健康づくりガイドブック

保存版

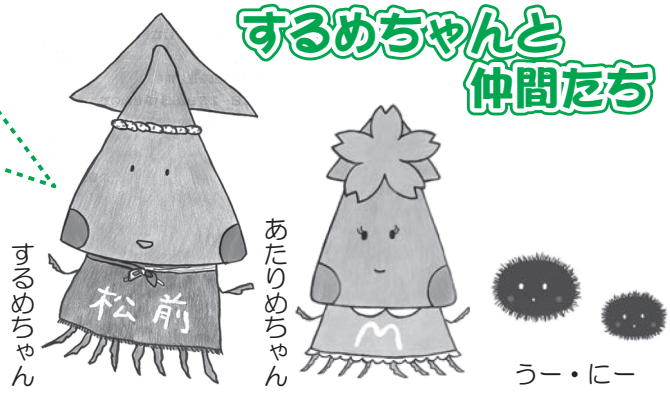
令和２年度
松前町保健だより

この『松前町保健だより』には、令和２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。

目次

	頁
大腸がん・乳がん・子宮がん検診	2～3
まつまえ健康ポイント	3
胃がん・肺がん検診	4
ヘリコバクター・ピロリ菌検査	4
簡易脳ドック	4
健康カレンダー	5～16
特定健診・後期高齢者健診・一般健診	17
健康相談・栄養相談	18
育児教室（すくすく教室）	18
股関節脱臼検査	18
乳児健診	19
1.6歳・３歳・５歳児健診	19
幼児フッ素塗布	19
予防接種	20

まちの体操
『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』のCD・DVDを貸し出しいたします。ご希望の方は役場健康推進課へご連絡ください。
（電話４２－２６５０）

無料
で受診できます

大腸がん・肺がん
乳がん・子宮がん検診

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。
この機会に、１年に１度、がん検診を受けましょう。

健康ポイント　２ポイント

大腸がん検診

１年に１回　　無　料

対　象	40歳以上の町民	料　金	無料
実施内容	◆実施機関　町立松前病院 ◆検査方法　検査容器に２日間の便を採り、提出（便潜血検査） （容器は役場、各支所、町立松前病院で配布・回収） ◆町立松前病院では、１年を通じて受診することができます。 ◆特定健診実施期間中は、会場で申し込みと容器の提出を受付けています。 ※詳しくは、役場健康推進課へお問い合わせください。		

【予約制】

健康ポイント　各２ポイント

乳がん・子宮がん検診

１年に１回　　無　料

対　象	20歳以上の町民	料　金	無料 ※子宮がん検診では、超音波検査（対がん協会）と体部検査を受診した場合、それぞれ1,000円追加となります。

◆乳がん集団検診◆

※定員があります（１日90名）

年　月　日	会　場	受付時間
令和２年９月18日(金)	町民総合センター	８：30～　９：00 12：30～13：00

◆乳がん・子宮がん集団検診◆

※乳がん検診は、定員があります（１日90名）

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

※実施機関：北海道対がん協会
※心臓ペースメーカーを装着している方は、集団検診の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。

受　診　方　法

☎ ①　医療機関に検査予約
☎ ②　役場健康推進課に受診券予約
③　受診

『乳がん検診・子宮がん検診　個別検診実施機関』

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
／	○	藤松産婦人科医院	0138-55-2280	〃　鍛治2-24-5
／	○	こじま産婦人科	0138-55-5252	〃　神山1-12-9
○	○	秋山記念病院	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
○	○	国立病院機構函館病院	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	0138-34-6677	〃　石川町350-18
○	○	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
○	○	木古内町国民健康保険病院	01392-2-2079	木古内町本町710

※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。

令和2年度「まつまえ健康ポイント」

◎４月１日から「健康ポイント」事業がはじまります。
ポイントシールをためて、健康づくりへの関心を高めましょう！

特定健診・一般健診
がん検診等を受診
＋
健康づくり事業に参加

→ ポイントシールをもらう →

シールを６枚集めて６ポイント達成した方に、プレゼントを差し上げます！

※プレゼントについて
達成者の中から抽選でするめちゃん賞（特賞）20名様、あたりめちゃん賞（準特賞）100名様、その他達成者全員にうー・にー賞（達成者賞）を差し上げます。

