

令和5年度市町村国保の特定健康診査にかかる集団健診日程及び健診場所予定表  
(この予定表は、被用者保険等の方のための予定表です)

○注意事項:健診受診の際は、特定健康診査受診券及び健康保険証を必ず持参してください。

○特定健診とがん検診の受診に関する御案内

- 乳がん・子宮がん検診を個別に市内医療機関で受けることができる検診と、乳がん・子宮がん検診のみ受けることができるレディース検診が別日程であります。
- 40歳になる方は胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診が無料になります(あんしん40健診)。
- 対象者には乳がん・子宮頸がん検診無料クーポンを配布しております。
- 日程などの詳細は、4月1日号市報と同時配布の「健康カレンダー」及び毎月15日号市報に掲載します。
- 次ページ以降に、市ホームページ掲載の「令和5年度 東根市健康カレンダー」を一部抜粋して載せております。

○お問い合わせ先:東根市健康推進課健康企画係 ☎0237-43-1155(内線178)

■ 人間ドック

市町村名	健診場所	健診時期	対象地区	特定健診とがん検診の同時実施						健診同日の 保健指導 同時実施	備考
				胃	肺	大腸	前立腺	乳	子宮		
東根市	やまがた健康推進機構 山形検診センター	4月～12月	東根・東郷・ 高崎・神町	○	○	○	○	○	○	○	※詳細については次ページ目以降を御確認ください。
東根市	寒河江市西村山郡医師会 総合健診センター	5月～12月	大富・小田島・ 長瀬	○	○	○	○	○	○	○	

■ 総合健診

市町村名	健診場所	健診時期	対象地区	特定健診とがん検診の同時実施						健診同日の 保健指導 同時実施	備考
				胃	肺	大腸	前立腺	乳	子宮		
東根市	市内地区公民館	7月～11月	東根・東郷・ 高崎・神町	○	○	○	○	×	×	×	※詳細については次ページ目以降を御確認ください。
東根市	市内地区公民館	8月～11月	大富・小田島・ 長瀬	○	○	○	○	×	×	×	

令和5年度



# 東根市健康カレンダー



※新型コロナウイルスの影響により、掲載の健診・教室・相談などの事業が中止・変更になる場合があります。

# カレンダー 令和5年度(2023.4~2024.3)

2023											2024
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1 土	1 月	1 木	1 土	1 火	1 金	1 日	1 水	1 金	1 月	1 木	1 金
2 日	2 火	2 金	2 日	2 水	2 土	2 月	2 木	2 土	2 火	2 金	2 土
3 月	3 水	3 土	3 月	3 木	3 日	3 火	3 金	3 日	3 水	3 土	3 日
4 火	4 木	4 日	4 火	4 金	4 月	4 水	4 土	4 月	4 木	4 日	4 月
5 水	5 金	5 月	5 水	5 土	5 火	5 木	5 日	5 火	5 金	5 月	5 火
6 木	6 土	6 火	6 木	6 日	6 水	6 金	6 月	6 水	6 土	6 火	6 水
7 金	7 日	7 水	7 金	7 月	7 木	7 土	7 火	7 木	7 日	7 水	7 木
8 土	8 月	8 木	8 土	8 火	8 金	8 日	8 水	8 金	8 月	8 木	8 金
9 日	9 火	9 金	9 日	9 水	9 土	9 月	9 木	9 土	9 火	9 金	9 土
10 月	10 水	10 土	10 月	10 木	10 日	10 火	10 金	10 日	10 水	10 土	10 日
11 火	11 木	11 日	11 火	11 金	11 月	11 水	11 土	11 月	11 木	11 日	11 月
12 水	12 金	12 月	12 水	12 土	12 火	12 木	12 日	12 火	12 金	12 月	12 火
13 木	13 土	13 火	13 木	13 日	13 水	13 金	13 月	13 水	13 土	13 火	13 水
14 金	14 日	14 水	14 金	14 月	14 木	14 土	14 火	14 木	14 日	14 水	14 木
15 土	15 月	15 木	15 土	15 火	15 金	15 日	15 水	15 金	15 月	15 木	15 金
16 日	16 火	16 金	16 日	16 水	16 土	16 月	16 木	16 土	16 火	16 金	16 土
17 月	17 水	17 土	17 月	17 木	17 日	17 火	17 金	17 日	17 水	17 土	17 日
18 火	18 木	18 日	18 火	18 金	18 月	18 水	18 土	18 月	18 木	18 日	18 月
19 水	19 金	19 月	19 水	19 土	19 火	19 木	19 日	19 火	19 金	19 月	19 火
20 木	20 土	20 火	20 木	20 日	20 水	20 金	20 月	20 水	20 土	20 火	20 水
21 金	21 日	21 水	21 金	21 月	21 木	21 土	21 火	21 木	21 日	21 水	21 木
22 土	22 月	22 木	22 土	22 火	22 金	22 日	22 水	22 金	22 月	22 木	22 金
23 日	23 火	23 金	23 日	23 水	23 土	23 月	23 木	23 土	23 火	23 金	23 土
24 月	24 水	24 土	24 月	24 木	24 日	24 火	24 金	24 日	24 水	24 土	24 日
25 火	25 木	25 日	25 火	25 金	25 月	25 水	25 土	25 月	25 木	25 日	25 月
26 水	26 金	26 月	26 水	26 土	26 火	26 木	26 日	26 火	26 金	26 月	26 火
27 木	27 土	27 火	27 木	27 日	27 水	27 金	27 月	27 水	27 土	27 火	27 水
28 金	28 日	28 水	28 金	28 月	28 木	28 土	28 火	28 木	28 日	28 水	28 木
29 土	29 月	29 木	29 土	29 火	29 金	29 日	29 水	29 金	29 月	29 木	29 金
30 日	30 火	30 金	30 日	30 水	30 土	30 月	30 木	30 土	30 火		30 土
	31 水		31 月	31 木		31 火		31 日	31 水		31 日

# さくらんぼタントクルセンターのご案内

〒999-3796 東根市中央一丁目5番1号

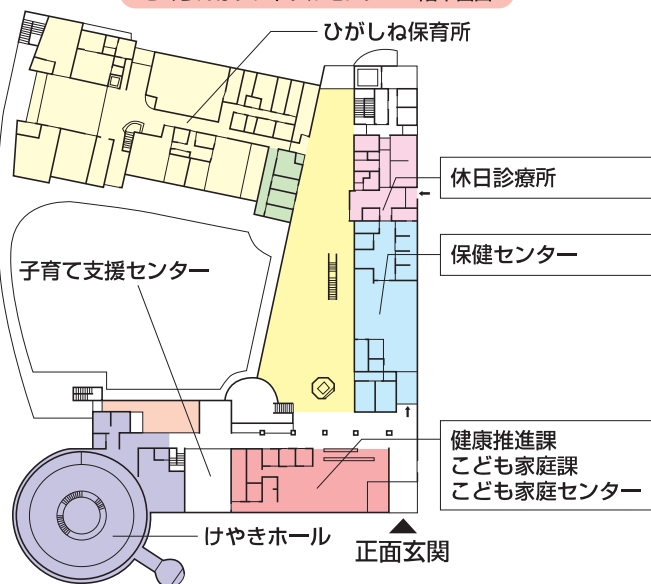
TEL 0237-43-1155 FAX 0237-41-2232

## 各種お問い合わせ先

## 市外局番 (0237)

●成人の健診・健康づくり・予防接種 等	健康推進課 健康企画係	53-1248・53-1249
●乳幼児の健診・予防接種 等	健康推進課 保健係	43-1201・43-1202
●子育て支援・保育所 等	こども家庭課 保育係	43-1251
●家庭支援・母子手帳・妊婦健診 等	こども家庭課 こども家庭支援係	43-1250
●東根市休日診療所		43-2120
●国民健康保険	市役所 市民課 国保医療係	42-1111
●子育て支援医療証 等	市役所 市民課 保険年金係	42-1111

さくらんぼタントクルセンター 1階平面図



# も く じ

1 各種検診一覧 (成人)	4・5 ページ
人間ドック日程	6 ページ
総合健診日程	7 ページ
乳がん検診・子宮頸がん検診日程	7 ページ
レディース検診日程	7 ページ
2 歯周疾患検診	8 ページ
3 た〜んと健康マイレージ	8 ページ
4 予防接種助成について (成人)	
高齢者肺炎球菌・インフルエンザ	9 ページ
大人の風しん	10 ページ
5 救急医療について	
休日診療所	11 ページ
山形県救急電話相談	11 ページ
6 母子保健計画表	12 ページ
健診・相談・教室の日程 (乳幼児)	13 ページ
7 予防接種計画表 (乳幼児)	
予防接種の種類と内容	14 ページ
受ける時期と接種の間隔	15 ページ
接種できる市内の医療機関	16 ページ
接種方法	16 ページ
その他の予防接種について	17 ページ
8 妊婦、母子に関する手続き等について	18 ページ
9 心の健康について	
こころの健康相談	19 ページ
こころの体温計	19 ページ
10 国民健康保険からのお知らせ	
データヘルス計画	20 ページ
保険の給付	21・22 ページ
11 医療費等の助成制度について	23 ページ

