

令和5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21日	金	令和4年12月、令和5年1月生	令和4年6・7月生
6月30日	金	令和5年2・3月生	令和4年8・9月生
8月29日	火	令和5年4・5月生	令和4年10・11月生
10月27日	金	令和5年6・7月生	令和4年12月・令和5年1月生
12月22日	金	令和5年8・9月生	令和5年2・3月生
2月27日	火	令和5年10・11月生	令和5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9日	金	令和4年10・11・12月、令和5年1月生
10月6日	金	令和5年2・3・4・5月生
2月9日	金	令和5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13：00～13：30受付）

月 日	曜日	健診名(問診・事後相談あり)	対 象	歯科健診とフッ素塗布対象
4月14日	金	1歳・2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和4年3月、令和3年3・4・5月生 令和2年9・10・11月生	平成31年4月、令和元年5月、令和2年6・7・8・12月生 令和3年1・2月生
5月19日	金	1歳・1歳6ヵ月児 3歳児	令和4年4・5月、令和3年9・10・11月生 令和元年12月、令和2年1・2月生	令和2年3・4・5月生 令和3年12月、令和4年1・2月生
6月22日	木	歯科健診		令和元年6・7・8・9・10・11月生
7月14日	金	1歳・2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和4年6月、令和3年6・7・8月生 令和2年12月、令和3年1・2月生	令和2年9・10・11月生 令和3年3・4・5月生
8月18日	金	1歳・1歳6ヵ月児 3歳児	令和4年7・8月、令和3年12月、令和4年1・2月生 令和2年3・4・5月生	令和2年6・7・8月生 令和4年3・4・5月生
9月21日	木	歯科健診		平成31年4月、令和元年5・6・7・8・12月、令和2年1・2月生
10月19日	木	1歳・2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和4年9月、令和3年9・10・11月生 令和3年3・4・5月生	令和2年12月生 令和3年1・2・6・7・8・月生
11月24日	金	1歳・1歳6ヵ月児 3歳児	令和4年10・11月、令和4年3・4・5月生 令和2年6・7・8月生	令和元年9・10・11月、令和2年9・10・11月生 令和4年6・7・8月生
12月15日	金	歯科健診		平成31年4月、令和元年5・6・7・8月、令和2年3・4・5月生
1月19日	金	1歳・2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和4年12月、令和3年12月、令和4年1・2月生 令和3年6・7・8月生	令和3年3・4・5・9・10・11月生
2月16日	金	1歳・1歳6ヵ月児 3歳児	令和5年1・2月、令和4年6・7・8月生 令和2年9・10・11月生	令和元年12月、令和2年1・2月生 令和2年12月、令和3年1・2月、令和4年9・10・11月生
3月14日	木	歯科健診		令和元年9・10・11月、令和2年3・6・7・8月生

※フェイスタオルを持参ください。（歯科健診時に頭の下に敷いて使用します。）



令和5年度 舟形町

健康カレンダー





入学式（舟形中学校）

うづき
卯月

4月

2023 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
26	27	28	29	30	31	1 赤口 ●地域安全の日
2 先勝	3 友引 ●町教職員辞令交付式（中央公民館） ●町消防団辞令交付式（中央公民館）	4 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付	5 仏滅 清明	6 大安 ●保育園入園式（ほほえみ保育園） ●新入学児童交通事故防止旬間（～15日）	7 赤口 ●1学期始業式（舟形小・舟形中）	8 先勝 ●入学式（舟形小） ●入学式（舟形中）

9 友引 ●春の火災予防運動（～22日）	10 先負 ●狂犬病予防注射（1次 ～11日）	11 仏滅 ●ベビーマッサージ講座	12 大安	13 赤口 ●保育園保護者会総会（ほほえみ保育園）	14 先勝 ●1歳児歯科健診【令和4年3月生】 ●2歳児歯科健診【令和3年3月・4月・5月生】 ●2歳6カ月児歯科健診【令和2年9月・10月・11月生】	15 友引 ●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 先負 ●町スポーツ少年団結団式（B&G海洋センター）	17 仏滅 土用 ●定期健康相談・母子手帳交付	18 大安 ●全国学力学習状況調査（小6・中3）	19 赤口	20 先負 穀雨	21 仏滅 ●人間ドック（男性） ●乳児健診【令和4年6月・7月・12月生、令和5年1月生】 ●保小中セーブメディア週間①（～27日） ●PTA総会（舟形中）	22 大安
23 赤口 ●PTA総会（舟形小） ●こども読書の日 ●こどもの読書週間（～5月12日）	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅 ●町内会長会議（中央公民館）	28 大安 ●人間ドック（女性） ●山形県縦断駅伝競走大会舟形通過	29 赤口 昭和の日 ●運動会（舟形中）
30 先勝						

