

令和6年度 みなかみ町保健事業予定表【おとなの健康づくり】（令和6年10月～令和7年3月）

◎個別健(検)診を受けましょう

健康づくりポイント
対 象 事 業



検 診 名	対 象 者	健(検)診期限	検診場所
特定健診 ※1	40～74歳	R6年12月末日	県内医療機関
後期高齢者健診	75歳以上		
若年者健診	35～39歳	R6年12月末日	利根沼田の医療機関
肝炎ウイルス検査	40歳以上でH14年以降未受診者		
胃カメラ検査	50歳以上奇数年齢及び前年度未受診者	R7年 2月末日	利根沼田の医療機関 ※2
子宮頸がん検診	20歳以上奇数年齢及び前年度未受診者	R6年10月末日	利根沼田の医療機関 ※2
乳がん検診	40歳以上奇数年齢及び前年度未受診者		
大腸がん検診	40歳以上の希望者	R6年11月～12月	郵送
歯周病検診	20. 30. 40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳の未受診者	R6年12月末日	利根沼田の医療機関 ※2

※年齢は令和7年3月31日時点です。
※1 特定健診の対象者は国民健康保険加入の方のみです。
※2 通知にある指定の医療機関のみです。事前に予約してください。

精密検査が必要と言われた方は必ず詳しい検査を受けましょう。



◎運動教室で健康づくりをしよう

健康づくりポイント
対 象 事 業



運動不足を感じている方、運動したいけど運動の方法がわからない方など、下記教室に参加し、一緒に楽しくからだを動かしましょう！
みな女クラブはお子様連れの参加OKです！

教 室 名	対 象 者	開 催 日	内 容	定員
みな女クラブ	18～49歳の女性	10/ 4(金) 10/29(火)、11/19(火) 1/29(水)、2/12(水)	ヨーガ エアロビクス ストレッチボール・腸活エクササイズ	15名程度
おとなの運動教室 共催：生涯学習課	40～64歳の方	11/ 7(木)、14(木)、21(木) 1/ 9(木)、16(木)、23(木) 3/ 4(火)、18(火)、25(火)	バランスボール・ストレッチボール教室 コア・ストレッチ教室 ボディーアートトレーニング教室	なし

■場 所：みなかみ町保健福祉センター
■参加費：無 料
■持 ち 物：上履き、飲み物、タオル、運動のしやすい服装
みなかみハートカードまたは専用アプリ（お持ちの方）
※おとなの運動教室では、活動量計の貸出しも行っています。

各種教室を活用し、運動不足の解消と健康づくりポイントを貯める。健康ライフを2倍楽しみましょう！



◎健康づくりポイントを貯めよう

～みなかみハートでハッピーライフ！
健康ライフでハッピーライフ！～

健康づくりポイントは、各種健(検)診の受診や健康教室の受講で、みなかみハートカードまたは専用アプリにポイントが貯まります。貯まったポイントは、加盟店で1ポイント＝1円としてお買い物等にご利用いただけます。さらに、健康教室参加者には、健康ポイントカードを配布し、参加回数に応じてボーナスポイントを付与します。

各種健(検)診受診	健(検)診ごとに50pt
健康教室参加	1回参加につき50pt 5回参加するとボーナスポイント100pt 10回参加するとボーナスポイント300pt
ウォーキングチャレンジ ※町ホームページより登録申請可能 ※11月はポイント2倍イベントを実施予定	1か月間の平均歩数が1日当たり8000歩以上で 100 pt 1日当たり7000歩以上で 50 pt 1日当たり4000歩以上で 20 pt 1日当たり2000歩以上で 10 pt
禁煙外来治療費助成事業	禁煙外来治療後、6か月以上禁煙が継続している場合1000 pt

(PT=ポイント)



健康づくりポイントに関して詳しくは上の二次元コードから町のホームページをご覧ください！
その他の健康情報は上の二次元コードから町のホームページ「健康メモ」をご覧ください！

ウォーキングチャレンジは、群馬県公式アプリ「G-WALK+」を利用して、ウォーキングチャレンジ参加者に一か月間の一日平均歩数により健康ポイントを付与するイベントです。「G-WALK+」をインストールしたのち、本町の「ウォーキングチャレンジ」への参加登録申請をしてみましょう。



◎骨の健康セミナー（骨粗しょう症予防教室）

健康づくりポイント
対 象 事 業

日 時	11月25日(月) 13:20～15:15(受付13:10～)
内 容	①講話:「コソコソ！骨粗しょう症予防」講師:管理栄養士 ②運動:「骨粗しょう症予防の体操」講師:健康運動指導士 ③骨密度測定 ※超音波骨量測定装置による測定
場 所	みなかみ町保健福祉センター
参加費	無料
対 象	町内在住で70歳以下の方
定 員	先着20名程度
持 ち 物	筆記用具、上履き、みなかみハートカードまたはアプリ

※詳細は回覧等でお知らせします。



◎男性の料理教室

健康づくりポイント
対 象 事 業

日 時	1月21日(火)・2月21日(金) 10:00～13:30
場 所	みなかみ町保健福祉センター
定 員	毎回15名程度
持 ち 物	筆記用具、エプロン、三角巾(手ぬぐい)、マスク、タオル、参加費、みなかみハートカードまたはアプリ

