

令和8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（広報お知らせ版）」、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とてです。

☆乳児健診、歯科健診とフッ素塗布のみ対象回は、個別の通知は行い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） 午後1時開始

月 日	曜日	3～4ヵ月対象	9～10ヵ月対象
5月8日	金	令和7年12月、令和8年1・2月生	令和7年6・7・8月生
8月21日	金	令和8年3・4・5月生	令和7年9・10・11月生
11月13日	金	令和8年6・7・8月生	令和7年12月、令和8年1・2月生
2月26日	金	令和8年9・10・11月生	令和8年3・4・5月生

●離乳食教室（乳児相談） 午前10時開始

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



☆乳児健診、離乳食教室の内容や持ち物は、赤ちゃん訪問時の配布資料『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 午後0時50分開始）（1歳、2歳、2歳6ヵ月 午後1時開始）（歯科健診とフッ素塗布のみ 午後1時～1時30分受付）

※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）

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のみ対象
4月17日	金	1歳、2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和7年3月、令和6年3・4・5月生 令和5年9・10・11月生	令和4年4・5月、令和5年6・7・8・12月生 令和6年1・2月生
5月22日	金	1歳、1歳6ヵ月児 3歳児	令和7年4・5月、令和6年9・10・11月生 令和4年12月、令和5年1・2月生	令和5年3・4・5月生 令和6年12月、令和7年1・2月生
6月25日	木	歯科健診		令和4年6・7・8・9・10・11月生
7月17日	金	1歳、2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和7年6月、令和6年6・7・8月生 令和5年12月、令和6年1・2月生	令和5年9・10・11月生 令和6年3・4・5月生
8月28日	金	1歳、1歳6ヵ月児 3歳児	令和7年7・8月、令和6年12月、令和7年1・2月生 令和5年3・4・5月生	令和5年6・7・8月生 令和7年3・4・5月生
9月25日	木	歯科健診		令和4年4・5・6・7・8・12月、令和5年1・2月生
10月16日	金	1歳、2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和7年9月、令和6年9・10・11月生 令和6年3・4・5月生	令和5年12月生 令和6年1・2・6・7・8月生
11月20日	金	1歳、1歳6ヵ月児 3歳児	令和7年10・11月、令和7年3・4・5月生 令和5年6・7・8月生	令和4年9・10・11月、令和5年9・10・11月生 令和7年6・7・8月生
12月17日	木	歯科健診		令和4年4・5・6・7・8月、令和5年3・4・5月生
1月15日	金	1歳、2歳児歯科 2歳6ヵ月児歯科	令和7年12月、令和6年12月、令和7年1・2月生 令和6年6・7・8月生	令和6年3・4・5・9・10・11月生
2月19日	金	1歳、1歳6ヵ月児 3歳児	令和8年1・2月、令和7年6・7・8月生 令和5年9・10・11月生	令和4年12月、令和5年1・2月生 令和5年12月、令和6年1・2月、令和7年9・10・11月生
3月11日	木	歯科健診		令和4年9・10・11月、令和5年3・6・7・8月生



令和8年度 舟形町 健康カレンダー



祝入学式



入学式 (舟形小学校)

4月

うづき 卯月

2026 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
24/31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先負 ●町教職員辞令交付式(中央公民館) 体重 血圧 /	2 仏滅 体重 血圧 /	3 大安 体重 血圧 /	4 赤口 ●入園式(ほほえみ保育園) 体重 血圧 /
5 先勝 清明 体重 血圧 /	6 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●春の交通安全県民運動(~15日) 体重 血圧 /	7 先負 ●1学期始業式(舟形小) 体重 血圧 /	8 仏滅 ●入学式(舟形小) ●1学期始業式・入学式(舟形中) 体重 血圧 /	9 大安 ●保護者会総会(ほほえみ保育園) 体重 血圧 /	10 赤口 ●交通事故死ゼロを目指す日 体重 血圧 /	11 先勝 体重 血圧 /

