

令和4年度 乳幼児健診・歯科健診等 日程表 【保存版】

～詳しくは、健康カレンダーおよび毎月第2金曜日発行の「保健センターだより(お知らせ版)」、町ホームページをご覧ください～

☆場所は舟形町福祉避難所「てとて」です。
☆乳児健診、離乳食教室、歯科健診とフッ素塗布のみ対象回は、個別通知しませんのでご了承ください。(年間日程をご確認ください)

●乳児健診 (3～4ヵ月、9～10ヵ月) 13：00開始

月 日	曜日	3～4ヵ月対象	9～10ヵ月対象
4月22日	金	令和3年12月、令和4年1月生	令和3年6・7月生
6月24日	金	令和4年2・3月生	令和3年8・9月生
8月30日	火	令和4年4・5月生	令和3年10・11月生
10月28日	金	令和4年6・7月生	令和3年12月、令和4年1月生
12月23日	金	令和4年8・9月生	令和4年2・3月生
2月21日	火	令和4年10・11月生	令和4年4・5月生

●離乳食教室 (乳児相談) 10：00開始

月 日	曜日	対 象
6月10日	金	令和3年10・11・12、令和4年1月生
10月7日	金	令和4年2・3・4・5月生
2月10日	金	令和4年6・7・8・9月生



☆乳児健診、離乳食教室の内容や持ち物は、赤ちゃん訪問時配布資料『ご出産おめでとうございます』をご覧ください。

●幼児健診 (1歳6ヵ月、3歳 12：50開始) (1歳、2歳、2歳6ヵ月 13：00開始) (歯科健診とフッ素塗布のみ13：00～13：30受付)

※フェイスタールを持参ください。(歯科健診時に頭の下に敷いて使用します。)

月 日	曜日	健診名(問診・事後相談あり)	対 象	1歳児対象	歯科健診とフッ素塗布のみ対象
4月15日	金	2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和2年3・4・5月生 令和元年9・10・11月生	令和3年3月	平成30年4・5月、令和元年6・7・8・12月 令和2年1・2月
5月27日	金	1歳6ヵ月児 3歳児	令和2年9・10・11月生 平成30年12月、平成31年1・2月生	令和3年4・5月	平成31年3・4月、令和元年5月生 令和2年12月、令和3年1・2月生
6月16日	木	歯科健診			平成30年6・7・8・9・10・11月生
7月15日	金	2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和2年6・7・8月生 令和元年12月、令和2年1・2月生	令和3年6月	令和元年9・10・11月生 令和2年3・4・5月生
8月19日	金	1歳6ヵ月児 3歳児	令和2年12月、令和3年1・2月生 平成31年3・4月、令和元年5月生	令和3年7・8月	令和元年6・7・8月生 令和3年3・4・5月生
9月22日	木	歯科健診			平成30年4・5・6・7・8・12月、平成31年1・2月生
10月20日	木	2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和2年9・10・11月生 令和2年3・4・5月生	令和3年9月	令和元年12月 令和2年1・2・6・7・8月生
11月25日	金	1歳6ヵ月児 3歳児	令和3年3・4・5月生 令和元年6・7・8月生	令和3年10・11月	平成30年9・10・11月、令和元年9・10・11月生 令和3年6・7・8月生
12月16日	金	歯科健診			平成30年4・5・6・7・8月、平成31年3・4月、令和元年5月生 令和2年3・4・5・9・10・11月生
1月20日	金	2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和2年12月、令和3年1・2月生 令和2年6・7・8月生	令和3年12月	
2月17日	金	1歳6ヵ月児 3歳児	令和3年6・7・8月生 令和元年9・10・11月生	令和4年1・2月	平成30年12月、平成31年1・2月生 令和元年12月、令和2年1・2月、令和3年9・10・11月生
3月16日	木	歯科健診			平成30年9・10・11月、平成31年3月、令和元年6・7・8月生



令和4年度 舟形町

健康カレンダー





福祉避難所「てとて」、防災センター合同竣工式（福祉避難所）

うづき
卯月
4月

2022 April

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 先負 ●地域安全の日 ●消防団辞令交付式(中央公民館) ●町教職員辞令交付式(中央公民館)	2 仏滅
3 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付	4 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	5 先勝 清明	6 友引 ●ほほえみ保育園入園式(ほほえみ保育園) ●春の交通安全県民運動(～15日)	7 先負 ●1学期始業式(舟形小・舟形中)	8 仏滅 ●小学校入学式(舟形小) ●中学校入学式(舟形中)	9 大安 ●春の火災予防運動(～22日)

10 赤口 ●交通事故死ゼロを目指す日 ●町スポーツ少年団結団式(B & Gセンター)	11 先勝 ●狂犬病予防注射(1次)(～12日)	12 友引 ●ベビーマッサージ講座(福祉避難所)	13 先負 ●ほほえみ保育園保護者会総会(ほほえみ保育園)	14 仏滅	15 大安 ●地域安全の日 ●2歳児歯科健診【令和2年3・4・5月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診【令和元年9・10・11月生】	16 赤口 ●小型家電および古着等回収(役場前駐車場ほか)
17 先勝 土用	18 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●呼吸器検診	19 先負 ●全国学力学習状況調査(小6、中3) ●人間ドック	20 仏滅 穀雨	21 大安	22 赤口 ●中学校PTA総会(舟形中) ●町内会長会議(中央公民館) ●乳児健診【令和3年6・7・12月生、令和4年1月生】	23 先勝 ●保小中セーブメディア週間①(～29日) ●こども読書の日 ●こどもの読書週間(～5月12日)
24 友引 ●小学校PTA総会(舟形小)	25 先負	26 仏滅 ●人間ドック	27 大安	28 赤口 ●地域健診(福祉避難所) ●山形県縦断駅伝競走大会舟形通過	29 先勝 昭和の日 ●中学校運動会(舟形中)	30 友引

