健康づくりガイドブック

保存版

令和８年度 松前町保健だより

この『松前町保健だより』には、令和８年度に松前町で実施する健診などの内容を掲載しています。１年間大切に保管してください。各種検診は、町民の方を対象としています。

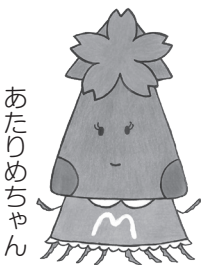
※「こども」の健診や予防接種など、子育てに関する内容は「松前町の子育て」に掲載しています。

目次

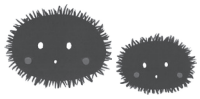
	頁
住民健診	2
健康相談・栄養相談	3
運動（健康）教室	3
簡易脳ドック	4
予防接種（成人）	4
健康カレンダー（成人・こども）	5～16
胃がん・肺がん検診	17
ピロリ菌検査	17
大腸がん検診	18
乳がん・子宮がん検診	18～19
まつまえ健康ポイント	20

松前町オリジナル体操『するめちゃん体操』で体を動かし、健康寿命を延ばしましょう！

♪する～めちゃん体操～ するッする～



まつまえ健康応援サポーター



うー・にー

『するめちゃん体操』のＣＤ・ＤＶＤを貸し出しいたします。
ご希望の方は保健福祉課 健康推進係へご連絡ください。（電話４２－２６５０）

住民健診

健康ポイント　各健診２ポイント

健診を受けたら、500円分のさくら商品券をプレゼント！

区　分	対　象　者	検査内容	料金
特定健診	40～74歳の松前町国保加入者	身体測定 尿検査 血圧測定 血液検査 診察・問診	無料
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険者証をお持ちの方（75歳以上）		
一般健診	・20～39歳 ・40歳以上の生活保護世帯の方		

※その他の方は、勤務先にご確認ください。

健診日程　どの会場でも受けられます

区分	月	日	会　場	受付時間
集団	６月	23日(火)	朝日寿の家	８:３０～１０:３０
			白神寿の家	１３:００～１５:００
		24日(水)	ふれあい交流センター（唐津）	８:３０～１０:３０
			漁民センター	１３:００～１５:００
		25日(木)	館浜体験交流センター	８:３０～１０:３０
			町民総合センター	１３:００～１５:００
		26日(金)	町民総合センター	８:３０～１０:３０
				１３:００～１５:００
		30日(火)	小島地区基幹集落センター	８:３０～１０:３０
			茂草町内会館	１３:００～１５:００
	７月	1日(水)	清部生活改善センター	８:３０～１０:３０
			パートナーシップランド	１３:００～１５:００
		2日(木)	パートナーシップランド	８:３０～１０:３０
			交流の里づくり館	１３:００～１５:００
		3日(金)	町民総合センター	８:３０～１０:３０
				１３:００～１５:００
個別	８月～３月の平日		町立松前病院（予約制）	１５:００～
	８月～３月の平日（水曜日の午後以外）		小笠原クリニック（予約制）	診療時間内

集団健診で同時に受診できる検診・検査

検診名	対　象　者	検査内容	料　金
肝炎ウイルス検診	・40歳（昭和61年生まれ） ・41歳以上（昭和60年以前生まれ）で未受診の方	血液検査	無料
エキノコックス症検診	18歳以上（５年に１度）	血液検査	無料
ピロリ菌検査	20歳以上で過去に検査を受けたことのない方	尿検査	無料
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	無料
肺がん検診	40歳以上（65歳以上の方は、結核検診も兼ねます）	胸部Ｘ線撮影	無料

※胃がん検診については、今年度から住民健診での同時実施はありません。５月と２月の対がん協会での胃がん検診を受診してください（17ページ参照）

健康相談・栄養相談・運動（健康）教室

健康ポイント　各１ポイント
（利用回数に関わらず）

◆健康相談◆

月 / 会場・時間	相談日											
	R８ ４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	R９ １月	２月	３月
健康センター 10:00～12:00	2 9 16 23 30	7 14 28	4 11 18	9 16 23 30	6 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	11 18 25
松前温泉休養センター 12:30～13:30	6	11	1	6	3	7	5	2	7	18	1	1