12 友引 ●町スポーツ少年団結団式(B&G海洋センター) 体重 血圧 /	13 先負 ●ベビーマッサージ講座 ●狂犬病予防接種(1次) 体重 血圧 /	14 仏滅 ●人間ドック 体重 血圧 /	15 大安 ●人間ドック ●全国学力学習状況調査(小6・中3) ●子ども読書の日 ●こどもの読書週間(~5月12日) 体重 血圧 /	16 赤口 ●人間ドック 体重 血圧 /	17 先負 ●1歳児健診【令和7年3月生】 ●2歳児健診【令和6年3月・4月・5月生】 ●2歳6ヵ月児健診【令和5年9月・10月・11月生】 ●PTA総会(舟形中) ●保小中メディアコントロール週間①(~23日) 体重 血圧 /	18 仏滅 ●小型家電および古着等回収(役場前駐車場ほか) 体重 血圧 /
19 大安 体重 血圧 /	20 赤口 穀雨 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	21 先勝 ●第1回保小中一貫教育推進委員会(中央公民館) 体重 血圧 /	22 友引 ●人間ドック 体重 血圧 /	23 先負 ●全国学力学習状況調査(小6・中3) ●子ども読書の日 ●こどもの読書週間(~5月12日) 体重 血圧 /	24 仏滅 ●町内会長会議(中央公民館) 体重 血圧 /	25 大安 ●PTA総会(舟形小) 体重 血圧 /
26 赤口 体重 血圧 /	27 先勝 体重 血圧 /	28 友引 ●人間ドック ●山形県縦断駅伝競走大会舟形通過 体重 血圧 /	29 先負 昭和の日 ●運動会(舟形中) 体重 血圧 /	30 仏滅 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /

定期的な通院や検査をしている方も健康診断を受けましょう!!

定期的な通院や検査をしている方の中には、「普段からかかりつけ医で検査してもらっているから」と受診しない方もいます。ですが、**健康診断の検査項目は治療目的で行う検査項目とは異なります。**健康診断を受けて、治療中の疾病以外のからだの健康状態を確認しましょう。



特定健診と人間ドックの違い

	特定健診	人間ドック
目的	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備群を発見し、「生活習慣病の発症や、発症後の重症化を予防すること」に重点を置いた健診	特定健康診査の検査項目をさらに充実させ詳しく調べ、病気の早期発見や生活習慣の見直しを目指した健診
検査項目	問診、診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など	特定健診の検査項目のほか、呼吸器系検査、循環器系検査、胃腸器系検査、眼科検査、超音波検査など

過去の健診結果の確認にはマイナポータルが便利

マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方は、マイナポータル上で過去の特定健診結果を確認することができます。ぜひご利用ください。

体重と血圧を書き込めます。健康管理に活用ください。



若あゆ温泉休館日

4月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

大人入浴料金が400円です。

4月1日(水)・15日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

町民の方は大人入浴料金が350円です。

4月22日(水)



町グラウンドゴルフ協会による桜の植樹（あゆっこ村）

5月

さつき

2026 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
26	27	28	29	30	1 大安 ●人間ドック 体重 血圧 /	2 赤口 体重 血圧 /
3 先勝 憲法記念日 体重 血圧 /	4 友引 みどりの日 体重 血圧 /	5 先負 立夏 こどもの日 体重 血圧 /	6 仏滅 振替休日 体重 血圧 /	7 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	8 赤口 ●町教職員全員研修会(舟形中) 体重 血圧 /	9 先勝 体重 血圧 /

10 友引 体重 血圧 /	11 先負 体重 血圧 /	12 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	13 大安 ●乳児健診 【令和7年6月・7月・8月・12月生、 令和8年1月・2月生】 体重 血圧 /	14 赤口 ●かもしかクラブ発会式 ((ほほえみ保育園) 体重 血圧 /	15 先勝 ●子宮・乳がん検診 体重 血圧 /	16 友引 体重 血圧 /
17 仏滅 体重 血圧 /	18 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	19 赤口 ●狂犬病予防接種(2次) 体重 血圧 /	20 先勝 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	21 友引 小満 体重 血圧 /	22 先負 ●1歳児健診【令和7年4月・5月生】 ●1歳6ヵ月児健診 【令和6年9月・10月・11月生】 ●3歳児健診 【令和4年12月、令和5年1月・2月生】 体重 血圧 /	23 仏滅 体重 血圧 /
24 大安 ●運動会(舟形小) 体重 血圧 /	25 赤口 体重 血圧 /	26 先勝 体重 血圧 /	27 友引 体重 血圧 /	28 先負 体重 血圧 /	29 仏滅 体重 血圧 /	30 大安 体重 血圧 /
31 赤口 体重 血圧 /						

今こそ！禁煙について考えてみませんか？

禁煙を考えたことがある人も、そうでない人も、禁煙について考えてみませんか。

禁煙のメリット

- 健康面**

病気のリスクが減り若返る
 ○病気のリスクが減る（喫煙は22種類の病気の原因）
 ○疲れにくくなり、活動的になる（体中に酸素が運ばれやすくなる）
 ○見た目が若々しくなる（喫煙で生じる活性酸素による細胞の老化がなくなる）
- 経済面**

