったりすること）が起こることがあります。極めてまれであるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

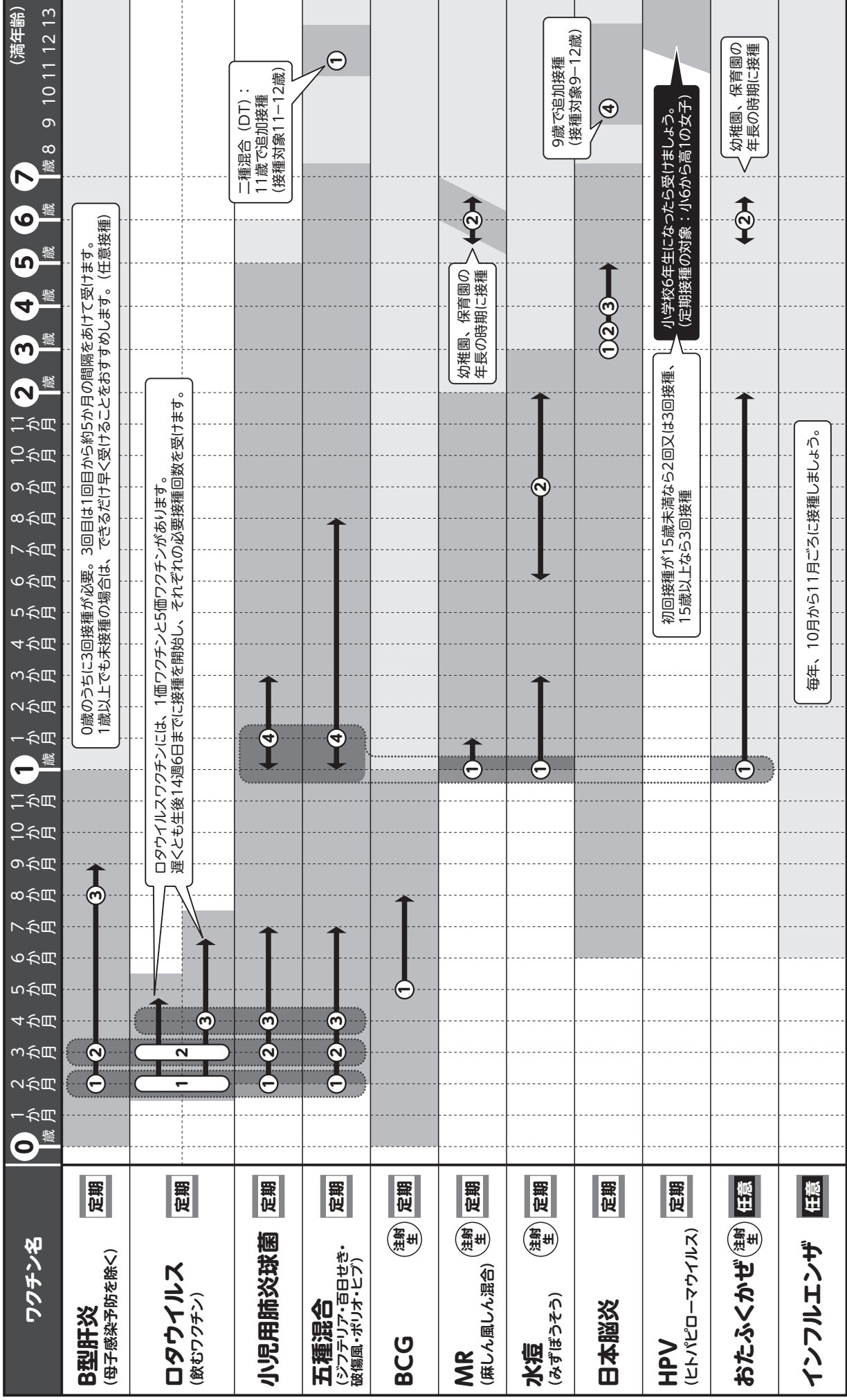
【定期接種】

予防接種法に基づく予防接種を受けた方に健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときには給付が行われます。