『健康ポイント』の申し込み方法や流れについては、広報折込チラシをご覧ください。

【予約制】

健康ポイント　各２ポイント

胃がん・肺がん検診（集団検診）

１年に１回　肺がん検診は無料

胃がん検診	40歳以上の町民	【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 【検査方法】バリウムＸ線撮影
肺がん検診		【料　　金】無　料 ※喀痰検査を実施した場合は800円 【検査方法】胸部Ｘ線撮影

胃がん・肺がん検診日程〈実施機関：北海道対がん協会〉

年　月	日	会　場	受付時間
令和２年５月	10日（日）	健康センター	６：００～９：３０
	11日（月）	パートナーシップランドいさりび	６：００～７：３０
		原口老人憩の家	８：３０～１０：００
	12日（火）	清部生活改善センター	６：００～７：３０
		小島地区基幹集落センター	８：３０～１０：００
	13日（水）	白神寿の家	６：００～７：３０
		建石コミュニティセンター	８：３０～１０：００
令和３年２月	14日（日）	健康センター	６：３０～１０：００
	15日（月）	小島地区基幹集落センター	７：００～８：３０
	16日（火）	パートナーシップランドいさりび	７：００～８：３０

５月21日（木）実施の「事業所健診」　⇒　**肺がん検診**
６月８日（月）～12日（金）および６月29日（月）～７月３日（金）実施の「特定健診・後期高齢者健診・一般健診」
⇒　**胃がん検診・肺がん検診**
が同時に受診できます。胃がん検診は有料・予約制（午前のみ）で、定員があります。
※会場・受付時間については、17ページ『特定健診・後期高齢者健診・一般健診』をご覧ください。
〈実施機関：函館医師会健診検査センター〉

健康ポイント　２ポイント

ヘリコバクター・ピロリ菌検査

生涯に１回　無　料

対　象	20歳以上の町民の方 過去にピロリ菌の検査を受けたことのない方
検査方法	◆実施機関　町立松前病院 ◆検査方法　尿検査 ※詳しくは、役場健康推進課へお問い合わせください。

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。

【予約制】

健康ポイント　２ポイント

簡易脳ドック

※心臓ペースメーカーを装着している方は受診できません。

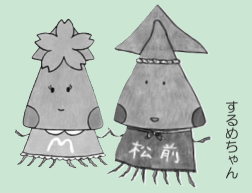
３年に１回

対　象	40歳以上の町民で、 平成30、令和元年度に、町実施の脳ドック検診を受けていない方		
検査方法	頭部ＭＲＩ（頭部の断層撮影）・頭部ＭＲＡ（頭部の血管撮影） 頸部ＭＲＡ（首の血管撮影）		
自己負担額	新規受診の方　5,000円 新規受診以外の方　7,000円	実施機関	江差脳神経外科クリニック
実施期間	６月８日（月）～８月４日（火） ※申し込み方法など詳しくは、町広報５月号に掲載予定です。		

令和2年

4月

令和２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 松前藩屋敷オープン	2 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）	3 清部保育所入所式	4
5	6 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） 小中学校入学式 １学期始業式	7 胃がん肺がん検診予約受付 （8:45～ 役場）	8 松前高校入学式	9 健康・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	10	11 松前認定こども園入園式
12	13	14 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	15	16 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） 乳児健診 （12:30～13:15 健康センター）	17	18 健康づくり推進協議会総会 （10:00～12:00 総合センター）
19	20	21	22	23 １歳６ヵ月児健診 （12:30～12:50 総合センター） ３歳児健診 （12:50～13:10 総合センター） ５歳児健診 （13:10～13:30 総合センター）	24	25 さくらまつり（～5/12）
26	27	28 乳がん・子宮がん検診 （8:30～9:00・12:30～13:00 パートナーシップランド）	29 昭和の日 乳がん・子宮がん検診 （8:30～9:00・12:30～13:00 総合センター）	30 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	1	2