◆栄養相談◆

いつでも相談にきてね☆

	R８ ４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	R９ １月	２月	３月
健康センター 10:00～12:00	2	14	11	16	6	10	1	12	10	14	4	18
対象	食事療法の必要な方、食事についてお悩みのある方は、お気軽にお越しください。また、同時に離乳食相談も行っています。											

◆からだスッキリ運動教室◆

ふれあい交流センター 18:00～19:30	・５月～11月までの毎週月曜日（祝日などを除く） ・期間中全20回
講師	池田美香氏（フィットネスホリスティックアドバイザー）
対象	おおむね18～75歳の町民 ※下記の①～③に該当する方を優先的に対象とします。 ①町の特定健診を受診し、積極的支援または動機付け支援が必要と判定された方 ②その他の健康診断の結果、生活習慣の改善に取り組みたい方 ③メタボリックシンドロームの改善に取り組みたい方
内容	・ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など ・身体測定、血圧測定、健診や検査の結果報告など、運動以外のことも行います。

※申込方法など詳しくは、町広報４月号に掲載しています。

◆冬の健康教室◆

ふれあい交流センター 18:00～19:30	日程等については広報でご確認ください。
講師	町立松前病院リハビリテーション科　理学療法士、作業療法士、保健師
対象	おおむね18～75歳の町民
内容	体力測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、血糖値測定、講話

※申込方法など詳しくは、町広報に掲載予定です。

【予約制】

簡易脳ドック

健康ポイント　2ポイント

2年に1回

対象	40歳以上で、令和７年度に、町実施の簡易脳ドックを受けていない方		
実施機関	江差脳神経外科	函館新都市病院	北海道脳神経疾患研究所 （松前町役場横にて脳検診移動車で検診）
検査方法	頭部ＭＲＩ（頭部の断層撮影） 頭部ＭＲＡ（頭部の血管撮影） 頚部ＭＲＡ（首の血管撮影）		頭部ＭＲＩ（頭部の断層撮影） 頭部ＭＲＡ（頭部の血管撮影）
料金	新規　5,000円 新規受診以外の方　7,000円		5,000円
実施期間	期間や申込方法など詳しくは、町広報に掲載予定です。		

予防接種（成人）

☆印の予防接種は、町外接種償還払いがあります。
詳しくは保健福祉課までお問い合わせください。

☆ 高齢者肺炎球菌

対象	①65歳になる方　（昭和36年４月２日～昭和37年４月１日生まれ） ※対象者には個別通知します。
	②60～64歳で心臓等の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳１級に相当）
接種場所	町立松前病院（電話42－2515）　**※予約制**
ワクチン種類	プレベナー20
料金（自己負担額）	3,000円 ※料金の助成は１人、生涯１回限りです。生活保護の方は無料

☆ 帯状疱疹（水痘ワクチン）

対象	任意接種：50歳以上の方 ※接種費用助成はＲ８年度限りとなります。	
	定期接種：①年度内に65.70.75.80.85.90.95歳になる方　②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害がある方（身体障害手帳１級相当） ※個別通知します	
接種場所	町立松前病院（電話42－2515）　**※予約制**	
ワクチン種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	１回	２回
料金（自己負担額）	4,000円	22,000円（１回11,000円）
	※料金の助成は１人、生涯１回限りです。定期接種対象で生活保護の方は無料	

☆ インフルエンザ

対象	①65歳以上　②中学生以下　③60～64歳で心臓等の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳１級に相当）
接種場所	町立松前病院・小笠原クリニック
料金（自己負担額）	①・③町立松前病院1,000円・小笠原クリニック800円 ②13～15歳　1,000円　６ヵ月～12歳（１回目1,000円、２回目500円） ①②③生活保護の方は無料

☆ 新型コロナウイルスワクチン

検査対象	①65歳以上　②中学生以下　③60～64歳で心臓等の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳１級に相当）
検査場所	町立松前病院・小笠原クリニック
料金（自己負担額）	①②③1,000円　・生活保護の方は無料

成人対象：風しん

対象	①19～49歳の男女　②妊婦の家族（50歳以上） ③将来、妊娠を希望する女性の家族（50歳以上）
接種場所	町立松前病院（電話42－2515）　**※予約制**
料金（自己負担額）	3,000円