【任意接種】

予防接種法に基づかない接種（任意接種）で健康被害を受けた場合、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済を受けることになりますが、予防接種法と比べて救済の対象、給付額等が異なります。

こどもの予防接種スケジュール



定期の予防接種の対象年齢
 任意接種の接種できる年齢
 標準的な接種期間 (数字は接種回数)

同時接種：同時に複数のワクチンを接種することができます。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。 ●異なる種類の注射の生ワクチン同士の接種間隔は最短で4週間です (4週間後の同じ曜日から接種可)。

◆母子保健事業◆

保健センターでは、妊娠期から子育て期まで安心して過ごせるよう、子育て支援課等と連携し、切れ目のない支援を行っています。

《越生町ウェルカム赤ちゃん事業》

赤ちゃんを望むご夫婦（事実婚も可）に対して、不妊検査費、不育症検査費、不妊治療費（一般不妊治療および生殖補助医療のうち、保険適用となるもの）の一部を助成します。詳細については、ホームページをご覧ください。

《低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業》

低所得（町民税非課税世帯、生活保護世帯）の妊婦さんを対象に、経済的負担の軽減と継続的な支援を目的として、初回産科受診（妊娠判定のための受診）費用の一部を助成します。保健センターに申請してください。

《妊娠届出（母子健康手帳の交付）》

妊娠の診断を受けたら、早めに妊娠の届け出をしましょう。母子健康手帳交付、妊産婦健康診査助成券交付、妊婦タクシー利用券交付、妊婦のための支援給付金などの手続きをします。また、妊婦さんの体調確認や不安なことがないかなど、保健師が相談に応じます。

届出場所：越生町保健センター

持 ち 物：妊婦本人が申請する場合…マイナンバーカード、通帳等の振込先が確認できるもの

本人以外の方が届け出をする場合…代理人の本人確認書類、委任状、妊婦のマイナンバーカード、妊婦の通帳等の振込先が確認できるもの

《ママパパ教室》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時30分～11時30分

内容：（個人通知あり）

5月15日（金）	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊“夫”体験、妊娠中の栄養の話、試食
9月18日（金）	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊“夫”体験、お腹の赤ちゃんへの手紙、授乳姿勢体験
1月15日（金）	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊“夫”体験、妊娠中の栄養の話、試食

《新生児・乳児・産婦訪問》

赤ちゃんがいる、すべてのご家庭に訪問します。赤ちゃんの身長・体重の計測、予防接種の説明、お母さんの体調確認や育児相談等を行います。電話で訪問日の調整をさせていただきます。

《産後ケア事業》

出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんを対象に、産後ケアを提供します。助産師に授乳などの相談をしたり、赤ちゃんのお世話をしてもらったり、安心や休息の時間を得るためにご活用ください。

種類：宿泊型 産後ケア施設に宿泊し、ケアを受けます。食事も提供されます。

通所型 産後ケア施設に日帰りで滞在し、ケアを受けます。食事も提供されます。

訪問型 助産師などの専門職が訪問し、自宅などでケアを受けます。

※詳細については、ホームページをご覧ください。

《1か月児健康診査支援事業》

出生後おおむね1か月を目安に医療機関で行う、乳児の健康診査にともなう費用の一部を助成します。助成金額や申請方法等、詳細については対象者へお知らせします。

《親子のふれあいベビーマッサージ教室》

対象：概ね2か月～10か月の赤ちゃんと保護者

会場：越生町保健センター 時間：午前10時～10時30分

内容：親子のふれあい遊び、ベビーマッサージ（個人通知あり）

期日	
7～8月頃	2～3月頃

《わくわく栄養講座》

食事に対する関心を高めることを目的に、保育所、幼稚園、子育て支援センター「すくすく」へ保健師、管理栄養士が訪問し、お子さんや保護者の方に、食事のお話やエプロンシアター等を行います。