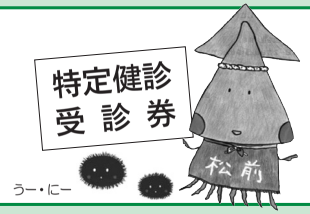
◎カレンダーの内容は都合により変更になることがありますので、町広報やご案内文書等とあわせてご利用ください。

令和2年

5月

特定健診・一般健診

健診を毎年受けて、体の状態を確認しましょう！



特定健診が始まります！

健康ポイント
2ポイント

◎5月21日　事業所健診
◎6月8日～12日　特定健診（大島～小島地区）
◎6月29日～7月3日　特定健診（本町～大沢地区）

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 松前中開校記念日	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・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	8 簡易脳ドック受付開始 （8:45～ 役場）	9
10 胃・肺がん検診 （6:00～9:30 健康センター）	11 胃・肺がん検診 （6:00～7:30 パートナーシップランド） （8:30～10:00 原口老人憩の家）	12 胃・肺がん検診 （6:00～7:30 清部生活改善センター） （8:30～10:00 小島基幹集落センター）	13 胃・肺がん検診 （6:00～7:30 白神寿の家） （8:30～10:00 建石コミュニティセンター）	14 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） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	15	16
17	18 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	19	20	21 事業所健診・肺がん検診 （総合センター・パートナーシップランド）	22	23
24 31	25	26 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	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2年

6月

各種がん検診

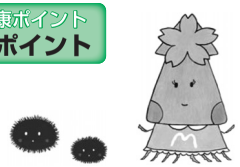
定期的に検診を受け、自分の健康を守りましょう！

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）
◎胃がん検診（有料）
◎肺がん検診（無料）
◎乳がん検診（無料）
◎子宮がん検診（無料）

健康ポイント 2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	3	4 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）	5	6
7	8 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （13:00～15:00 小島地区基幹集落センター） 簡易脳ドック（江差 ～8/4）	9 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 館浜生活改善センター） （13:00～15:00 清部生活改善センター）	10 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 茂草町内会館） （13:00～15:00 静浦町内会館）	11 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30・13:00～15:00 パートナーシップランド） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院） 赤神祭典	12 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 札前生活改善センター） （13:00～15:00 原口交流の里づくり館） 赤神祭典	13 松前高校運動会
14 清部祭典	15 清部祭典	16	17 静浦祭典	18 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） 静浦祭典	19	20 札前祭典
21 札前祭典	22	23	24	25 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	26	27 茂草祭典
28 茂草祭典	29 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 朝日寿の家） （13:00～15:00 白神寿の家）	30 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 大沢老人憩いの家） （13:00～15:00 荒谷寿の家）	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2年

7月

簡易脳ドック

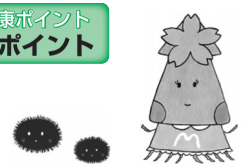
発症前の脳疾患を早く的確に見つけて対応することが大切です。

【検査項目】
① 問診
② 頭部ＭＲＩ（脳の断層撮影）
③ 頭部ＭＲＡ（脳の血管撮影）
④ 頸部ＭＲＡ（首の血管撮影）
⑤ 診察・判定

【自己負担金】
新規受診者　5,000円
その他　7,000円

40歳以上の方が対象です。

健康ポイント 2ポイント



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30・13:00～15:00 唐津ふれあい交流センター） 献血 大島小学校開校記念日	2 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 弁天漁民センター） （13:00～15:00 大磯町内会館） 献血	3 特定健診・一般健診・胃がん肺がん検診 （8:30～10:30 総合センター） （13:00～15:00 月島福祉の家）	4
5	6 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	7	8	9 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター） 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院） 館浜祭典	10 館浜祭典 荒谷祭典	11 松前高校学校祭（～12日） 荒谷祭典
12	13	14 原口祭典	15 原口祭典	16 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） 乳児健診 （12:30～13:15 健康センター）	17 白神祭典	18 白神祭典
19 弁天祭典	20 弁天祭典	21 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	22 小中学校１学期終業式	23 海の日	24 スポーツの日 朝日祭典	25 朝日祭典
26	27 松前高校終業日	28	29	30 １歳６ヵ月児健診 （12:30～12:50 総合センター） ３歳児健診 （12:50～13:10 総合センター） ５歳児健診 （13:10～13:30 総合センター）	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2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！

