

2024年4月～2025年3月（令和6年度）

くらしの健康カレンダー



この「くらしの健康カレンダー」は以下のサイトで見るができます。

天 栄 村



天栄村公式
ホームページ
<https://www.vill.tenei.fukushima.jp/>



天栄村公式
LINE
LINE ID
@tenei.vill

●1年間の保健衛生行事、村の一般行事、ごみ収集の日程等です。見やすいところに貼ってご覧ください。

●各種健康診査・がん検診・乳幼児健康診査・予防接種のご案内については、最終ページをご覧ください。

2024
4月



Let's脳トレ!

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください。(目標3分)

① く ② よ ③ い ④ う

ひ	ね	お	ぎ	ね	え	も	か
ま	ら	き	あ	き	こ	ぎ	く
れ	か	に	び	し	り	す	こ
う		た		り		ら	

⑤ ⑥ ⑦ ⑧

予防接種のお知らせ

- 5種混合ワクチンが令和6年4月より定期接種となります
対象年齢：生後2か月～7歳6か月
※既に四種混合ワクチンおよびヒブワクチンで接種している方は対象外です。
- 高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象年齢が満65歳に変更となります(経過措置終了のため)
対象年齢：満65歳(65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで)
※対象者の方には誕生日の属する月末に接種券を送付します。
- 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が無料で風しん抗体検査・予防接種を受けることができるのは今年度が最後です
※抗体検査を実施して予防接種が必要か判定をします
※既に助成を受けて抗体検査・予防接種を実施した方は対象外です
- 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性が無料で子宮頸がん予防接種を受けることができるのは今年度が最後です

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

生活全般

生活の中で直面する様々な悩みや問題の相談

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 ●水道料納期(1月～2月分) ●排水処理施設使用料納期(3月分)	2 先勝 燃えるごみ(全村)	3 友引	4 先負 燃えるごみ(全村)	5 仏滅	6 大安
7 赤口 びん・缶・燃えないごみ(全村)	8 先勝 ●小・中学校入学式	9 先負 燃えるごみ(全村)	10 仏滅 ●幼稚園入園式 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ) 古紙回収(湯本・芝草)	11 大安	12 赤口 燃えるごみ(全村)	13 先勝

14 友引 ペットボトル・食品トレイ(全村)	15 先負 燃えるごみ(全村)	16 仏滅 ●狂犬病予防注射(湯本・牧本地区)	17 大安 ●狂犬病予防注射(牧本・大里・広戸地区)	18 赤口 粗大ごみ(牧本)	19 先勝 ●保育参観(天栄幼稚園)	20 友引 燃えるごみ(全村)
21 先負 びん・缶・燃えないごみ(全村)	22 仏滅	23 大安 燃えるごみ(全村)	24 赤口 ●3～4か月児健診(公立岩瀬病院) ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ(へるすびあ) 粗大ごみ(大里)	25 先勝 粗大ごみ(広戸)	26 友引 ●保育参観(湯本幼稚園)	27 先負 燃えるごみ(全村)
28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口 ●軽自動車税納期 ●排水処理施設使用料納期(4月分) 燃えるごみ(全村)	1	2	3	4

福島県男女共生センター相談室 ☎0243-23-8320

火 木 日 13時～17時 17時～18時 18時～20時

狂犬病予防集合注射日程表

●登録と狂犬病予防注射を同時に行う場合1頭につき6,250円 (登録料3,000円、注射料2,700円、注射済票550円) ●狂犬病予防注射のみを行う場合1頭につき3,250円 (注射料2,700円、注射済票550円)

4月16日火				4月17日水							
9:30～9:40	下河内集会所	11:30～11:40	更目木消防ポンプ場	15:20～15:30	児渡集会所	9:00～9:10	上松本集会所	11:00～11:10	大山集会所	14:00～14:10	沢邸集会所
9:50～10:00	湯本集会所	11:50～12:00	黒沢地区リサイクルハウス前	15:45～15:55	後藤集会所	9:20～9:30	下松本集落センター	11:20～11:30	沖内集会所	14:10～14:20	大里中部集会所
10:10～10:20	野仲消防ポンプ場	12:20～12:30	羽鳥湖高原交流促進センター			9:40～9:50	今坂集会所	11:40～11:50	高林生活改善センター	14:30～14:40	丸山集会所
10:30～10:40	田良尾消防ポンプ場	14:20～14:30	竜生バス停留所前			10:00～10:10	中屋敷集会所	12:00～12:10	小川集会所	14:50～15:00	安養寺集会所
10:50～11:00	大槻消防ポンプ場	14:40～14:50	西郷集会所			10:20～10:30	太多郎集会所	13:20～13:30	大里東部生活改善センター		
11:10～11:20	大平消防ポンプ場	15:00～15:10	中郷集会所			10:40～10:50	飯豊集会所	13:40～13:50	南沢消防ポンプ場		

答え: ① ひるねま ② おうぎき ③ ねびえき ④ もなきか ⑤ れいかう ⑥ にしびた ⑦ しおりり ⑧ すじこ

2024
5月



Let's脳トレ!

天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

マッチ棒を1本だけ動かして正しい計算式を作ってください。

1 $2 + 6 = 3$ 2 $5 - 3 = 8$

3 $9 - 2 = 5$ 4 $2 - 4 = 2$

受けていますか? 特定健診・がん検診

こんな人いませんか...???

忙しくて受けに行く時間がない!

混んでるから嫌! 長時間待ちたくない!

具合が悪くなったら、病院に行くから大丈夫

病気が見つかったら怖い...

通院してるから、健診は受けなくてもいいよね?

日本人の2人に1人は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が原因で亡くなっています。これらの生活習慣病は、定期的に検査をしていれば早期発見により治療できる可能性が高いのですが、さまざまな理由から、健診を受けていない方がいます。また、近年、新型コロナウイルス感染症の流行により、受診を控える方が多く、そのために重篤な病気を見逃してしまい、命を落してしまう危険もあります。

定期的に特定健診・がん検診を受けましょう!

勤労者の電話相談

職場のストレスや対人関係の悩みなどの相談

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日	4 仏滅 みどりの日
5 大安 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)	粗大ごみ(湯本・芝草)	粗大ごみ(牧本)	燃えるごみ(全村)	

12 友引 ●湯本地区合同大運動会 (湯本幼・小学校・公民館)	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引
ペットボトル・食品トレイ(全村)		燃えるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	燃えるごみ(全村)	
19 先負	20 仏滅 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談 (へるすびあ)	21 大安	22 赤口 ●3~4か月児健診 (公立岩瀬病院) なかよしクラブ (へるすびあ)	23 先勝	24 友引	25 先負
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)		燃えるごみ(全村)		
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引 ●幼年消防クラブ入団式 ●避難訓練(天栄幼稚園)	31 先負 ●固定資産税納期(1期) ●水道料納期(3月~4月分) ●排水処理施設使用料納期(5月分)	1
		燃えるごみ(全村)			燃えるごみ(全村)	

~広がる地域づくりの輪~ 地域自主サロン

お茶会や軽体操、レクリエーション活動など、地域の方が主体となり、集いの場を設け楽しく活動しています。



児渡地区(にこにこ会)
原則第1・第3金曜日



大山地区(いろりばた)
原則第3火曜日



中郷地区(ひまわり会)
原則毎月木曜日



芝草地区(やまゆり)
原則第2木曜日



飯豊地区(なかよし会)
原則第2・第4金曜日

答え: 1 $2 + 6 = 3$ (-2+5=3) 2 $9 - 3 = 8$ (9-3=6) 3 $3 + 2 = 5$ (3+2=5) 4 $2 - 4 = 2$ (2=4-2)

福島労災病院 勤労者心の電話相談

☎0246-45-1756 (月~金/14時~20時)

2024
6月

Let's脳トレ!