※保健福祉課 健康推進係で『接種対象者証明書』の交付を受け、病院に持参し、接種してください。

令和８年

4月

令和８年度　健康カレンダー

⇒ 予防接種（町立松前病院）

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	3 清部保育所入所式	4 松前こども園入園式
5	6 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	7 乳児健診 （13:00～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	8 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	9 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	10	11
12	13	14 胃がん肺がん検診予約受付（8:45～ 役場） 1歳6ヵ月児健診 （12:45～13:00 ふれあい交流センター（唐津）） 3歳児健診 （13:00～13:15 ふれあい交流センター（唐津）） 5歳児健診 （13:15～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	15	16 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	17	18
19	20	21	22	23 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	24	25 第78回松前さくらまつり オープン（予定）
26	27	28	29 昭和の日	30 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	1	2

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

5月

各　種　が　ん　検　診

定期的に検診を受け、自分の健康を守りましょう！（P17～P19）

町で実施している『がん検診』

『がん検診』による早期発見が早期治療の第一歩です。

◎大腸がん検診（無料）　◎乳　が　ん検診（無料）
◎胃　が　ん検診（有料）　◎子宮がん検診（無料）
◎肺　が　ん検診（無料）

健康ポイント
2ポイント

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	8	9
10	11 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	12	13 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	14 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	15 胃・肺がん検診 （7:00～8:00 白神寿の家） （9:00～9:30 小島地区基幹集落センター）	16 胃・肺がん検診 （7:00～9:00 健康センター）
17 胃・肺がん検診 （7:00～8:00 清部生活改善センター） （9:00～9:30 パートナーシップランド）	18 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	19	20	21 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	22	23
24 31	25 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	26	27	28 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	29	30

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

6月

住　民　健　診

健診を毎年受けて、体の状態を確認しましょう！（P2参照）

住民健診が始まります！

健康ポイント 2ポイント

◎6月23日～26日、6月30日～7月3日
各地区どの会場でも受けられます

日	月	火	水	木	金	土
31	**1** 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	**2**	**3**	**4** 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	**5**	**6**
7	**8** からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	**9**	**10** 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	**11** 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	**12** 赤神神社例大祭	**13**
14	**15** からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津）） 清部八幡神社例大祭	**16**	**17**	**18** 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 静浦浅間神社例大祭	**19**	**20**
21 札前渡海神社例大祭	**22**	**23** 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 朝日寿の家） （13:00～15:00 白神寿の家）	**24** 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 ふれあい交流センター（唐津）） （13:00～15:00 漁民センター）	**25** 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 館浜体験交流センター） （13:00～15:00 町民総合センター）	**26** 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 町民総合センター） （13:00～15:00 町民総合センター）	**27**
28 茂草荒神神社例大祭	**29**	**30** 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 小島地区基幹集落センター） （13:00～15:00 茂草町内会館）	**1**	**2**	**3**	**4**

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

7月

簡易脳ドック

発症前の脳疾患を早く的確に見つけて対応することが大切です。（Ｐ４参照）

・**江差脳神経外科・函館新都市病院**
頭部ＭＲＩ・頭部ＭＲＡ・頸部ＭＲＡ
新規5,000円・新規以外の方7,000円
・**北海道脳神経疾患研究所**
（松前町役場横にて脳検診移動車での検診）
頭部ＭＲＩ・頭部ＭＲＡ　5,000円

詳しくはＰ４ページをみてね☆

健康ポイント
２ポイント

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 清部生活改善センター） （13:00～15:00 パートナーシップランド）	2 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 パートナーシップランド） （13:00～15:00 交流の里づくり館）	3 住民健診・肺がん検診 （8:30～10:30 町民総合センター） （13:00～15:00 町民総合センター）	4
5	6 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	7 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 町立病院）	8	9 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	10 館浜稲荷神社例大祭	11 荒谷稲荷神社例大祭
12	13 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	14 乳児健診 （13:00～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	15 原口八幡神社例大祭	16 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	17	18 白神三社神社例大祭
19	20 海の日 弁天神社例大祭	21	22	23 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	24	25 朝日天満神社例大祭
26	27 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	28 1歳6ヵ月児健診 （12:45～13:00 ふれあい交流センター（唐津）） 3歳児健診 （13:00～13:15 ふれあい交流センター（唐津）） 5歳児健診 （13:15～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	29	30 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	31	1