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

6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 上川祭典
2 上川祭典 大沢祭典	3 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） 大沢祭典	4 松前神社祭典 あじさいまつり	5 松前神社祭典	6 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） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	7 乳がん検診予約受付 （8:45～ 役場）	8
9	10 山の日	11	12	13 時代まつり 成人式	14 時代まつり 大磯祭典	15 時代まつり 大磯祭典
16	17	18 小中学校２学期始業式	19	20 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）	21 松前高校始業日	22
23	24	25	26	27 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	28	29
30 小島小学校開校記念日	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2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を予防する減塩メニューなど、生活習慣病を予防するための献立を、実際に調理し「食事法」を学びます。
健康に関する講話や軽体操も行い、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 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）	4	5
6 清部保育所運動会	7 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	8	9	10 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	11	12
13 松前認定こども園運動会	14 江良祭典	15 江良祭典	16 エキノコックス症血清検査 （13:00～ 小島小・松前中） 徳山祭典	17 エキノコックス症血清検査 （13:00～ 大島小・松城小） 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） 徳山祭典	18 乳がん検診 （8:30～9:00・12:30～13:00 総合センター）	19
20 マグロまつり	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） 長寿の集い	25	26
27	28	29	30 松前高校前期終業式	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2年

10月

健　康　ま　つ　り

健康づくりに興味を持ち、健康寿命を延ばしましょう！

健康まつりは、講演、展示・計測・試食コーナーなどで、町民の皆さまに、楽しみながら健康づくりに関心を持っていただくためのイベントです。

ぜひ、ご参加ください！

健康ポイント
2ポイント

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） 乳児健診 （12:30～13:15 健康センター）	2	3
4	5 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉） 松前高校後期始業式	6	7	8 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） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	9	10
11	12	13	14	15 1歳6ヵ月児健診 （12:30～12:50 総合センター） 3歳児健診 （12:50～13:10 総合センター） 5歳児健診 （13:10～13:30 総合センター）	16	17
18	19	20 すくすく教室 （10:00～11:30 健康センター）	21	22 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター）	23	24 健康まつり （13:00～ 総合センター）
25 松城小開校記念日	26	27	28	29 健康相談 （10:00～12:00 健康センター）	30	31 松前町文化祭

◎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2年

11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。

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
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
1 松前町文化祭	2 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	3 文化の日	4	5 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） 献血	6 献血	7
8	9	10	11	12 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	13	14
15	16	17	18	19 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）	20	21
22 清部保育所おゆうぎ会	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2年

12月

ピロリ菌検査

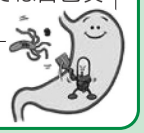
ピロリ菌は細菌の一種で、主に胃や十二指腸などの病気の原因となります。

無料です！短時間で検査できます。

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。

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。

健康ポイント 2ポイント



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3 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）	4	5
6 松前認定こども園 おゆうぎ会	7 温泉健康相談 （12:30～13:30 松前温泉）	8	9	10 健康相談・栄養相談 （10:00～12:00 健康センター） 股関節脱臼検査 （13:15～13:30 松前病院）	11	12
13	14	15	16	17 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）	18	19
20	21	22	23	24 健康相談 （10:00～12:00 健康センター） 松前高校終業日	25 小中学校２学期始業式	26
27	28	29	30	31 役場年末年始休業（～1/5）	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3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	5	6	7 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)	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) 股関節脱臼検査 (13:15～13:30 松前病院)	15	16
17	18 温泉健康相談 (12:30～13:30 松前温泉) 松前高校始業日	19 すくすく教室 (10:00～11:30 健康センター) 小中学校３学期始業式	20	21 健康相談 (10:00～12:00 健康センター) 乳児健診 (12:30～13:15 健康センター)	22	23
24 31	25	26	27	28 １歳６ヵ月児健診 (12:30～12:50 総合センター) ３歳児健診 (12:50～13:10 総合センター) ５歳児健診 (13:10～13:30 総合センター)	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3年