まちがい探し 左右の絵で違うところを3ヶ所見つけてください。(目標90秒)



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

健康

年に一度は健康診断を受けましょう!!

天栄村民の死亡率第1位は心疾患で、2位は悪性新生物です。どれも国の平均を大きく上回っています。早期発見、早期治療できるよう、健診は必ず受けましょう!

6月20日(木)~6月25日(火)まで(完全予約制)
※6月22日(土)は実施しません。

- 特定健診(40歳~74歳)
(国保の方、社保の扶養家族の方で受診券をお持ちの方)
- 後期高齢者健診(75歳以上)
- 結核検診(胸部レントゲン検査)
- がん検診(胃・大腸・前立腺検診(血液検査))
- 肝炎ウイルス検診(血液検査) ※今まで受けていない方のみ
- ABCリスク検診(血液検査) ※40歳~49歳までの方
- 尿アルブミン(腎機能検査) ● 尿酸値検査(痛風等の検査)
- 風しん抗体価検査 ※対象:特定年齢の男性

健康チャレンジポイント
事業への参加は、健康診
査の準備が必要です!



健診にかかる料金は、全て無料です!

障がい者の相談

障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
<h3>献血のお知らせ</h3> <p>令和6年6月13日(木) 9時30分~17時15分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9時30分~10時30分 TNK株式会社 前 ● 11時15分~12時15分 アルファ電子株式会社 前 ● 13時45分~17時15分 天栄村役場 前 <p>献血カードまたは身分証明書をご持参ください。</p>				<p>1 仏滅 ● 水道週間 (~7日)</p>		
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 ● 婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診(集団) (へるすびあ)	6 大安	7 赤口	8 先勝
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)		粗大ごみ(牧本)	燃えるごみ(全村)	

9 友引 ペットボトル・食品トレイ(全村)	10 先負	11 仏滅 ● 給食参観(天栄幼稚園)	12 大安 ● 赤ちゃん健診① ● 赤ちゃん健診②(へるすびあ)	13 赤口 ● 献血	14 先勝 燃えるごみ(全村)	15 友引 粗大ごみ(大里)
16 先負 びん・缶・燃えないごみ(全村)	17 仏滅	18 大安 燃えるごみ(全村)	19 赤口 ● びよびよくらぶ(へるすびあ)	20 先勝 ● 住民総合健診(へるすびあ)	21 友引 ● 住民総合健診(へるすびあ)	22 先負 燃えるごみ(全村)
23 仏滅 ● 住民総合健診(へるすびあ)	24 大安 ● 住民総合健診(へるすびあ)	25 赤口 ● 住民総合健診(湯本体育館)	26 先勝 ● 3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ● なかよしくらぶ(へるすびあ)	27 友引	28 先負 燃えるごみ(全村)	29 仏滅

30 大安

婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診のお知らせ

集団検診 今年度も完全予約制で行います!

湯本地区の方、送迎します!(希望者)

女性のみなさん!2年に1度のあなたのための大切な検診です。

検診日/受付時間	会場	検査対象者(対象年齢は2025年3月31日の年齢)	持ってくる物
6月5日(水) 午前8時30分~10時30分 午後1時~2時	村健康保健センター(へるすびあ)	乳がん検診 40歳以上の女性で今年度偶数年齢に達する方 ※妊娠中・授乳中・ペースメーカーが入っている方・乳房の手術を受けた方は、受検できません。 子宮頸がん検診 20歳以上の女性で今年度偶数年齢に達する方 ※奇数年齢の方でも昨年度受けていない方も受診可能ですので、お問い合わせください。	① 受診券 ② 受診録 ③ スカート(子宮頸がん検診を受ける方)

忘れずに受けましょう!



答え: ①かさの折り目の数

②カッパのボタンの数 ③てるてる坊主の口の形



福島県障がい者社会参加推進センター (障がい者110) 2024-5633-5110 (月~金/8時30分~17時)

2024
7月



Let's脳トレ!

□に共通して入るひらがなは何でしょうか?(目標90秒)

- ① と □ こ □ そば ② か □ す □ よく
 ③ か □ ら □ しゃ ④ □ ねん □ っ て
 ⑤ □ う □ う せい ⑥ □ よ □ ん □ や

施設健(検)診のお知らせ

国保特定健診・後期高齢者健診・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん) 肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診

実施期間 2024年7月1日(月)~2025年1月31日(金) 対象年齢 (2025年3月31日の年齢)

※婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診は、6月1日(土)から実施します。

実施場所 須賀川医師会指定医療機関 (※詳しくは最終ページに記載)

※婦人科検診については、郡山・白河地区の医療機関でも実施。(詳しくは、へるすびあまでお問い合わせください。)

検査料金(自己負担金)	
胃がん	1,000円
ABC検診	500円
肺がん(胸部レントゲン)	400円
肺がん(喀痰検査)	500円
大腸がん・肝炎ウイルス	無料
前立腺がん	500円
乳がん	300円
子宮頸がん	500円
骨粗しょう症	400円
※70歳以上の方は無料	

★印の検診は、受診券が必要です。

高齢者の相談

家庭問題、老後の不安、法律等の相談

日	月	火	水	木	金	土
30	1 赤口 ●国民健康保険税納期(1期) ●介護保険料納期(1期) ●村民税納期(1期) ●排水処理施設使用料納期(6月分)	2 先勝 ●避難訓練(天栄幼稚園) 燃えるごみ(全村)	3 友引	4 先負 燃えるごみ(全村)	5 仏滅 ●保育参観(湯本幼稚園)	6 赤口
7 先勝 ●河川クリーンアップ作戦 びん・缶・燃えないごみ(全村)	8 友引	9 先負 燃えるごみ(全村)	10 仏滅 ●なかよしくらぶ(へるすびあ) 粗大ごみ(湯本・芝草)	11 大安 粗大ごみ(牧本)	12 赤口 燃えるごみ(全村)	13 先勝

福島県高齢者総合相談センター 2024-524-2225 (月・木 9時~17時)

14 友引 ペットボトル・食品トレイ(全村)	15 先負 海の日	16 仏滅 燃えるごみ(全村)	17 大安 粗大ごみ(大里)	18 赤口 粗大ごみ(広戸)	19 先勝 ●第1学期終業式(幼稚園・小・中学校) 燃えるごみ(全村)	20 友引
21 先負 びん・缶・燃えないごみ(全村)	22 仏滅	23 大安 燃えるごみ(全村)	24 赤口 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) 古紙回収(牧本・湯本・芝草)	25 先勝 古紙回収(大里・広戸)	26 友引 燃えるごみ(全村)	27 先負
28 仏滅	29 大安 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	30 赤口 燃えるごみ(全村)	31 先勝 ●国民健康保険税納期(2期) ●介護保険料納期(2期) ●固定資産税納期(2期) ●水道料納期(5月~6月分) ●排水処理施設使用料納期(7月分)	1	2	3

熱中症 予防行動をとりましょう!

①熱中症 警戒アラートをチェック!



③適切に エアコンを 使おう!



②見守り・ 声かけ!



④こまめに 水分・塩分を 補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!