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

8月

からだスッキリ運動教室

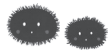
体を動かしてリフレッシュ！心身ともに軽くなって明日への活力に！（Ｐ3参照）

メタボの予防・改善にはまず運動！

健康ポイント 1ポイント

5月～11月の月曜日に実施予定です。

健康診断結果・生活習慣の改善に取り組みたい方を中心に、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動など、１時間30分ほど楽しく体を動かします。



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2 上川狩場神社例大祭	3 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津）） 大沢神社例大祭 根森稲荷神社例大祭	4 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院） あじさいまつり	5 松前神社例大祭本祭	6 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	7	8
9	10	11 山の日	12	13 静浦浅間神社例大祭	14 松前城下時代まつり	15 大磯熊野神社例大祭
16	17 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	18	19	20 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	21 小中学校2学期始業式	22
23	24 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	25	26	27 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	28	29
30	31 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））					

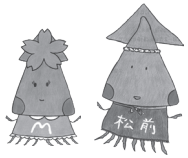
◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

9月

健康アップ教室

健康的な生活習慣を確立しましょう！



糖尿病予防や高血圧予防に関する講話や実際に血糖値の測定や塩分排泄量の検査、調理実習など楽しく健康教育を体験できる教室です。

健康ポイント
1ポイント

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	4	5
6	7 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	8 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	9	10 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	11	12 松前こども園運動会
13	14 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	15 エキノコックス症血清検査 （小中学校） 江良八幡神社例大祭	16	17 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	18	19
20 第10回松前城下マグロまつり（予定） 彼岸入り	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 乳がん検診予約受付 （8:45～） 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	25 十五夜	26 彼岸明
27	28 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	29	30	1	2	3

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

10月

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を受け、重症化を防ぎましょう。（Ｐ４参照）

予防接種費用を助成します。

【対象者】 ①65歳以上の方
②60～64歳で心臓等の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳１級に相当）
③中学生以下の方
【自己負担額】 １回　1,000円（２回接種の場合、２回目は500円）

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	2	3
4 清部保育所親子運動会	5 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	6 乳児健診 （13:00～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	7	8 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	9	10
11	12 スポーツの日	13	14 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	15 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	16	17 長寿の集い＆健康まつり同時開催（予定） 大島小学習発表会
18	19 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	20 1歳6ヵ月児健診 （12:45～13:00 ふれあい交流センター（唐津）） 3歳児健診 （13:00～13:15 ふれあい交流センター（唐津）） 5歳児健診 （13:15～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	21	22 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	23	24 松城小学習発表会 小島小学習発表会
25	26 からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	27 乳がん検診 （8:30～9:00・9:00～9:30 12:30～13:00・13:00～13:30 町民総合センター）	28	29 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	30	31

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

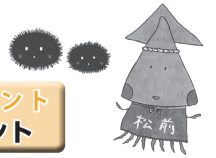
11月

すくすく教室

詳しくは松前町の子育てガイドブックを見てね☆

ふれあいあそび・読み聞かせ・子育て相談・身体計測などをやっています。
スタッフが皆さんの子育てをサポートします☆
気軽に遊びに来てください☆
対象：生後３か月～３歳未満

健康ポイント
2ポイント



日	月	火	水	木	金	土
1 松前町文化祭	2 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） からだスッキリ運動教室 （18:00～19:30 ふれあい交流センター（唐津））	3 文化の日	4	5 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	6	7
8	9	10 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	11	12 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	13	14
15	16	17	18	19 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	20	21
22 清部保育所お遊戯発表会	23 勤労感謝の日	24	25	26 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	27	28
29	30	1	2	3	4	5

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和８年

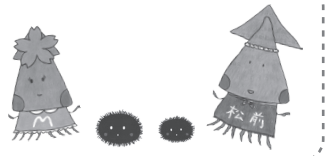
12月

元　気　づ　く　り　会

ご自身の健康と元気のために
週２回、一緒に運動を始めましょう。

町内９カ所で実施している元気づくり会では、参加者が協力し合いながら、週２回、誰にでもできる簡単な運動を行っています。
効果的な運動習慣をお考えの方はぜひ参加を！体験もできますよ。

