

令和7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7年10月～令和8年3月）

◎個別健(検)診を受けましょう

集団健(検)診を受けられなかった方は、次の個別健(検)診が受けられます。
健(検)診期限がありますので早めに受けましょう。

検 診 名	対 象 者	健(検)診期限	検診場所
特定健診 ※1	40～74歳	R 7年12月末日	県内医療機関
後期高齢者健診	75歳以上	R 7年12月末日	利根沼田の医療機関
若年者健診	35～39歳		
肝炎ウイルス検査	40歳以上でH14年以降未受診者	R 8年 2月末日	利根沼田の医療機関 ※2
胃カメラ検査	50歳以上奇数年齢及び前年度未受診者		
子宮頸がん検診	20歳以上奇数年齢及び前年度未受診者	R 7年12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	R 7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	R 7年12月末日	利根沼田の医療機関 ※2

※年齢は令和8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

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	10/23(木)、11/27 (木) 1/23(金) 2/ 6(金)	格闘技エクササイズ ストレッチポール 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/ 6(木)、13(木)、20(木) 1/13(火)、20(火)、27(火) 3/11(水)、18(水)、25(水)	簡単エアロビクス教室 ボディーアートトレーニング バレトン	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

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回参加でボーナス100pt ★ 10回参加でボーナス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



みなかみ町健康ポイントカード



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、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事業です。「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）

○骨粗しょう症を予防するために必要な知識を学びましょう。

日 時	11月26日(水) 13:20～15:15(受付13:10～)
内 容	①講話:「コツコツ！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

◎男性の料理教室

○男性だけで気兼ねなく料理教室を楽しんでみませんか。

日 時	12月4日(木)・1月14日(水) 10:00～13:30
場 所	みなかみ町保健福祉センター
参 加 費	5 0 0円程度
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

◆带状疱疹予防接種

	定期予防接種 (年度当初に一括で通知します)	任意予防接種 (事前に申請が必要です)
対 象 者	過去に接種を受けたことがない方で①②に該当する方 ①令和7年度に次の年齢となる方 (65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の方) ②満60歳～満64歳で厚生労働省令で定める方（事前に申請が必要です）	左記に該当しない満50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
ワ ク チ ン	組換えワクチン 2回接種	生ワクチン 1回接種
接 種 回 数	接種間隔：1回目接種から2ヶ月後に1回目と同じワクチンを接種	接種間隔：1回目接種から2ヶ月後に1回目と同じワクチンを接種
助 成 額	1回につき15,060円	4,860円
自 己 負 担 額	1回につき7,000円	4,000円

実 施 利根沼田の医療機関
医 療 機 関 ※その他の医療機関をご希望の場合は事前にお問い合わせください。
※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。

◆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歳で厚生労働省令で定める方（事前に申請が必要です）
個 人 負 担 額	1,200円
接 種 期 間	令和7年10月1日～令和8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事前にお問い合わせください。

◆インフルエンザ予防接種（任意）

対 象 者	①高校1年生相当から接種当日60歳未満で心臓病・腎臓病・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により身体障害者手帳1級を保有している方 ②妊娠している方（出産後の接種は助成の対象になりません）
助 成 額	3,800円 ※自己負担額は医療機関により異なります。
接 種 期 間	令和7年10月1日～令和8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事前にお問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★ 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 (対象者①の方には順次通知します)	任意予防接種 (事前に申請が必要です)
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歳で厚生労働省令で定める方（事前に申請が必要です）	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
助 成 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 ※自己負担額は医療機関により異なります。 ※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 ※その他の医療機関をご希望の場合は事前にお問い合わせください。	

※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。

◆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歳で厚生労働省令で定める方（事前に申請が必要です）
個 人 負 担 額	5,000円
接 種 期 間	令和7年10月1日～令和8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事前に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。

◆子宮頸がん予防ワクチン接種

対象者：平成21年4月2日～平成26年4月1日までに生まれた女性
※H9～H20年度生まれの女性で、キャッチアップ接種期間(R4. 4. 1～R7. 3. 31)に1回以上接種している人は、R8年3月31日までは未完了分の接種を公費で受けることができます。

■健康みなかみ21（健康増進計画・第3次食育推進計画）



健康みなかみ21
みなかみ町健康増進計画・第3次みなかみ町食育推進計画



右の二次元コードから計画全文を見られます。

健康みなかみ21(健康増進計画・第3次食育推進計画)は、健康づくりと食育を一体的に推進する計画です。7つの分野と5つのライフステージの視点で具体的な取り組みを設け、町民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、いつまでも健やかに暮らすことのできるまちをめざします。

オンライン健康相談を受付けます

健康についての相談を、スマートフォンやタブレット、パソコンを使ってオンラインで実施しています。役場まで出向くことができない場合にも、お互いの顔を見ながら話すことができますので、対面での相談により近い形でお話しになれます。先ずは下記問い合わせ先までお電話ください。