熱中症予防情報サイト 検索

答え: ① と し こ し そば ② か い す い よく ③ か ん ら ん しゃ ④ き ね ん き っ て ⑤ こ う こ う せい ⑥ し ょ し ん しゃ

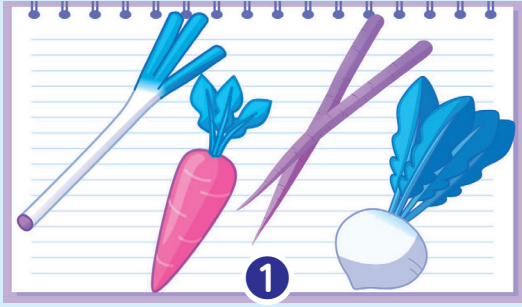
健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

2024
8月

Let's 脳トレ!

仲間ハズレさがし

絵の中に仲間ハズレが各1つずつ紛れています。どれが仲間ハズレなのかを教えてください。(目標60秒)



わんぱく広場のご案内

男の子も女の子も、小さい赤ちゃんから就学前の子までみんなが楽しく遊べるものがあります♪

開催日
毎週 月・火・水・金 曜日
9:00~11:30/13:00~15:00
※毎週木曜日、くらぶ開催日、祝日等はお休みです。



屋内だから雨でも安心♪
冷暖房付きなので遊びやすい環境です。スタッフが常駐しているので、子育ての悩み相談の場にも◎

ぜひお気軽にお立ち寄りください♪
天栄村健康保健センター(へるすびあ)内 集団健診室 TEL82-3800

女性の相談

女性が抱えるあらゆる相談

女性のための相談支援センター

2024-522-1010

(9時~21時/祝祭日・年末年始を除く)

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 友引 ●国民健康保険高齢受給者証更新 ●後期高齢者医療被保険者証更新	2 先負 燃えるごみ(全村)	3 仏滅
4 先勝 びん・缶・燃えないごみ(全村)	5 友引	6 先負 燃えるごみ(全村)	7 仏滅 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	8 大安 道の日 粗大ごみ(牧本)	9 赤口 燃えるごみ(全村)	10 先勝

11 友引 山の日 ペットボトル・食品トレイ(全村)	12 先負 振替休日	13 仏滅 燃えるごみ(全村)	14 大安 粗大ごみ(大里)	15 赤口 ●20歳の集い・10歳の集い 粗大ごみ(広戸)	16 先勝 燃えるごみ(全村)	17 友引
18 先負 びん・缶・燃えないごみ(全村)	19 仏滅 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談(へるすびあ)	20 大安 燃えるごみ(全村)	21 赤口	22 先勝 燃えるごみ(全村)	23 友引	24 先負
25 仏滅 ペットボトル・食品トレイ(全村)	26 大安 ●第2学期始業式(幼稚園・小・中学校)	27 赤口 燃えるごみ(全村)	28 先勝 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	29 友引	30 先負 燃えるごみ(全村)	31 仏滅

社会保険加入者のご家族の方へ 人間ドックの費用を助成しています!

費用助成対象者

- 社会保険加入者のご家族(社保扶養の方)で、かつ下記の要件をすべて満たしている方。
- 1) 本村に住所を有し、令和6年人間ドック受診日において40歳から74歳の方
 - 2) 前年度(令和5年度)に人間ドック費用助成を受けていない方
 - 3) 当日加入している社会保険や事業所等に人間ドック助成制度がない方
 - 4) 今年度「住民総合健(検)診」や「施設健(検)診」を受診せず、人間ドックを受けた方
 - 5) 人間ドック結果の提出及び保健師等の保健指導を受けることに同意する方
 - 6) 村税等の滞納のない方

県内医療機関で実施した「日帰り」または「1泊2日」の人間ドックでかかった費用に対して、**上限30,000円を助成します。**

詳細については、へるすびあまで、お問い合わせください。



答え:① 人参、カブ、ゴボウ⇒根菜
ネギ⇒葉物

② スイカ、メロン、かぼちゃ、
きゅうり⇒ウリ科
イチゴ⇒バラ科

③ イヌ、馬、ニワトリ、サル⇒干支に出てくる
ネコ⇒干支に出てこない

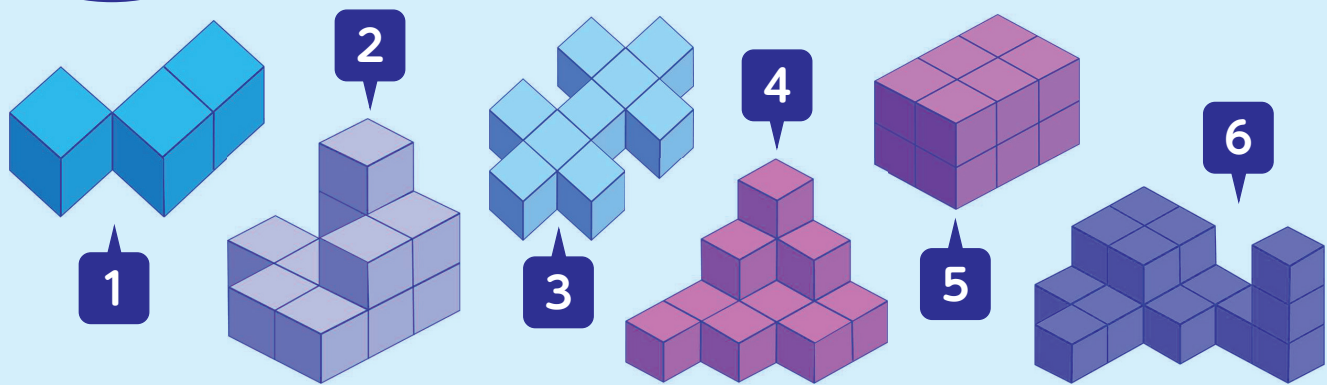
2024
10月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

Let's脳トレ!

積み木の数は何個あるでしょうか?(目標90秒)



高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者** 天栄村民で、本人が接種を希望している方のうち、下記に該当する方です。
- ①接種日において満65歳以上の方
 - ②60歳以上65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能などに障がいがある方(身体障がい者手帳・内部疾患1級程度の方)
- 実施期間** 令和6年(2024)10月1日(火)~12月30日(月)
- 実施場所** 県内指定医療機関(県外でも接種可能ですが、手続きが必要です。)
- 注意事項** ・接種料金は無料です。
・保険証など住所が確認できるものを持参ください。
※実施期間が変更になる場合があります。詳しくは広報等でお知らせしますので、そちらもご覧ください。

法律相談

借金、相続、夫婦間の問題など

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口 燃えるごみ(全村)	2 先勝	3 先負	4 仏滅 燃えるごみ(全村)	5 大安 ●運動会(天栄幼稚園)
6 赤口 びん・缶・燃えないごみ(全村)	7 先勝	8 友引 燃えるごみ(全村)	9 先負 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診② (へるすびあ)	10 仏滅 粗大ごみ(牧本)	11 大安 燃えるごみ(全村)	12 赤口

13 先勝 ペットボトル・食品トレイ(全村)	14 友引 スポーツの日	15 先負 燃えるごみ(全村)	16 仏滅 粗大ごみ(大里)	17 大安 粗大ごみ(広戸)	18 赤口 燃えるごみ(全村)	19 先勝
20 友引 びん・缶・燃えないごみ(全村)	21 先負	22 仏滅 燃えるごみ(全村)	23 大安 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●びよびよくらぶ なかよしくらぶ (へるすびあ)	24 赤口	25 先勝 燃えるごみ(全村)	26 友引 ●第60回天栄村文化祭(1日目) ●第29回生涯スポーツフェスティバル
27 先負 ●第60回天栄村文化祭(2日目)	28 仏滅	29 大安 燃えるごみ(全村)	30 赤口 古紙回収(牧本・湯本・芝草)	31 先勝 ●国民健康保険税納期(5期) ●介護保険料納期(5期) ●後期高齢者医療保険料納期(3期) ●村民税納期(3期) ●排水処理施設使用料納期(10月分)	1	2