保険証の切り替え手続きはお済みですか？

加入中の健康保険を切り替えた方は、必ず役場への届け出が必要です。医療費の返納や、保険料の二重払いの予防にもなりますので、忘れずに届け出をしましょう。

①国民健康保険（国保）から社会保険（社保）に切り替わった方へ

会社へ勤務し社会保険へ加入、社会保険へ加入している家族の扶養になった方など

▼持ち物／国民健康保険証、加入された「社会保険証」
マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書

②社保から国保へ切り替わった方へ

お勤めの会社を辞めた方、社会保険の任意継続が終了する方など

▼持ち物／会社から届く「被保険者資格等喪失連絡票」
マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書

▼届け出場所／舟形町健康福祉課介護医療係 ☎(32) 0717



若あゆ温泉休館日

4月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

4月6日(水)・20日(水)





舟形小学校田植え体験（舟形小学校田）

5月

さつき

2022 May

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1 仏滅 ●地域安全の日	2 大安 八十八夜 ●定期健康相談・母子手帳交付	3 赤口 憲法記念日 ●春季消防演習 (本町通り・アユパーク)	4 先勝 みどりの日	5 友引 立夏 こどもの日	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝 ●産後ママのストレッチ講座	11 友引 ●第1回学校運営協議会・保小中一貫教育推進委員会(中央公民館)	12 先負	13 仏滅 ●町教職員全員研修会(舟形中)	14 大安 ●地区中駅伝大会

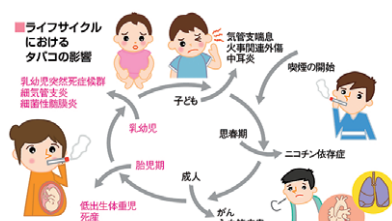
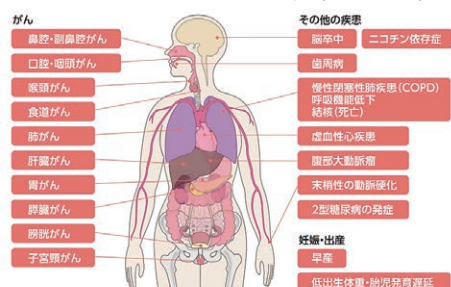
15 赤口 ●地域安全の日	16 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	17 友引	18 先負	19 仏滅 ●かもしかクラブ発会式 (ほほえみ保育園) ●人間ドック	20 大安 ●地域健診(福祉避難所) ●呼吸器検診	21 赤口 小満
22 先勝 ●小学校運動会(舟形小)	23 友引	24 先負 ●狂犬病予防注射(2次)	25 仏滅 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	26 大安 ●絵本と遊ぶ赤ちゃん広場講座 【令和3年10・11・12月、令和4年1月】	27 赤口 ●1歳6ヵ月児健診 【令和2年9・10・11月生】 ●3歳児健診 【平成30年12月、平成31年1・2月生】 ●子宮・乳がん検診	28 先勝
29 友引	30 大安 ●人間ドック	31 赤口	1	2	3	4

あなたのために、みんなのためにけむりのない暮らしを

5月31日は世界禁煙デーです

たばこの煙は周囲の人や胎児の健康にも害をおよぼします。

おとな 鼻刺激・冠動脈疾患・肺がん
妊婦と胎児 低出生体重児
子ども 中耳疾患、呼吸器症状・肺機能低下・乳幼児突然死症候群(SIDS)・下気道疾患



加熱式たばこの「主流煙」に有害物質が含まれています。電子タバコについても健康被害を起こす恐れは否定できません。

禁煙したいあなたへ

町では、禁煙外来治療費の助成を行なっています。禁煙外来において禁煙治療を行なった方に治療費の一部(上限1万円)を助成しています。

▼問い合わせ／

舟形町健康福祉課地域保健係 ☎(32)0810



今月の納期

- ◆軽自動車税
- ◆固定資産税1期

..... 5月31日(火)

若あゆ温泉休館日

5月11日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

5月18日(水)





舟形若あゆ温泉来場400万人達成（舟形若あゆ温泉）

6月

みなづき

2022 June

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先勝 ●地域安全の日	2 友引 ●舟形町・大蔵村小学校陸上競技大会 (新庄市陸上競技場)	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口 芒種 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和3年10・11・12月、令和4年1月生】	11 大安 入梅