健康ポイント
１ポイント



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	4	5 松前こども園おゆうぎ会
6	7 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	8 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	9	10 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	11	12
13	14	15	16	17 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	18	19
20	21	22 冬至	23 小中学校2学期終業式	24 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 小中二学期終業式	25	26
27	28	29 役場年末年始休業（～1/3）	30	31 大晦日	1	2

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和９年

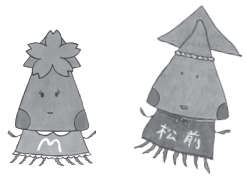
1月

ガンバルーン体操

無理せず楽しく体操して、心と体の健康をキープしましょう！

ガンバルーン体操は空気を減らしたボールを使用します。
椅子に座って誰でも安全に楽しく体操を行うことができるので、続けることで身体機能の向上が期待できます。

健康ポイント
1ポイント



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4 仕事始め	5 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	6	7 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	8	9
10	11 成人の日	12 胃がん肺がん検診予約受付 （8:45～ 役場）	13	14 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	15	16
17	18 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	19 乳児健診 （13:00～13:30） ふれあい交流センター（唐津））	20	21 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	22	23
24 31	25	26 1歳6ヵ月児健診 （12:45～13:00 ふれあい交流センター（唐津）） 3歳児健診 （13:00～13:15 ふれあい交流センター（唐津）） 5歳児健診 （13:15～13:30 ふれあい交流センター（唐津））	27	28 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	29	30

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和９年

2月

冬　の　健　康　教　室

冬の運動不足解消にもオススメです。

町立松前病院リハビリテーション科職員による指導の下、体力測定、ストレッチ体操、筋力トレーニングを行います。
松前町のオリジナルソング「松前ＤＡＮ ＤＡＮ」に合わせて楽しく体を動かそう♫

健康ポイント
１ポイント

日	月	火	水	木	金	土
31	1 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	2 乳・子宮がん検診予約受付 （8:45～ 役場） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	3	4 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	5	6
7	8	9 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	10	11 建国記念の日	12 胃・肺がん検診 （7:00～8:00 パートナーシップランド）	13 胃・肺がん検診 （7:00～8:00 小島地区基幹集落センター）
14 胃・肺がん検診 （7:00～9:00 健康センター）	15	16	17	18 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	26	27
28	1	2	3	4	5	6

◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和９年

3月

ピロリ菌検査

ピロリ菌は細菌の一種で、主に胃や十二指腸などの病気の原因となります。（P17参照）

町立松前病院か住民健診で無料で検査できる

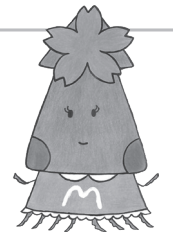
検査を受けたことのない方は、ぜひ一度検査をうけて、ピロリ菌に感染しているかどうか調べてみることをおすすめします。

健康ポイント 2ポイント

感染していた場合の除菌治療等については自己負担となります。

日	月	火	水	木	金	土
28	1 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	2	3 乳・子宮がん検診 （8:30～9:00・9:00～9:30 12:30～13:00・13:00～13:30 町民総合センター）	4 乳・子宮がん検診 （8:30～9:00・9:00～9:30 12:30～13:00・13:00～13:30 パートナーシップランド）	5	6
7	8	9 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	10	11 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	12 中学校卒業式	13 松前こども園卒園式
14	15 小学校卒業式	16	17	18 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	26	27 清部保育所修了式
28	29	30	31	1	2	3

健康ポイントカードの引き換えしましたか～



◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

１年に１回受けましょう

がん検診

がんは、早期に発見すると治る確率が高く、定期的な検診がとても大切です。

【予約制】

胃がん・肺がん検診（集団検診）

健康ポイント　２ポイント

１年に１回

	胃がん検診	肺がん検診
対　　象	40歳以上	40歳以上
検査方法	バリウムＸ線撮影	胸部Ｘ線撮影
料　　金	70歳未満　1,500円 70歳以上　　700円 ※生活保護世帯の方は無料	無料

※胃がん検診については、今年度から住民健診での同時実施はありません。下記の日程で受診してください。

検診日程

年　月　日		会　場	受付時間
★令和８年５月	15日（金）	白神寿の家	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
		小島地区基幹集落センター	９：００～９：３０
	16日（土）	健康センター	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
			８：００～８：３０
			８：３０～９：００
	17日（日）	清部生活改善センター	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
		パートナーシップランド	９：００～９：３０
★令和９年２月	12日（金）	パートナーシップランド	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
	13日（土）	小島地区基幹集落センター	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
	14日（日）	健康センター	７：００～７：３０
			７：３０～８：００
			８：００～８：３０
			８：３０～９：００