# 1. 各種検診一覧（成人）

お問い合わせ 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・53-1249

検診名	対象者	検診内容	個人負担額(予定)	検診会場・実施時期(予定)		
一日人間ドック	市国保加入者の 40～74歳	身体計測（身長、体重、肥満度） ※40～74歳の方は腹囲も計測します。 血圧、内科診察、血液（脂質、肝機能、糖代謝、貧血、腎機能）、尿、心電図、眼底検査 等	男性 約8,000円 女性 約12,000円 ※40歳の人 男性：約4,000円 （あんしん40健診） 女性：約7,000円	*東根・東郷・高崎・神町地区 検診場所：やまがた健康推進機構（山形市） 4月～12月		
	75歳以上、 後期高齢者医療制度加入者	追加の検査：肝臓（総蛋白など）、腎臓（尿酸・尿素窒素）、白血球、血小板 等	男性 約6,000円 女性 約9,000円			
	市国保加入者以外の 40～74歳	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診  (女性のみ) 子宮頸がん検診、乳がん検診	男性 約14,000円 女性 約18,000円 ※40歳の人 男性：約12,000円 （あんしん40健診） 女性：約15,000円 ※健康保険の種類、「特定健診受診券」の有無により料金は異なります。			
	<b>希望によりできる検診</b>					
		喀痰検査	胃がんリスク評価（胃がん検診を受ける人）		*大富・小田島・長瀬地区 検診場所：寒河江市西村山郡医師会総合健診センター （旧山形県成人病検査センター）（寒河江市） 5月～12月	
		肝炎ウイルス検査B・C型（40歳の人、過去に受けたことがない人、肝機能異常と判定された人）				
	※詳細については、問診票等送付時に検診機関より案内があります。					
総合健診	特定健診・ 健康診査	市国保加入者の 40～74歳	身体計測（身長、体重、肥満度、腹囲）、血圧、内科診察、血液（脂質、肝機能、糖代謝、貧血、腎機能）、尿、心電図、眼底検査 等	2,000円 ※40歳の人 無料 （あんしん40健診）	*全地区 （東根・東郷・高崎・神町・大富・小田島・長瀬地区） 検診場所：各地域公民館 検診時期：東根地区⇒8月～10月 東郷・高崎地区⇒7月 神町地区⇒8月～11月 長瀬地区⇒8月 大富地区⇒9月 小田島地区⇒10月	
		75歳以上、 後期高齢者医療制度加入者	身体計測（身長、体重、肥満度）、血圧、内科診察、血液（脂質、肝機能、糖代謝、貧血、腎機能）、尿、心電図、眼底検査 等	無 料		
		市国保加入者以外の 40～74歳	料金と検査項目は健康保険の種類によって異なります。 ※加入している医療保険者（健康保険）が発行する「特定健診受診券」を当日ご持参いただくと、助成が受けられます。			
	がん検診	40歳以上の人	肺がん検診（問診、胸部X線撮影） ※結核検診含む	500円		※40歳（あんしん40健診）と 65歳以上の人は無料
			胃がん検診（問診、胃部X線撮影）	1,500円		※40歳の人 無料 （あんしん40健診）
大腸がん検診（問診、便潜血検査）	500円					

※問診票等を送付する際に、日程をご案内します。  
お住まいの地区ごとに日程の割り振りを行います。  
該当日に都合が悪い場合は、他の日でも受診できますので、健康推進課へご連絡ください。

東根地区の検診場所はさくらんぼタントクルセンターではなく、東根公民館になります。

スマイル健診	30～39歳の人	身体計測（身長、体重、肥満度）、血圧、 内科診察、血液（脂質、肝機能、糖代謝、貧血、 腎機能）、尿、心電図、眼底検査 等	2,000円	※該当日に都合が悪い場合は、他の日でも受診で きます。  検診会場内の密を避けるため、問診票等送付時に 受付時間を下記のいずれかに指定します。 ご協力をお願いします。 (①7時30分～8時、②8時～8時30分、 ③8時30分～9時)
		がん検診（40歳以上と同様） （胸部X線撮影、胃部X線撮影、便潜血検査）	胃がん 1,500円 大腸がん 500円 肺がん 500円	
	希望によりできる検診（詳細はお問い合わせください）			
	喀痰検査	胃がんリスク評価 （胃がん検診を受ける人）	前立腺がん検診	
	肝炎ウイルス検査B・C型（40歳の人、過去に受けたことがない人、肝機能異常と判定された人）			
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診、細胞診、内診	2,000円	北村山公立病院、菅クリニック 6～2月
乳がん検診	40歳以上の女性	問診、 マンモグラフィー（2方向）（視触診なし）	1,500円	北村山公立病院 6～2月
レディース検診 （子宮頸がん・乳がんの セット検診）	40歳以上の女性	子宮頸がん検診…問診、細胞診、内診 乳がん検診…問診、 マンモグラフィー （40歳代2方向・50歳以上1方向） （視触診なし）	40歳代（2方向）：3,500円 50歳以上（1方向）：3,000円	やまがた健康推進機構（山形市） 8～2月
歯周疾患検診	20・30・40・50・60・70歳の人	問診、検診	500円	県内の指定歯科医療機関 6～12月

※「検診」と「健診」は、次のように使い分けています。 ・「検診」……病気にかかっているかどうかを調べるためのもの。 ・「健診」……「健康診査」「健康診断」の略。

### あんしん40健診とは…

東根市では特定健康診査のデビュー年齢（40歳）に合わせて、健診の自己負担の軽減を実施しています。  
令和5年度の対象者は、次のとおりです。「がん検診」はご加入の健康保険の種別に関係なく対象となります。

対象者：40歳の人（令和6年3月31日現在）  
昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれの方

## 乳がん・子宮頸がん 無料クーポンのお知らせ

東根市では、一定の年齢の方々に対する「がん検診無料クーポン」を配布しています。対象の人は、該当する健診の個人負担金が無料になります。  
令和5年度の対象者は次のとおりです。ぜひこの機会に検診を受けましょう。

「乳がん検診」対象者：昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの女性

「子宮頸がん検診」対象者：平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの女性

\*対象の人には、令和5年5月頃にクーポンを発送いたします。

# I. 人間ドック日程 (40歳以上の方が対象です)

## ■東根・東郷・高崎・神町地区

<検診会場>

やまがた健康推進機構山形検診センター

月	日	曜日	月	日	曜日
4	20	木	9	14	木
	21	金		25	月
	24	月	10	3	火
	25	火		12	木
	26	水		18	水
	27	木		27	金
28	金	30	月		
5	2	火	11	1	水
	8	月		6	月
	12	金		10	金
	16	火		14	火
	19	金		18	土
	22	月		24	金
	24	水		29	水
6	3	土	12	1	金
	9	金		7	木
7	3	月	12	11	月
	3	木		16	土
	8	火		19	火
	17	木		20	水
8	23	水	25	月	

## ■大富・小田島・長瀬地区

<検診会場>

寒河江市西村山郡医師会  
総合健診センター

月	日	曜日
5	2	火
	8	月
7	14	金
	27	木
8	2	水
	8	火
	24	木
9	6	水
	21	木
10	11	水
	13	金
12	4	月
	5	火
	6	水
	22	金

## やまがた健康推進機構山形検診センター

住所：山形市蔵王成沢字久保田2220番地  
TEL：023-688-6511



やまがた健康推進機構  
山形検診センター

## 寒河江市西村山郡医師会総合健診センター

住所：寒河江市大字寒河江字久保5番地  
TEL：0237-84-0800



寒河江市西村山郡医師会  
総合健診センター

※お申し込みをされた人には、該当する検診日のおおよそ2週間前までに問診票を送付いたします。(新たにお申し込みもできます)

※地区ごとに検診日を指定しておりますが、該当日に都合悪い場合は他の日でも受診できます。

※バス送迎があります。ご希望の人は事前に申し込みが必要です。健康推進課までご連絡ください。

## II. 総合健診日程 (30歳以上の方が対象です)

### ■東根・東郷・高崎・神町地区

検診機関：やまがた健康推進機構山形検診センター

受付時間：午前7時30分～9時00分 (肺がん検診のみの場合は9時30分から10時00分)								
月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場	
7	20	木	東郷公民館	9	26	火	東根公民館	
	21	金			27	水	神町公民館	
	24	月			28	木	東根公民館	
	25	火	29		金			
	26	水	高崎公民館		20	金	神町公民館	
8	27	木	東根公民館	10	21	土	東根公民館	
	7	月			23	月		
	8	火			24	火		
	9	水			25	水	神町公民館	
	17	木			26	木		
	18	金			27	金		
	21	月			神町公民館	30	月	東根公民館
	22	火			東根公民館	31	火	神町公民館
	23	水				1	水	神町公民館
24	木	2	木					
9	31	木	神町公民館	11	24	金	東根公民館	
	1	金			27	月	神町公民館	
	4	月			28	火		
	5	火	東根公民館	29	水	東根公民館		

### ■大富・小田島・長瀬地区

検診機関：寒河江市西村山郡医師会総合健診センター

受付時間：午前7時30分～9時00分 (肺がん検診のみの場合は9時30分から10時00分)							
月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場
8	9	水	長瀬公民館	10	2	月	小田島公民館
	18	金			3	火	
	21	月			6	金	
	23	水			10	火	
9	1	金	大富公民館	11	21	火	長瀬公民館
	4	月			24	金	大富公民館
	20	水			27	月	小田島公民館
	27	水					
	29	金					

検診会場内の密を避けるため、問診票等送付時に受付時間を下記のいずれかに指定します。ご協力お願いします。  
 (①7時30分～8時、②8時～8時30分、③8時30分～9時)