2月

育児教室（すくすく教室）

赤ちゃんと保護者の方の交流の場、離乳食や育児について学ぶ教室です。

手遊び、絵本の読み聞かせ、季節の行事や離乳食教室など、お友達と楽しく過ごしましょう！

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

3月

まつまえするめちゃん体操

『♪するめちゃん体操　するッする～』
松前町オリジナルの体操です。

まつまえするめちゃん体操
春は白神岬（しらかみ）渡り鳥
幸せはこんでやってくる
野山にゃわらび　タケノコ
ニョッキ　ニョキ
お城のさくらも咲きました
するめちゃん体操
するッする
ララら手をのばし
友達つくろう
輪になろう
春はぽっかぽっか
さくら色

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

健康ポイント　各2ポイント

特定健診・後期高齢者健診・一般健診　必ず受けましょう

特定健診	40歳～74歳の国保加入者の方
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険証をお持ちの方
一般健診	・20歳～39歳の町民 ・40歳以上の生活保護世帯の方

【健診内容】身体測定・尿検査・血圧測定
血液検査・診察・問診
【料　　金】無料
【実施機関】町立松前病院

特定健診（集団健診時のみ）と同時に受診できる検診

肝炎ウイルス検診	・40歳の方（昭和55年生まれ） ・41歳以上の方（昭和54年以前生まれ）で未受診の方	血液検査	【料金】無料
エキノコックス症検査	19歳以上の方（５年に１度）	血液検査	
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	
胃がん検診（午前の会場のみ）	40歳以上の方（予約制）	バリウムＸ線撮影	40～69歳　1,500円 70歳以上　700円
肺がん検診	40歳以上の方 ※65歳以上の方は結核検診も兼ねます。	胸部Ｘ線撮影	【料金】無料
		喀痰検査（希望者）	800円
ピロリ菌検査	・20歳以上の方 ・過去にピロリ菌の検査を受けたことのない人	尿検査	【料金】無料

※喀痰検査については、50歳以上で喫煙指数（１日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方が希望した場合実施します。

集団健診日程

月	日	会場	肺がん	胃がん	受付時間
健診事業所 5月	21日（木）	パートナーシップランドいさりび	○		受付時間は各事業所へお知らせします。
		町民総合センター	○		
特定健診・後期高齢者健診・一般健診 6月	８日（月）	小島地区基幹集落センター	○		１３：００～１５：００
	９日（火）	館浜体験交流センター	○	○	８：３０～１０：３０
		清部生活改善センター	○		１３：００～１５：００
	10日（水）	茂草町内会館	○	○	８：３０～１０：３０
		静浦町内会館	○		１３：００～１５：００
	11日（木）	パートナーシップランドいさりび	○	○	８：３０～１０：３０
			○		１３：００～１５：００
	12日（金）	札前生活改善センター	○	○	８：３０～１０：３０
		原口交流の里づくり館	○		１３：００～１５：００
	29日（月）	朝日寿の家	○	○	８：３０～１０：３０
		白神寿の家	○		１３：００～１５：００
	30日（火）	大沢老人憩の家	○	○	８：３０～１０：３０
		荒谷寿の家	○		１３：００～１５：００
7月	１日（水）	ふれあい交流センター（唐津）	○	○	８：３０～１０：３０
			○		１３：００～１５：００
	２日（木）	弁天漁民センター	○	○	８：３０～１０：３０
		大磯町内会館	○		１３：００～１５：００
	３日（金）	町民総合センター	○	○	８：３０～１０：３０
		月島福祉の家	○		１３：００～１５：００