《乳幼児健康診査》

会場：越生町保健センター 受付時間：午後（個人通知あり）

	期日（曜日）	対 象
前期乳児健康診査 （3か月～5か月児）	4月 2日（木）	令和7年11月・12月生
	6月 4日（木）	令和8年 1月・ 2月生
	7月30日（木）	令和8年 3月・ 4月生
	10月 8日（木）	令和8年 5月・ 6月生
	12月 3日（木）	令和8年 7月・ 8月生
	2月 4日（木）	令和8年 9月・10月生
後期乳児健康診査 （9か月～11か月児）	4月 2日（木）	令和7年 5月・ 6月生
	6月 4日（木）	令和7年 7月・ 8月生
	7月30日（木）	令和7年 9月・10月生
	10月 8日（木）	令和7年11月・12月生
	12月 3日（木）	令和8年 1月・ 2月生
	2月 4日（木）	令和8年 3月・ 4月生
1歳6か月児健康診査	4月14日（火）	令和6年 6月・ 7月・ 8月・ 9月生
	8月 4日（火）	令和6年10月・11月・12月・令和7年1月生
	12月 8日（火）	令和7年 2月・ 3月・ 4月・ 5月生
3歳児健康診査	4月16日（木）	令和4年 9月・10月・11月・12月生
	8月 6日（木）	令和5年 1月・ 2月・ 3月・ 4月生
	12月10日（木）	令和5年 5月・ 6月・ 7月・ 8月生
5歳児健康診査	6月30日（火）	令和3年 4月・ 5月・ 6月・ 7月生
	10月 6日（火）	令和3年 8月・ 9月
	11月10日（火）	令和3年10月・11月
	2月 9日（火）	令和3年12月・令和4年1月・2月・3月生

《こどもの発育相談》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時30分～12時

内容：小児科医・言語聴覚士・臨床心理士による
発育発達相談（予約制）

期日（曜日）	
7月8日（水）	11月11日（水）
9月9日（水）	3月10日（水）

《育児相談》

身長・体重測定、発育発達の確認、育児・授乳・離乳食などの相談を行います。予約の必要はありません。

会場：越生町保健センター

時間：午前10時～11時30分（管理栄養士・保健師）

午後1時30分～3時（助産師・保健師）

	午前	午後		午前	午後
4月		23日（木）	10月		22日（木）
5月	8日（金）	21日（木）	11月	13日（金）	26日（木）
6月		25日（木）	12月		24日（木）
7月	10日（金）	23日（木）	1月	8日（金）	21日（木）
8月		20日（木）	2月		18日（木）
9月	11日（金）	24日（木）	3月	5日（金）	18日（木）

※午後は、ボランティアによるおもちゃ図書館も行っています。（12月24日を除く）

※子育て支援センター「すくすく」でも、月に1回保健師による育児相談日（のびのびサロン）を設けています。

詳しい日程については子育て支援センターが発行している「すくすくカレンダー」をご確認ください。

◆精神保健事業◆

《ソーシャルクラブ》

会場：越生町保健センター

時間：午前9時30分～10時30分

内容：心の病気で治療している方が、自立と社会参加をはかるためグループ活動を実施しています。

月	日（曜日）	月	日（曜日）
4月	7日（火）・21日（火）	10月	6日（火）・20日（火）
5月	12日（火）・26日（火）	11月	10日（火）・24日（火）
6月	9日（火）・23日（火）	12月	8日（火）・22日（火）
7月	7日（火）・21日（火）	1月	12日（火）・26日（火）
8月	4日（火）・18日（火）	2月	9日（火）・16日（火）
9月	1日（火）・16日（水）	3月	2日（火）・16日（火）

《こころの健康相談窓口》

相談機関	電話番号	受付時間
越生町保健センター	049-292-5505	平日：午前8時30分～午後5時15分
越生町健康福祉課福祉担当	049-292-3121	平日：午前8時30分～午後5時15分
埼玉県坂戸保健所	049-283-7815	平日：午前8時30分～午後5時15分
埼玉県精神科救急情報センター （夜間・休日の精神科救急医療 に関する相談）	048-723-8699	平日：午後5時～翌日午前8時30分 土・日・祝日：午前8時30分 ～翌日午前8時30分
埼玉いのちの電話 相談電話	048-645-4343	24時間365日対応
さいたまチャイルドライン （18歳以下）	0120-99-7777	毎日午後4時～午後9時 （12月29日～1月3日はお休み）