保険証の切替え手続きはお済みですか？

加入中の健康保険を切替えた方は、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、忘れずに届け出ましょう。

①国民健康保険（国保）から社会保険（社保）に切替わった方へ

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個人番号通知カードと身分証明書

②社保から国保へ切替わった方へ

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／舟形町健康福祉課医療年金係 ☎(32)0717



若あゆ温泉休館日

4月12日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

4月5日(水)・19日(水)





アスパラガスのほ場（堀内地区）

5月

さつき
皐月

2023 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
30	1 友引 ●地域安全の日 ●定期健康相談・母子手帳交付	2 先負 八十八夜 ●地域健診(福祉避難所) ●呼吸器検診	3 仏滅 憲法記念日 ●町春季消防演習 (本町通り・アユパーク)	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝 立夏
7 友引	8 先負 ●町教職員全員研修会(舟形中)	9 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座	10 大安 ●第1回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	11 赤口 ●春の交通安全県民運動(～20日)	12 先勝	13 友引

14 先負 ●地域安全の日 ●定期健康相談・母子手帳交付	15 仏滅 ●地域安全の日 ●定期健康相談・母子手帳交付	16 大安 ●地域健診(福祉避難所) ●呼吸器検診	17 赤口	18 先勝 ●人間ドック(男性)	19 友引 ●かもしかウラブ発会式 (ほほえみ保育園) ●1歳児歯科健診 【令和4年4月・5月生】 ●1歳6ヵ月児健診 【令和3年9月・10月・11月生】 ●3歳児健診 【令和元年12月、令和2年1月・2月生】	20 仏滅 ●交通事故死ゼロを目指す日
21 大安 小満 ●運動会(舟形小)	22 赤口	23 先勝 ●狂犬病予防注射(2次)	24 友引	25 先負 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和4年10月・11月・12月、令和5年1月生】	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝 ●子宮・乳がん検診	30 友引 ●人間ドック(女性)	31 先負 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘)	1	2	3

禁煙にチャレンジしてみませんか？

5月31日は世界禁煙デーです

禁煙のメリット

- ◎健康面 病気のリスクが減ります。
- ◎経済面 お金が節約できます。
1箱500円として1ヵ月で約15,000円
1年で約18万円 10年で約180万円
- ◎その他 ◎家族や周囲の人への健康面への悪影響が
無くなります。
◎衣類や車、部屋の臭いが無くなります。



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

◎喫煙者(男性)ががんで亡くなる危険性は、
喉頭がんで5.5倍、肺がんで4.8倍
◎脳卒中と心筋梗塞の大きな
原因も喫煙です。

日本人では20歳よりも前に喫煙をはじめると男性は8年、女性は10年寿命を縮める可能性があります。



今月の納期

- ◆軽自動車税
- ◆固定資産税1期
………… 5月31日(水)

若あゆ温泉休館日

5月10日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

5月17日(水)





大豆の定植（舟形小学校）

みなづき 水無月 6月

2023 June

7月

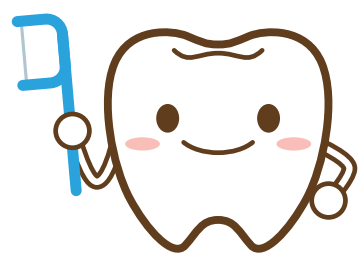
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 仏滅 ●地域安全の日 ●舟形町・大蔵村小学校陸上競技大会 （新庄市陸上競技場）	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	6 先負 芒種	7 仏滅	8 大安	9 赤口 ●離乳食教室（乳児相談） 【令和4年10月・11月・12月、令和5年1月生】 ●人間ドック（男性）	10 先勝

11 友引 入梅 ●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）	12 先負	13 仏滅 ●ベビーマッサージ講座	14 大安	15 赤口 ●地域安全の日	16 先勝	17 友引 ●地区中体連総体前期大会（～18日）
18 大安	19 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 先勝 ●子宮・乳がん検診	21 友引 夏至 ●地域健診（生涯学習センター）	22 先負 ●歯科健診・フッ素塗布	23 仏滅 ●保小中セーブメディア週間② （～29日）	24 大安 ●地区中体連総体後期大会（～25日）
25 赤口 ●「きれいな川で住みよいふるさと 運動」河川清掃 ●町消防ポンプ操法審査会、 ポンプ性能検査（アユパーク） ●献血（アユパーク）	26 先勝 ●人間ドック（女性）	27 友引	28 先負 ●育児プレスタート講座	29 仏滅	30 大安 ●乳児健診 【令和4年8月・9月、令和5年2月・3月生】	1