生活習慣病予防のために適正な血圧と体重を保ちましょう

高血圧の診断基準

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120 かつ <80	<80
正常高値血圧	120-129 かつ <80	<80
高値血圧	130-139 かつ/または	80-89
I度高血圧	140-159 かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179 かつ/または	100-109
III度高血圧	≥180 かつ/または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140 かつ	<90

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいといわれています。

BMI判定表(日本肥満学会)

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

単品料理より定食を選びましょう



食事のはじめは野菜やきのご類から



よく噛んでゆっくり食べよう



ツナマヨネーズおにぎり1個

約230kcal

ウォーキング(早歩き)60分

食べた分のエネルギーを消費するのは大変!「今まで通りたくさん食べても、運動すればOKでしょ」という考えは危険です。

月~金 9時~17時

日本司法支援センター法テラス福島地方事務所 050-3383-5540

Let's脳トレ!

2024
11月

□に文字を入れて単語を完成させて下さい。(目標30秒)

①	え			②	め	き	
い		し	し	み			す
	ぐ			き			
③	ね			④			しめがね
ふ		わ	ら			ぎ	
	た			は		ち	
		の	し		よ	く	ち



介護予防

こんちゃんカフェ開催中

こんちゃんカフェは、誰でも参加できる「集いの場」です。コーヒーを飲みながら、喋ったり、笑ったり、楽しく過ごしています。あなたも一緒に、ほっこりしませんか。



問い合わせ先：天栄村地域包括支援センター 電話：82-3833

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

子どもの相談

子どものめらめる相談(18歳未満)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅	2 大安
3 赤口 文化の日 ●湯本地区文化祭 ●天栄米食味コンクール びん・缶・燃えないごみ(全村)	4 先勝 振替休日	5 友引 ●避難訓練 (天栄幼稚園) 燃えるごみ(全村)	6 先負 粗大ごみ(湯本・芝草)	7 仏滅 粗大ごみ(牧本)	8 大安 ●火災予防呼びかけ (天栄幼稚園) 燃えるごみ(全村)	9 赤口

10 先勝 ペットボトル・食品トレイ(全村)	11 友引	12 先負 燃えるごみ(全村)	13 仏滅 ●なかよしくらぶ (へるすびあ) 粗大ごみ(大里)	14 大安 粗大ごみ(広戸)	15 赤口 ●生活発表会 (天栄保育所) 燃えるごみ(全村)	16 先勝
17 友引 びん・缶・燃えないごみ(全村)	18 先負 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談 (へるすびあ)	19 仏滅 燃えるごみ(全村)	20 大安	21 赤口	22 先勝 燃えるごみ(全村)	23 友引 勤労感謝の日
24 先負	25 仏滅	26 大安 燃えるごみ(全村)	27 赤口 ●3~4か月児健診 (公立岩瀬病院)	28 先勝	29 友引 燃えるごみ(全村)	30 先負

児童相談所全国共通ダイヤル

189(24時間)

県中児童相談所

2024-9355-0611
(月~金 8時30分~17時15分)

11月8日は
『いい歯の日』
です!

日頃から歯と口の健康について意識していませんか?

歯と口の健康は、「好きなものを食べる」「会話を楽しむ」等の健康長寿を実現するために欠かせない大切な要素です。

毎日の歯みがきが大切

むし歯も歯周病も原因は歯垢です。歯と歯肉の境目や歯と歯の間を意識して優しく磨きましょう!

半年に1回は歯科医院に行きましょう!

定期検診を受け、むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療を。専門的なケアを受け、歯と口の健康を保ちましょう。

答え:①の ②つ、り ③く、い ④む、り、ゃ

①	え			②	つ	め	き	り	③	ね			④			し	め	が	ね
い	の	し	し	み				す	ふ	く	わ	ら				ぎ			
ぐ				き					い	の	し	し	り	よ	く	ち			

2024
12月

Let's脳トレ!

小銭がいくらあるのかを計算してください。(目標5秒)

1		2	
3		4	



天栄村食生活改善推進員会

“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、健康づくりのボランティアとして活動をしている会です。



私たちと一緒に活動してくれる会員さん大募集です。

労働・経営相談

経営全般に関する相談

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口 ●国民健康保険税納期(6期) ●介護保険料納期(6期) ●後期高齢者医療保険料納期(4期) ●固定資産税納期(4期) ●水道料納期(9月~10月分) ●排水処理施設使用料納期(11月分)	3 先勝 燃えるごみ(全村)	4 友引	5 先負	6 仏滅 ●発表会(天栄幼稚園)	7 大安 燃えるごみ(全村)
8 赤口 びん・缶・燃えないごみ(全村)	9 先勝	10 友引 ●避難訓練(天栄幼稚園)	11 先負 ●赤ちゃん健診① ●赤ちゃん健診②(へるすびあ)	12 仏滅 粗大ごみ(牧本)	13 大安 燃えるごみ(全村)	14 赤口

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

15 先勝 ペットボトル・食品トレイ(全村)	16 友引	17 先負 燃えるごみ(全村)	18 仏滅 ●びびよくらぶ なかよしくらぶ(へるすびあ) 粗大ごみ(大里)	19 大安 粗大ごみ(広戸)	20 赤口 ●おたのしみ会(湯本幼稚園)	21 先勝 燃えるごみ(全村)
22 友引 びん・缶・燃えないごみ(全村)	23 先負 ●第2学期終業式(幼稚園・小・中学校)	24 仏滅 燃えるごみ(全村)	25 大安 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●村県民税納期(4期)	26 赤口 ●国民健康保険税納期(7期) ●介護保険料納期(7期) ●後期高齢者医療保険料納期(5期)	27 先勝 燃えるごみ(全村)	28 友引
29 先負	30 仏滅	31 赤口 燃えるごみ(全村)	1	2	3	4

(財)福島県産業振興センター ☎024-525-4039

平日8時30分~17時15分

慢性閉塞性肺疾患 COPDを知っていますか?

主にたばこの煙を長時間吸い込むことで肺が壊れ、呼吸しにくくなっていく病気です。最大の原因はたばこの煙(有害物質)で「たばこ病」とも言われます。肺や気管支に炎症がおき、気管支が狭くなったり、肺胞が壊れていきます。

症状? 咳・痰・息苦しさ・息切れなど	治療? 禁煙が治療の第一歩です!
---------------------------	-------------------------

ゆっくり進行するため、「歳のせい」などと見過ごされがちです。重症になるとじっとしていても息苦しく、「溺れるような苦しさ」と表現されます。

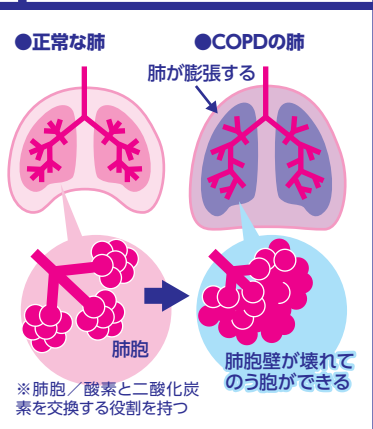
「今さら遅い」ということはありません。医療機関で禁煙の相談をしてみましょう!

天栄村の喫煙状況は?

