

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10月～令和9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	検 診 場 所	健(検)診期限
特定健診 ※1	40～74歳	県内医療機関	R8年12月末日
後期高齢者健診	75歳以上	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		
胃カメラ検査	50歳以上奇数年齢及び前年度未受診者	利根沼田の医療機関 ※2	R9年2月末日
子宮頸がん検診	20歳以上奇数年齢及び前年度未受診者		R8年12月末日
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		
歯周病検診	20.30.40.45.50.55.60.65.70歳の未受診者	利根沼田の医療機関 ※2	R8年11月～12月
		郵送	R8年12月末日

※年齢は令和9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「受診のお知らせ」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。

健康づくりポイント
対 象 事 業



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	10/13(火)、10/27(火)	エアロビクス	15名程度
		11/26(木)、12/17(木)	格闘技エクササイズ	
		2/10(水)	ハンドマッサージ(仮)	
おとなの運動教室 共催：生涯学習課	40～64歳の方	11/9(月)、16(月)、30(月) 1/8(金)、15(金)、22(金) 3/2(火)、9(火)、16(火)	ピラティス バランスボールとロングストレッチポール ダンスエアロビ	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)

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
対 象 事 業



◎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。

健康づくりポイント対象事業	ポイント(pt=ポイント)	
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	★ 15回参加でボーナス400pt ★ 20回参加でボーナス500pt
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 ^a 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	



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、1か月間の1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てください。

◎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	12月3日(木) 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 / 定 員	町内在住で70歳以下の方/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

○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18日(金)・1月22日(金) 9:45～13:30
場 所	みなかみ町保健福祉センター
参 加 費	500円程度
定 員	各回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。



◎健康づくり教室

○生活習慣病の予防・改善を専門家がわかりやすく解説します。

日 時	10月23日(金) 9:45～11:45 高血圧・脂質異常の原因と食事の関係 11月10日(火) 9:30～12:00 糖尿病予防の基本のき～知ろう！防ごう！糖尿病～ 11月27日(金) 9:45～11:45 あなたの睡眠大丈夫？～知っておきたい睡眠の新常識～
場 所	みなかみ町保健福祉センター
参 加 費	無料
対 象 / 定 員	町内在住で30～74歳以下の方/各回20名程度
持 ち 物	筆記用具、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。



◎ベジチェック®測定会

○ベジチェック®は手のひらをセンサーに約30秒かざすだけで推定野菜摂取量を測定することができる機器です。役場のロビーに11月末まで設置しており、開庁日であれば、自由に測定することができます。また、下記の日程で測定会を行い、栄養士等が結果説明や野菜摂取についてのアドバイスをを行います。

日 時	9月2日(水)、10月7日(水)、11月4日(水)、11月20日(金) 10:00～11:30 9月18日(金)、10月16日(金)、11月20日(金) 13:30～15:00
場 所	みなかみ町役場 1階ロビー
参 加 費	無料

※測定結果を記録用紙に記入し、3か月分のベジチェック®結果記録用紙を持参し、アンケートに回答していただくと記念品をプレゼントします！ ※期限：令和8年12月28日



◆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 ※接種する前に健康推進係に必ず申請をしてください。
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 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。

◆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 ※接種する前に健康推進係に必ず申請をしてください。
助 成 額	7,720円	4,000円
自己負担額	4,000円	医療機関によって異なるため、助成額を差し引いた金額になります。
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。	

※定期予防接種の方は、誕生日以降に配布された予防票を医療機関に必ず持参してください。

◆インフルエンザ予防接種(定期・任意)

	定期予防接種	任意予防接種
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)	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対象外)
助 成 額	3,800円	3,800円
自己負担額	1,200円	医療機関によって異なるため、助成額を差し引いた金額になります。
接 種 期 間	令和8年10月1日～令和9年1月31日	
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。	

※予防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。

※任意予防接種を希望される方で、予防票がお手元にない方は、健康推進係へお問い合わせください。

◆新型コロナウイルス予防接種(定期・任意)

	定期予防接種	任意予防接種
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)	①中学3年生の方 ②高校3年生相当の方
助 成 額	10,670円	7,000円
自己負担額	5,000円	医療機関によって異なるため、助成額を差し引いた金額になります。
接 種 期 間	令和8年10月1日～令和9年3月31日	
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。	

※予防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(定期)

対 象 者	平成22年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた女性 ※令和8年度は、H25年度生まれの方に予防票を配布しています。
自己負担額	無料 ※約9万円(3回接種)分の予防接種費用が無料です。
接 種 期 間	高校1年生相当年度の3月31日まで ※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。

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相談することができます。まずは下記問い合わせ先までお電話ください。

★ 問い合わせ先 ★

健康推進課 健康推進係

☎ 0278-62-2527

＜こどもの保健は裏面＞