よい歯とお口で全身の健康を守ろう！

栄養を取り込む歯・口の健康は、全身の健康を支える土台。歯を失う原因の7割を占めるのが歯周病とむし歯で原因は、プラーク（歯垢）です。毎食後・就寝前の歯みがきと歯科健診でプラークを減らし、口の中を清潔に保ちましょう。



歯冠清掃用具の使用で除去率アップ

しっかり磨いても、歯ブラシで除去できるプラークは6割程度。デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯冠清掃用具を上手に使うと、除去率が2割アップします。

かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診を！

歯周病、むし歯の原因であるプラーク（歯垢）が固くなった歯石は、歯みがきでは落とせません。歯科医でとってもらいましょう。また、町では無料で歯周疾患検診を実施しています。40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の方に受診券を送付します。歯の治療中の方や定期的にメンテナンスを受けている方についても対象となります。ぜひ受診ください。

▼問い合わせ／
舟形町健康福祉課地域保健係 ☎(32)0810

歯周病の進行過程



今月の納期

◆町県民税第1期
……………6月30日(金)

若あゆ温泉休館日

6月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

6月7日(水)・21日(水)





舟形駅開業120周年記念イベント（観光物産センターめがみ）

ふみづき

文月

7月

2023 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
25	26	27	28	29	30	1 赤口 ●小国川鮎釣り解禁 ●地域安全の日
2 先勝 半夏生 ●町消防団夏季非常招集訓練	3 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口 小暑 ●最上っ子づくり ノータレビ・ノーゲームデー ●子宮・乳がん検診	8 先勝

9 友引	10 先負 ●献血(キリウ山形・舟形徳洲苑)	11 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座	12 大安 ●人間ドック(女性)	13 赤口	14 先勝 ●1歳児歯科健診【令和4年6月生】 ●2歳児歯科健診 【令和3年6月・7月・8月生】 ●2歳6か月児歯科健診 【令和2年12月、令和3年1月・2月生】 ●保育園サマーフェスティバル (ぼほえみ保育園)	15 友引 ●地域安全の日 ●プールオープン (B&G海洋センター)
16 先負	17 仏滅 海の日	18 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	19 先勝	20 友引 土用	21 先負 ●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 仏滅 ●小学校夏季児童世田谷交流学習会 (～24日 舟形小)
23 大安 大暑	24 赤口	25 先勝 ●人間ドック(男性)	26 友引	27 先負	28 仏滅 ●小学校夏季休業開始 ●1学期終業式(舟形中)	29 大安 ●中学校夏季休業開始
30 赤口	31 先勝	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
平等割	1世帯にいくらかと計算

- 令和5年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 10月2日
- 3期 11月30日
- 4期 1月31日
- 5期 2月29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5年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 8月31日
- 3期 10月2日
- 4期 10月31日
- 5期 11月30日
- 6期 12月25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5年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 10月2日
- 3期 11月30日
- 4期 1月31日
- 5期 2月29日



今月の納期

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

若あゆ温泉休館日

7月12日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

7月5日(水)・19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。



縄文炎祭
(ふながた女神の丘)

8月

はづき

葉月

2023 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
30	31	1 友引 ●地域安全の日	2 先負	3 仏滅	4 大安 ●人間ドック(女性) ●縄文の女神の日	5 赤口
6 先勝 ●縄文の女神まつり(中央公民館)	7 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	8 先負 立秋 ●ベビーマッサージ講座 ●献血(中央公民館・光生園)	9 仏滅	10 大安 ●小中学校閉庁日(～16日)	11 赤口 山の日	12 先勝 若あゆ温泉開湯30周年

13 友引	14 先負 ●町二十歳の祝賀式(中央公民館)	15 仏滅 ●地域安全の日	16 先勝 ●中学校夏季休業終了	17 友引 ●2学期始業式(舟形中) ●小学校夏季休業終了 ●献血 (中央公民館・えんじゅ荘・光生園)	18 先負 ●1歳児歯科健診 【令和4年7月・8月生】 ●1歳6カ月児健診 【令和3年12月、令和4年1月・2月生】 ●3歳児健診 【令和2年3月・4月・5月生】	19 仏滅
20 大安 ●ブルクローズ (B&G海洋センター)	21 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	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(～25日)	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝 ●人間ドック(男性・女性) ●保小中セーブメディア週間③ (～9月3日)	29 友引 ●乳児健診 【令和4年10月・11月、令和5年4月・5月生】	30 先負	31 仏滅	1	2

