

# 令和8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8年4月～9月)

## 各種健(検)診案内

◎健(検)診を受けましょう!

### 【受診方法】

- ◎対象者全員に、受診のお知らせ・受診票・受診シールを4月中旬に郵送します。
- ◎詳細は「受診のお知らせ」で確認してください。
- ◎個別健(検)診は指定の医療機関で受けることができます。健(検)診の詳細は、右の二次元コードから確認できます。



### ◇集団健(検)診日程

◎特定健診/後期高齢者健診/若年者健診/健康診査/肺がん検診・結核検診/胃がん検診(バリウム)・大腸がん検診/前立腺がん検診/子宮頸がん検診・乳がん検診/骨密度検診/肝炎ウイルス検診/腎機能検査/歯周病検診

健康づくりポイント対象事業

地区	日程	会場	特定健診 後期高齢者健診 若年者健診 健康診査	肺がん検診 結核検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診	胃がん 検診 (バリウム)	子宮頸がん 検診 乳がん検診	骨密度 検診	歯周病 検診
月夜野地区	5月7日 木	月夜野農村環境改善センター	●	●	●			
	5月12日 火	南部体育館(真政)	●	●	●			
	5月18日 月	みなかみ町保健福祉センター	●	●	●			
	5月22日 金	カルチャーセンター	●	●	●			
	5月29日 金	後閑集落センター	●	●	●			
6月2日 火	みなかみ町保健福祉センター	●	●	●				
水上地区	5月15日 金	水上公民館	●	●	●		●	●
	5月20日 水	北部生活改善センター	●	●	●		●	●
	6月1日 月	水上公民館	●	●	●		●	●
新治地区	7月22日 水	農林漁業者等健康増進施設(綱子)	●	●	●		●	●
	5月8日 金	新治B&G海洋センター	●	●	●		●	●
	5月28日 木	にいはるこども園体育館	●	●	●		●	●
	7月17日 金	下新田農事研修所	●	●	●		●	●
全域	7月21日 火	みなかみ社協新治支所(のぞみ館)	●	●	●		●	●
	6月28日 日	みなかみ町保健福祉センター	●	●	●	●	●	●
	7月24日 金	みなかみ町保健福祉センター	●	●	●	●	●	●
	9月6日 日	みなかみ町保健福祉センター	●	●	●	●	●	●

## 健康づくりポイントを貯めよう!

ポイントを貯めるには、みなかみハートカードまたは専用アプリの会員登録が必要です。各種健(検)診や運動教室の受講でポイントを貯め、買い物などにご利用いただけます。(1ポイント=1円)詳しくは町ホームページをご覧ください。

町HP二次元コード



「ウォーキングチャレンジ」に参加しよう!

「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、一か月間の平均歩数により健康づくりポイントを付与する事業です。参加登録申請は子育て健康課窓口またはフォームから受け付けています。 ※ウォーキングチャレンジ資料



### 対象者および実施時期



健(検)診名	対象者	実施期間	
		集団	個別
特定健診	40~74歳の国民健康保険加入者	5月7日~	6月1日~
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	9月6日	12月31日
若年者健診	35歳~39歳の方		
健康診査	40歳以上の生活保護受給者		
肺がん検診・結核検診	40歳以上の方	5月7日~	6月1日~ 9年2月28日
前立腺がん検診	50歳以上の男性	9月6日	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で検査を受けたことがない方		
胃がん検診(バリウム)	40歳以上の方		
胃がん検診(内視鏡)	50歳および51歳以上で奇数年齢の方 52歳以上の偶数年齢でR7年度未受診の方		6月1日~ 9年2月28日
大腸がん検診	40歳以上の方	5月7日~ 9月6日	11月1日~ 12月中旬
大腸がん郵送検診			
子宮頸がん検診	20歳および21歳以上で奇数年齢の女性 22歳以上の偶数年齢でR7年度未受診の方	6月4日~ 9月6日	6月1日~ 12月末日
乳がん検診	40歳および41歳以上で奇数年齢の女性 42歳以上の偶数年齢でR7年度未受診の方		
骨密度検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	5月8日~ 9月6日	
歯周病検診	20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の方		7月1日~ 12月末日