12 赤口 ●第9回ヒストリックカー ミーティングin舟形(アユパーク)	13 先勝 ●地域健診(生涯学習センター)	14 友引 ●ベビーマッサージ講座 (福祉避難所)	15 先負 ●地域安全の日	16 仏滅 ●子宮・乳がん検診 ●歯科健診・フッ素塗布	17 大安 ●人間ドック	18 赤口 ●地区中体連総体前期大会 (～19日)
19 先勝	20 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先負 夏至	22 仏滅 ●育児プレスタート講座	23 大安	24 赤口 ●人間ドック ●乳児健診 【令和3年8・9月、令和4年2・3月生】 ●保小中セーブメディア週間② (～30日)	25 先勝 ●地区中体連総体後期大会 (～26日)
26 友引 ●「きれいな川で住みよいふるさと 運動」河川清掃 ●町消防ポンプ操法大会、ポンプ 性能検査(アユパーク) ●献血(アユパーク)	27 先負	28 仏滅	29 赤口	30 先勝	1	2

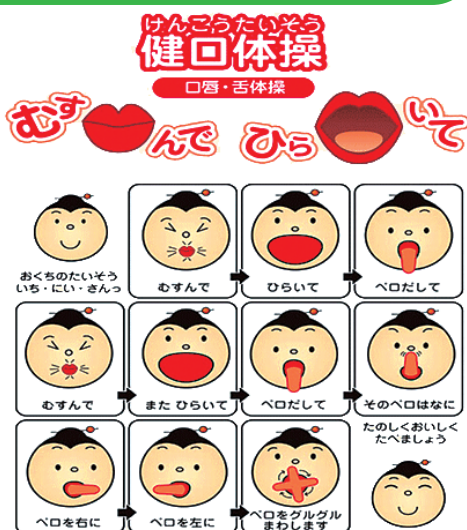
唾液の力で口のお口の健康を守ろう

唾液は口腔粘膜や歯を守るために様々な機能を備え、細菌やウイルスなどいろいろなものから身体を守っています。

唾液の力!!

- ①口腔粘膜を保護 水分を多く含む粘性タンパク質が、食物などの刺激から粘膜を傷つけないように保護する作用があります。
- ②細菌の増殖を抑制 多種の常在菌が外部からの侵入した際に抑制します。
- ③お口の中のpHの維持 食後中性から酸性に傾いたものを中性に戻し、むし歯を防ぎます。
- ④歯の修復を促進 酸によって溶かされた(脱灰)歯を唾液中のカルシウムやリンなどが修復(再石灰化)し、虫歯の進行を防止します。

町では、歯周疾患健診対象の方に、無料で健診が受けられる「受診券」を送付しています。ぜひ、この機会に歯周疾患健診を受け、定期的に歯科医のケアを受けましょう。(対象…40～70歳の方)



今月の納期

◆町県民税第1期…6月30日(木)

若あゆ温泉休館日

6月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

6月1日(水)・15日(水)





レストラン「ラ・テール」オープン（あゆっ子村センターハウス）

ふみづき

文月

7月

2022 July

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 友引 ●小国川鮎釣り解禁 ●地域安全の日	2 先負 半夏生
3 仏滅 ●町消防団夏季非常招集訓練	4 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●人間ドック	5 赤口	6 先勝	7 友引 小暑 ●最上っ子づくり ノートレビ・ノーゲームデー ●献血(キリウ山形・徳洲苑)	8 先負	9 仏滅

10 大安	11 赤口	12 先勝 ●産後ママのストレッチ講座	13 友引	14 先負	15 仏滅 ●ほほえみ保育園サマーフェスティバル (ほほえみ保育園) ●地域安全の日 ●2歳児歯科健診 【令和2年6・7・8月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診 【令和元年12月、令和2年1・2月生】	16 大安 ●B & G プールオープン
17 赤口	18 先勝 海の日	19 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 先負 土用	21 仏滅 ●明るいやまがた夏の安全県民運動 (～8月20日) ●地域健診 (農村環境改善センター) ●呼吸器検診	22 大安 ●人間ドック	23 赤口 大暑 ●夏季児童世田谷交流学習会 (～25日 舟形小)
24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安 ●1学期終業式(舟形中)	29 先勝 ●夏季休業開始(舟形小) ●夏季休業開始(舟形中)	30 友引
31 先負			ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)			

保険税・保険料は納期内に納めましょう！

国民健康保険税

保険税は国民健康保険制度を支える大切な財源です。納期限までに必ず納めましょう。

保険税の決め方

次の項目ごとに計算し、それらの合計で保険税額が決定します。

所得割	世帯の加入者の所得に応じて計算
均等割	世帯の加入者数に応じて計算
平均割	1世帯にいくらかと計算

- 令和4年度の納期
- | | |
|----|--------|
| 1期 | 8月1日 |
| 2期 | 9月30日 |
| 3期 | 11月30日 |
| 4期 | 1月31日 |
| 5期 | 2月28日 |



介護保険料

介護が必要になったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

保険料の決め方

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は、舟形町の介護保険サービスに必要な「基準額」をもとに、所得に応じて決定します。

- 令和4年度の納期
- | | |
|----|--------|
| 1期 | 8月1日 |
| 2期 | 8月31日 |
| 3期 | 9月30日 |
| 4期 | 10月31日 |
| 5期 | 11月30日 |
| 6期 | 12月26日 |
| 7期 | 1月31日 |



後期高齢者医療保険料

75歳以上の方全員、65歳以上で障がい認定を受けた方が加入します。医療制度の健全な運営を維持するため、保険料は納期までに必ず納めましょう。

保険料の決め方

所得に応じた部分（所得割）と定額部分（均等割）を合算して決定します。

- 令和4年度の納期
- | | |
|----|--------|
| 1期 | 8月1日 |
| 2期 | 9月30日 |
| 3期 | 11月30日 |
| 4期 | 1月31日 |
| 5期 | 2月28日 |