県、国の平均値よりも高くなっています。(KDBデータ)

特定健診質問票による喫煙率	天栄村	同規模	県	国
R1年度	15.4%	15.1%	13.6%	14.0%
R2年度	12.8%	14.7%	13.2%	13.5%
R3年度	14.2%	14.8%	13.3%	13.6%
R4年度	15.6%	15.1%	13.3%	14.2%

喫煙は動脈硬化を促進し、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上!



答え:①672円 ②1158円 ③362円 ④670円

2025
1月



天栄村マスコットキャラクター
「ふたまたぎつね」

Let's脳トレ!

矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字を入れてください(目標3分)

① 一 ② 消 ③ 奇 ④ 備
 毎□年 撃□黙 配□然 貯□積
 酌 殿 数 熱
 ⑤ 優 ⑥ 一 ⑦ 熱
 超□冬 弾□裸 発□気
 境 腰 騒

湯ったりミニデイサービス

村内温泉施設等で
リフレッシュ!



送迎やヘルパーさんのサポートもあります。さまざまなイベントも♪

健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 <small>先勝 元日</small>	2 <small>友引</small>	3 <small>先負</small>	4 <small>仏滅</small>
5 <small>大安</small>	6 <small>赤口</small> ●排水処理施設使用料納期(12月分)	7 <small>先勝</small>	8 <small>友引</small> ●第3学期始業式(幼稚園・小・中学校)	9 <small>先負</small>	10 <small>仏滅</small>	11 <small>大安</small>
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)	粗大ごみ(湯本・芝草)	粗大ごみ(牧本)	燃えるごみ(全村)	

12 <small>赤口</small>	13 <small>先勝 成人の日</small>	14 <small>友引</small>	15 <small>先負</small>	16 <small>仏滅</small>	17 <small>大安</small>	18 <small>赤口</small>
ペットボトル・食品トレイ(全村)		燃えるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	燃えるごみ(全村)	
19 <small>先勝</small>	20 <small>友引</small>	21 <small>先負</small>	22 <small>仏滅</small> ●3~4ヶ月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	23 <small>大安</small>	24 <small>赤口</small>	25 <small>先勝</small>
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)			燃えるごみ(全村)	
26 <small>友引</small>	27 <small>先負</small>	28 <small>仏滅</small>	29 <small>先勝</small>	30 <small>友引</small>	31 <small>先負</small>	1
		燃えるごみ(全村)			●国民健康保険税納期(8期) ●介護保険料納期(8期) ●後期高齢者医療保険料納期(6期) ●水道料納期(11月~12月分) ●排水処理施設使用料納期(1月分)	燃えるごみ(全村)

いきいきサロン・湯本サロン

みんなで楽しく運動教室!
いつも笑い声でいっぱいのサロンです。



答え: ①晩 ②沈 ③偶 ④蓄 ⑤越 ⑥丸 ⑦狂

① 一 ② 消 ③ 奇 ④ 備 ⑤ 優 ⑥ 一 ⑦ 熱
 毎□年 撃□黙 配□然 貯□積 超□冬 弾□裸 発□気
 酌 殿 数 熱 境 腰 騒

警察に対する相談

あらゆる相談

全国共通 ☎#9110(平日/8時30分~17時15分)

福島県安全相談室 ☎024-5251-8055(平日/9時~17時)

2025
2月



天栄村マスコットキャラクター「ふたまたぎつね」

Let's脳トレ!

〇に入るひらがなは何でしょう?

ウイスキーとかけまして…**悪徳業者**と解きます。
そのころは?

→ どちらも ○○○○



2月1日はフレイルの日!

フレイルとは… 病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。

フレイルセルフチェック! ~あなたは大丈夫?~

ひとつでも当てはまれば、**フレイル予防**に取り組もう!

- 6カ月間で体重が2~3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った・人と話すことが減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 横断歩道の青信号の間に渡りきるのが難しくなった

フレイル対策は「栄養」「運動」「社会参加」



■ 人権相談 (法務局)

● 健康管理にへるすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 ●びよびよくらぶ(へるすびあ)	6 先負	7 仏滅 ●保育参観(天栄幼稚園)	8 大安
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)		粗大ごみ(牧本)	燃えるごみ(全村)	

9 赤口	10 先勝 ●1歳6か月児・3歳児健診 妊婦歯科健診・相談(へるすびあ)	11 友引 建国記念の日	12 先負 ●赤ちゃん健診① 赤ちゃん健診②(へるすびあ)	13 仏滅	14 大安	15 赤口
ペットボトル・食品トレイ(全村)		燃えるごみ(全村)	粗大ごみ(大里)	粗大ごみ(広戸)	燃えるごみ(全村)	
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 ●保育参観(湯本幼稚園)	22 先勝
びん・缶・燃えないごみ(全村)		燃えるごみ(全村)			燃えるごみ(全村)	
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院) ●なかよしくらぶ(へるすびあ)	27 赤口	28 友引 ●後期高齢者医療保険料納期(7期) ●排水処理施設使用料納期(2月分)	1
		燃えるごみ(全村)			燃えるごみ(全村)	

フレイル予防レシピ

さばのそぼろ寿司

さばの水煮缶で簡単そぼろ! お寿司は人気のメニューです

エネルギー	554Kcal
たんぱく質	22.1g
食塩相当量	3.2g



ポイント

●さばそぼろは、うま味たっぷりの缶汁も一緒に煮詰めて作ります。常備菜にもなります。

材料 (2人分)

- ごはん …………… 150g×2
- 卵 …………… 2こ
- すし酢 …………… 大さじ2~3
- さば水煮缶 …… 1缶(190g)
- A 酒 …………… 大さじ1
- さとう …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- B 酒 …………… 大さじ1/2
- さとう …… 小さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 油 …………… 大さじ1/2
- きゅうり …… 1/2本
- 青じそ …… 2枚
- しょうが …… 少々

作り方

- ①ごはん、すし酢を合わせてすし飯を作る。
- ②さば水煮缶を缶汁ごとフライパンに入れ、Aの調味料を加え、くずしながら強火でそぼろの状態にする。
- ③卵にBの調味料を混ぜ、フライパンに油を入れ、いり卵のする。きゅうり、青じそはせん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④すし飯にいり卵、きゅうり、しょうがを混ぜ、お皿に盛り、さばそぼろ、青じそをのせる。

☎0570-003-110(ナビダイヤル) (月)金/8時30分~17時15分

2025
3月



Let's脳トレ!

ひらがな並び替えクイズ(目標90秒)

- | | | | |
|---|---------------|---|---------------|
| 1 | つ た か む り | 2 | と べ お ん う |
| 3 | く は ぶ か ん つ | 4 | ら ゃ ん か ん し |
| 5 | い く き ぎ ん す よ | 6 | て か よ う い し き |

※ひらがなを並び替えて単語を作ってください。※1つの単語ができます。

ぴよぴよくらぶ なかよしくらぶ 新年度会員を募集します!!