## III. 乳がん検診 (40歳以上の女性) ・ 子宮頸がん検診 (20歳以上の女性) 日程

医療機関	北村山公立病院 医事情報課 TEL 0237-47-8001	菅クリニック TEL 0237-42-0055
検診項目	乳がん検診 (マンモグラフィ) 子宮頸がん検診	子宮頸がん検診
実施期間	6～2月 ・乳がん検診のみの場合： 水・金 曜日 ・子宮頸がん検診のみの場合： 火・木 曜日 ・乳がん検診・子宮頸がん検診両方の 場合：火・木 曜日 祝日・8/15、16・12/27～1/3を除く	6～2月 月・火・水・金 曜日 祝日・8/11～14・12/28～1/3を除く
検診受付時間	13:00～13:45 時間厳守願います	9:00～11:00 15:00～17:30
予約受付時間	平日 (祝日・12/29～1/3を除く) 8:30～16:00 ※必ず予約が必要です。 ※一日に検診できる人数が決まっており、希望 通り予約が取れない場合がありますので、早 めにご予約願います。	事前予約は不要です。 上記の実施期間、検診受付時間内に 直接受診してください。

※お申し込みをされた人には、5月下旬に検診票を送付します。  
 ※転入、お申込み忘れ等の際は電話にて新たにお申し込みもできます。

## IV. レディース検診日程 (乳がん検診と子宮頸がん検診のセット・40歳以上の女性)

検診機関	やまがた健康推進機構 山形検診センター 山形市蔵王成沢字向久保田2220番地 TEL 023-688-6511
検診項目	乳がん検診 (マンモグラフィ) と子宮頸がん検診
実施期間	8/18 (金) ・ 8/29 (火) ・ 9/11 (月) ・ 9/20 (水) ・ 9/29 (金) 10/5 (木) ・ 10/17 (火) ・ 10/23 (月) ・ 11/1 (水) 11/30 (木) ・ 12/6 (水) ・ 1/23 (火) ・ 2/9 (金)
集合場所・集合時間	検診会場にバスで送迎します。 集合場所：さくらんぼタクトクルセンター 集合時間：12:10

※お申し込みをされた人には、7月下旬に問診票を送付します。  
 ※ご案内の検診日で都合が悪い場合は、他の日に変更できますので、健康推進課までご連絡ください。  
 ※転入、お申込み忘れ等の際は電話にて新たにお申し込みもできます。



## 2. 歯周疾患検診

**お問い合わせ** 健康推進課 健康企画係  
TEL 0237-53-1248・53-1249

歯周疾患は、近年、歯だけではなく全身に悪影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病菌や炎症性物質などが全身をめぐる、さまざまな病気の発症や悪化に関係しています。

歯の病気を早期発見し、自分の歯で食べる喜びがいつまでも続くよう、**20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳**の人を対象に、歯周疾患検診を実施します。

是非この機会に、自分の「歯」の健康診断を受診することをお勧めします。より豊かな人生をおくるため、「8020」（80歳で自分の歯を20本以上保つ）を目指しましょう。

助成期間	令和5年6月1日 ～ 令和5年12月31日
対象者	令和5年度（令和5年4月1日～令和6年3月31日）中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる人
	20歳 平成15年4月1日～平成16年3月31日生まれ
	30歳 平成5年4月1日～平成6年3月31日生まれ
	40歳 昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生まれ
	50歳 昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ
	60歳 昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ
	70歳 昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生まれ
助成医療機関	山形県内の歯科医療機関
自己負担額	<b>500円</b> ・生活保護受給者には全額助成しますので、受診前に健康推進課健康企画係の窓口へお越しください。
受診方法	・5月下旬に受診券を送付します。事前に歯科医療機関へ予約し、受診券をお持ちのうえ受診してください。

## 3. た〜んと健康マイレージ

**お問い合わせ** 健康推進課 健康企画係  
TEL 0237-53-1248・53-1249

「た〜んと健康マイレージ」は市民の健康意識の向上や健康づくりを応援します。健康づくりに取り組んで、ポイントカードにポイントを貯めていきましょう。50ポイントが貯まったら、特典をさしあげます。

**【対象】** 東根市にお住まいの20歳以上の人（令和6年3月31日時点）

**【実施期間】** 令和5年5月15日から令和6年3月8日まで（予定）

**【手順】**

### ●ポイントカードをもらおう

健康推進課の窓口や健康づくり事業への参加時、ご希望の人にポイントカードをお渡しします。

### ●ポイントを貯めよう

下記の対象メニューの実施・参加で、ポイントが貯まります。

- ・健康目標の設定（5ポイント）
- ・健康目標の実践（10日ごとに5ポイント、最大15ポイントまで）
- ・健康診査、がん検診の受診（各10ポイント）
- ・歯科検診の受診（10ポイント）
- ・健康づくり事業への参加（各10ポイント） など

### ●50ポイントで特典をもらおう

合計50ポイントが貯まったら、健康推進課にポイントカードを提出してください。特典をさしあげます。

<特典内容>

- ・全員に「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント
- ・抽選で素敵な景品をプレゼント

\*詳しい内容については、お問い合わせください。



# 4. 予防接種助成について（成人）

お問い合わせ 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・53-1249

## I. 肺炎球菌ワクチン

予防接種法施行令の一部改正により、これまで接種を受けていない方への接種機会を引き続き提供するため、令和元年度から令和5年度までの5年間、助成を実施することになりました。令和5年度の助成については以下のとおりです。

助成期間	令和5年4月1日～令和6年3月31日															
助成回数	1回															
対象者	①令和5年度（令和5年4月1日～令和6年3月31日）中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人															
	<table border="1"> <tr> <td>65歳</td> <td>昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>70歳</td> <td>昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>75歳</td> <td>昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>80歳</td> <td>昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>85歳</td> <td>昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>90歳</td> <td>昭和8年4月2日～昭和9年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>95歳</td> <td>昭和3年4月2日～昭和4年4月1日 生まれ</td> </tr> <tr> <td>100歳</td> <td>大正12年4月2日～大正13年4月1日 生まれ</td> </tr> </table>	65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 生まれ	70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 生まれ	75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 生まれ	80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 生まれ	85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 生まれ	90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日 生まれ	95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日 生まれ	100歳
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 生まれ															
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 生まれ															
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 生まれ															
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 生まれ															
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 生まれ															
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日 生まれ															
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日 生まれ															
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日 生まれ															
対象者	②接種当日60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器に日常生活が極度に制限されるほどの障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによって日常生活がほとんど不可能な人（身体障害者手帳1級に準ずる人） 東根市に予防接種記録のない方に予診票を送付します。任意（全額自己負担）で接種したことがある方は対象になりませんので、ご自分の接種記録を確認して下さい。															
助成医療機関	山形県内の医療機関															
助成額	<b>4,150円</b> （医療機関窓口で接種費用全額から助成額が差引されます。差額分は医療機関窓口でお支払ください。） （生活保護受給者の人には全額助成）															
接種方法	・4月中に予診票を送付します。事前に医療機関へ予約し、予診票をお持ちのうえ接種して下さい。 ・生活保護受給者の人は、手続きが必要ですので、接種前に子育て健康推進課健康企画係 窓口までお越しください。															

### ※接種にあたっての留意点

- ◎肺炎球菌ワクチンの効果は、1回接種すると持続するため、インフルエンザワクチンとは違い、**毎年接種する必要はありません。**
- ◎副反応として、接種部位が腫れたり熱が出るなどの症状を認めることがありますが、いずれも2～3日で消失します。

## II. インフルエンザワクチン

インフルエンザにかかると重症化しやすい高齢者の人に対して、予防接種をお勧めしています。

助成期間	令和5年10月1日～令和6年1月31日
助成回数	1回
対象者	①接種当日65歳以上の人 ②接種当日60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器に日常生活が極度に制限されるほどの障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによって日常生活がほとんど不可能な人（身体障害者手帳1級に準ずる人）
助成医療機関	山形県内の医療機関
助成額	助成額については、10月1日号の市報でお知らせしますのでご確認ください。 （医療機関窓口で接種費用全額から助成額が差引されます。差額分は医療機関窓口でお支払ください。） （生活保護受給者の人は全額助成）
接種方法	・必ず医療機関に予約をして接種しましょう。 ・生活保護受給者の人は、手続きが必要ですので、接種前に健康推進課 健康企画係 窓口までお越しください。

### ※接種にあたっての留意点

- ◎インフルエンザワクチンは重症化を予防するものです。ワクチンを接種した場合でもインフルエンザにかかる可能性があります。
- ◎副反応として、接種部位が腫れたり熱が出るなどの症状が見られたりほか、まれに重篤な症状を引き起こすこともあります。**かかりつけ医とも相談し、十分ご理解いただいたうえで、接種しましょう。**

### Ⅲ. 大人の風しん助成について

風しんは、妊娠初期の妊婦が感染すると、先天性風しん症候群（白内障や難聴、先天性心疾患等）の症状が出る場合があります。

これから妊娠を希望している人やその夫・同居家族は、予防接種を受けることで、風しんへの感染を予防しましょう。

#### 【対象者】

- ①妊娠を希望している28歳～50歳（令和5年4月1日時点）の女性
- ②上記対象者①の女性（風しん抗体価が十分である人、過去に風しんに感染した人、予防接種を2回受けている人を除く）の夫および同居家族
- ③風しん抗体価が不十分な妊婦（妊婦健診結果判明前の人を含む）の夫および同居家族