若あゆ温泉休館日

7月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

7月6日(水)・20日(水)



※会社の倒産や解雇、雇用期間満了など非自発的の失業者になると保険税の軽減措置の対象になる場合があります。



長沢子ども遊々塾（小国川）

8月

はづき

2022 August

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
31	1 仏滅 ●地域安全の日 ●定期健康相談・母子手帳交付	2 大安	3 赤口	4 先勝 ●人間ドック ●縄文の女神の日	5 友引	6 先負 ●縄文の女神まつり（～7日） （中央公民館）
7 仏滅 立秋	8 大安	9 赤口 ●ベビーマッサージ講座 （福祉避難所）	10 先勝 ●小・中学校閉庁日（～15日）	11 友引 山の日	12 先負	13 仏滅

14 大安 ●町成人式（中央公民館）	15 赤口 ●地域安全の日	16 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●夏季休業終了（舟形中）	17 友引 ●夏季休業終了（舟形小） ●2 学期始業式（舟形中） ●献血 （中央公民館・えんじゅ荘・光生園）	18 先負	19 仏滅 ●1 歳 6 ヶ月児健診 【令和2年12月、令和3年1・2月生】 ●3 歳児健診 【平成31年3・4月、令和元年5月生】	20 大安
21 赤口 ●B & G プールクローズ	22 先勝	23 友引 処暑	24 先負 ●奉納さばね山相撲大会・小学校相撲大会（5・6年）（猿羽根山相撲場） ●小・中学校閉庁日（～26日）	25 仏滅	26 大安	27 友引
28 先負	29 仏滅 ●人間ドック ●保小中セーブメディア週間③ （～9月4日）	30 大安 ●乳児健診 【令和3年10・11月、令和4年4・5月生】	31 赤口	1	2	3

マイナンバーカードの保険証利用について

専用のカードリーダーが設置された医療機関・薬局で、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。これにより医療を受けるときや、薬剤情報の管理などにおける利便性が向上します。

医療機関等での受付や支払いが便利に！

- 医療機関で受付が自動化
顔認証を行うカードリーダーにマイナンバーカードを置くだけで、オンラインによる本人確認が行われます。対面での接触機会も減り、受付時間も短縮できます。
- 「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」などの提示が不要に
オンラインで医療保険の資格が確認できるので、限度額適用認定証や高齢受給者証を提示しなくても窓口での支払いが限度額までですみます。
- 転職や引越しをした場合でも、そのまま同じマイナンバーカードで受診できる
国民健康保険への届け出はこれまでと同様です。

医師や薬剤師と情報が共有できて便利に！

- 薬剤情報や特定検診の情報の共有ができて便利に
本人の同意のもと、データ管理された薬の情報などを医師や薬剤師が共有することでよりよい医療の提供が可能となります。
また、旅先や災害時など、急な受診の場合でも情報が共有されるので安心です。

マイナポータルで医療に関する情報が確認できて便利に！

- 自分の特定検診情報や薬剤情報が確認できる
- 確定申告が簡単に
マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、e-Taxによる確定申告の手続きが簡単に行えます。
※令和3年度分の確定申告から可能



※医療機関や薬局により利用開始時期は異なります。利用開始までは、引き続き保険証を持参ください。
※マイナンバーカードの利用法のひとつとして追加されるもので、これまでの保険証が使えなくなるわけではありません。

今月の納期

- ◆介護保険料第1期
- ◆後期高齢者医療保険料第1期
- ◆国民健康保険税第1期
……………8月1日(月)
- ◆町県民税第2期
- ◆固定資産税第2期
- ◆介護保険料第2期
……………8月31日(水)

若あゆ温泉休館日

8月3日(水)



保育園ミニ運動会（舟形小学校グラウンド）

ながつき 9月

2022 September

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 先勝 二百十日 ●地域安全の日 ●舟形小学校相撲大会(1～4年) (舟形小)	2 友引	3 先負
4 仏滅	5 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付	6 赤口 ●子宮・乳がん検診	7 先勝 ●町青少年健全育成町民会議・ P T A 合同研修会(中央公民館) ●就学時健診(中央公民館)	8 友引 白露 ●5歳児健診 【平成29年4月2日～30年4月1日生】	9 先負	10 仏滅 ●第40回ふながた若鮎まつり (～11日 アユパーク)

11 大安	12 赤口 ●人間ドック	13 先勝 ●産後ママのストレッチ講座	14 友引	15 先負 ●地域安全の日	16 仏滅	17 大安 ●ほほえみ保育園運動会(舟形小) ●地区中体連新人前期大会 (～18日)
18 赤口	19 先勝 敬老の日	20 友引 彼岸 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先負 ●秋の交通安全県民運動 (～30日) ●絵本と遊ぶう赤ちゃん広場講座 【令和4年2・3・4・5月生】	22 仏滅 ●歯科健診・フッ素塗布	23 大安 秋分 秋分の日 ●読み聞かせ講演会(中央公民館)	24 赤口
25 先勝 ●「きれいな川で住みよいふるさと 運動」河川清掃	26 先負 ●人間ドック	27 仏滅	28 大安 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	29 赤口 ●5歳児健診 【平成29年4月2日～30年4月1日生】 ●1学期終業式(舟形小)	30 先勝 ●交通事故死ゼロを目指す日	1