後期高齢者医療制度にご加入中のみなさんへ

◆限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証について◆

医療機関や調剤薬局での窓口負担については、世帯の負担を軽減するために、1ヵ月ごとの限度額を設けています。認定証を病院窓口に提示すると、保険適用分の医療費の自己負担額が限度額までの負担で済みます。また、区分が低所得Ⅰ・Ⅱの方は入院時の食事代も減額されます。

①対象になる方は？

●限度額適用・標準負担額減額認定

保険証の負担割合が「1割」の方で、区分が低所得Ⅰ・Ⅱのいずれかに該当する方。

- ・低所得Ⅰ…住民税非課税世帯で、
①世帯全員の所得がなく、年金収入が80万円以下の世帯員の方
②老齢福祉年金受給者 など
- ・低所得Ⅱ…住民税非課税世帯で、低所得Ⅰ以外の方など

●限度額適用認定証

保険証の負担割合が「3割」の方で、区分が現役並み所得Ⅰ・Ⅱのいずれかに該当する方。

- ・現役並み所得Ⅰ…住民税課税所得145万円以上
- ・現役並み所得Ⅱ…住民税課税所得380万円以上

②いつから使用できるの？

- ・申請した月の受診分からの適用になります。

③申請時に必要なものは？

- ・保険証 ・マイナンバーカードまたは個人番号通知カード

④申請はどこでできるの？

- ・申請は健康福祉課窓口でできます。

▼問い合わせ／舟形町健康福祉課医療年金係 ☎(32)0717

今月の納期

- ◆固定資産税第2期
- ◆町県民税第2期
- ◆介護保険料第2期
……………8月31日(木)

若あゆ温泉休館日

8月2日(水)





食の祭典ふながた若鮎まつり（アユパーク）

ながつき

長月

9

2023 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	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 大安 二百十日 ●地域安全の日 ●人間ドック(女性) ●相撲大会[1～4年](舟形小)	2 赤口
3 先勝	4 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	5 先負	6 仏滅 ●就学時健診(福祉避難所)	7 大安 ●町青少年健全育成町民会議・町PTA連絡協議会・合同研修会(中央公民館)	8 赤口 白露 ●子宮・乳がん検診	9 先勝 ●第40回ふながた若鮎まつり(～10日 アユパーク)

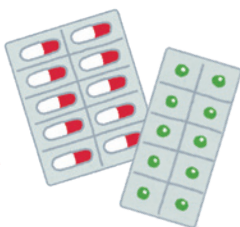
10 友引	11 先負	12 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座	13 大安	14 赤口	15 友引 ●地域安全の日	16 先負 ●ほほえみ保育園運動会(舟形小) ●地区中体連新人前期大会(～17日) ●人間ドック(男性)
17 仏滅	18 大安 敬老の日	19 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 先勝 彼岸	21 友引 ●秋の交通安全県民運動(～30日) ●歯科健診・フッ素塗布	22 先負	23 仏滅 秋分 秋分の日
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘)	28 先負 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場【令和5年2月・3月・4月・5月生】 ●1学期終業式(舟形小)	29 仏滅	30 大安 ●交通事故死ゼロを目指す日 ●地区中体連新人後期大会

かかりつけ薬局を活用しましょう！

多剤服用の中でも、副作用や薬物有害事象などの害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼び、問題になっています。

薬の服用が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。
また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方される重複服薬も注意が必要です。

薬の種類が多い場合は、お医者さんや薬剤師さんに薬の種類を減らせないか相談してみましょう。



「お薬手帳」の役割を十分に発揮させるために、1人1冊にまとめてください。「お薬手帳」は常に持ち歩きましょう。

「お薬手帳」とは処方された薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳のことです。
副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

かかりつけ薬局で薬をもらうとき、「お薬手帳」を持っていけば、薬代が安くなる場合があります。

飲み残しの薬(残薬)が医療費のムダと大きな問題となっています。薬がたくさん余ったときは、薬局にまとめて持っていきましょう。

残薬を減らすことにより、医療費を大幅に節約することができます。処方された本人の薬なら、再利用できることもあります。(飲み薬だけでなく、塗り薬、湿布薬などについても同様です)
手元に残薬がある場合は、まずはお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。