実施機関：北海道対がん協会

ピロリ菌検査

健康ポイント　２ポイント

生涯に１回　無料

対　　象	20歳以上 過去にピロリ菌の検査を受けたことのない方
検査方法	尿検査（住民健診でも受けられます）
実施機関	町立松前病院（通年）

ピロリ菌は胃の粘膜に感染する細菌で、胃炎や胃がんの原因となります。

※詳しくは、保健福祉課 健康推進係へお問い合わせください。

大腸がん検診

健康ポイント　2ポイント

1年に1回

対　　象	40歳以上	料　　金	無料
実施機関	町立松前病院		
検査機関	通年 ※住民健診の集団健診実施期間（P２参照）は、健診会場で申し込みと容器の提出を受け付けます。		
検査方法	検査容器に２日分の便を採り、提出（便潜血検査） （容器は、役場・各支所・町立松前病院で配付、回収）		

【予約制】

乳がん・子宮がん検診

健康ポイント　2ポイント

1年に1回

対　　象	20歳以上	料　　金	無料 ※１　子宮がん検診（集団検診）では、超音波検査と体部検査を受診した場合、それぞれ1,000円の料金がかかります。 ※２　乳がん検診（集団検診）では、乳房超音波検査（１日18人定員）を受診する場合、3,000円の料金がかかります。

集団検診

◆乳がん集団検診◆

※定員　90名

【予約受付開始】令和８年９月24日（水）

年　月　日	会　場	受付時間
令和８年10月27日(火)	町民総合センター	８：３０～　９：００ ９：００～　９：３０ １２：３０～１３：００ １３：００～１３：３０

◆乳がん・子宮がん集団検診◆

※乳がん検診は、定員１日90名

【予約受付開始】令和９年２月２日(火)

年　月　日	会　場	受付時間
令和９年３月３日(水)	町民総合センター	８：３０～　９：００ ９：００～　９：３０ １２：３０～１３：００ １３：００～１３：３０
令和９年３月４日(木)	パートナーシップランド	

実施機関：北海道対がん協会

※心臓ペースメーカーを装着されている方は、乳がん検診を受診できません。

個別検診

下記の医療機関において、乳がん検診と子宮がん検診が受診できます。

予約・受診方法

① 医療機関に検査予約
② 役場（保健福祉課 健康推進係）から受診券を受けとる
③ 医療機関で受診

乳がん	子宮がん	医療機関	電話番号	住所
／	○	岡和田産婦人科医院	0138-42-5588	函館市亀田町20-14
／	○	産科婦人科白鳥クリニック	0138-44-5588	〃 白鳥町13-18
○	○	共愛会病院	0138-51-2111	〃 中島町7-21
○	／	函館赤十字病院	0138-51-8877	〃 堀川町6-21
○	○	函館中央病院	0138-52-1231	〃 本町33-2
／	○	三浦レディースクリニック	0138-51-2357	〃 本町20-1
○	○	函館五稜郭病院	0138-51-2295	〃 五稜郭町38-3
○	／	函館市医師会病院	0138-43-6000	〃 富岡町2-10-10
／	○	ほんどおりクリニック	0138-31-5855	〃 本通1-44-10
／	○	藤松産婦人科病院	0138-55-2280	〃 鍛治2-24-5
／	○	こじま産婦人科	0138-55-5252	〃 神山1-12-9
○	○	秋山ウィメンズ・ARTクリニック	0138-46-6660	〃 石川町41-9
／	○	えんどう桔梗マタニティクリニック	0138-47-3001	〃 桔梗5-7-15
○	○	市立函館病院	0138-43-2000	〃 港町1-10-1
○	○	国立病院機構函館医療センター	0138-51-6281	〃 川原町18-16
／	○	湯の川女性クリニック	0138-59-0006	〃 湯川町2-17-8
○	／	函館渡辺病院	0138-59-2221	〃 湯川町1-31-1
○	／	北美原クリニック（乳腺センター）	0138-34-4460	〃 石川町350-18
／	○	しんがき加奈ウィメンズクリニック	0138-83-2551	〃五稜郭町35-12ブルーミィ五稜郭1F
／	○	木古内町国民健康保険病院	01392-2-2079	木古内町本町710
○	○	北海道対がん協会札幌がん検診センター	011-748-5511	札幌市東区北26条東14丁目1-15