楽しい時間を一緒に過ごしませんか♪



※登録制《ぴよぴよくらぶ》0歳児～1歳5か月児
《なかよしくらぶ》1歳6か月児～未就園児

健康管理に入るすびあのトレーニングルームをご利用下さい。

緊急の精神医療相談 福島県精神科救急情報センター

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1 先負
2 仏滅 びん・缶・燃えないごみ(全村)	3 大安 燃えるごみ(全村)	4 赤口 燃えるごみ(全村)	5 先勝 ●なかよしくらぶ(へるすびあ) 粗大ごみ(湯本・芝草)	6 友引 粗大ごみ(牧本)	7 先負 燃えるごみ(全村)	8 仏滅

9 大安 ペットボトル・食品トレイ(全村)	10 赤口	11 先勝 燃えるごみ(全村)	12 友引 粗大ごみ(大里)	13 先負 ●幼稚園修了式(天栄幼稚園) ●中学校卒業式 粗大ごみ(広戸)	14 仏滅 ●幼稚園卒園式 燃えるごみ(全村)	15 大安
16 赤口 びん・缶・燃えないごみ(全村)	17 先勝 燃えるごみ(全村)	18 友引	19 先負	20 仏滅 春分の日 ●小学校卒業式・修了式	21 大安 燃えるごみ(全村)	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負 燃えるごみ(全村)	26 仏滅 ●3~4か月児健診(公立岩瀬病院)	27 大安	28 赤口 燃えるごみ(全村)	29 先負

30 仏滅

31 大安

- 水道料納期(1~2月分)
- 排水処理施設使用料納期(3月分)

次のようなときは、必ず
14日以内に届け出てください。

※平成28年1月から、マイナンバー(個人番号)の利用開始に伴い、国民健康保険の各種手続きにも、原則マイナンバーの記載が必要となります。各種手続きの際には、下記の書類などに加え、世帯主と対象となる方のマイナンバーが確認できる書類、窓口に来る方の本人確認ができる書類をお持ちください。

国民健康保険	国民年金	国民健康保険	国民年金	国民健康保険	国民年金																																	
<table border="1"> <tr><th>こんなとき</th><th>持参するもの</th></tr> <tr><td>他の市町村へ転出するとき</td><td>印かん、保険証</td></tr> <tr><td>職場の健康保険などに加入したとき</td><td>印かん、国保と健保の保険証</td></tr> <tr><td>生活保護を受けることになったとき</td><td>印かん、保険証、保護開始決定通知書</td></tr> <tr><td>死亡したとき</td><td>印かん、保険証、死亡を証明するもの</td></tr> <tr><td>外国籍の人が脱退するとき</td><td>保険証、在留カード又は特別永住者証明書</td></tr> </table>	こんなとき	持参するもの	他の市町村へ転出するとき	印かん、保険証	職場の健康保険などに加入したとき	印かん、国保と健保の保険証	生活保護を受けることになったとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書	死亡したとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの	外国籍の人が脱退するとき	保険証、在留カード又は特別永住者証明書	<table border="1"> <tr><th>こんなとき</th><th>持参するもの</th></tr> <tr><td>他の市町村から転入したとき</td><td>印かん、転出証明書</td></tr> <tr><td>職場の健康保険などをやめたとき</td><td>印かん、健保の資格喪失証明書</td></tr> <tr><td>生活保護を受けなくなったとき</td><td>印かん、保護廃止決定通知書</td></tr> <tr><td>子どもが生まれたとき</td><td>印かん、保険証、母子健康手帳</td></tr> <tr><td>外国籍の人が加入するとき</td><td>在留カード又は特別永住者証明書</td></tr> </table>	こんなとき	持参するもの	他の市町村から転入したとき	印かん、転出証明書	職場の健康保険などをやめたとき	印かん、健保の資格喪失証明書	生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書	子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳	外国籍の人が加入するとき	在留カード又は特別永住者証明書	<table border="1"> <tr><th>こんなとき</th><th>持参するもの</th></tr> <tr><td>退職者医療制度に該当したとき</td><td>印かん、年金証書、保険証</td></tr> <tr><td>退職者医療制度に該当しなくなったとき</td><td>印かん、保険証</td></tr> <tr><td>住所、世帯主、氏名などが変わったとき</td><td>印かん、保険証</td></tr> <tr><td>保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき</td><td>印かん、保険証、身分を証明するもの</td></tr> <tr><td>修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき</td><td>印かん、保険証、在学証明書</td></tr> </table>	こんなとき	持参するもの	退職者医療制度に該当したとき	印かん、年金証書、保険証	退職者医療制度に該当しなくなったとき	印かん、保険証	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印かん、保険証	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印かん、保険証、身分を証明するもの	修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき	印かん、保険証、在学証明書
こんなとき	持参するもの																																					
他の市町村へ転出するとき	印かん、保険証																																					
職場の健康保険などに加入したとき	印かん、国保と健保の保険証																																					
生活保護を受けることになったとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書																																					
死亡したとき	印かん、保険証、死亡を証明するもの																																					
外国籍の人が脱退するとき	保険証、在留カード又は特別永住者証明書																																					
こんなとき	持参するもの																																					
他の市町村から転入したとき	印かん、転出証明書																																					
職場の健康保険などをやめたとき	印かん、健保の資格喪失証明書																																					
生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書																																					
子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子健康手帳																																					
外国籍の人が加入するとき	在留カード又は特別永住者証明書																																					
こんなとき	持参するもの																																					
退職者医療制度に該当したとき	印かん、年金証書、保険証																																					
退職者医療制度に該当しなくなったとき	印かん、保険証																																					
住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印かん、保険証																																					
保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	印かん、保険証、身分を証明するもの																																					
修学のため、子どもが他の市区町村に住むとき	印かん、保険証、在学証明書																																					

答え：①かたつむり ②おべんとう

③はくぶつかん ④かんらんしゃ ⑤きんぎよすくい ⑥かていきょうし

☎0570-78-3147 (毎日8時30分~22時)

●定期予防接種

★予防接種に関する相談は 天栄村健康保健センター（へるすびあ） 82-3800まで★

ワクチン名	種別	回数	対象年齢	標準的な接種開始時期	接種間隔
ロタウイルス	ロタリックス（1価）	2回	生後6週～24週	初回接種は生後14週6日まで	27日以上
	ロタテック（5価）	3回	生後6週～32週		
B型肝炎	—	3回	生後1歳未満	生後2か月～9か月未満	27日以上あけて2回、3回目は1回目から139日以上後
小児肺炎球菌	初回	3回	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	27日以上
	追加	1回		生後12か月～15か月未満	初回接種終了後、60日以上経過し1歳を迎えたら
BCG 五種混合 (百日せき・ジフテリア 不活化ポリオ・破傷風・ヒブ)	—	1回	生後1歳未満	生後5か月～8か月未満	20日～56日の間隔
	初回	3回	生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～1歳未満	
	追加	1回			初回（3回目）終了後、1年～1年半後
麻しん風しん	1期	1回	1歳～2歳未満	1歳を迎えたらできるだけ早く	
	2期	1回	小学校就学前の1年間 (H30.4.2～H31.4.1生)	4月～6月に受けることが好ましい	
水痘	—	2回	1歳～3歳未満	生後12か月～15か月	1回目接種後、6か月～12か月後
	1期初回	2回	生後6か月～7歳6か月未満	3歳	6日～28日の間隔
1期追加	1回	4歳		1期初回（2回目）終了後、6か月以上概ね1年後	
日本脳炎 ※特例あり	2期	1回	9歳～13歳未満	9歳を迎えたら	
	—	1回	11歳～13歳未満	11歳を迎えたら	
子宮頸がん ※特例あり	サーバリックス（2価）	3回	小学6年～ 高校1年相当年齢の女子 (H20.4.2～H25.4.1生)	中学1年相当	1か月以上あけて2回、3回目は1回目から6か月以上後
	ガーダシル（4価）				2か月以上あけて2回、3回目は1回目から6か月以上後
	シルガード9（9価）				2か月以上あけて2回、3回目は1回目から6か月以上後
		2回			6か月以上 ※2回接種は15歳未満で接種開始した場合に限る