「お薬手帳」の役割

- 薬の重複を避ける
- 副作用の回避や飲み合わせの確認
- 副作用歴、アレルギー歴などの情報を伝える
- 災害時や旅先での急病時にいつもの薬がわかる

お薬を飲み忘れないための工夫

- 薬局で1回分の薬を1袋にまとめてもらう
- 食卓の上など、常に目につく所に薬を置いておく
- 薬袋に飲む日付やタイミングを書いておく
- お医者さんに頼んで、飲む回数が少ない薬に変えてもらう



若あゆ温泉休館日

9月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

9月6日(水)・20日(水)





かもしかクラブ（舟形ほほえみ保育園）

10月

かなづき
神無月

2023 October

11月

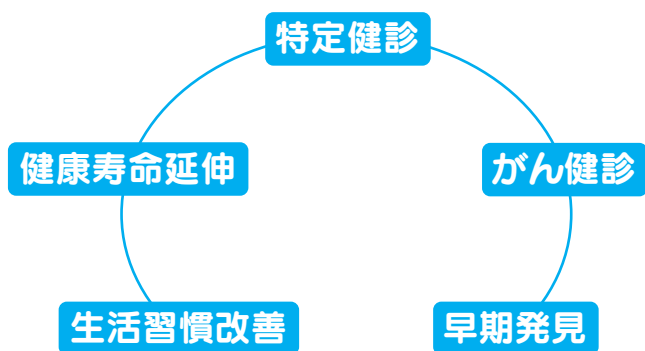
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 ●地域安全の日	2 先勝 ●2学期始業式(舟形小) ●定期健康相談・母子手帳交付 ●人間ドック(女性)	3 友引	4 先負	5 仏滅 ●5歳児健診 【平成30年4月2日～31年4月1日生】	6 大安 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和5年2月・3月・4月・5月生】	7 赤口 ●読み聞かせ講演会(中央公民館)
8 先勝 寒露 ●町スポーツフェスティバル (B&G海洋センターほか)	9 友引 スポーツの日	10 先負 ●ベビーマッサージ講座	11 仏滅 ●全国地域安全運動(～20日)	12 大安	13 赤口	14 先勝

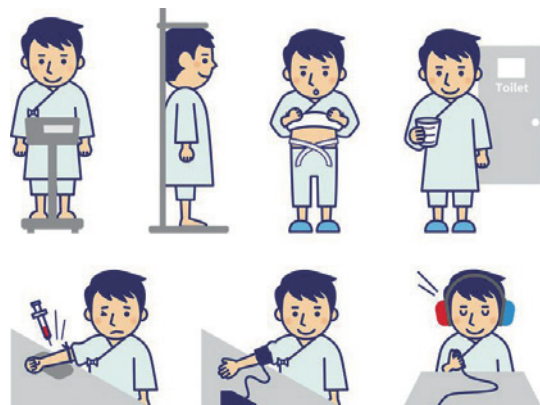
15 先負 ●地域安全の日	16 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	17 大安	18 赤口	19 先勝 ●1歳児歯科健診 【令和4年9月生】 ●2歳児歯科健診 【令和3年9月・10月・11月生】 ●2歳6カ月児歯科健診 【令和3年3月・4月・5月生】	20 友引 ●地域健診(福祉避難所) ●呼吸器検診	21 先負 土用 ●小型家電および古着等回収 (役場前駐車場ほか) ●町総合防災訓練
22 仏滅 ●めがみ学習発表会(舟形小)	23 大安	24 赤口 霜降 ●人間ドック(男性)	25 先勝	26 友引	27 先負 ●読書の日 ●読書週間(～11月9日) ●乳児健診 【令和4年12月、令和5年1月・6月・7月生】	28 仏滅 ●舟友祭(舟形中) ●子宮・乳がん検診
29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2 【固定資産税第3期】 納期【町県民税第3期】 【介護保険料第4期】	3	4