《こころの健康》

仕事、学校、家庭生活など、日常生活の変化により、こころやからだに不調を感じていても、日々の工夫や身近な人の助けによって、深刻な事態に至らず済んでいる方もいるかもしれません。

身近な人や自分自身のこころの変化に目を向け、そっと支えるために何ができるか考えてみませんか。

◎ゲートキーパー養成講座

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守る人のことです。

内容：ゲートキーパーとは、こころの健康を保つ方法等

日程：広報等でお知らせします。

◎こころの健康チェック

以下のような状態が2週間以上続いている場合は注意が必要です。

ひとりで悩まずに相談しましょう。

☐ 食欲の減退または増加	☐ 集中力の低下または決断困難	☐ イライラや怒りっぽい
☐ 不眠または過眠	☐ 将来に対する悲観的な見方	☐ 外出できない
☐ 気力の減退または疲労感	☐ 死を考えることが増加	☐ メディアに過度に敏感
☐ 自尊心の低下	☐ そわそわ落ち着かない	

◎「まもろうよこころ」厚生労働省の情報サイトの紹介

電話やSNSでの相談窓口、自殺対策の取組などがまとめてあります。
ご活用ください。



◆健康づくり事業◆

- *保健師は、みなさまの健康づくりをお手伝いするために、家庭訪問や面接などを行っています。
- *各地区に健康づくり協力員が配置されています。健康づくり地区事業として、様々な取り組みを通して、健康づくりの推進にご協力いただいています。保健師が各地区に出向きご要望に応じた講話を行うこともできます。
- *越生町食育の会は、保健センター事業の協力や郷土料理教室の開催など、地域の食育の推進に取り組んでいます。

《生活習慣病健康相談・健康相談》 予約不要

会場：越生町保健センター

時間：午前9時～12時（全日程月曜日）

内容：生活習慣病健康相談…高血圧や糖尿病などの生活習慣病に関する健康相談

健康相談…こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談等

対象：どなたでもご利用いただけます。

生活習慣病健康相談	
4月 6日	10月5日
5月11日	11月2日
6月 1日	12月7日
7月 6日	1月4日
8月 3日	2月1日
9月 7日	3月1日

健康相談	
4月13日・20日	10月19日
5月18日	11月16日
6月 8日・15日・22日	12月14日・28日
7月13日	1月18日
8月10日・17日・24日	2月 8日・15日
9月14日	3月 8日・15日