※ただし、以下の人は対象になりませんので、ご了承ください。

- ・平成25年～令和4年度中に東根市の助成事業で抗体検査・予防接種を受けたことがある人
- ・妊娠中の人（妊娠している可能性のある人も含む）
- ・風しんにかかったことがある人
- ・過去に風しん予防接種（麻しん風しん混合…MR、MMRも含む）を2回以上受けたことがある人
  - ※平成2年4月2日～平成7年4月1日生まれの人は、乳児期と中学生または高校生ごろに麻しん風しん予防接種を2回受ける機会がありました。母子手帳で接種歴を確認の上、申請してください。
- ・今後麻しん風しん1期・2期を受ける機会があるお子さん
- ・風しんの抗体価が十分であることを確認している人（過去の妊婦健診を含む）

#### ◎風しん抗体価が不十分と判定する場合の基準

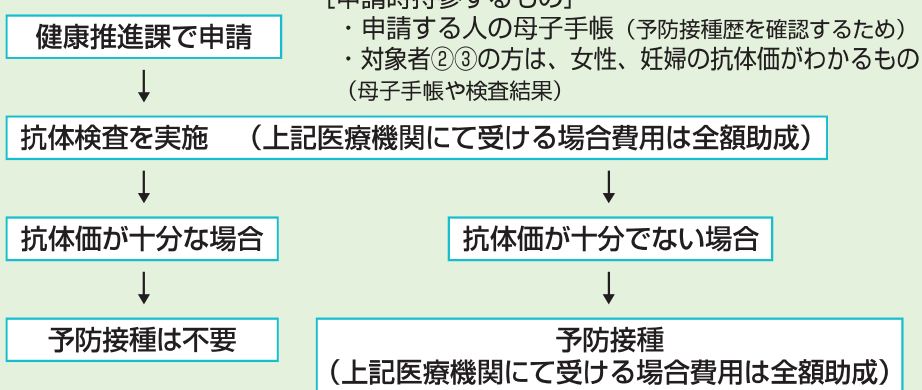
（検査方法によって数値が異なります）

H1法の場合	16倍以下
EIA法（デンカ生研株式会社製キット）の場合	8.0未満

#### <大人の風しんの助成を受けられる医療機関>

医療機関名	TEL	医療機関名	TEL
いとう内科クリニック	0237-47-3660	柴田内科循環器科クリニック	0237-42-3917
宇賀神内科クリニック	0237-53-6961	すずきこどもクリニック	0237-53-6107
江口こども医院	0237-43-8118	ひかり皮膚科	0237-43-1002
大沼医院	0237-48-2830	藤田医院	0237-42-0256
金村医院	0237-48-6110	保坂クリニック	0237-41-1188
菅クリニック	0237-42-0055	宮崎外科胃腸科クリニック	0237-41-2357
けんじ脳神経クリニック	0237-53-6718	山本内科医院	0237-43-0180
さくらんぼクリニック	0237-48-6638	北村山公立病院	0237-42-2111

#### 【申請・受診の流れ】



#### ※風しんの第5期の定期接種について※

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性が対象です。

クーポン券を使用して、1人1回、抗体検査・予防接種を原則無料で受けることができます。

予防接種は抗体検査の結果、必要と判断された方のみ対象です。

**この事業の実施期間は令和7年3月31日までです。**

受診できる医療機関やクーポン券についての詳細は、市のホームページや市報でお知らせしています。

上記の事業とは、内容が異なりますので、ご注意ください。

# 5. 救急医療について

## I. 休日診療所診療日

- 住所 東根市中央一丁目5番1号  
(さくらんぼタントクルセンター内)
- 電話 0237-43-2120
- 受付時間 午前9時～正午、午後1時～午後4時  
(ただし1月1日は午前10時～正午、午後1時～午後3時)

月	日	曜日
4	2	日
	9	日
	16	日
	23	日
	29	土
	30	日
5	3	水
	4	木
	5	金
	7	日
	14	日
	21	日
6	4	日
	11	日
	18	日
	25	日
7	2	日
	9	日
	16	日
	17	月
	23	日
30	日	

月	日	曜日
8	6	日
	11	金
	13	日
	20	日
	27	日
9	3	日
	10	日
	17	日
	18	月
	23	土
	24	日
10	1	日
	8	日
	9	月
	15	日
11	22	日
	29	日
	3	金
	5	日
12	12	日
	19	日
	23	木
	26	日

月	日	曜日
12	3	日
	10	日
	17	日
	24	日
	31	日
1	1	月
	2	火
	3	水
	7	日
	8	月
	14	日
	21	日
	28	日
2	4	日
	11	日
	12	月
	18	日
	23	金
3	25	日
	3	日
	10	日
	17	日
	20	水
24	日	
31	日	

※現在加入している保険証を必ずご持参ください。  
 また異動手続き中の方は、窓口でその旨をお伝えください。  
 ※受診する前に、必ず電話でご相談ください。

## II. 山形県救急電話

**山形県 救急電話相談**

●相談日：毎日  
●相談時間：19時～翌朝8時

●県内のプッシュ回線・携帯電話からは  
**#8000**

●ダイヤル回線・IP電話からは  
**023-633-0299**

●県内のプッシュ回線・携帯電話からは  
**#8500**

●ダイヤル回線・IP電話からは  
**023-633-0799**

●子どもの発熱についての相談  
●子どもの嘔吐や下痢等についての相談  
●その他子どもの急な病気についての相談

●発熱、頭痛、腹痛、めまい、吐き気など急な病気の相談

※この電話相談は診療行為、医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解のうえご利用ください。

# 6. 母子保健計画表

お問い合わせ 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・43-1202

種類	対象者	内容	会場・時間	持ち物	実施月
マタニティ教室	妊娠16週以降の妊婦と配偶者	妊娠中の栄養と生活 お産の準備・赤ちゃんの保育	詳細は市報でお知らせします。	母子健康手帳	5月・7月 9月・11月 1月・3月 (要予約)
赤ちゃん訪問	おおむね4か月までの乳児	児の体重測定・育児相談 健診、予防接種について・赤ちゃんギフトの贈呈	※事前に日程を調整してから訪問します。		
<b>乳幼児健康診査</b> *各健診の問診票は、該当児へ事前にご送付します。					
4か月児健診 ※市の委託医療機関で個別受診となります。詳細は対象の方に個別にお知らせします。					
1歳6か月児健診	令和3年8月～ 令和4年7月生まれ	身体計測・医師、歯科医師の診察・育児相談 フッ素塗布（希望者）	さくらんぼタントクルセンター 開場・受付時間 12:45～13:30	母子健康手帳 問診票 バスタオル	毎月
3歳児健診	令和1年11月～ 令和2年10月生まれ	身体計測・医師、歯科医師の診察・屈折検査 尿検査・育児相談・フッ素塗布（希望者）		母子健康手帳 問診票・尿 バスタオル	毎月
<b>乳幼児相談・教室</b>					
すくすく育児相談	子育てについて相談したい方 希望者はどなたでもおいでください。	保健師・栄養士による育児相談	さくらんぼタントクルセンター 受付時間 9:15～	母子健康手帳 バスタオル	毎月 (要予約)
9か月児赤ちゃん教室	令和4年7月～ 令和5年6月生まれ	身体計測・離乳食指導・育児相談 はじめての歯みがき指導	さくらんぼタントクルセンター 受付時間 9:10～		
5・6か月離乳食教室	これから離乳食を開始する方	5・6か月頃の離乳食について 試食・質疑応答	さくらんぼタントクルセンター 受付時間 9:45～		
7・8か月離乳食教室	7・8か月頃の離乳食について 学びたい方	7・8か月頃の離乳食について 調理実習・試食・質疑応答	さくらんぼタントクルセンター 受付時間 9:45～		
子育て相談	未就学児	臨床心理士（公認心理師）による発達相談	(要予約) 詳細については、お問い合わせください。		

# 健診・相談・教室の日程 (乳幼児)

5・6か月離乳食教室 受付時間 9:45～		
月日	曜日	
4月26日	水	
5月8日	月	
6月22日	木	
7月14日	金	
8月18日	金	
9月20日	水	
10月17日	火	
11月17日	金	
12月11日	月	
1月26日	金	
2月21日	水	
3月5日	火	

7・8か月離乳食教室 受付時間 9:45～		
月日	曜日	
5月12日	金	
7月20日	木	
9月14日	木	
11月21日	火	
1月30日	火	
3月6日	水	



1歳6か月児健診 開場・受付時間 12:45～13:30		
月日	曜日	対象
4月28日	金	R3. 8. 1 ～ R3. 8.28生
5月12日	金	R3. 8.29 ～ R3. 9.13生
6月28日	水	R3. 9.14 ～ R3.10. 1生
7月20日	木	R3.10. 2 ～ R3.10.24生
7月24日	月	R3.10.25 ～ R3.11.11生
8月29日	火	R3.11.12 ～ R3.12. 3生
9月14日	木	R3.12. 4 ～ R3.12.28生
9月25日	月	R3.12.29 ～ R4. 1.29生
10月23日	月	R4. 1.30 ～ R4. 2.22生
11月21日	火	R4. 2.23 ～ R4. 3.13生
11月29日	水	R4. 3.14 ～ R4. 4.11生
12月14日	木	R4. 4.12 ～ R4. 5. 5生
1月15日	月	R4. 5. 6 ～ R4. 5.29生
1月30日	火	R4. 5.30 ～ R4. 6.18生
2月16日	金	R4. 6.19 ～ R4. 7. 8生
3月6日	水	R4. 7. 9 ～ R4. 7.31生