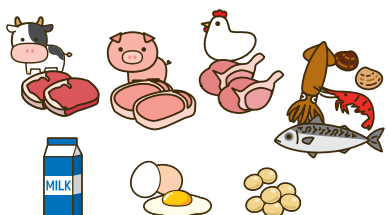
高齢期の栄養不足や栄養の偏りに気をつけましょう

特にたんぱく質の不足と食品の種類不足に注意しましょう。

外出の機会が減り、買い置きの食品で食事をすませたり、麺類や主食だけの食事など、気が付かないうちに栄養が偏り低栄養状態になってしまうことがあります。低栄養により「やせ」になると、免疫力が落ちたり、血管や筋肉が弱り病気やけがにつながります。

たんぱく質をしっかりと摂取し栄養バランスの良い食事を食べる工夫が必要です。

たんぱく質を多く含むもの



●低栄養が疑われる人はこんな人……

この半年で2～3kg以上体重が減った人

BMI（体格指数）が18.5未満の人

BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m

栄養状態が良くない恐れがあります。月に一度は体重を測り確認しましょう。

いろいろな
食品を食べる
合言葉



今月の納期

- ◆国民健康保険税第2期
- ◆介護保険料第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第2期
………9月30日(金)

若あゆ温泉休館日

9月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

9月7日(水)・21日(水)





舟友祭（舟形中学校）

10月

かなづき
神無月

2022 October

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 友引 ●地域安全の日 ●地区中体連新人後期大会
2 先負	3 仏滅 ●2学期始業式(舟形小) ●定期健康相談・母子手帳交付	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和4年2・3・4・5月生】	8 先負 寒露

9 仏滅 ●町スポーツフェスティバル (B & Gセンターほか)	10 大安 スポーツの日	11 赤口 ●ベビーマッサージ講座 (福祉避難所) ●全国地域安全運動(～20日)	12 先勝	13 友引 ●人間ドック	14 先負	15 仏滅 ●地域安全の日 ●小型家電および古着等回収 (役場前駐車場ほか)
16 大安	17 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	18 先勝	19 友引	20 先負 土用 ●2歳児歯科健診 【令和2年9・10・11月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診 【令和2年3・4・5月生】	21 仏滅 ●人間ドック	22 大安 ●町総合防災訓練
23 赤口 霜降 ●めがみ学習発表会(舟形小)	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口 ●読書週間(～11月9日) ●呼吸器検診 ●地域健診(福祉避難所)	28 先勝 ●乳児健診 【令和3年12月、令和4年1・6・7月生】	29 友引 ●舟友祭(舟形中)
30 先負	31 仏滅 ●子宮・乳がん検診					

5つの健康習慣でがんリスクを減らそう！

がん予防は生活習慣の見直しから

がんを防ぐには、健康的な生活習慣を心掛けることがいちばん。今までの自分の生活を見直し、まずは次の健康習慣の1つでも実行してみましょう。最終的に5つの健康習慣の実施を目標にして、がん予防に取り組みましょう。



5つの健康習慣を心掛ければ、がんになるリスクは半減するといわれています。

適正飲酒（1日あたりの飲酒量）



今月の納期

- ◆固定資産税第3期
 - ◆町県民税第3期
 - ◆介護保険料第4期
-10月31日(月)

若あゆ温泉休館日

10月12日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

10月5日(水)・19日(水)





ふなगत WAKU WAKU WORK (舟形中学校)

11月

しもつき

2022 November

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 大安 ●地域安全の日 ●自治功労表彰式(中央公民館) ●高齢者の事故防止推進強化週間(～10日)	2 赤口	3 先勝 文化の日 ●第32回舟形町芸能フェスティバル(中央公民館)	4 友引	5 先負
6 仏滅	7 大安 立冬 ●定期健康相談・母子手帳交付	8 赤口 ●産後ママのストレッチ講座	9 先勝 ●秋の火災予防運動(～15日) ●保小中セーブメディア週間④(～15日)	10 友引 ●秋季児童世田谷交流学習会(～12日 世田谷区)	11 先負 ●舟形町総合文化展(～20日)(中央公民館)	12 仏滅

13 大安	14 赤口	15 先勝 ●地域安全の日	16 友引 ●人間ドック	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	22 友引 小雪	23 先負 勤労感謝の日	24 大安	25 赤口 ●1歳6ヵ月児健診【令和3年3・4・5月生】 ●3歳児健診【令和元年6・7・8月生】	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅 ●人間ドック	30 大安 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	1	2	3

高齢者に関する相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、あなたの地域の身近な高齢者総合相談窓口です。高齢者の在宅生活に関し不安をお持ちの方、介護や介護予防などの面で心配な方など、お気軽にご相談ください。(必要に応じて、訪問もします。)

また、地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師といった各種専門の職員がおり、介護や介護予防が必要な高齢者が、適切な医療・保険・福祉のサービス等をうけられるようにお手伝いします。

【主なサービス内容】

- ・在宅生活に関する相談
- ・権利擁護や成年後見制度に関する相談
- ・高齢者への虐待の対応(状況確認、関係機関との連携)
- ・総合事業、介護予防に関するケアマネジメント
- ・地域のネットワークづくりの支援、調整
- ・介護予防教室等の支援、開催
- ・公的保健福祉サービスの利用申請手続きの援助や利用調整
- ・各種サービスに関する情報提供、広報および啓発 など