※この日程以外での相談も可能ですが、保健師不在の場合もございますので、事前にお電話いただき日程をご相談ください。

《栄養相談》 予約制：一人あたり50分間

会場：越生町保健センター

時間：午前9時～11時（全日程月曜日）

内容：管理栄養士による栄養相談

4日間の食事記録表を用いてお話をうかがいます。

対象：どなたでもご利用いただけます。

減塩の食事、妊娠時の食事などの相談を希望する方

期 日	
4月27日	10月26日
5月25日	11月30日
6月29日	12月21日
7月27日	1月25日
8月31日	2月22日
9月28日	3月29日

《健康手帳の交付、血圧手帳、リーフレット等の配布》

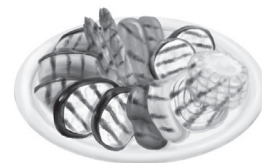
健康手帳には、健康診査や予防接種の記録などを記入できます。（40歳以上の方）

血圧を記録する血圧手帳、運動や食事の方法が記載されたリーフレットなど、健康づくりに役立つ情報を準備しています。お気軽にご相談ください。

《野菜を楽しく食べよう》

野菜摂取目標は一日350g、小鉢で5皿分です。しかし、国が実施している「国民健康・栄養調査」によると、平均して小鉢1～2皿分の野菜摂取量が足りていません。

野菜は赤・緑・黄色・紫とカラフルで、味わいもさまざま。綺麗に盛り付けて見た目楽しく、味や食感を楽しみながら、美味しい野菜をいただきましょう。



◆オススメ簡単レシピ「野菜のグリルサラダ～なめ茸ソース～」◆

食 材：野菜（なす、ピーマン、ズッキーニ、おくら、パプリカ、かぼちゃ等）

なめ茸ソース

（なめ茸瓶詰大さじ3、水大さじ3、小ねぎ適量、おろししょうが適量、ごま油小さじ1）

調理法：野菜を薄切りにし、加熱する（フライパンで素焼き、電子レンジ、トースター等）

彩りよく野菜を盛り付けて、なめ茸ソースをかける

《ハイキングのまちおごせ健康長寿プロジェクト》

＼おすすめ2つのマイレージ事業／

◎越生町健康づくりマイレージ事業

運動や食事など健康に関する目標を立てます。町が指定した事業に参加すると、ポイントが獲得できます。※14～15 ページ「令和8年度健康づくりマイレージ事業」参照

特 典：ポイントが貯まると、商品券（協同組合越生スタンプ会）
500円分と交換できます。

対 象：越生町に住所を有する18歳以上の方

申 込：保健センター



◎コバトンALKOOマイレージ

埼玉県が実施している歩数管理アプリです。スマートフォンにアプリをダウンロードすると、歩数データや歩いた場所などが記録できます。歩いたり、ハイキング大会、ウォーキング教室、検（健）診などに参加するとポイントが獲得できます。ポイントが貯まると、抽選で景品が当たります。

※詳しくは公式ポータルサイトをご覧ください。

詳 細：公式ポータルサイト <https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>

問合せ等：登録や操作等の説明は専用コールセンターへ 0570-015566

対 象：18歳以上の方

登録方法：越生町健康づくりマイレージポイント20ポイント（アプリ画面を確認します。）

登録方法：下記のとおり



01 アプリをダウンロード

まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 バナーから参加登録

アプリトップ画面の「登録はこちら」というバナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!

こちらの画面で登録は完了です！

◎健康長寿講座

内 容：病気の予防、食事や運動、こころの健康についての教室や講演会を行います。

日 程：広報等でご案内します。

◎健康ミニ講座（動画）

保健センターで作成した動画をYouTube（ユーチューブ）で公開しています。

好きな場所、好きな時間、自分のタイミングで何回でも見るができます。

健康づくりにお役立てください。

○今日からできる！簡単筋力トレーニング

○今日からできる！簡単ひざ関節体操

○今日からできる！簡単腰痛予防

○今日からできる！やっぱり大切！食事バランス



◎ウォーキングマップ

健康づくり協力員おすすめのウォーキングコースを紹介しています。



《越生デンタルフェスティバル》参加費無料

会場：越生町保健センター

日時：9月17日（木）午前9時30分～午後3時00分

内容：歯科医師会の先生方と共同で越生デンタルフェスティバルを開催します。

口腔がん検診、お口の健康相談、歯みがき指導、フッ化物洗口、サンプル品の配布、握力測定 等

※骨粗しょう症検診（要事前予約）を同時実施しています。

《お口の健康》

◎よく噛むことは脳の刺激に

噛む動きは脳を刺激し、記憶や判断に関わる部分の働きを助けると言われています。噛めない状態が続くと食事量が減り、体力低下や栄養不足にもつながります。よく噛むことは、だ液を増やし、お口の清潔を保つことにも役立ちます。

◎今日からできる習慣

- ・一口30回を目安によく噛む
- ・歯ごたえのある食材を取り入れる
- ・左右の歯をバランスよく使う
- ・ながら食べをしない
- ・お口の体操

① パタカラ体操「パ・タ・カ・ラ」とはっきりした発音を10回くり返します。

② 口を閉じ、舌で歯ぐきをなぞるように舌をぐるぐる回します。右回り・左回り各10回。

いのちの入口 きもちの出口
お口の健康を大切に。



埼玉県けんこう大使
越生町のマスコット「うめりん」

◎お口の健康チェック

チェックがつく方は、噛む力や飲み込む力が弱ってきたサインです。

かかりつけ歯科医にご相談ください。

- ☐ 固い物を避けるようになった
- ☐ 食事中にむせることが増えた
- ☐ 食べこぼしが増えた
- ☐ 滑舌が悪くなった



◎かかりつけ歯科医と定期検診

痛みがなくても、半年に一度は歯科検診を受けましょう。

気軽に相談できるかかりつけ歯科医がいて、お口の小さな変化にも早く気づいてもらえます。

◆その他◆

《献血》

会場：越生町保健センター

日程：8月、3月

具体的な日時は広報等でご案内します。

献血から生まれる。「愛の贈り物」。
みなさまのご協力をお願いします。



《骨髄移植ドナー助成事業》

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了した方で、他の助成金等の交付（ドナー休暇取得を含む）を受けていない方。