3歳児健診 開場・受付時間 12:45～13:30		
月日	曜日	対象
4月26日	水	R1.11. 1 ～ R1.11.20生
5月8日	月	R1.11.21 ～ R1.12.10生
6月22日	木	R1.12.11 ～ R1.12.25生
6月26日	月	R1.12.26 ～ R2. 1.15生
7月14日	金	R2. 1.16 ～ R2. 1.30生
7月25日	火	R2. 1.31 ～ R2. 2.13生
8月18日	金	R2. 2.14 ～ R2. 3. 4生
8月31日	木	R2. 3. 5 ～ R2. 3.25生
9月20日	水	R2. 3.26 ～ R2. 4.10生
9月26日	火	R2. 4.11 ～ R2. 4.25生
10月17日	火	R2. 4.26 ～ R2. 5.15生
10月26日	木	R2. 5.16 ～ R2. 5.30生
11月17日	金	R2. 5.31 ～ R2. 6.17生
11月27日	月	R2. 6.18 ～ R2. 7.10生
12月11日	月	R2. 7.11 ～ R2. 7.28生
12月20日	水	R2. 7.29 ～ R2. 8.12生
1月26日	金	R2. 8.13 ～ R2. 8.30生
2月15日	木	R2. 8.31 ～ R2. 9.18生
2月21日	水	R2. 9.19 ～ R2.10. 7生
3月5日	火	R2.10. 8 ～ R2.10.31生

●毎月15日号市報で、翌月の教室・相談の予約についてご案内しています。  
参加を希望する方は、市報をご確認のうえ、健康推進課までお申し込みください。

9か月児赤ちゃん教室 受付時間 9:10～		
月日	曜日	対象
4月20日	木	R4年7月生
5月2日	火	R4年8月生
6月16日	金	R4年9月生
7月27日	木	R4年10月生
8月25日	金	R4年11月生
9月29日	金	R4年12月生
10月30日	月	R5年1月生
11月24日	金	R5年2月生
12月6日	水	R5年3月生
1月23日	火	R5年4月生
2月27日	火	R5年5月生
3月15日	金	R5年6月生

すくすく育児相談 受付時間 9:15～		
月日	曜日	
4月17日	月	
5月9日	火	
6月21日	水	
7月21日	金	
8月22日	火	
9月22日	金	
10月13日	金	
11月15日	水	
12月8日	金	
1月12日	金	
2月8日	木	
3月11日	月	

マタニティ教室		
月日	曜日	
5月1日	月	
7月5日	水	
9月11日	月	
11月7日	火	
1月17日	水	
3月14日	木	

市総合アプリ「東根 Living」をご活用ください。

### 親子手帳コンテンツ

妊娠や子どもの成長を写真とともに記録できるほか、予防接種などの情報を入力できます。  
さらに入力した情報などを家族等の特定のユーザー間で共有することができます。  
ほかに「防災」や「ごみ」のコンテンツが利用できます。

### アプリのダウンロード方法

- ①Android端末で、「Google play」またはiPhoneで「App Store」にアクセス
- ②「東根Living」で検索
- ③アプリをインストール
- ④「親子手帳」をクリックし「母子モ」アプリをインストール



(Google Play)



(App Store)



子どもの発達や発育、食事などについて、悩んだり迷ったりしている人は、お気軽にお問い合わせください。  
ホームページからも専用のページにアクセスできます。  
[https://www.city.higashine.yamagata.jp/section\\_list/section009/kosodate-soudan/](https://www.city.higashine.yamagata.jp/section_list/section009/kosodate-soudan/)  
二次元コードやホームページを利用できない人は、  
e-mail [mam@city.higashine.yamagata.jp](mailto:mam@city.higashine.yamagata.jp)



# 7. 予防接種計画表(乳幼児)

## I. 予防接種の種類と内容

お問い合わせ 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・1202

予防接種法で定められている定期予防接種は、下記のとおりです。(今後の予防接種法等の改正により変更になる場合があります。)

種 類 (主な予防効果)	対象年齢	標準的な接種年齢	接種間隔		回 数	接種場所
			接種開始時期	間 隔		
1 <b>ロタウイルス</b> (ロタウイルス感染症の予防)	1価ワクチン 生後6週～生後24週まで 5価ワクチン 生後6週～生後32週まで		初回生後2か月～ 出生14週6日まで	27日以上あけて接種	2回	
					3回	
2 <b>ヒブ</b> (乳幼児の髄膜炎・肺炎などの予防)	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	生後2か月～7か月未満	27日～56日までの間隔をあけて接種 3回目終了後、7か月～13か月までの間隔をあけて接種	3回	
					1回	
					2回	
3 <b>小児用肺炎球菌</b> (乳幼児の髄膜炎・肺炎などの予防)	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	生後2か月～7か月未満	27日～56日までの間隔をあけて接種 2回目終了後、7か月～13か月までの間隔をあけて接種	2回	
					1回	
					1回	
					1回	
4 <b>B型肝炎</b> (B型肝炎の予防)	生後2か月～1歳未満		27日以上(生後12か月までの間に完了) 3回目終了後、60日以上あけて1歳以上で接種 (生後12か月～15か月未満の間)	27日以上(生後12か月までの間に完了) 2回目終了後、60日以上あけて1歳以上で接種	3回	
					2回	
					1回	
5 <b>4種混合</b> (三種混合にポリオを加えたもの)	生後2か月～90か月未満	1期初回 2か月～12か月 1期追加 18か月～30か月	20日～56日までの間隔をあけて接種 1期初回3回目終了後、12か月～18か月までの間隔をあけて接種		3回	医療機関
					1回	
6 <b>BCG</b> (結核の予防)	生後12か月未満	生後5か月～8か月未満			1回	
7 <b>麻疹風しん</b> (はしかと風しんの予防)	1期	生後12か月～24か月未満			1回	
	2期	小学校入学前年の1年間			1回	
8 <b>水痘</b> (水ぼうそうの予防)	1歳～3歳未満	1歳～2歳	1回目 1歳を過ぎたら早期に接種 2回目 1回目接種終了後、6か月～12か月の間隔をあけて接種		1回 1回	
9 <b>日本脳炎(通常)</b> (日本脳炎の予防)	1期	生後6か月～90か月未満	1期初回 3歳 1期追加 4歳	6日～28日までの間隔をあけて接種 1期初回2回目終了後、おおむね1年後に接種	2回 1回	
	2期	9歳～13歳未満	9歳	※日本脳炎2期の予診票は、該当年齢に達しましたら送付いたします。	1回	
※日本脳炎(特例)	1期	平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの人が20歳未満まで			間隔・回数 は(通常)と 同じ	
	2期	1期と同じ対象者で、1期を終了した9歳以上の人 間隔は、医師の判断により1期終了後6日以上で可能であるが、5年以上の間隔をあけるのが望ましい				
10 <b>二種混合</b> (ジフテリア・破傷風の予防)	11歳～13歳未満	11歳	※二種混合の予診票は、該当年齢に達しましたら送付いたします。		1回	
11 <b>子宮頸がん(通常)</b> (子宮頸がんの予防)	小学6年～ 高校1年相当の女子	中学1年の間	標準的な接種間隔 1回目 2回目(1回目終了後1か月又は2か月後)※ワクチンの種類によって異なります 3回目(1回目終了後6か月後)	ただし15歳未満の女性が、9価ワクチンを接種する場合は、初回接種から6～12か月の 間隔をおいた合計2回の接種とすることができます。 ※子宮頸がんワクチンの予診票は、該当年齢に達しましたら送付いたします。	1回 1回	
					1回	
<b>子宮頸がん(キャッチアップ接種)</b>	平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子は、令和5年4月1日～令和7年3月31日まで公費で接種を受けることができる		間隔・回数は(通常)と同じ		3回	