保健師・社会福祉士等が連携して支援します。

【ご相談・問い合わせ先はコチラ】

舟形町地域包括支援センター

☎32-0690(直通)

(月～金 午前8時30分～午後5時15分)

今月の納期

- ◆国民健康保険税第3期
- ◆介護保険料第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期
……………11月30日(水)

若あゆ温泉休館日

11月9日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

11月2日(水)・16日(水)





わら細工ワークショップ（中央公民館）

12月

しわす 師走

2022 December

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 赤口 ●地域安全の日 ●新入生説明会(舟形中)	2 先勝	3 友引
4 先負 ●冬季消防ポンプ性能検査	5 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	6 大安	7 赤口 大雪	8 先勝	9 友引	10 先負 ●ほほえみ保育園発表会 (ほほえみ保育園)

11 仏滅 ●飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動(～20日)	12 大安	13 赤口 ●人間ドック ●ベビーマッサージ講座 (福祉避難所)	14 先勝	15 友引 ●地域安全の日 ●明るくいふながた年末地域安全運動 並びに交通安全町民集会	16 先負 ●歯科健診・フッ素塗布	17 仏滅
18 大安	19 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 先勝	21 友引 ●育児プレスタート講座 ●人間ドック ●献血 (中央公民館・えんじゅ荘・光生園)	22 先負 冬至	23 赤口 ●乳児健診 【令和4年2・3・8・9月生】	24 先勝 ●年末年始休業開始(舟形小)
25 友引	26 先負	27 仏滅 ●2学期終業式(舟形中)	28 大安 ●年末年始休業開始(舟形中)	29 赤口	30 先勝	31 友引

後期高齢者医療制度の保険証について

◇75歳の誕生日までに保険証が届きます。

◇障がい認定を受けた場合は申請の際に交付されるか、後日送付されます。

※新しく加入された方でサラリーマンや、その扶養家族だった方は、これまで使用していた保険証を勤め先にご返却ください。

保険証は毎年更新されます **更新日・・・毎年8月1日**

重要 こんなときは、健康福祉課介護医療係の窓口までお知らせください。

1. 住所が変わったとき……………保険証を差し替えます。
2. 保険証を無くしたとき……………再発行の手続きが必要になります。
3. 亡くなったとき……………ご家族等の方は手続きがあるので窓口まで。

注意 更新日以降、負担割合の変更により保険証が変更になったときは、古い保険証はお住まいの健康福祉課介護医療係までご返却ください。古い保険証で医療機関を受診した場合、本来の一部負担金との差額を後日返納していただく場合があります。



今月の納期

- ◆介護保険料第6期
 - ◆固定資産税第4期
 - ◆町県民税第4期
- ……………12月26日(月)

若あゆ温泉休館日

12月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

12月7日(水)・21日(水)





おさいとう
御柴灯（長沢地内）

むつき
睦月

2023 January

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
1 先負 元日 ●地域安全の日	2 仏滅 振替休日	3 大安	4 赤口 ●年末年始休業終了 (舟形小・舟形中)	5 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●3学期始業式(舟形中)	6 友引 小寒	7 先負
8 仏滅 ●町消防出初め式・安全祈願祭 (中央公民館・本町通り)	9 大安 成人の日	10 赤口 ●産後ママのストレッチ講座	11 先勝	12 友引 ●人間ドック	13 先負	14 仏滅

15 大安 ●地域安全の日	16 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	17 先勝 土用	18 友引	19 先負	20 仏滅 大寒 ●2歳児歯科健診 【令和2年12月、令和3年1・2月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診 【令和2年6・7・8月生】	21 大安
22 先勝 ●第35回新春町民なわとび大会 (B & Gセンター)	23 友引	24 先負	25 仏滅 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	26 大安 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場講座 【令和4年6・7・8・9月生】	27 赤口 ●小学校スキー記録会(舟形小)	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3	4

糖尿病を防ぐ生活習慣～早めの血糖コントロールがカギ～

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどなく、気づいたときには、かなり進行していることが少なくありません。糖尿病は全身の血管に影響を与える病気で、高血糖状態が5～10年くらい続くと、3大合併症のリスクが高まります。

＜糖尿病の3大合併症＞

糖尿病神経障害

手足のしびれや痛み。感覚麻痺で処置が遅れて壊疽(えそ)になり、下肢を切断することもある。

糖尿病網膜症

目の毛細血管に閉塞や眼底出血などを起こす。進行すると失明の恐れもある。

糖尿病腎症

腎機能が低下。腎不全になると人工透析が必要になることもある。

あなたの生活をcheck!!