若いうちから健康診断を受けて自分の身体を知りましょう！

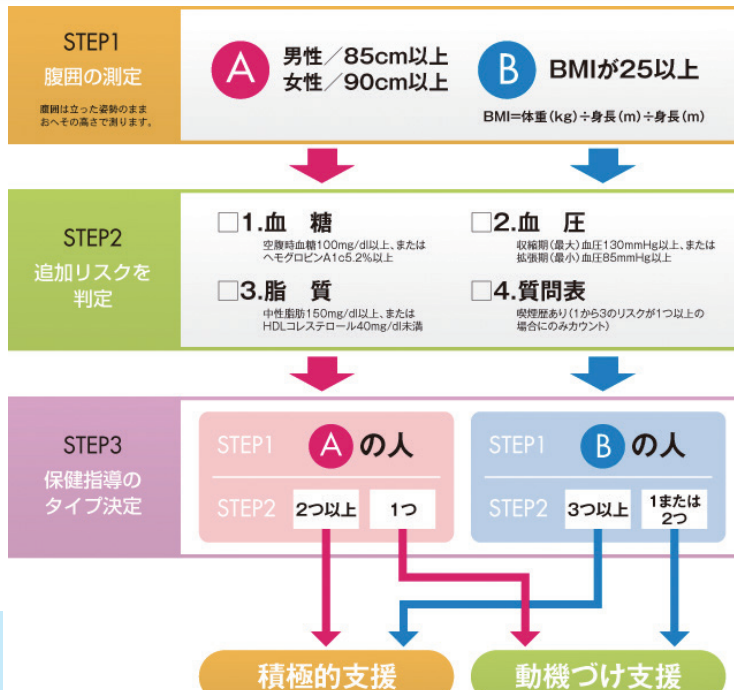
若い頃の異常を放置しておくと、中高年の頃にはとり返しのつかない病気になる恐れがあります。ぜひ健康診断を受けて自分の身体をチェックしましょう。



特定健診(身体計測、血液・尿検査、心電図、眼底検査)とがん検診を両方受けて健康寿命を延ばしましょう。



特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、病気にならないようにしましょう！



ワンコイン(500円)で町のがん検診がうけられます。(胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん検診がそれぞれ500円で受診可能)

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
.....10月2日(月)
- ◆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(火)

若あゆ温泉休館日

10月11日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

10月4日(水)・18日(水)



イルミネーション（あゆっこふれあい橋）

しもつき
霜月
11月

2023 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 31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 友引 ●地域安全の日 ●自治功労表彰式 ●高齢者の交通事故防止 推進強化旬間（～10日）	2 先負 ●人間ドック（男性）	3 仏滅 文化の日 ●町芸能フェスティバル （中央公民館）	4 大安
5 赤口	6 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 友引	8 先負 立冬 ●保小中セーブメディア週間④ （～14日）	9 仏滅 ●秋の火災予防運動（～15日）	10 大安 ●町総合文化展 （～19日 中央公民館）	11 赤口

12 先勝	13 仏滅	14 大安 ●産後ママのストレッチ講座	15 赤口 ●地域安全の日	16 先勝 ●小学校秋季児童世田谷交流学習会 （～18日 世田谷区）	17 友引	18 先負
19 仏滅	20 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付	21 赤口	22 先勝 小雪	23 友引 勤労感謝の日	24 先負 ●1歳児歯科健診 【令和4年10月・11月生】 ●1歳6か月児健診 【令和4年3月・4月・5月生】 ●3歳児健診 【令和2年6月・7月・8月生】	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】（清流荘）	30 先負 ●人間ドック（女性）	1	2

成年後見制度をご存じですか？

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、日常生活において、一人で決めることに不安や心配になることがあります。
成年後見制度は、心身の状況に困難があっても、自分らしく安心して暮らせるよう、本人の気持ちを大切に、生活や財産を守る、契約を代わりに行うなど、法的に様々な支援を行う制度です。
例えばこんな悩みはありませんか。

どうしよう…？

- 親の物忘れがひどくて、金銭管理が必要かも…？
- 親が高額な商品を買ってしまった…？
- 障がいを持っているわが子がこの先1人になるのが心配…？
- 自分1人になったときの将来が不安…？



成年後見制度を利用することで 解決に近づくかもしれません！

- ①まずは相談を！
地域包括支援センターや社会福祉協議会にご気軽に相談してください。
- ②申立て書類の準備
利用する場合は、準備の仕方も相談できます。
- ③家庭裁判所に申立て
受付後、家庭裁判所が調査などを行います。
- ④成年後見人等の決定
裁判官が成年後見人等を決めます。
あなたに支援者が1人増えます。

※成年後見制度は1つの解決手段です。相談に応じてどのサービスが必要かお手伝いいたします。

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(木)

若あゆ温泉休館日

11月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

11月1日(水)・15日(水)