【注意】 法律で定められた対象年齢や間隔からはずれた場合は任意接種となり、費用や健康被害に対する救済方法が変わります。

◎表中 ～未満の表示は、～の前日のことです。

## II.受ける時期と接種の間隔

### 1) 予防接種スケジュール

□内は、定期予防接種の対象期間ですが、■は、病気にかかりやすい年齢を考慮して定められた期間（標準的な年齢）です。できるだけ□の期間中に接種してください。

丸囲みの数字（①、②など）は、ワクチンの種類ごとに接種の回数を表しています。

#### 〈定期接種〉

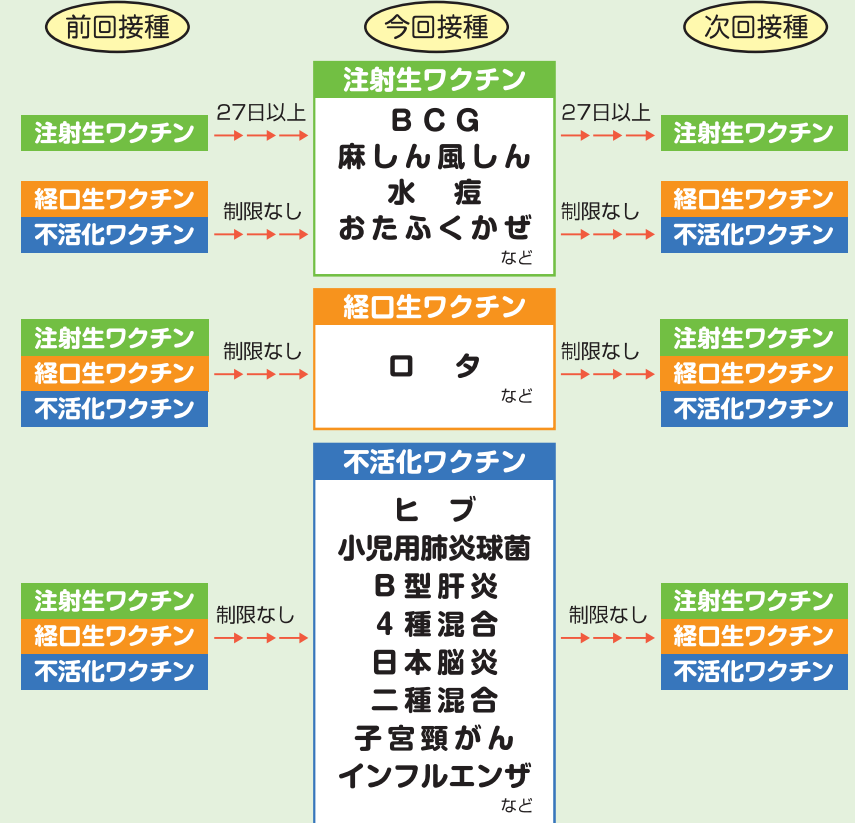
ワクチン名	乳児期			幼児期						学童期																	
	2か 月	3か 月	4か 月	5か 月	6~8 月	9~11 月	12 月	15 月	18 月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17~20 歳	25歳	
ロタウイルス	2回接種			※1回目は生後6週以後、2回目は4週間以上の間隔をあけて生後24週までに接種。																							
	3回接種			※1回目は生後6週以後、2回目・3回目は4週間以上の間隔をあけて生後32週までに接種。																							
ヒブ	①②③			④																							
小児用肺炎球菌	①②③			④																							
B型肝炎	①②			③																							
4種混合	①②③			④																							
BCG	①																										
麻しん風しん				①						②																	
水痘				①②																							
日本脳炎				①②③						④																	
日本脳炎（※特例）	※平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は20歳未満までの間に接種を受けることができます。																										
二種混合										①																	
子宮頸がん										①																	
子宮頸がん（キャッチアップ接種）	※平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの子は令和5年4月1日～令和7年3月31日まで公費で接種を受けることができます。																										

〈任意接種〉 ※接種する場合は、自己負担となります。（おたふくかぜ・インフルエンザ予防接種には、一部助成があります。P17をご覧ください。）

ワクチン名	乳児期			幼児期						学童期															
	2か 月	3か 月	4か 月	5か 月	6~8 月	9~11 月	12 月	15 月	18 月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17~20 歳
おたふくかぜ				①						②															
インフルエンザ										①															

### 2) 予防接種の間隔

異なるワクチンの予防接種の間隔は下記のとおりです。



注) ・ヒブの1回目・2回目・3回目の間隔は、27日～56日間あけてください。  
 ・小児用肺炎球菌の1回目・2回目・3回目の間隔は、27日以上あけてください。  
 ・B型肝炎の1回目と2回目の間隔は、27日以上あけてください。  
 ・3回目の接種は1回目の接種から約5か月の間隔をあけてください。  
 ・4種混合の1回目・2回目・3回目の間隔は、20日～56日間あけてください。  
 ・新型コロナワクチンとその他のワクチンの間隔は2週間あけてください。（インフルエンザは除く）

- 注射生ワクチン** 弱毒したウイルスなどを生きたまま接種するもので、通常1回の接種で免疫が得られます。
- 経口生ワクチン** (ただし、例外もあり、麻しん風しんは2回)
- 不活化ワクチン** 死菌ワクチンと呼ばれ、何回かに分けて接種を行い、数年後に追加接種を行う必要があります。



### Ⅲ.接種できる市内の医療機関

医療機関名	住 所	電話番号	ロ タ	ヒ プ	小児用肺炎球菌	B型肝炎	4種混合	BCG	麻しん風しん	水 痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん
宇賀神内科クリニック	中央南一丁目6-28	0237-53-6961	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
江口こども医院	中央二丁目18-1	0237-43-8118	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大沼医院	神町中央一丁目11-18	0237-48-2830	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金村医院	本丸西四丁目1-24	0237-48-6110							○※1		○	○	
さくらんぼクリニック	大字羽入2098-4	0237-48-6638							○		○	○	
柴田内科循環器科クリニック	一本木二丁目4-25	0237-42-3917					○		○	○	○	○	
すずきこどもクリニック	神町北三丁目2-18	0237-53-6107	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ひかり皮膚科	さくらんぼ駅前二丁目13-1	0237-43-1002							○			○	
藤田医院	六田一丁目1-35	0237-42-0256									○※2	○	○
保坂クリニック	さくらんぼ駅前二丁目7-22	0237-41-1188							○	○	○	○	○
宮崎外科胃腸科クリニック	宮崎一丁目3-30	0237-41-2357					○		○	○	○	○	
山本内科医院	中央四丁目5-24	0237-43-0180	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
北村山公立病院	温泉町二丁目15-1	0237-42-2111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○※3

※1 麻しん風しん2期のみ実施  
 ※2 日本脳炎2期のみ実施  
 ※3 子宮頸がん(通常)のみ実施

### Ⅳ.接種方法 (申請の手続きは健康推進課の窓口です)

#### ●県内で接種する場合

接種場所	接種を受けるときの持ち物	受 け 方
市内の医療機関	・母子健康手帳 ・予診票 ・保険証	・医療機関に直接予約をし、接種を受けてください。(接種券は必要ありません。)
市外の医療機関	・母子健康手帳 ・予診票 ・保険証 ・接種券	・事前に接種券の申請が必要です。 ・医療機関に直接予約をし、接種を受けてください。 【注意】接種券を持たずに接種すると、全額自己負担になります。 また、医療機関(市町村)によっては、自己負担額が生じる場合があります。

#### ●県外で接種する場合

接種場所	接種を受けるときの持ち物	受 け 方
県外の医療機関	・母子健康手帳 ・予診票 ・保険証	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">&lt;接種前&gt;</p> <p>・事前に、県外の医療機関で接種を受ける申請が必要です。 【注意】申請をせずに接種すると、全額自己負担になります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">&lt;接種後&gt;</p> <p>・料金は、医療機関の窓口で支払い後、払い戻しでの助成をしています。(ただし、東根市での助成金額分に限る。) ・医療機関で発行された領収書(および明細書)、印鑑、通帳を持参のうえ、申請してください。</p> </div> </div>

## V.その他予防接種について

任意接種のおたふくかぜ予防接種、小児インフルエンザ予防接種の接種費用について、一部助成を行っています。

### ●おたふくかぜ予防接種の助成について

生後12～24か月未満の幼児に対して、おたふくかぜ予防接種の接種費用を一部助成します。

**助成額** 3,000円（1人1回）

**助成を受けられる医療機関** 東根市と契約している下記に記載の医療機関でのみの助成です。その他で受けた場合は助成の対象になりません。

**方法** 医療機関で決められている金額から、助成上限額を差し引いた額を、直接お支払いください。

※予診票は新生児出生連絡票提出時に配布します。指定の予診票をお持ちでない人は、助成を受けられない場合がありますので、ご注意ください。

#### <助成を受けられる医療機関>

医療機関名			
電話番号			
東 根 市	宇賀神内科クリニック	大 石 田 町	吾妻クリニック
	0237-53-6961		0237-35-2021
	江口こども医院	村 山 市	たておか小児クリニック
	0237-43-8118		0237-55-2960
	大沼医院		羽根田医院
	0237-48-2830		0237-54-3888
	すずきこどもクリニック		はんだクリニック
	0237-53-6107		0237-55-3511
	保坂クリニック	尾 花 沢 市	清治医院
	0237-41-1188		0237-23-2125
	宮崎外科胃腸科クリニック		おくやま内科医院
	0237-41-2357		0237-24-0980
山本内科医院	尾花沢市中央診療所		
0237-43-0180	0237-23-2010		
北村山公立病院			
0237-42-2111			

### ●小児インフルエンザ予防接種の助成について

満1歳児から年長児（未就学児）に対して、季節性インフルエンザ予防接種の接種費用を一部助成します。

**接種期間** 令和5年10月1日～令和6年1月31日

**助成回数** 一人年2回まで

**助成額** **助成を受けられる医療機関** 10月1日号の市報でお知らせいたします。

**方法** 医療機関で決められている金額から、助成上限額を差し引いた額を、直接お支払いください。

※予診票は、健康推進課窓口または医療機関での配布となります。指定の予診票をお持ちでない人は、助成を受けられない場合がありますので、ご注意ください。



## 8. 妊婦、母子に関する手続き等について

お問い合わせ I～V:こども家庭課 こども家庭支援係 TEL 0237-43-1250  
VI:健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・43-1202

### I. 母子健康手帳の交付について

- 【日時】 平日 8:30～18:30  
【内容】 母子健康手帳の交付と健康相談（所要時間20～30分程度）  
【持ち物】 ・妊娠届出書  
・本人確認書類（運転免許証等）  
・マイナンバーがわかるもの  
【その他】 II.幸せパスポート事業、V.ひがしねプレママ・ベビー応援給付金の申請を同時にされる方は、それぞれの必要書類等もご持参ください。