助成内容：骨髄等の提供にかかる通院または入院の日数1日につき2万円、
1回の骨髄等の提供につき14万円（7日）を限度とする。

《がん患者アピアランスケア用品購入費助成事業》

がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化をカバーするためのウィッグ・胸部補正具の購入費用の一部を助成しています。詳細についてはホームページをご確認ください。

助成内容：購入額または1万円のうちいずれか少ない額

令和8年度健康づくりマイレージ事業

No.	事業名	事業担当	対象者(年齢等)	実施時期	実施回数等	ポイント獲得の条件	ポイント
1 【健康診査等】							
1	胃がん検診	保健センター	30歳以上	6月～12月	年14回実施	1回受診	10
2	子宮頸がん検診	保健センター	20歳以上女性	7月～12月	年7回実施	1回受診	10
3	乳がん検診	保健センター	40歳以上女性	7月～12月	年7回実施	1回受診	10
4	前立腺がん検診	保健センター	50歳以上男性	6月～11月	年13回実施	1回受診	10
5	骨粗しょう症検診	保健センター	30歳以上	9月	年1回実施	1回受診	10
6	歯周病検診	保健センター	20歳以上	10月～2月	個別に申し込み、受診結果を持参してください	1回受診	10
7	大腸がん検診	保健センター	40歳以上	6月～11月	年17回実施	1回受診	10
8	胸部検診	保健センター	40歳以上	6月～11月	年14回実施	1回受診	10
9	肝炎ウイルス検診	保健センター	40歳以上	6月～11月	年12回実施	1回受診	10
10	乳幼児健康診査	保健センター	18歳以上の保護者	4月～2月	対象となるお子さんに個別に通知	1回受診	10
11	特定健康診査 (越生町国保以外の加入含む)	町民課 保健センター	40歳～74歳	国保6月～3月 国保以外通年	集団と個別があります 集団以外の場合は受診結果を持参してください	1回受診	20
12	特定保健指導 (越生町国保以外の加入含む)	町民課 保健センター	40歳～74歳	通年	国保以外の場合は指導記録等を持参してください	1回参加	20
13	健康診査(後期高齢者)	町民課 保健センター	75歳以上	6月～3月	集団と個別があります	1回受診	20
14	人間ドック・脳ドック・併診ドック (越生町国保以外の加入含む)	町民課 保健センター	20歳以上	通年	個別に申し込み、受診結果を持参してください	1回受診	20
2 【健康づくり教室・講座等】							
15	ママパパ教室	保健センター	18歳以上のママ・パパ	5月・11月	対象となる妊婦に個別に通知	1回参加	10
16	親子のふれあい ベビーマッサージ教室	保健センター	18歳以上の保護者	年2回	対象となる乳児に個別に通知	1回参加	10
17	ソーシャルクラブ	保健センター	ソーシャルクラブ 登録者	通年	年24回実施	2回参加毎に 5ポイント	5
18	健康長寿講座	保健センター	18歳以上	通年	通年	1回参加毎に 10ポイント	10
19	ゲートキーパー研修	保健センター	18歳以上	9月・3月	年2回実施	1回参加毎に 10ポイント	10
20	高齢者の保健事業と介護予防の 一体的な実施事業	町民課 健康福祉課	40歳以上の対象者	通年	対象となる方に個別に通知	1回参加毎に 10ポイント	10
21	運動サポーター養成講座	包括支援センター	概ね60歳以上	9月～10月	全5回1クール	サポーター証交付者	10
22	介護予防教室	包括支援センター	概ね60歳以上	通年	通年	1回参加毎に 10ポイント	10
23	介護予防講演会	包括支援センター	65歳以上	10月頃	年1回実施	1回参加	10
24	権利擁護講演会	包括支援センター	18歳以上	10月頃	年1回実施	1回参加	10
25	認知症サポーター養成講座	包括支援センター	概ね60歳以上	通年	年1回実施	1回参加	10
26	認知症サポーターステップアップ 講座	包括支援センター	概ね60歳以上	10月	年1回実施	1回参加	10
27	リフレッシュ体操教室	包括支援センター	概ね60歳以上	通年	町内5会場で実施	10回参加毎に 10ポイント	10
28	梅の里生涯学習講座	生涯学習課	18歳以上	通年	年に数回実施	1回参加毎に 10ポイント	10
29	ラジオ体操実践教室	生涯学習課	18歳以上	6月	年1回実施	1回参加	10
30	男子ごはん	社会福祉協議会	60歳以上の男性	6月・7月・8月 11月・12月・2月	年6回実施	1回参加毎に 10ポイント	10
3 【スポーツ大会・教室等】							
31	梅の里おごせ スポーツフェスティバル	生涯学習課	18歳以上	10月	年1回実施	1回参加	20
32	黒山・鎌北湖駅伝大会	生涯学習課	18歳以上	12月	年1回実施	1回参加	10
33	ラジオ体操	生涯学習課	18歳以上のラジオ 体操名簿登録者	通年	原則毎日	20日参加毎に 10ポイント	10
34	女性バレーボール大会	生涯学習課	18歳以上	4月・10月	年2回実施	1回参加毎に 10ポイント	10