※詳細は回覧等でお知らせします。



■こころの健康相談

〇心の悩みについて、専門医や保健師が本人や家族からの相談に応じます。

日 時	10月30日(水) 14:00～ 11月27日(水) 14:00～ 2月26日(水) 14:00～ 3月26日(水) 14:00～	予約制
場 所	みなかみ町役場（家庭訪問も可能です）	
費 用	無料	

※群馬県こころの健康センターでも相談を受け付けています。
・申込ダイヤル／☎027-263-1156
・メール／kokoro@pref.gunma.lg.jp



■へき地巡回診療・ふれあい出張診療

〇国立病院機構沼田病院による「へき地巡回診療車」と、沼田脳神経外科循環器科病院による「ふれあい出張診療」を案内します。



巡回診療地	開始時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月夜野	15:00	24(木)	28(木)	26(木)	30(木)	27(木)	27(木)
	13:10	15(火)	19(火)	17(火)	21(火)	18(火)	18(火)
大峰集荷倉庫前							
水上	13:20						
北部生活改善センター前	13:30	24(木)	28(木)	26(木)	30(木)	27(木)	27(木)
原集古館前	13:50						
粟沢公民館前	14:30						
新治	12:30						
上羽場分館前	13:40	15(火)	19(火)	17(火)	21(火)	18(火)	18(火)
茅原高齢者会館前	14:10						
入須川分館前							

★国立沼田病院「へき地巡回診療」 ☎23-2181

巡回診療地	診療時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
新治	9:00～12:30	8(火)	12(火)	10(火)	7(火)	4(火)	11(火)
	13:30～17:00	2(水)	6(水)	4(水)	8(水)	5(水)	5(水)
入須川分館		16(水)	20(水)	18(水)	22(水)	19(水)	19(水)
笠原生活改善センター	13:30～17:00	9(水)	13(水)	11(水)	15(水)	12(水)	12(水)
東峰分館	9:00～12:30	30(水)	27(水)	25(水)	29(水)	26(水)	26(水)
水上	9:00～12:30	18(金)	15(金)	20(金)	24(金)	21(金)	21(金)
北部生活改善センター	9:00～12:30	10(木)	7(木)	12(木)	9(木)	6(木)	6(木)
板東会館	9:00～12:30	24(木)	21(木)	26(木)	23(木)	20(木)	27(木)
		4(金)	1(金)	6(金)	10(金)	7(金)	7(金)

※受診を希望される方は、各問い合わせ先に受診希望の連絡をし、当日は保険証やお薬手帳などを持参してお出掛けください。

★ 問い合わせ先 ★ 子育て健康課 健康推進係 ☎ 0278-62-2527 <こどもの保健は裏面>

◆高齢者用肺炎球菌予防接種（定期・任意）



	定 期 予 防 接 種 (下記対象者の方へは順次通知します)	任 意 予 防 接 種 (申請が必要です)
対象者	①満65歳の方で過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種していない方 ②満60歳～満64歳で重症化疾患のある方(事前に健康推進係に申請が必要です)	左記に該当しない満65歳以上の接種希望者で、過去に町の助成を受けていない方
補助額	5,720円 (自己負担額3,000円) ※誕生日以降に配布された予診票を必ず持参してください。	4,000円 ※自己負担額は病院により異なります。 ※接種する前に必ず子育て健康課に申請をしてください。
接種期間	66歳の誕生日前日まで	通年
実 施 医療機関	利根沼田の医療機関 ※その他県内医療機関を希望の場合は事前に健康推進係にお問い合わせください。	利根沼田の医療機関のみ

※定期予防接種とは予防接種法で定められている予防接種です。
※任意予防接種とは希望者が実施する予防接種です。

◆風しん抗体検査



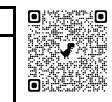
対象者	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性
個人負担額	無料
クーポン券有効期限	令和7年3月31日

※検査の結果、十分な量の抗体がない方は無料で予防接種が受けられます。

◆带状疱疹予防接種（任意）



対象者	満50歳以上の希望者で過去に町の助成を受けていない方
助成額	接種するワクチンで異なります。担当医にご相談ください。 ・生ワクチン(1回) 5,000円 ・不活化ワクチン(2回接種) 1回につき10,000円



※事前に申請が必要です。詳しくは町ホームページでお知らせします。

◆子宮頸がん予防ワクチン接種



対象者	平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた女性
個人負担額・期間	無料(約9万円(3回接種)分の予防接種費用が無料となります。ただし接種期間は令和7年3月31日までです。)

※ワクチン接種の完了(3回接種)までには6か月程かかります。

◆インフルエンザ予防接種（定期）



対象者	①満65歳以上の接種希望者 ②満60歳～満64歳で重症化疾患のある方（事前に健康推進係にご連絡ください）
個人負担額	1,200円
接種期間	令和6年10月1日～令和7年1月31日
実施医療機関	利根沼田の医療機関 ※その他の医療機関を希望の場合はお問い合わせください。

※予診票は利根沼田管内の医療機関にありますので窓口で申し出てください。

◆新型コロナウイルス予防接種（定期）



対象者	①満65歳以上の接種希望者 ②満60歳～満64歳で重症化疾患のある方（事前に健康推進係にご連絡ください）
個人負担額	3,000円
接種期間	令和6年10月1日～令和7年3月31日
実施医療機関	利根沼田の医療機関 ※その他の医療機関を希望の場合はお問い合わせください。

※予診票は対象者に配布します。お手元に予診票が届きましたら医療機関に予約をしてください。