### II. 幸せパスポート事業について

妊娠届を提出した妊婦に、妊娠の確定のための診察について助成いたします。

- 【対象者】 ①診察受診時に東根市に住所を有する人  
②東根市に妊娠届出書を提出した人  
③他の市町村から助成を受けていない人  
【申請方法】 母子健康手帳交付時又は、母子健康手帳交付日の翌月の末日までにこども家庭課に申請する。  
【助成額】 妊娠確定までにかかった診察の自己負担分（保険適用の有無に係わらず）について、合算した金額について1万円を上限に助成します。  
【申請に必要な書類】 ①妊娠届前健康診査等費用助成交付申請書  
②妊娠届出前の診察にかかった医療機関の発行した領収書・明細書  
③本人名義の振込み用通帳（申請後指定の口座に振り込みます）

### III. 産後ケア事業について

出産後の不安解消や身体的・心理的安定を図るため、産後ケア事業を実施します。

- 【対象者】 産後1年以内の産婦（事前にこども家庭課での申請が必要です）  
【内容】 （乳房ケア）助産院へ来所または助産師が家庭訪問し、乳房ケアや授乳、育児に関する相談をお受けします。1回1時間程度で利用できる回数は1人2回までです。  
（宿泊型）指定の医療機関に宿泊し、母親の身体的ケア及び保健指導、授乳や育児に関する相談等を受けることができます。  
利用期間は7日以内、分割しての利用も可能です。  
※医療機関の状況により希望に添えない場合があります。  
また、おおむね産後4か月までの産婦が対象になります。

### IV. 産前産後サポート事業について

妊産婦の身体的・心理的安定や、母親同士の交流、情報交換を促すことを目的に、産前産後サポート事業を実施します。

- 【対象者】 妊婦と産後4か月以内の産婦  
【内容】 タントクルセンターを会場に、マタニティヨガや骨盤ケア等の教室を開催します。

### V. ひがしねプレママ・ベビー応援給付金について

妊娠・出産・子育て期を安心して過ごしていただくため、保健師等の面談で身近な相談に応じながら、必要な支援につなぐ「伴走型支援」と、出産・育児用品の購入等の経済的負担を軽減するための「経済的支援」を併せて実施します。

#### ○ひがしねプレママ応援給付金

##### 支給対象者・支給額

妊婦に妊婦1人あたり5万円支給

##### 申請について

必要書類をご準備のうえ、妊娠届出の際に、申請してください。

【必要書類】 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）・申請者（妊婦）名義の通帳

#### ○ひがしねベビー応援給付金

##### 支給対象者・支給額

お子さんの養育者にお子さん1人あたり5万円支給

##### 申請について

1. 新生児出生連絡票提出の際に、こども家庭課で申請書を配布します。
2. 生後1か月頃に、保健師等が赤ちゃん訪問を行います。訪問時に必要書類をご提出ください。

【必要書類】 申請書・申請者（原則として母）名義の通帳の写し

※令和4年4月1日～令和5年1月12日に出産した方の、ひがしねプレママ・ベビー応援給付金と、令和4年4月1日～令和5年1月12日に妊娠届を提出し、令和5年1月13日以降に出産した方の、ひがしねプレママ応援給付金については、個別通知でご案内していますので、通知をご確認ください。

### VI. 新生児聴覚検査助成事業について

令和5年4月1日以降に生まれたお子さんを対象に、新生児聴覚検査費用を全額助成いたします。

詳細については、個別通知または妊娠届出の際にご案内いたします。

# 9. 心の健康について

お問い合わせ 健康推進課 保健係 TEL 0237-43-1201・43-1202

## I. こころの健康相談

疲れやすい・眠れないなどの症状や精神的な悩みごとはありませんか。臨床心理士（公認心理師）が相談を行います。

### ◆開催日

開催日	
令和5年	4月26日（水）
	5月24日（水）
	6月28日（水）
	7月26日（水）
	8月30日（水）
	9月27日（水）
	10月25日（水）
	11月22日（水）
	12月20日（木）
令和6年	1月24日（水）
	2月21日（水）
	3月14日（木）

### ◆開催時間

午前9時～正午  
1人1時間程度の相談となります。

### ◆会場

さくらんぼタントクルセンター

### ◆相談員

臨床心理士（公認心理師）

### ◆申込方法

毎月1日以降、電話でお申し込みください。

### 申込先

健康推進課 保健係  
TEL 0237-43-1201・1202

## II. 「こころの体温計」をご利用ください

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を使って簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできるセルフチェックシステムです。結果のページには、心の健康に関する相談窓口も表示されます。

みなさん、お気軽にご利用ください。

### 【こころの体温計のチェックメニュー】

「こころの体温計」には、6つのチェックメニューがあります。

- 本人モード（ストレス度・落ち込み度が分かります。）
- 家族モード（あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。）
- 赤ちゃんママモード（赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。）
- アルコールチェックモード（飲酒が心にどのような影響を与えているかが分かります。）
- ストレス対処タイプテスト（あなたのストレス解消法はどのタイプ？）
- こころのエンジンチェック（人生を楽しむための原動力がありますか？）



### 【こころの体温計へのアクセス】

市のホームページ（<https://www.city.higashine.yamagata.jp>）からアクセスできます。

こころの体温計（<https://fishbowlindex.jp/higashine/>）



### 【ご利用にあたって】

利用料は無料です。（通信料金は自己負担になります。）

チェック開始前に性別・年代等をお聞きますが、個人が特定されるような情報は取得いたしません。統計学的なデータとしてのみ使用いたします。

医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配が続くときは早めに相談機関や医療機関にご相談されることをおすすめします。

## ひきこもりの相談

人に会いたくない、自分の部屋から出られない等、ひきこもりの問題で悩んでいませんか。相談することが、解決の第一歩になるかもしれません。

●市の相談窓口	
○健康推進課 保健係	電話 0237-43-1201・1202 受付時間 8:30～17:15（土日祝日及び年末年始を除く）
●山形県の相談支援機関	
○自立支援センター 巣立ち 【山形県精神保健福祉センター内】 山形市小白川町2-3-30	電話 023-631-7141（専用電話） 受付時間 電話相談（随時）：月・火・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00 来所相談（予約制）：月・火・木・金 9:00～12:00
○村山保健所 山形市十日町1-6-6	電話 023-627-1184 受付時間 8:30～17:15（土日祝日及び年末年始を除く） *来所相談を希望される場合は、事前にご連絡ください

# 10. 国民健康保険からのお知らせ

## I. データヘルス計画を策定しています

お問い合わせ 市民課 国保医療係 TEL 0237-42-1111 内線2137

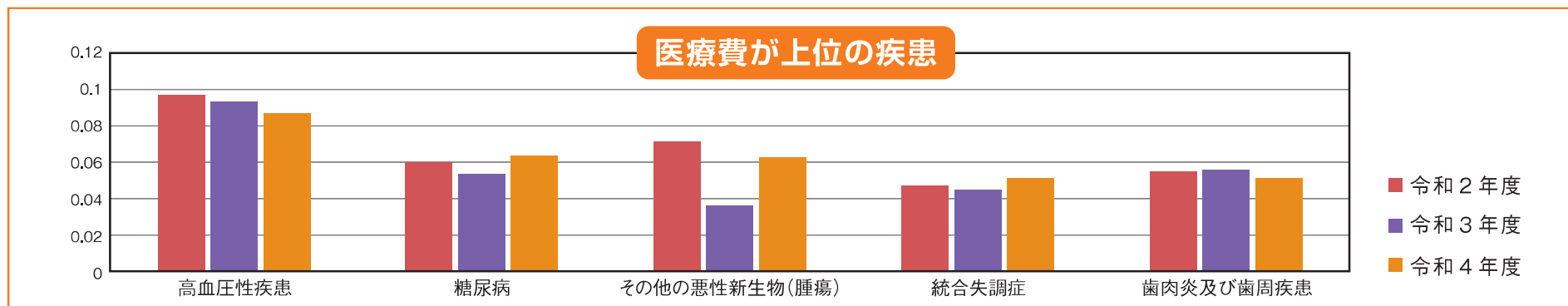
### データヘルス計画とは

「データヘルス計画」とは、健康・医療情報を活用して、PDC Aサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画です。計画の策定に当たっては、特定健診の結果・診療実績等のデータを活用し分析を行っています。計画に基づく事業の評価についても健康・医療情報を活用しています。

※PDC Aサイクルとは、Plan(計画)⇒Do(実行)⇒Check(チェック)⇒Act(改善)を繰り返し、継続的に内容を改善することです。

## II. 東根市国民健康保険における医療費の状況

東根市国民健康保険における医療費の状況について、高血圧性疾患に要する医療費が1位となっています。食事内容の見直しや運動を積極的に行うなど、病気にならないように生活の改善を図りましょう。



### 「セルフメディケーション」をはじめましょう

セルフメディケーションとはWHO(世界保健機関)により「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

日ごろから健康を意識することで生活習慣病などの予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すこととなり、結果的にご自身の医療費の節約につながります。

### ◎日常的に健康づくりを心がけましょう

日ごろからバランスのよい食事、十分な睡眠・休息、適度な運動習慣などを意識して健康づくりに取り組みましょう。

### ◎年に一度、特定健診を受けましょう

生活習慣病は自覚のないまま進行することが多くあります。特定健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見することを目的としています。もしも検診を受けずに生活習慣病が重症化したら、治療のために多くの時間と費用がかかります。年に一度特定健診を受け、病気を予防・早期発見することが医療費の大きな節約につながります。