お金を節約できる
 1日1箱吸っていたAさんが吸ったつもりで貯金すると…
 1箱550円として
 ・1ヵ月約16,500円 ・1年間約20万円 ・10年間約200万円 も貯まる!!
- その他**

周囲の人が喜び、自分も嬉しい
 ○家族や周囲の人への健康面の悪影響がなくなる ○味覚、嗅覚がよくなる
 ○禁煙できたことで自分に自信が持てる ○衣服や車、部屋の臭いなくなる



サポートを受けて、より楽に禁煙！

- 薬局に相談する**
ニコチンパッチやニコチンガムは、薬局でも相談・購入できます。
- 禁煙外来を利用する**
一定の要件を満たせば、健康保険を利用して治療を受けることができます。

町では、医療機関の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を助成しています



若あゆ温泉休館日

5月13日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

5月20日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

5月27日(水)



富長いなほの会・堀内ハマグリ貝 薬師の森散策 (松橋地内)

みなづき 水無月 6月

2026 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	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
31	1 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	2 友引 体重 血圧 /	3 先負 体重 血圧 /	4 仏滅 体重 血圧 /	5 大安 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和7年10月・11月・12月、 令和8年1月生】 体重 血圧 /	6 赤口 芒種 体重 血圧 /
7 先勝 体重 血圧 /	8 友引 ●呼吸器検診 (福祉避難所・西堀公民館) 体重 血圧 /	9 先負 ●ベビーマッサージ講座 体重 血圧 /	10 仏滅 ●舟形町・大蔵村小学校陸上競技大会 (新庄市陸上競技場) 体重 血圧 /	11 大安 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和7年10月・11月・12月、 令和8年1月生】 体重 血圧 /	12 赤口 ●人間ドック 体重 血圧 /	13 先勝 ●地区中体連総体前期大会(～14日) 体重 血圧 /

14 友引 体重 血圧 /	15 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	16 赤口 体重 血圧 /	17 先勝 体重 血圧 /	18 友引 体重 血圧 /	19 先負 ●保小中メディアコントロール週間② (～25日) 体重 血圧 /	20 仏滅 ●地区中体連総体後期大会(～21日) 体重 血圧 /
21 大安 夏至 体重 血圧 /	22 赤口 ●子宮・乳がん検診 体重 血圧 /	23 先勝 ●呼吸器検診 (生涯学習センター・ 高齢者コミュニティセンター) 体重 血圧 /	24 友引 ●育児プレスタート講座 体重 血圧 /	25 先負 ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	26 仏滅 体重 血圧 /	27 大安 体重 血圧 /
28 赤口 ●河川一斉清掃 ●献血(アユパーク) 体重 血圧 /	29 先勝 ●人間ドック 体重 血圧 /	30 友引 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /	3 体重 血圧 /	4 体重 血圧 /

フレイル予防に努めましょう！ (お口の健康編)

オーラルフレイルは、口の機能の健全な状態 (いわゆる『健口』) と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

★オーラルフレイル概念図 (一般市民向け)



歯周病検診を受けましょう！

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢の方に無料で受けられる受診券を送付しますのでぜひ受診しましょう。

ポイント1 口の中を清潔に保ちましょう

口の中の衛生状態が保たれていないと、虫歯や歯周病のリスクが発生し、進行すると大切な歯を失うことになってしまいます。そのため「食べる」「話す」といったことが難しくなります。虫歯や歯周病を予防するには、歯ブラシだけでなく、デンタルフロス、歯間ブラシなどを有効に使用してみましょう。また、かかりつけの歯科医院をつくり、歯石除去などの定期的なメンテナンスを受けると良いでしょう。

ポイント2 口腔機能を維持・改善しましょう

口腔機能とは、「嚥下」「のみ込む」などの食べる機能だけでなく、「発声する」「笑う」といったコミュニケーションを担う機能も含まれています。これらの機能を保つためには唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の動きを衰えさせないようにする必要があります。口のトレーニングなどを行なって、口腔機能が衰えないように維持しましょう。

今月の納期

- ◆軽自動車税
- ◆固定資産税第1期
.....6月1日(月)
- ◆町県民税第1期
.....6月30日(火)

若あゆ温泉休館日

6月10日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

6月3日(水)・17日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

6月24日(水)