※特定健診と後期高齢者健診以外の年齢は令和9年3月31日時点の年齢です。

## ◎おとなの運動教室

健康づくりポイント対象事業

運動不足を解消し健康ライフを楽しみましょう。運動が苦手な方も自分流でOK。

- ◆対象者：40~64歳までの方
- ◆募集人数：各回20名程度
- ◆場所：保健福祉センター
- ◆開催予定日及び内容



5月	14(木)、21(木)、28(木)	ヨガ教室
7月	9(木)、16(木)、23(木)	格闘技エクササイズ
9月	3(木)、10(木)、17(木)	パレトン

※会場・講師の都合で日程変更する場合があります。各教室とも開催時期にあわせてご案内します。11月以降の開催予定は後期事業予定表でご案内します。

## ◎その他の大人対象の教室

健康づくりポイント対象事業

- みな女クラブ 18~49歳の女性対象の運動教室
- おとなの食育教室 20~74歳対象の料理教室



※各教室は開催時期にあわせてご案内します。

## ◎こころの健康相談

こころ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。  
◆場所：みなかみ町役場(家庭訪問も可能です)  
◆費用：無料  
※予約制です。希望者は事前に予約してください。  
※詳しくは健康推進係へお問い合わせください。

相談日	4月8日 水	7月1日 水	14:00~
	5月13日 水	8月5日 水	
	6月3日 水	9月2日 水	

## ◎子宮頸がん検診・乳がん検診/骨密度検診

健康づくりポイント対象事業

日程	検診会場	子宮頸がん検診 乳がん検診	骨密度検診
6月4日(木) 午後	みなかみ社協新治支所(のぞみ館)	●	
6月5日(金) 午後	みなかみ町保健福祉センター	●	
6月8日(月) 午後	水上公民館	●	
6月10日(水) 午後	カルチャーセンター	●	
6月14日(日) 午前	みなかみ町保健福祉センター	●	●
6月28日(日) 午前	みなかみ町保健福祉センター	●	●
9月6日(日) 午前	みなかみ町保健福祉センター	●	●

## ◎子宮頸がんワクチン予防接種

対象者：H22年4月2日~H27年4月1日生まれの女性  
(予診票及び通知は中学1年生の時に郵送します)  
子宮頸がんは、女性のがんの中でも比較的多く30~50歳代が多いです。子宮頸がんは主にHPVの感染が原因です。ワクチン接種で感染を予防し、20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を受けましょう。



## ◎高齢者用肺炎球菌予防接種

定期接種は予防接種法で定められた接種です。任意接種は希望者です。

	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歳で過去に肺炎球菌ワクチン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	7,720円 誕生日以降に配布される予診票を必ず持参してください。	4,000円
自己負担額	4,000円	自己負担額は医療機関によって異なります。接種する前に必ず健康推進係に申請してください。
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 その他医療機関を希望の場合はお問い合わせください。	

※町内に住所がある方が対象です。

※お知らせの詳細は二次元コードより確認してください。⇒

※詳しくは健康推進係までお問い合わせください。



## ◎带状疱疹予防接種

定期接種は予防接種法で定められた接種です。任意接種は希望者です。

	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	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8年度に次の年齢となる方(65・70・75・80・85・90・95・100歳の方) 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 (シングリックス)	生ワクチン (ビケン)	組換えワクチン (シングリックス)	生ワクチン (ビケン)
接種回数	2回接種 接種間隔：1回目接種から2か月後に1回目と同じワクチンを接種	1回接種 免疫不全の方は接種できません。	2回接種 接種間隔：1回目接種から2か月後に1回目と同じワクチンを接種	1回接種 免疫不全の方は接種できません。
助成額	1回につき15,060円	4,860円	1回につき10,000円	4,000円
自己負担額	1回につき7,000円	4,000円	自己負担額は医療機関によって異なります。接種する前に必ず役場に申請してください。	
実施医療機関	利根沼田の医療機関(その他医療機関を希望の場合はお問い合わせください。)			

※町内に住所がある方が対象です。

※お知らせの詳細は二次元コードより確認してください。⇒

※詳しくは健康推進係までお問い合わせください。