ワクチン名	対象年齢	回数	接種期間	注意事項
成人 風しん第5期 抗体検査・予防接種	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ男性	1回	令和6（2024）年4月1日 ～令和7（2025）年3月31日	<ul style="list-style-type: none"> 無料で受けることができるのは今年度が最後です！ 抗体検査を受けていただき、十分な抗体がない方が予防接種の対象となります。 抗体検査対象者へ個別にクーポン券を送付しています。 クーポン券を紛失した場合は、健康保健センター（へるすびあ）へご連絡ください。
高齢者 高齢者肺炎球菌	過去に接種したことがない方で、以下の①か②のいずれかに該当する方 ①接種当日に満65歳の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害者手帳1級程度の障がい有する方	1回	65歳を迎えてから66歳の誕生日前日まで	<ul style="list-style-type: none"> 個人負担金があります。（2,000円） 過去に接種したことがない方が対象です。 義務ではなく、本人が希望する場合のみ接種できます。 対象者へ接種券を送付いたします。
高齢者 高齢者インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害者手帳1級程度の障がい有する方	1回	令和6（2024）年10月1日～12月30日	<ul style="list-style-type: none"> 接種料金は無料です。 義務ではなく、本人が希望する場合のみ接種できます。 接種料金・接種期間が変更となった場合、広報等でお知らせいたします。
新型コロナウイルス	①65歳以上の方 ②60～64歳で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害者手帳1級程度の障がい有する方	1回	秋～冬頃（接種時期未定）	<ul style="list-style-type: none"> 自己負担額があります。（金額は未定） 接種期間や自己負担額等については、決まり次第第8報等でお知らせいたします。

●任意予防接種

ワクチン名	対象年齢等	回数	助成額
おたふくかぜ	満1歳～就学前の方	2回	1回あたり 上限7,000円
インフルエンザ (令和6年10月1日 ～12月30日)	満1歳～12歳	2回	1回あたり 1,000円
	13歳～18歳(高校3年生相当)	1回	1,000円
	妊婦	1回	3,000円
成人用風しん (先天性風しん症候群 予防対策事業)	①妊娠を予定している女性 ②妊娠を予定している女性のパートナー（※1条件あり） ③妊婦のパートナー及び同居家族（※2条件あり）	年度内 1回	須賀川岩瀬管内の指定医療機関であれば無料。管外の医療機関希望の場合は健康保健センターへるすびあへご連絡ください。

※1) ①の対象者に抗体がないと確認され、かつやむを得ない事情により①の対象者が予防接種を受けることができない場合
※2) 妊婦に抗体がない場合

●特例措置

ワクチン名	内容
日本脳炎	①平成16年4月2日～平成19年4月1日生 →20歳の誕生日前日まで、無料で1期初回(2回)、1期追加及び2期の未接種分を接種することができます。
子宮頸がん	平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの子 →令和7年3月31日まで無料で未接種分を接種することができます。 対象者の方へは個別に予診票を送付しております。 ※無料で受けることができるのは今年度が最後です！ ※県外で接種する場合、へるすびあで手続きが必要です。 なお、償還払いとなり、自己負担額が発生する可能性があります。

県外で定期予防接種を受ける場合または
須賀川岩瀬管外の医療機関（郡山市や白河市等）で任意予防接種を受ける場合
健康保健センター（へるすびあ）にて接種前後に申請が必要です。（任意インフルエンザは接種後のみ）
接種費用は償還払いとなり、村で定める上限額を超える場合、自己負担が発生する可能性があります。

13歳以上の未成年者が1人で予防接種を受ける場合
未成年の方への予防接種は、原則として保護者同伴が必要ですが、13歳以上の方で保護者の同意が得られている場合、本人のみでの受診が可能です。
その際、医療機関へ同意書の提出と、予診票に保護者の署名が必要です。
同意書は健康保健センターへるすびあでの配付の他、村ホームページへ様式を掲載しておりますので印刷してご利用ください。

●乳幼児健康診査

乳幼児健診	日時	対象者	受付時間	場所
3～4か月児健診	2024年4月24日(水)	2023年12月生まれ	午後 1時30分～2時	公立岩瀬病院
	5月22日(水)	2024年1月生まれ		
	6月26日(水)	2月生まれ		
	7月24日(水)	3月生まれ		
	8月28日(水)	4月生まれ		
	9月25日(水)	5月生まれ		
	10月23日(水)	6月生まれ		
	11月27日(水)	7月生まれ		
	12月25日(水)	8月生まれ		
	2025年1月22日(水)	9月生まれ		
	2月26日(水)	10月生まれ		
	3月26日(水)	11月生まれ		
赤ちゃん健診① 離乳食教室 虫歯予防教室	2024年4月10日(水)	2023年8月15日～2023年10月10日生まれ	午後0時50分 ～ 1時30分	へるすぴあ
	6月12日(水)	2023年10月11日～2023年12月12日生まれ		
	7月29日(月)	2023年12月13日～2024年1月29日生まれ		
	10月9日(水)	2024年1月30日～2024年4月9日生まれ		
	12月11日(水)	2024年4月10日～2024年6月11日生まれ		
2025年2月12日(水)	2024年6月12日～2024年8月12日生まれ			
赤ちゃん健診② 離乳食教室 虫歯予防教室	2024年4月10日(水)	2023年5月15日～2023年7月10日生まれ		
	6月12日(水)	2023年7月11日～2023年9月12日生まれ		
	7月29日(月)	2023年9月13日～2023年10月29日生まれ		
	10月9日(水)	2023年10月30日～2024年1月9日生まれ		
	12月11日(水)	2024年1月10日～2024年3月11日生まれ		
	2025年2月12日(水)	2024年3月12日～2024年5月12日生まれ		
1歳6か月児健診 健康診査 フッ素塗布	2024年5月20日(月)	2022年9月2日～2022年11月20日生まれ		
	8月19日(月)	2022年11月21日～2023年2月19日生まれ		
	11月18日(月)	2023年2月20日～2023年5月18日生まれ		
	2025年2月10日(月)	2023年5月19日～2023年8月10日生まれ		
※3歳児健診 尿検査・視聴覚 検査・フッ素塗布	2024年5月20日(月)	2021年1月～2月生まれ		
	8月19日(月)	2021年3月～5月生まれ		
	11月18日(月)	2021年6月～8月生まれ		
	2025年2月10日(月)	2021年9月～11月生まれ		

※3歳児健診は、視聴覚検査が理解できるよう3歳2か月以上のお子さんを対象としています。

●健康教室・健康相談

●お問い合わせは、へるすぴあ ☎ 82 - 3800 まで

種別	日時	内容	持ってくる物	開催時間	場所
母子健康手帳交付 (妊婦健康相談) 乳幼児健康相談 一般健康相談	随時 ※事前にご連絡ください。	妊娠届けの受付及び母子手帳交付を行います。 乳幼児の身体計測・発達相談・育児相談を行います。 生活習慣病、精神保健、その他について健康相談等を行います。		午前 8時30分 ～ 午後 5時15分	へるすぴあ
妊婦歯科 健診・相談 (1歳6か月3歳児 健診に併せて実施)	2024年5月20日(月) 8月19日(月) 11月18日(月) 2025年2月10日(月)	妊娠届出のあった妊婦さんを 対象に歯科健診・歯科衛生指導を 行います。	・母子手帳 ・タオル	午後 1時30分 ～ 2時30分	
びよびよくらぶ [登録制] 【対象】 0歳～ 1歳5か月児と その保護者 ※内容は変更する 時があります。	2024年4月24日(水) 6月19日(水) 8月7日(水) 9月11日(水) 10月23日(水) 12月18日(水) 2025年2月5日(水)	みんな友達になろう【合同】 おやつ教室 運動遊び バス遠足【合同】 むし歯を予防しよう【合同】 クリスマス会【合同】 ヨガ教室／お別れ会		午前 10時00分 ～ 11時00分	
なかよしくらぶ [登録制] 【対象】 1歳6か月～ 3歳児と その保護者 ※内容は変更する 時があります。	2024年4月24日(水) 5月22日(水) 6月26日(水) 7月10日(水) 8月28日(水) 9月11日(水) 10月23日(水) 11月13日(水) 12月18日(水) 2025年1月22日(水) 2月26日(水) 3月5日(水)	みんな友達になろう【合同】 リトミック教室 クッキング教室 つくって遊ぼう ミニ運動会 バス遠足【合同】 むし歯を予防しよう【合同】 運動遊び クリスマス会【合同】 豆まき ひな祭り お別れ会	・オムツ ・授乳用品 ・着替え ・タオル ・水分がとれるもの (水筒・ペットボトル等) ・母子手帳 (計測を希望の方)	午前 10時00分 ～ 11時30分	