最上小国川鮎釣り甲子園大会（アユパーク・一の関大橋付近）

ふみづき 文月 7月

2026 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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先負	2 仏滅 ●子宮・乳がん検診	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引 ●定期健康相談・母子手帳交付	7 先負 小暑	8 仏滅	9 大安	10 赤口 ●サマーフェスティバル（ほほえみ保育園）	11 先勝
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

12 友引	13 先負	14 赤口 ●産後ママのストレッチ講座	15 先勝	16 友引	17 先負 ●1歳児健診【令和7年6月生】 ●2歳児健診【令和6年6月・7月・8月生】 ●2歳6ヵ月児健診【令和5年12月、令和6年1月・2月生】 ●人間ドック	18 仏滅 ●夏季世田谷児童交流学習会（～20日 舟形小）
19 大安	20 赤口 海の日	21 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●明るいやまがた夏の安全県民運動（～8月20日）	22 友引 ●呼吸器検診（堀内地区生活改善センター・富田公民館）	23 先負 大暑	24 仏滅 ●1学期終業式（舟形中）	25 大安 ●夏季休業開始（舟形小・舟形中）
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 ふれあい総合相談所【弁護士相談】（清流荘）	30 仏滅 ●人間ドック	31 大安	1
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

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8年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 9月30日
- 3期 11月30日
- 4期 2月1日
- 5期 3月1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、保険料は納期までに必ず納めましょう。

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8年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 8月31日
- 3期 9月30日
- 4期 11月2日
- 5期 11月30日
- 6期 12月25日
- 7期 2月1日



後期高齢者医療保険料

75歳以上の方全員と、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8年度の納期
- 1期 7月31日
- 2期 9月30日
- 3期 11月30日
- 4期 2月1日
- 5期 3月1日



※会社の倒産や解雇、雇用期間満了など非自発的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。

今月の納期

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

若あゆ温泉休館日

7月8日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

7月1日(水)・15日(水)





夏休みイベント「しゃぼん玉をつくらう」(子育て支援センターみらい)

はづき 葉月 8月

2026 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
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝 ●縄文の女神まつり(中央公民館)	3 友引 ●人間ドック ●定期健康相談・母子手帳交付	4 先負 ●縄文の女神の日	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立秋	8 先勝
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

9 友引	10 先負	11 仏滅 山の日	12 大安 ●人間ドック ●小・中学校開庁日(～14日)	13 先勝	14 友引 ●二十歳の祝賀式(中央公民館)	15 先負
16 仏滅	17 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●夏季休業終了(舟形小・舟形中)	18 赤口 ●ベビーマッサージ講座 ●2学期始業式(舟形中)	19 先勝	20 友引	21 先負 ●乳児健診 【令和7年9月・10月・11月、 令和8年3月・4月・5月生】	22 仏滅
23 大安 処暑 体重 血圧 /	24 赤口 体重 血圧 / ●奉納さばね山相撲大会(5・6年) (猿羽根山相撲場) ●中学校開庁日(～26日)	25 先勝 ●小学校開庁日(～26日)	26 友引	27 先負	28 仏滅 体重 血圧 / ●1歳児健診【令和7年7月・8月生】 ●1歳6ヵ月児健診 【令和6年12月、令和7年1月・2月生】 ●3歳児健診 【令和5年3月・4月・5月生】 ●保小中メディアコントロール週間③ (～9月3日)	29 大安 体重 血圧 /
30 赤口 体重 血圧 /	31 先勝 体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

猛暑の熱中症対策 普段から備えて熱中症を予防しましょう

熱中症は短時間で重症化し、放置すると命にかかわることもあります。サインを見逃さず重症化を防ぎましょう。熱中症の主な症状は次のとおりです。

注意!	危険!	緊急事態!
軽い症状 涼しい場所へ避難し、水分を取りましょう。 ●めまい ●筋肉痛・筋肉の硬直 ●手足のしびれ	やや重い症状 早急に医療機関を受診してください。 ●吐き気 ●頭痛 ●体がだるい	重い症状 すぐに救急車を呼んでください！ ●意識がおかしい ●全身のけいれん ●体温が38度以上 ●手足が動かない

指定暑熱避難施設

クーリングシェルターを活用しよう

場 所
舟形町役場
中央公民館
観光物産センター
生涯学習センター
農村環境改善センター
交流施設ふなぼん

令和7年度対象施設

熱中症対策として冷房設備のある町内の公共施設を開放しています。



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(月)

若あゆ温泉休館日

8月5日(水)