- ☐ 野菜はあまり食べない。
- ☐ 朝食抜きだが、昼、夜はたくさん食べる。
- ☐ 空腹でなくても何か食べている。
- ☐ おやつを毎日欠かさない。
- ☐ 甘い飲み物やお菓子をよく口にする。
- ☐ 車移動が多く、あまり歩かない。
- ☐ フロア移動はエレベーターやエスカレーター。
- ☐ 運動はほとんどしない。
- ☐ 毎日、お酒を飲む。
- ☐ 飲酒後はラーメンや甘いデザートをよく食べる。
- ☐ ささいなことでイライラする。
- ☐ たばこを吸っている。

チェック項目が多いほど、要注意です。血糖値が「やや高め」のうちに気づき、生活習慣の改善ができるかどうか、糖尿病予防のカギといえます。今すぐ生活習慣を見直して、血糖コントロールに取り組みましょう。

今月の納期

- ◆国民健康保険税第4期
- ◆介護保険料第7期
- ◆後期高齢者医療保険料第4期
..... 1月31日(火)

若あゆ温泉休館日

1月16日(月)・17日(火)・18日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

1月11日(水)





おはなし広場「読み聞かせ」(子育て支援センターみらい)

2 如月

きさらぎ

2023 February

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 大安 ●地域安全の日 ●新入生一日入学(舟形小) ●保小中セーブメディア週間⑤ (~7日)	2 赤口	3 先勝 節分 ●立志式(舟形中)	4 友引 立春
5 先負	6 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和4年6・7・8・9月生】	11 先負 建国記念の日

12 仏滅 ●第2回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	13 大安 ●ベビーマッサージ講座 (福祉避難所)	14 赤口	15 先勝 ●地域安全の日	16 友引 ●令和4年分所得税確定申告 (~3月15日)	17 先負 ●1歳6ヵ月児健診 【令和3年6・7・8月生】 ●3歳児健診 【令和元年9・10・11月生】	18 仏滅 ●新園児一日入園 (ほほえみ保育園)
19 大安 雨水	20 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先負 ●乳児健診 【令和4年4・5・10・11月生】	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	1	2	3	4

多剤服用による影響を知ってポリファーマシーを防止しましょう!

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起こすことです。とくに高齢者は複数の疾患の治療を受けているケースが多く、服用する薬の種類や数が増えることで、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こす場合もあるため、注意が必要です。

また、薬の飲み間違いや、飲み忘れによって残薬が増える原因にもなります。薬のことでわからないことや心配なことがあれば、「かかりつけ薬剤師」に相談しましょう。



かかりつけ薬剤師のメリット

複数の医療機関から処方せんをもらった場合も、かかりつけ薬剤師(薬局)を決めておけば、服薬情報を一括管理でき、さまざまな薬の相談にも応じてもらえます。

★医療を受ける際には
お薬手帳は1冊にまとめて持参しましょう



薬局選びのポイント

かかりつけ薬剤師(薬局)は「通いやすい場所にあるか」「相談しやすいか」「評判がよいか」などを基準に選ぶとよいでしょう。また、都道府県ごとに認定を受けた「健康サポート薬局」「地域連携薬局」など、地域の人々の健康管理や医療を支える役割を持つ薬局もあります。

今月の納期

- ◆国民健康保険税5期
- ◆後期高齢者医療保険料第5期
……………2月28日(火)

若あゆ温泉休館日

2月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

2月1日(水)・15日(水)





雛飾り
(舟形若あゆ温泉)

3 月

やよい

2023 March

4 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 大安 ●地域安全の日	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅 啓蟄 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 大安 ●かもしかクラブ修了式 (ほほえみ保育園)	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負

12 仏滅	13 大安	14 赤口 ●産後ママのストレッチ講座 ●中学校卒業式(舟形中)	15 先勝 ●地域安全の日	16 友引 ●歯科健診・フッ素塗布	17 先負 ●学年末休業開始(舟形中)	18 仏滅 彼岸 ●小学校卒業式(舟形小)
19 大安 ●学年末休業開始(舟形小)	20 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 先勝 春分 春分の日	22 友引 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 弁護士相談(清流荘)	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝 ●ほほえみ保育園卒園式 (ほほえみ保育園)	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安	1

自分を大切な人を自殺から守ろう～3月は自殺対策強化月間です～

「ひとりで抱え込まないで」

悩みや不安があるのに、「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ誰もわかってくれない」とひとりで抱え込んでいませんか? 「相談してくれたら、力になれるのに」と思っている人は、あなたが考えるよりずっと多いものです。

◆早い段階で相談する事が大切

相談するメリット ①心が軽くなる

話すだけで心が軽くなります。共感してもらって心が落ち着くと、気持ちも変わってきます。

相談するメリット ②自分を客観視できる

感情的になっている、混乱しているなどと自分の状況に気づく事ができます。

相談するメリット ③解決法に気づける

相談する事で自分の状況を整理できると、問題解決の糸口を見つけやすくなります。



◆もしかしてうつ病かも!?

△10日から2週間以上続く場合は要注意△

自分で感じる症状

- ☐ 憂うつ ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 何にも興味が持てない、何をするにもおっくう
- ☐ 物事を悪い方へ考える ☐ よく眠れていない など

周囲がわかる変化

- ☐ 表情が暗く、元気がない、涙もろい
- ☐ 体調不良の訴えが多い。
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ☐ 落ち着きがない ☐ 飲酒量が増える など

◆命を守る応急手当④つのポイント

- ①心のSOSに気づく
- ②声をかける・聞く…「どうしたの?」「大丈夫?」と聞く
- ③相談機関につなぐ……相談機関を紹介する・周囲の人が相談する
- ④つないだ後も見守る…定期的に連絡をとる

- こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省) ☎0570-064-556
- お問い合わせ相談窓口 舟形町健康福祉課地域保健係 ☎0233-32-0810



若あゆ温泉休館日

3月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

3月1日(水)・15日(水)