縄文の女神パーククラフトデザインコンテスト（中央公民館）

12月

しわす
師走

2023 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
26	27	28	29	30	1 仏滅 ●地域安全の日 ●新入生説明会(舟形中)	2 大安
3 赤口 ●町冬季消防ポンプ性能検査	4 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	5 友引	6 先負 ●人間ドック(男性)	7 仏滅 大雪	8 大安	9 赤口 ●保育園発表会(ほほえみ保育園)

10 先勝	11 友引 ●飲酒運転撲滅・冬の交通安全 県民運動(～20日)	12 先負 ●ベビーマッサージ講座	13 大安 ●人間ドック(女性)	14 赤口 ●献血(防災センター)	15 先勝 ●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 ●歯科健診・フッ素塗布	16 友引
17 先負	18 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	19 大安	20 赤口 ●育児プレスタート講座	21 先勝	22 友引 冬至 ●乳児健診 【令和5年2月・3月・8月・9月生】	23 先負 ●小学校年末年始休業開始
24 仏滅	25 大安 ●2学期終業式(舟形中)	26 赤口 ●中学校年末年始休業開始	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						

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受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】
舟形町地域包括支援センター
☎(32)0690
(月～金 午前8時30分～午後5時15分)

今月の納期

- ◆固定資産税第4期
- ◆町県民税第4期
- ◆介護保険料第6期

……………12月25日(月)

若あゆ温泉休館日

12月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

12月6日(水)・20日(水)





新春町民なわとび大会（舟形町B＆G海洋センター）

1

睦月

2024 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	29		

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 元旦 ●地域安全の日	2 先勝	3 友引	4 先負 ●小・中学校年末年始休業終了	5 仏滅 ●3学期始業式(舟形中) ●定期健康相談・母子手帳交付	6 大安 小寒
7 赤口 ●町消防出初め式・安全祈願祭 (中央公民館・本町通り)	8 先勝 成人の日	9 友引 ●産後ママのストレッチ講座	10 先負	11 赤口	12 先勝	13 友引

14 先負	15 仏滅 ●地域安全の日 ●定期健康相談・母子手帳交付	16 大安	17 赤口	18 先勝 土用	19 友引 ●1歳児歯科健診 【令和4年12月生】 ●2歳児歯科健診 【令和3年12月、令和4年1月・2月生】 ●2歳6カ月児歯科健診 【令和3年6月・7月・8月生】	20 先負 大寒
21 仏滅 ●第36回新春町民なわとび大会 (B＆G海洋センター)	22 大安	23 赤口	24 先勝 ●人間ドック(男性・女性)	25 友引 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和5年6月・7月・8月・9月生】	26 先負 ●スキー記録会(舟形小)	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 ●新入生一日入学(舟形小) ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘)	1	2	3

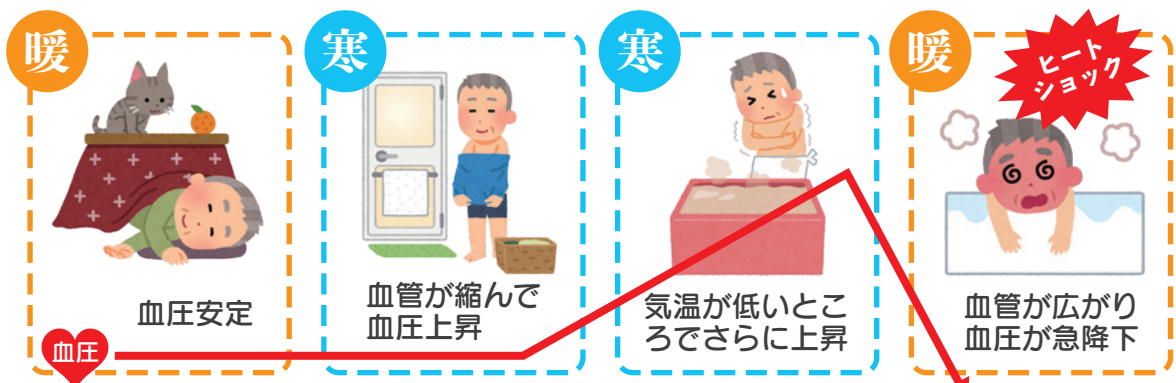
ヒートショックにご注意ください！

ヒートショックって何？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。
気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意しましょう。

予防のポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④食後すぐの入浴や飲酒後、医療品服用後の入浴は避けましょう。
- ⑤入浴前に同居者に一声かけましょう。