ふながた若鮎まつり(アユパーク)

ながつき 9月

2026 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
30	31	1 友引 ●相撲大会(1~4年)(舟形小) 体重 血圧 /	2 先負 ●就学時健診 体重 血圧 /	3 仏滅 ●町青少年育成町民会議・PTA合同 研修会(中央公民館) 体重 血圧 /	4 大安 体重 血圧 /	5 赤口 体重 血圧 /
6 先勝 体重 血圧 /	7 友引 白露 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	8 先負 体重 血圧 /	9 仏滅 ●人間ドック 体重 血圧 /	10 大安 ●5歳児健診 【令和4年4月2日 ~令和5年4月1日生】 体重 血圧 /	11 友引 体重 血圧 /	12 先負 ●第43回ふながた若鮎まつり (~13日 アユパーク) 体重 血圧 /

13 仏滅 体重 血圧 /	14 大安 体重 血圧 /	15 赤口 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	16 先勝 体重 血圧 /	17 友引 体重 血圧 /	18 先負 体重 血圧 /	19 仏滅 体重 血圧 /
20 大安 体重 血圧 /	21 赤口 敬老の日 ●秋の交通安全県民運動(~30日) 体重 血圧 /	22 先勝 国民の休日 体重 血圧 /	23 友引 秋分 秋分の日 体重 血圧 /	24 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	25 仏滅 ●人間ドック ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	26 大安 ●地区中体連新人大会(~27日) 体重 血圧 /
27 赤口 体重 血圧 /	28 先勝 体重 血圧 /	29 友引 体重 血圧 /	30 先負 ●1学期終業式(舟形小) ●交通事故死ゼロを目指す日 ●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) 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /	3 体重 血圧 /

食生活の改善で生活習慣病を予防しましょう

- 1日3食、規則正しく食べましょう
- 適正なカロリーの食事をとりましょう
- 塩分は控えめにしましょう
- コレステロールの多い食品は控えましょう
- 食物繊維をよくとりましょう
- 野菜は毎食とりましょう
- アルコールやジュースはとりすぎないようにしましょう



主食・主菜・副菜でバランスよく！
よく噛んで食べましょう。

1日に必要な野菜の量は
350gとされています。



標準体重 kg = 身長 ()m × 身長 ()m × 22
※身長はメートルに換算します。例) 身長165cmなら、1.65mとなります。

適正エネルギー = 標準体重 × 係数 (25~30)

※係数とは、身体活動量のことで
現代人の大部分がやや低いにあてはまります。
標準体重 1kgあたり25~30kcalが目安です。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2025年版)
では、食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が**7.5g未満**、
女性が**6.5g未満**です。

また、高血圧で治療している人は、1日6.0g未満にすることが
がすすめられています。令和5年国民健康・栄養調査の結果によ
ると、1日の食塩摂取量の平均値は9.8gでした。

今月の納期

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

若あゆ温泉休館日

9月9日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

9月2日(水)・16日(水)



舟形地区地域運営組織設立記念グラウンドゴルフ大会（あゆっこ村）

かなづき 神無月 10月

2026 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
27	28	29	30	1 仏滅	2 大安 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和8年2月・3月・4月・5月生】	3 赤口 ●ほほえみ保育園運動会(舟形小)
4 先勝 体重 血圧 /	5 友引 ●2学期始業式(舟形小) ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	6 先負 体重 血圧 /	7 仏滅 体重 血圧 /	8 大安 寒露 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和8年2月・3月・4月・5月生】 体重 血圧 /	9 赤口 体重 血圧 /	10 先勝 ●子宮・乳がん検診 ●小型家電および古着等回収 (役場前駐車場ほか) 体重 血圧 /

11 先負 ●全国地域安全運動(~20日) ●町スポーツフェスティバル (B&G海洋センターほか) 体重 血圧 /	12 仏滅 スポーツの日 体重 血圧 /	13 大安 ●人間ドック ●ベビーマッサージ講座 体重 血圧 /	14 赤口 ●呼吸器検診(福祉避難所) 体重 血圧 /	15 先勝 体重 血圧 /	16 友引 ●1歳児健診【令和7年9月生】 ●2歳児健診 【令和6年9月・10月・11月生】 ●2歳6ヵ月児健診 【令和6年3月・4月・5月生】 体重 血圧 /	17 先負 体重 血圧 /
18 仏滅 ●めがみ学習発表会(舟形小) 体重 血圧 /	19 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	20 赤口 体重 血圧 /	21 先勝 体重 血圧 /	22 友引 体重 血圧 /	23 先負 霜降 体重 血圧 /	24 仏滅 ●舟友祭(舟形中) 体重 血圧 /
25 大安 体重 血圧 /	26 赤口 ●子宮・乳がん検診 体重 血圧 /	27 先勝 ●読書の日 ●読書週間(~11月9日) 体重 血圧 /	28 友引 ●人間ドック 体重 血圧 /	29 先負 ●秋季世田谷児童交流学習会 (~31日 世田谷区) 体重 血圧 /	30 仏滅 ●保小中メディアコントロール週間④ (~11月5日) 体重 血圧 /	31 大安 ●絵本作家読み聞かせ講演会 (中央公民館) 体重 血圧 /