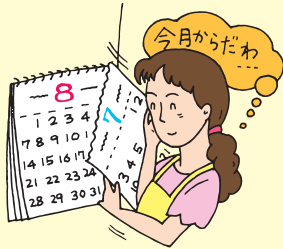


国保税納めて安心健康家族

保険税は、みんなで助けあう健康の費用

★保険税の納め方

- 保険税は、国保の被保険者として資格を得た月の分から納めます。



★被保険者となるのは

- 他の市区町村より転入したとき
- 離職などにより職場の健康保険を脱退したとき

※加入の届け出をしたときではありません。



「届け出が遅れると、さかのぼって保険税を納めることになります。」

★保険証は正しく取り扱しましょう

- 受診するときに必ず窓口へ提出しましょう。



- 病院、医院に預けたままにせず、手元に保管しましょう。



- 他人と貸し借りはしない



- 有効期限が切れたら新しい保険証と交換しましょう。



知っておきたい国保と交通事故

国保での治療には、次のことが大切

★届け出をすること

交通事故や傷害を受けたら、すぐに警察と国保窓口へ届け出を。届けがないと「国保でかかれませんよ」と言われることがあります。



★届け出に必要な書類

★保険証



★事故証明



★医療費は加害者が負担

医療費は被害者に過失のない限り、加害者が全額負担するのが原則です。保険診療した場合も、加害者が負担すべき医療費は国保が一時立て替えて支払うだけです。後で国保が医療費を被害者に代わって加害者に請求します。

★示談は慎重に

加害者と示談を結んでしまうと、その取り決めの内容が優先されることがあり、加害者に請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず国保へ届け出てください。



国保からの給付

★出産育児一時金

- 国保に加入されている方が出産したとき

給付額

42万円

★葬送費

- 国保に加入されている方が亡くなられたとき

給付額

5万円

★療養費

- 治療装具代、はり灸マッサージ代
医師が認めた治療装具を購入した場合や柔道整復師の施術を受けた場合

給付額

保険給付分

★高額医療費

- 1ヵ月の医療費自己負担額が高額になったとき

給付額

限度額を超えた分

(限度額は世帯の所得により異なります)

★高額介護合算療養費

- 1年間の医療費や介護保険サービス等の自己負担額が高額になったとき

給付額

限度額を超えた分

(限度額は世帯の所得により異なります)

公共施設等 電話番号一覧表

役場……………32-2111

まちづくり課

交流促進係・商工支援係…32-0844

企画調整係・地域支援係…32-0104

住民税務課

危機管理室……………32-0155

住民係……………32-0211

税務係……………32-0466

健康福祉課

福祉係……………32-0655

介護医療係……………32-0717

地域保健係……………32-0810

地域包括支援センター…32-0690

32-8762

農業振興課……………32-0947

地域整備課……………32-0915

議会事務局……………32-0030

中央公民館……………32-2246

教育委員会……………32-2379

福祉避難所「てとて」…32-0528

農村環境改善センター…32-1885

生涯学習センター……………32-1880

B & G海洋センター……………32-3501

歴史民俗資料館……………32-3495

農林漁業体験実習館……………32-3450

うど山斎場……………75-3170

観光物産センターめがみ…32-3302
(舟形駅)

舟形若あゆ温泉……………32-3655

社会福祉協議会……………32-2733

舟形小学校……………32-2106

舟形中学校……………32-2108

学童保育所……………32-2126

舟形ほほえみ保育園 ……32-2120

子育て支援センターみらい

舟形駐在所……………32-2102

長沢駐在所……………33-2012

最上広域消防署南支署…32-2101

リサイクルプラザもがみ…32-2042

舟形郵便局……………32-2100

長沢郵便局……………33-2100

堀内郵便局……………35-2100

長者原簡易郵便局……………32-2213

舟形クリニック……………32-3300

舟形調剤薬局……………32-8920

デンタル美光(歯科)……………32-3512

障がい者支援施設「光生園」…32-2770

特別養護老人ホーム「えんじゅ荘」…32-3550

訪問介護事業所 えんじゅ

通所介護事業所 えんじゅ ……32-3555

ふながた居宅介護支援事業所

地域密着型福祉複合施設「ほなみ」…32-3900

介護老人保健施設舟形徳洲苑…35-2228

もがみ中央農協舟形支店…32-2131

もがみ中央農協南部営農センター…32-2133

もがみ南部商工会舟形事務所…32-2242

舟形町土地改良区……………32-2034

小国川漁業協同組合……………32-2892

国保の異動届け出は14日以内に

各種届出に必要なものをご確認のうえ、役場⑤番窓口にて手続きをお願いします。

共通で
必要なもの

・マイナンバーカードまたは通知カードと身分証明書

	届出の種類 (こんなとき)	その他必要なもの
国保に加入するとき	転入してきたとき	転出証明書
	他の健康保険をやめたとき	資格等喪失連絡票
	生活保護が廃止になったとき	保護廃止決定通知書
	子どもが生まれたとき	保険証
国保を脱退するとき	転出するとき	保険証
	他の健康保険に加入したとき	両方の保険証
	生活保護を受けたとき	保険証、保護開始決定通知書
	死亡したとき	保険証
その他	氏名、世帯、世帯主が変わったとき または町内転居したとき	保険証
	退職者医療制度に該当したとき または該当しなくなったとき	保険証、年金証書
	保険証をなくしたとき	—
	修学のため、子どもが他市町村に住むとき	保険証、在学証明書