医療費の財源には皆さんの貴重な税金が使われています。早めの対処で悪化を防ぐことができ、医療費の適正化につながります。

### Ⅲ. 保険の給付

国民健康保険に加入している人に対し次のような給付を行っています。

#### ●保険給付の概要(主なもの)

給付の種類	こんなとき	給付と負担内容
療養の給付	医療機関で保険証を提示して治療を受けるとき	自己負担割合は、未就学児：2割、小学校就学～69歳まで：3割、70歳以上：2割もしくは3割となり、残りは保険者が医療機関等へ支払います。
高額療養費	同じ人が同じ月内に同じ医療機関等に支払った自己負担金が、一定の限度額を超えたとき	自己負担限度額（世帯の所得により異なります）を超えた分を支給します。 なお、国民健康保険に加入している人で該当する場合は、市役所から手続きについての通知を送ります。 ⇒入院が決まったら【 <b>限度額適用認定証</b> 】の交付を受けてください。 <b>申請が必要</b>
療養費	急病などで保険証を提示することができず、医療費を全額支払ったときや医師の判断に基づきコルセット等治療用装具を作成したとき	「療養の給付」と同じ自己負担分を除いた額を支給します。 <b>申請が必要</b>
出産育児一時金	国民健康保険加入者が出産したとき	令和5年4月1日以降の出産のとき 50万円を支給します。 （産科医療保障制度未加入の医療機関で出産の場合は48万8千円となります。） 令和5年3月31日までの出産のとき 42万円を支給します。 （産科医療保障制度未加入の医療機関で、令和4年1月1日以降の出産の場合は40万8千円となります。） <b>申請が必要な場合あり</b>
葬祭費	国民健康保険加入者が死亡したとき	故人の葬祭（葬式）を行った人に対し、5万円を支給します。 <b>申請が必要</b>

#### ●「限度額適用認定証」について ※「自己負担限度額」については、22ページをご覧ください。

医療費の自己負担限度額は世帯の所得により異なるため、1カ月あたりの限度額がいくらとなるのかを証明する限度額適用認定証を交付しています。入院や外来で高額な自己負担が発生する場合、この認定証を医療機関等へ提示すれば、医療機関等での自己負担額（保険適用分）は限度額までとなります。

※この認定証の交付を受けずに受診した場合や、外来、複数の医療機関等への支払いが限度額を超えた場合は、後日、申請により限度額を超えた分を「高額療養費」として支給します。入院や外来で高額な自己負担が発生する場合は、限度額適用認定証の交付を受けてください。

ただし、70歳以上の人で、下記にあてはまる場合は、認定証の交付がありません。

- ・自己負担割合が2割の人のうち、住民税課税世帯の人
- ・自己負担割合が3割の人のうち、70歳以上の国民健康保険加入者の住民税課税所得の合計が690万円以上の人

（上記にあてはまる人は、被保険者証兼高齢受給者証※を提示することで、医療機関等への支払い（保険適用分）が限度額までとなります。）  
※高齢受給者証は平成30年8月1日から被保険者証と一体型となりました。

## ●自己負担限度額は次のとおりです

住民税非課税世帯（70歳未満：「オ」、70歳以上：「低所得Ⅰ」・「低所得Ⅱ」）に該当する人は「限度額定期用・標準負担額減額認定証」の交付を受けると、医療費が自己負担限度額までの支払いとなる他に、入院時の食事代（標準負担額）についても減額が受けられます。

### ◎70歳未満の人〔自己負担限度額（月額）〕

所得区分		高額該当3回目まで	4回目以降	限度額適用認定証
ア	年間所得 901万円超	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	140,100円	交付あり 申請が必要
イ	年間所得 600万円超 901万円以下	167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	93,000円	
ウ	年間所得 210万円超 600万円以下	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算)	44,400円	
エ	年間所得 210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円	
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	

※「年間所得」とは、国民健康保険税の算定の基礎となる「総所得金額」から「基礎控除額」を差し引いた額のことです。

※「4回目以降」とは、過去12か月以内に、同じ世帯で4回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降のことです。

### ◎70歳以上75歳未満の人〔自己負担限度額（月額）〕

負担割合	所得区分		外来（個人）	外来 + 入院（世帯単位）	限度額適用認定証
3割	現役並み所得者	現役並みⅢ 課税所得 690万円以上	252,600円 (医療費が842,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算) <4回目以降 140,100円>		交付なし
		現役並みⅡ 課税所得 380万円以上	167,400円 (医療費が558,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算) <4回目以降 93,000円>		交付あり 申請が必要
		現役並みⅠ 課税所得 145万円以上	80,100円 (医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算) <4回目以降 44,400円>		申請が必要
2割	一般	課税所得 145万円未満	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 <4回目以降 44,400円>	交付なし
	低所得者Ⅱ	世帯主および国保加入者の世帯員全員が住民税非課税の人（低所得者Ⅰ以外の人）	8,000円	24,600円	交付あり
	低所得者Ⅰ	世帯主および国保加入者の世帯員全員が住民税非課税であり、その世帯員の各所得が必要経費・各種控除を差し引いたときに0円以下となる人（年金収入は80万円以下の人）	8,000円	15,000円	申請が必要

※「課税所得」とは、70歳以上の国民健康保険加入者の住民税課税所得の合計のことです。 ※「年間上限」額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

※「負担割合」とは、被保険者証兼高齢受給者証に記載の負担割合のことです。

# 11. 医療費等の助成制度について

お問い合わせ ①～③ 市民課 保険年金係 TEL 0237-42-1111 内線2117  
④～⑦ 健康推進課 健康企画係 TEL 0237-53-1248・53-1249

◎東根市では、お子さんやひとり親家庭、障がいをお持ちの方等に医療費（保険適用分）の助成を行っています。それぞれの制度の概要については、次のとおりとなります。詳しくはお問い合わせください。

## ①子育て支援医療給付制度

0歳から高校生世代までのお子さんの医療費（保険適用分）に対し助成を行っています。入院・通院（外来）ともに、自己負担はありません。

※助成を受けるには、申請を行い医療証の交付を受ける必要があります。

（出生時または転入時の初回の申請で、18歳の最初の3月31日まで自動更新されます）

## ②ひとり親家庭等医療給付制度

お子さんを扶養しているひとり親世帯の場合、お子さんと親御さんの医療費（保険適用分）の助成を行っています。

※お子さんの19歳の誕生日末までの間、扶養者の所得要件や就労要件を満たしていれば該当となります。

要件等の詳細については、お問い合わせ下さい。

## ③重度心身障がい（児）者医療給付制度

一定の障がいのある方に対して医療費（保険適用分）の助成を行っています。

※所得要件や障がいの程度によっては該当しない場合があります。

○すべての制度において、県外での受診や医療証を提示し忘れた場合は、一旦自己負担額を医療機関へお支払いいただき、後日申請によりお返しいたします。

○小学校3年生以下のお子さんは、子育て支援医療給付制度が優先適用になります。

## ④未熟児養育医療

未熟児（出生時体重が2,000g以下）等で医師が入院治療が必要と認められた場合、医療が必要とされる期間（1歳未満）の医療費と食事代の自己負担分が公費で負担されます。

※指定養育医療機関での医療が対象です。

## ⑤不妊治療（先進医療）費用助成事業

保険適用の生殖補助医療（体外受精及び顕微授精・男性不妊治療を含む）に併せて実施した先進医療について、費用の一部を助成します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## ⑥がん患者医療用補整具購入費助成事業

がん患者の就労や社会参加を応援し療養生活の質がよりよいものとなるように医療用ウィッグ、乳房補整具の購入経費の一部を助成します。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## ⑦重粒子線治療費助成事業

山形大学医学部東日本重粒子センターの重粒子線治療を受けた人に公的保険の適用にならない疾病の治療に対して、治療費の一部を助成します。詳細は、市ホームページをご覧ください。





# 野菜を食べて健康になるう!



野菜をたくさん食べるとどうして体に良いの?

野菜には体の調子を整える働きがあるんだ! たくさん食べようね!



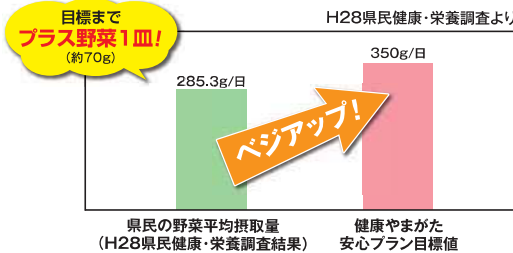
1日にどれくらい食べるといいのですか?

1日に**350g以上**食べると良いとされているよ。

野菜の平均摂取量は、285.3g/日と言われているよ。目標まで**プラス野菜1皿!**(約70g)



## 山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)



普段の食事に **プラス野菜1皿(約70g)!**

## 野菜摂取量を増やすポイント

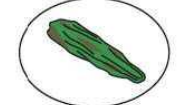
生



炒める

茹でる

加熱



### ポイント①

すぐに食べられる生野菜・日持ちする乾物・缶詰を常備しよう

トマトやレタス、キュウリなどを常備して、時間のない時でもサラダなどで一品プラス!

トマト缶や切り干し大根など、日持ちするものを常備しておくことで、あと一品足したいときに使うことができます。

### ポイント②

冷凍野菜やカット野菜も上手に活用しよう

野菜を食べやすい大きさに切るなど下準備をして冷凍保存すると調理の時間が短く済むというメリットがあります。また、市販の冷凍野菜やカット野菜を活用し、下処理の手間を省いて、手軽に野菜料理を作ること、忙しい人などにおすすめです。

## 1日の野菜摂取目標量

▼ 350g の野菜



▲ 緑黄色野菜120g



▶ 淡色野菜230g

緑黄色野菜と単色野菜を組み合わせ食べてみましょう!