※トイレや洗面室でのヒートショック発生例もあります。
自宅内で寒暖差が激しい場所がないか確認してみましょう。

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(水)

若あゆ温泉休館日

1月15日(月)・16日(火)・17日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

1月10日(水)





長沢子ども遊々塾（長沢地区）

きさらぎ

如月

2月

2024 February

3月

町制施行70周年

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
28	29	30	31	1 先負 ●地域安全の日 ●保小中セーフメディア週間⑥ (～7日)	2 仏滅 ●立志式(用形中)	3 大安 節分
4 赤口 立春	5 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和5年6月・7月・8月・9月生】	10 先勝

11 友引 建国記念の日	12 先負 振替休日 ●定期健康相談・母子手帳交付	13 仏滅 ●ベビーマッサージ講座	14 大安 ●第2回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	15 赤口 ●地域安全の日	16 先勝 ●1歳児歯科健診 【令和5年1月・2月生】 ●1歳6カ月児健診 【令和4年6月・7月・8月生】 ●3歳児健診 【令和2年9月・10月・11月生】 ●令和5年分所得税確定申告(～3月15日)	17 友引 ●新園児一日入園(ほほえみ保育園)
18 先負	19 仏滅 雨水	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 天皇誕生日	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口 ●乳児健診 【令和5年4月・5月・10月・11月生】	28 先勝	29 友引	1	2

セルフメディケーションで医療費節約！

セルフメディケーション＝自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること



ジェネリック医薬品で医療費節約！

※治療が長期にわたる慢性疾患の薬などをジェネリック医薬品に変えると医療費節約の効果が大きくなります。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは特許期間が過ぎた新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を含み、同等の効果・効果を持つ処方箋のことです。新薬で膨大にかかる開発費を低く抑えられるため、新薬より安価です。



今月の納期

- ◆国民健康保険税第5期
- ◆後期高齢者医療保険料第5期
- ……………2月29日(木)

若あゆ温泉休館日

2月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

2月7日(水)・21日(水)





雛飾り（舟形若あゆ温泉）

3月

やよい
弥生

2024 March

4月

町制施行70周年

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

10 友引	11 先負	12 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座	13 大安	14 赤口 ●卒業式（舟形中） ●歯科検診・フッ素塗布	15 先勝 ●地域安全の日 ●中学校学年末休業開始	16 友引
17 先負 彼岸	18 仏滅 ●卒業式（舟形小） ●定期健康相談・母子手帳交付	19 大安 ●小学校学年末休業開始	20 赤口 春分 春分の日	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝 ●育児プレスタート講座 ●卒園式（ほほえみ保育園） ふれあい総合相談所 【弁護士相談】（清流荘）	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						

大切な命を守るために ～3月は自殺対策強化月間です～

ひとりで抱え込まないで……。あなたの声を聞かせてください。

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？

早い段階で相談することが大切です！

- 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ことができます。
- 相談するメリット③ 解決法に気づける
相談すること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。



広げよう支えあい あなたの声を聞かせてください！

困ったときの相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556(有料)

よりそいホットライン
☎0120(279)338(無料)

山形県こころの健康相談ダイヤル
☎023(361)7060(有料)

健康福祉課地域保健係
☎0233(32)0810(有料)

SNS相談事業

厚生労働省SNS相談

検索



今月の納期

令和5年分所得税確定申告
2月16日(金)～3月15日(金)

若あゆ温泉休館日

3月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

3月6日(水)・20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

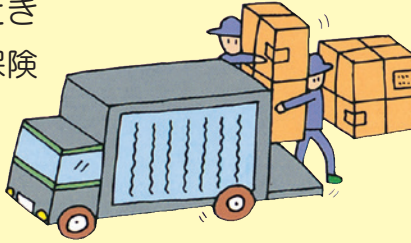
●保険税は、国保の被保険者として資格を得た月の分から納めます。



★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いましょう

- 受診するときに必ず窓口提出しましょう。



- 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

50万円

★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(総務課).....(32) 2111
デジタルファースト推進室.....(32) 0818
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
介護保険係・医療年金係.....(32) 0717
地域保健係.....(32) 0810
地域包括支援センター.....(32) 0690
.....(32) 8762
子育て支援センターみらい.....(32) 0528
農業振興課.....(32) 0947
地域整備課.....(32) 0915
地域強靱化対策室
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
.....
舟形町駐在所.....(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してください。

共通で

必要なもの

マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと身分証明書

	届け出の種類(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