※変更になった場合は、その都度、町広報でお知らせいたします。

乳がんってどんな病気？

乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。働きざかりの30歳代から急増し、かかる人は年々増えています。

乳がんはゆっくり進行し、がんのしこりが手で触れてわかる大きさになるまで約10年かかります。

初期症状がほとんどないため、早期発見には検診が重要です。早期に発見し治療を行えば、手術で9割は治り、乳房を残すことが可能です。

子宮頸がんってどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、20歳代から30歳代の若い女性に増えています。

性交渉によって感染するＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）が原因です。初期症状がほとんどなく、自分で気づきにくい病気です。

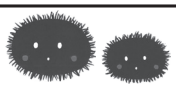
定期的に子宮がん検診を受診し、がんが早期発見されれば、お腹を切らずに、子宮も取らない手術で完治し、妊娠、出産も可能です。

まつまえ健康ポイント

がん検診や住民健診の受診、健康づくり事業などに参加するとポイントがもらえます。

実施期間（ポイント付与期間）	令和８年４月１日～令和９年３月４日	
応募コース	【するめちゃん賞】 10ポイント達成者	【あたりめちゃん賞】 ６ポイント達成者
賞品	松前町指定燃やせるゴミ袋（30Ｌ）	松前町指定燃やせるゴミ袋（20Ｌ）
引き換え方法	※６Ｐか10Ｐに達したら役場または各支所で健康ポイントカードと引き換えで賞品をお渡しします	
参加方法	役場または各支所で申請書を記入のうえ健康ポイントカードを交付します。	
お問い合わせ	保健福祉課 健康推進係（電話４２－２６５０）	

◆ポイントがもらえる健康事業◆



	事業名	対象者	実施期間	ポイント
健診等	住民健診	20歳以上	集団健診（６.７月） 個別健診（８月～翌年３月末）	２Ｐ
	胃がん・肺がん検診	40歳以上	集団検診（胃・肺５月・２月） （肺のみ６・７月）	各２Ｐ
	大腸がん検診	40歳以上	集団健診（６.７月） 個別検診（通年実施）	２Ｐ
	乳がん・子宮がん検診	20歳以上	集団検診（乳のみ：10月） （乳・子：３月） 個別検診（通年実施）	各２Ｐ
	ピロリ菌検査	20歳以上	通年実施	２Ｐ
	肝炎ウイルス検診	40歳以上	集団検診（６.７月）	２Ｐ
	エキノコックス症検査	18歳以上	集団検診（６.７月）	２Ｐ
	脳ドック	40歳以上	６～８月	２Ｐ
貸出	万歩計貸し出し事業	町民	通年実施	１Ｐ
	塩分計貸し出し事業	町民	通年実施	１Ｐ
指導	特定保健指導または 健診結果個別指導	町民	通年実施	１Ｐ
習慣	ウォーキング習慣 （１か月分歩数記録）	町民	通年実施	１Ｐ
学習会・イベント等	健康まつり	町民	10月（予定）	２Ｐ
	松前城下マラソン＆ ヘルシーウォーキング	町民	10月	１Ｐ
	以下の事業は参加回数に関わらず、各事業１ポイントの付与になります			
	からだスッキリ運動教室	18歳以上	５～11月	１Ｐ
	冬の健康教室	18歳以上	日程については広報でご確認ください。	１Ｐ
	健康アップ教室	20歳以上	日程については広報でご確認ください。	１Ｐ
	ガンバルーン体操教室	町民	日程等については、 保健福祉課 健康推進係(42－2650)へ お問い合わせください。	１Ｐ
	元気づくり会	町民		１Ｐ
	健康相談	町民		１Ｐ
	栄養相談	町民		１Ｐ
	健康づくり推進協議会学習会	町民		１Ｐ
	住民主体サロン	町民	通年実施	１Ｐ
	ノルディックウォーキング	町民	通年実施	１Ｐ