No.	事業名	事業担当	対象者(年齢等)	実施時期	実施回数等	ポイント獲得の条件	ポイント
35	ゴルフ大会	生涯学習課	18歳以上	5月・11月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
36	町民親善男女混合バレーボール大会	生涯学習課	18歳以上	8月・12月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
37	ソフトボール大会	生涯学習課	18歳以上	4月・10月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
38	町民親善軟式野球大会	生涯学習課	18歳以上	6月	年1回実施	1回参加	10
39	バスケットボール大会	生涯学習課	18歳以上	8月・10月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
40	町民親善実年ソフトボール大会	生涯学習課	50歳以上	9月	年1回実施	1回参加	10
41	ソフトテニス大会	生涯学習課	18歳以上	10月	年1回実施	1回参加	10
42	卓球大会	生涯学習課	18歳以上	10月・11月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
43	武道大会	生涯学習課	18歳以上	11月	年1回実施	1回参加	10
44	新春越生町民親善サッカー大会	生涯学習課	18歳以上	1月	年1回実施	1回参加	10
45	町民ふれあいスキー	生涯学習課	18歳以上	3月	年1回実施	1回参加	10
46	町民親善グラウンドゴルフ大会	生涯学習課	18歳以上	4月・11月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
47	パークゴルフ大会	生涯学習課	18歳以上	春季・秋季	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
48	パークゴルフ月例大会	生涯学習課	18歳以上	通年	通年	1回参加(月ごとに10ポイント)	10
49	モルック教室	生涯学習課	18歳以上	6月	年1回実施	1回参加	10
50	グラウンドゴルフ大会	社会福祉協議会	たかとりクラブ会員(おおむね60歳以上)	5月・6月 11月・12月	年4回実施	1回参加毎に10ポイント	10
51	ペタンク大会	社会福祉協議会	たかとりクラブ会員(おおむね60歳以上)	6月・10月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
52	ゲートボール大会	社会福祉協議会	たかとりクラブ会員(おおむね60歳以上)	5月・11月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
4 【ハイキング大会等】							
53	花の里おごせ健康づくりハイキング大会【ハイキングのまち宣言10周年記念】	産業観光課	18歳以上	4月	年1回実施	1回参加	20
54	七福神めぐり	産業観光課	18歳以上	1月	年1回実施	1回参加	10
55	月例ハイキング	産業観光課	18歳以上	通年	通年	1回参加(月ごとに10ポイント)	10
56	クリーンハイク	生涯学習課	18歳以上	3月	年1回実施	1回参加	10
57	梅香るおごせハイキング大会	総務課	18歳以上	2月	年1回実施	1回参加	10
5 【その他健康づくり事業】							
58	献血	保健センター	18歳～69歳	8月・3月	年2回実施	1回参加毎に10ポイント	10
59	健康づくり地区活動	保健センター	18歳以上	健康づくり地区活動として認められた活動 各地区2事業まで実施可能		1回参加毎に10ポイント	10
60	ふれあいルーム	社会福祉協議会	参加者は概ね60歳以上	通年(平日)	通年(平日)	5回参加毎に5ポイント	5
61	地区サロン	社会福祉協議会	参加者は概ね60歳以上	通年	週1回実施	5回参加毎に5ポイント	5
62	敬老会	健康福祉課	75歳以上	9月(予定)	年1回実施	1回参加	10
63	交通安全世代間交流事業	総務課	18歳以上	10月	年1回実施	1回参加	10
64	越生デンタルフェスティバル	保健センター 町民課	18歳以上	9月	年1回実施	1回参加	10
65	コパトンALK00マイレージ	保健センター	18歳以上	通年	通年	アプリ登録時	20