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・栄養相談

◆健康相談◆

随時、役場でも行っておりますのでご利用ください。

月 / 会場・時間	R２ 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R３ 1月	2月	3月
健康センター 10：00～12：00	2 9 16 30	7 14 28	4 18 25	9 16	6 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 14 21	4 18 25	11 18 25
松前温泉休養センター 12：30～13：30	6	18	1	6	3	7	5	2	7	18	1	1

◆栄養相談◆

健康センター 10：00～12：00	R２ 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R３ 1月	2月	3月
	9	7	25	9	27	10	22	12	10	14	25	11
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、お気軽に当日会場にお越しください。また同時に離乳食相談も行っております。											

育児教室（すくすく教室）

日程	R２ 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R３ 1月	2月	3月
	2 14	14 26	4 18	9 21	6 20	3 17	8 20	5 19	3 17	7 19	4 18	9 18
時間・会場	10：00～11：30　健康センター２階											
対象	生後３ヵ月から３歳未満まで											
内容・申込等	◎育児相談・ベビーヨガ・季節の行事など ◎離乳食教室（年４回）対象の方には、個別にお知らせします。 ◎申し込み不要											

股関節脱臼検査

日程	R２ 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R３ 1月	2月	3月
	9	14	11	9	6	10	8	12	10	14	18	11
時間・会場	13：15～13：30　町立松前病院											
対象	生後３ヵ月以上で未検査の乳児 ※日程は、保健師による新生児訪問時にお知らせします。											
検査内容	問診、視触診　【担当医師】町立松前病院医師											

乳幼児健診

◆乳児◆

対　　象	生後３ヵ月～１歳まで
場　　所	健康センター
受付時間	12：30 ～ 13：15
健診内容	問診・身体測定・診察・保健指導・栄養指導
担当医師	町立松前病院医師
実施通知	日程は、保健師による新生児訪問時にお知らせします。 ※変更になる場合は事前にお知らせします。 ※都合の良い日程にお越しください。

日程

令和２年	４月 16日（木）
	７月 16日（木）
	10月　１日（木）
令和３年	１月 21日（木）

◆1歳6ヵ月児・3歳児・5歳児◆

日程及び対象児

月日（曜日）	対象児生年月日		実施内容
令和２年 ４月23日（木）	１歳６ヵ月児	H30. 7. 24～H30.10. 23	◆会　　場　町民総合センター ◆受付時間 １歳６ヵ月児　12：30 ～ 12：50 ３　歳　児　12：50 ～ 13：10 ５　歳　児　13：10 ～ 13：30 ◆個別通知します。 ◆担当医師　町立松前病院医師 ささもり歯科医院　笹森医師 町立江良歯科診療所　樋口医師
	３　歳　児	H29. 1. 24～H29. 4. 23	
	５　歳　児	H27. 1. 24～H27. 4. 23	
７月30日（木）	１歳６ヵ月児	H30.10. 24～H31. 1. 30	
	３　歳　児	H29. 4. 24～H29. 7. 30	
	５　歳　児	H27. 4. 24～H27. 7. 30	
10月 15日（木）	１歳６ヵ月児	H31. 1. 31～H31. 4. 15	
	３　歳　児	H29. 7. 31～H29.10. 15	
	５　歳　児	H27. 7. 31～H27.10. 15	
令和３年 １月28日（木）	１歳６ヵ月児	H31. 4. 16～R元. 7. 28	
	３　歳　児	H29.10. 16～H30. 1. 28	
	５　歳　児	H27.10. 16～H28. 1. 28	
健診内容	１歳６ヵ月児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	
	３　歳　児	問診・尿検査・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	
	５　歳　児	問診・身体測定・診察・歯科健診・保健指導・栄養指導など	