天栄村 こども家庭センター

妊娠・出産・子育ての悩みや気になること、ちょっとしたことでも
お気軽にご相談ください!

開設時間 平日 午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始除く)

電話 0248-94-8730

場所 天栄村大字下松本字東田23番地
(健康保健センターへるすぴあ内)

てんえいママサポアプリのご案内

電子母子手帳サービスです。妊娠中の
健診記録やお子様の成長記録・予防接
種のスケジュール管理ができるほか、
村が発信する育児に関連した情報が、
タイムリーに取得できます。
家族共有機能もあるため、おじいちゃん
おばあちゃんとお子様の成長を共有
することも可能です。



●母子保健事業・予防接種一覧表●

※掲載されている行事等は予告なく変更・中止になる場合がございます。

●各種健康診査・がん検診のお知らせ

集団健診料金は全て無料！ ※ただし、特定健診は加入している保険によって自己負担金があります。

方式	実施日・会場	対象者・検診内容
集団健診(検診)	総合健診 2024年6月20日(木)～6月25日(火) 会場：へるすびあ ※6月25日(火)は湯本体育館 ※6月22日(土)は実施なし	<p>【特定健康診査】+追加検査(心電図・眼底・貧血・クレアチニンeGFR・尿酸値・尿アルブミン) ・対象者：①40歳～74歳の国保の方 ②特定健診受診券を持っている社会保険扶養の方。 (協会けんぽ等の加入している医療保険から健診案内があります。)</p> <p>【後期高齢健康診査】 ・対象者：75歳以上の方</p> <p>【がん検診】(年齢基準日：2025年3月31日) ○肺がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診 ・対象者：40歳以上 (ただし、肝炎ウイルス検診は今まで一度も受けた事のない方)</p> <p>○胃がん検診(バリウム検査) ・対象者：50歳以上の偶数年齢の方</p> <p>○ABCリスク検診 ・対象者：40歳～49歳の方(生涯に1回)</p> <p>○前立腺がん検診 ・対象者：50歳以上の男性</p> <p>【風しん抗体検査】 ・対象者：特定年齢の男性</p>
	婦人科検診 2024年6月5日(水) 会場：へるすびあ	<p>【乳がん検診(マンモグラフィ検査)】 ・対象者：40歳以上の女性で、2025年3月31日までに偶数年齢到達者(2年に1回)</p> <p>【子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診検査)】 ・対象者：20歳以上の女性2025年3月31日までに偶数年齢到達者(2年に1回)</p>
施設(個別)検診	特定健康診査・がん検診 2024年7月1日(月)～2025年1月31日(金) (日程が変更する場合があります) 会場：須賀川・岩瀬管内医療機関	<p>【特定健康診査・後期高齢健康診査】 ・対象者：特定健康診査は40歳以上、後期高齢者健診は75歳以上で、集団健診または人間ドックを受けていない方</p> <p>【各種がん検診・肝炎ウイルス検診】 ・対象者：上記集団健診と同様で、集団健診及び人間ドックを受けていない方。</p> <p>(注)一部個人負担金があります。(70歳以上は無料) 肺がん(レントゲン)…400円 胃がん検診…1000円 肺がん(喀痰検査)……500円 ABC検診… 500円 前立腺がん……………500円</p> <p>【骨粗しょう症検診】自己負担：500円 (70歳の方は無料) ・対象者：40・45・50・55・60・65・70歳の女性</p>
	2024年6月1日(土)～2025年1月31日(金) (※検診の種類によって日程が変わる場合があります。) 会場：須賀川地区・郡山地区・白河地区の婦人科医療機関	<p>【婦人科検診】 ・対象者：子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上の偶数年齢の方で、集団健診を受けていない方。 ・自己負担額：○子宮頸がん…500円 ○乳がん…300円</p>
健康診査	2024年9月～受付開始 詳しい日程は県から個別通知があります。	<p>【県民健康診査】特定健診に準じる検査項目+追加項目 ・対象者：19歳～39歳で学校や会社等の健康診査対象外の方。</p>

◎この一覧表は、変更となる場合があります。詳しくは、広報等でお知らせしますのでご確認ください。

◆施設検診による特定健康診査／がん検診等を実施している医療機関

実施医療機関名	電話	胃検診実施	その他
田中医院	82-2589	胃カメラ	
天栄クリニック	83-1090	—	胸部レントゲン実施なし
天栄村国民健康保険診療所	84-2005	—	
あべ内科医院	69-1122	バリウム	
あづまクリニック	72-3755	両方実施	
石川内科	63-9020	両方実施	
三愛会池田記念病院	75-2165	両方実施	
江藤医院	79-2127	—	
折笠クリニック	72-7065	両方実施	
太田メディカルクリニック	75-2343	—	
鏡石クリニック	92-2113	胃カメラ	
かのみガーデンクリニック	72-7211	—	胸部レントゲン・前立腺がん・ABC 検診は実施なし
春日クリニック	75-3551	胃カメラ	
ごとう内科クリニック	94-7002	—	ABC 検診は実施なし
黒澤医院	76-3388	—	
国分内科クリニック	73-1155	胃カメラ	
小橋クリニック	72-1555	両方実施	
公立岩瀬病院	75-3111	両方実施	
さとう心療内科	63-3673	—	ABC 検診以外は実施なし
須賀川病院	75-2211	両方実施	喀痰・前立腺がんは実施なし
須賀川南クリニック	94-8135	—	
関根医院	73-1035	胃カメラ	
つむらやクリニック	62-1616	—	
長沼クリニック	67-2930	—	
西間木医院	76-3400	バリウム	
橋本医院	75-5161	—	
ブナの木内科診療所	66-1550	胃カメラ	
南東北春日リハビリテーション病院	63-7106	両方実施	
みやのもりクリニック	72-1222	胃カメラ	
山田クリニック	63-0101	胃カメラ	
矢部医院	75-2069	—	
吉田医院	76-2117	—	
渡辺内科胃腸科クリニック	76-5511	両方実施	
岡ノ内クリニック	62-1112	—	
矢吹医院	62-2018	胃カメラ	胃検診以外は実施なし
国立病院機構福島病院	75-2131	胃カメラ	胃検診以外は実施なし
小林医院	76-1565	—	肺炎ウイルス・PSA 以外は実施なし
大町診療所	94-6807	—	ABC 検診は実施なし

事前に希望する施設に連絡し診療日・診療時間を確認の上受診願います。

健康・母子・予防接種に関するお問い合わせは 82-3800 へるすびあまで