■各事業の内容、実施時期、申込み等については、各事業担当にお問合せください。

越生町役場

電話 049-292-3121

総務課(内線217)

町民課(内線123)

生涯学習課(内線508)

健康福祉課(内線116)

産業観光課(内線147)

越生町保健センター・越生町地域包括支援センター

電話 049-292-5505

越生町社会福祉協議会

電話 049-292-2977

◆地域包括支援センターのご案内◆

地域包括支援センター（保健センター内）は、みなさんが住みなれたまちで安心して暮らしていくために必要な支援をする地域の総合相談窓口です。保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士等が中心となり、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的な支援を行います。

《総合的な相談受付や支援》

高齢者の方やご家族からの相談を受け付けています。電話や来所での相談の他、体調や家族の介護で地域包括支援センターへ行けないなどの場合には、職員が訪問することもできます。お気軽にご相談ください。

《介護予防事業》

高齢者の皆さんが、いつまでも元気で生活できるための事業を実施しています。

◎リフレッシュ体操教室

エンカサイズや身近なものを使い、運動サポーターを中心に行っています。申込みは必要ありませんので直接会場へお越しください。

◎運動サポーター養成講座

運動サポーターになるための養成講座です。

◎介護予防講演会

医療・介護の専門職による講演会を開催しています。

◎介護予防教室

健康で自分らしく過ごすため、様々な内容の講話を行っています。

◎リハビリ専門職同行訪問

理学療法士と地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問し、生活上の困りごとや自宅での運動のアドバイスをを行います。

◎高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

医療と介護の枠組みを超えて高齢者のフレイル予防と健康長寿の延伸を切れ目なく実施することを目指しています。

《介護予防ケアマネジメント》

事業対象者および要支援１・２と認定された方のケアマネジメントを行っています。

◎介護保険の流れ

役場や地域包括支援センター等へ相談・申請
→認定調査を受ける→認定結果が届く→ケアプランの作成を依頼する→サービスを利用する

《権利擁護支援》

高齢者の方の人権や財産を守るための支援や虐待の予防など、早期発見ができるように支援を行っています。

◎権利擁護講演会

消費者被害や高齢者虐待、ACP（人生会議）などの予防啓発の講演会を開催しています。

※ACPとは

病気や介護が必要になった時に備えて、将来の医療やケアについて話し合うことです。

《その他》

認知症の方に関する支援や介護者の方の支援も行っています。

◎認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を応援する人を養成する講座です。小中学校、一般向けに講座があります。

◎認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講済みの方を対象に、実際にボランティアとして活動できる技術を身につける講座です。

◎オレンジカフェ

地域の人が気軽に集まり交流を楽しむ場所です。認知症の方やその家族の方に限らず、地域の方にも幅広くご参加いただける場所です。

◎介護者家族のつどい

介護をされている方や介護経験者の方が悩みなどを共有するための場です。



問い合わせ

越生町健康福祉課保健予防担当（保健センター）

越生町健康福祉課包括支援担当（地域包括支援センター）

電話 049-292-5505（直通） FAX 049-292-5623