幼児フッ素塗布（歯科）

対　　象	１歳６ヵ月児～３歳６ヵ月児未満　　※対象者には個別通知します。
歯科医院	田口歯科医院（字福山　電話42－2667） 永井歯科医院（字松城　電話42－4182） ささもり歯科医院（字松城　電話43－2201） 町立江良歯科診療所（字江良　電話45－2239）
日　　時	歯科医院の診療日、診療時間内。　※あらかじめ、診療日時を確認してください。

予防接種

予防接種は、対象年齢期間内に済ませましょう

予防接種区分		対象年齢	標準的接種年齢
BCG（結核）		生後直後～１歳未満	生後５ヵ月～８ヵ月未満
ヒブ		生後２ヵ月～生後60ヵ月未満	初回 生後２ヵ月～生後７ヵ月未満 追加 初回終了後７ヵ月～13ヵ月
小児肺炎球菌		生後２ヵ月～生後60ヵ月未満	初回 生後２ヵ月～生後７ヵ月未満 追加 生後12ヵ月～15ヵ月
四種混合 （ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）		生後３ヵ月～90ヵ月未満	１期初回 生後３ヵ月～12ヵ月未満 １期追加 初回接種終了後12ヵ月～18ヵ月
麻しん風しん混合	第１期	生後12ヵ月～24ヵ月未満	
	第２期	５歳～７歳未満（小学校就学前の１年間）※対象者へ個別通知します	
水痘（水ぼうそう）		生後12ヵ月～36ヵ月未満	初回 生後12ヵ月から15ヵ月未満 追加 初回接種後６ヵ月～12ヵ月
二種混合 （ジフテリア・破傷風）		11歳～13歳未満 ※対象者へ個別通知します	11歳（小学校６年生）
B型肝炎		生後２ヵ月～１歳未満	初回 生後２ヵ月～３ヵ月 追加 生後７ヵ月～８ヵ月
日本脳炎	第１期	生後６ヵ月～90ヵ月未満	３歳～５歳未満
	第２期	９歳～20歳未満	９歳～10歳未満
子宮頸がん （令和２年４月現在、積極的な接種勧奨は差し控えておりますが、希望者は接種可能です。）		小学校６～高校１年相当女子	中学校１年生女子

接種場所	【予約制】町立松前病院	料金	無料（対象年齢を超えると有料です）
予約方法	【予約期間】接種希望日の１週間前まで　【予約先】42－2515（町立松前病院） 【予約電話受付】平日（月～金）午後１時～４時まで　予約は忘れずに		
接種日時	毎週火曜日・水曜日　午後３時00分～午後３時30分（※二種混合は、個別通知をご覧ください） ※予診票・母子健康手帳・子ども医療受給者証を忘れずにご持参ください。		

◆その他の予防接種

高齢者肺炎球菌	
定期接種対象者	令和２年４月１日～令和３年３月31日に下記の年齢に達する方 65歳　70歳　75歳　80歳　85歳　90歳　95歳　100歳 ※対象者には個別通知します
上記対象者以外にも、①に該当する方は、接種を受ける事ができます。 ①60～64歳の身体障害者手帳１級の方　※料金の助成は１人、生涯１回限りです。	
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　対象ワクチン：ニューモバックス

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）　※必ず予約をしてください。
料金（自己負担額）	3,000円
役場健康推進課で『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。	

風しん抗体検査（成人男性）	
対象	昭和37年４月２日～昭和54年４月１日生まれの男性　※対象者には個別通知します
検査場所等	※役場健康推進課（電話42－2650）にお問い合わせください。
料金（自己負担額）	無料
風しん（成人男性）	
対象者	上記風しん抗体検査の結果、抗体価が基準以下の方
接種場所	※役場健康推進課（電話42－2650）にお問い合わせください。
料金（自己負担額）	無料

令和元年４月から３年間、抗体保有率の低い年代の男性に風しん追加対策として実施します

◎インフルエンザ予防接種の助成は、①65歳以上 ②中学生以下 ③60歳以上で身体障害者手帳１級に該当する方に対し、実施いたします。詳しくは、実施時期が近づきましたらお知らせいたします。