高齢者・子どもの予防接種費用を助成しています。

～舟形町では、高齢者や子どもを対象に、予防接種費用の助成制度を設けています～
 定期接種に加え、任意予防接種にも助成をしています。対象となる方は、無料または一部負担で接種を受けられる場合があります。
 予防接種は、重い病気を防ぐ大切な手段です。ご自身の健康を守るだけでなく、ご家族やまわりの人の健康を守ることもつながります。
 助成制度を活用して、ぜひ積極的に予防接種をご検討ください。



子どもの予防接種

- 定期予防接種
水痘、麻しん・風しん混合など
- 任意予防接種
小児インフルエンザ予防接種
おたふくかぜ予防接種

高齢者の予防接種

- 定期予防接種
高齢者インフルエンザ予防接種
高齢者新型コロナワクチン接種
高齢者带状疱疹予防接種
高齢者肺炎球菌予防接種
- 任意予防接種
带状疱疹予防接種
高齢者肺炎球菌予防接種

対象年齢、料金、接種医療機関など詳細は、舟形町健康福祉課地域保健係【☎(32)0810】まで問い合わせください。



若あゆ温泉休館日

10月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

10月7日(水)・21日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

10月28日(水)





町総合文化展(中央公民館)

11月

しもつき
霜月

2026 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
1 赤口 ●高齢者の交通事故防止推進強化週間(～10日) 体重 血圧 /	2 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●自治功労表彰式(中央公民館) 体重 血圧 /	3 友引 文化の日 ●舟形町芸能フェスティバル(中央公民館) 体重 血圧 /	4 先負 体重 血圧 /	5 仏滅 体重 血圧 /	6 大安 体重 血圧 /	7 赤口 立冬 体重 血圧 /
8 先勝 体重 血圧 /	9 仏滅 ●人間ドック 体重 血圧 /	10 大安 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	11 赤口 ●「税を考える週間」(～17日) 体重 血圧 /	12 先勝 体重 血圧 /	13 友引 ●乳児健診【令和7年12月、令和8年1月・2月・6月・7月・8月生】 ●舟形町総合文化展(～23日 中央公民館) 体重 血圧 /	14 先負 体重 血圧 /

15 仏滅 体重 血圧 /	16 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	17 赤口 体重 血圧 /	18 先勝 ふれあい総合相談所【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	19 友引 体重 血圧 /	20 先負 ●1歳児健診【令和7年10月・11月生】 ●1歳6カ月児健診【令和7年3月・4月・5月生】 ●3歳児健診【令和5年6月・7月・8月生】 体重 血圧 /	21 仏滅 体重 血圧 /
22 大安 小雪 体重 血圧 /	23 赤口 勤労感謝の日 体重 血圧 /	24 先勝 体重 血圧 /	25 友引 体重 血圧 /	26 先負 ●人間ドック 体重 血圧 /	27 仏滅 ●献血(中央公民館) 体重 血圧 /	28 大安 体重 血圧 /
29 赤口 体重 血圧 /	30 先勝 体重 血圧 /	1	2	3	4	5

フレイル予防に努めましょう！(低栄養予防編)

＼いろいろ食べて健康に！／

フレイルは心身の活力が低下し、病気や要介護状態に陥りやすくなる「健康障害のリスクが非常に高い状態」です。放置すると、転倒や骨折、感染症の重症化、認知症リスクの増加、死亡率の増加などに繋がり、最終的に寝たきりや要介護状態になる可能性が高いため、早期発見と対策が大切です。フレイル予防対策は「栄養・口の健康」「運動」「社会参加」と言われています。今回は「栄養」についてご紹介します。

ポイント1 3食しっかりとりましょう

年齢を重ねてくると食欲低下や筋力低下からエネルギーを消費しなくなり、食事の量が減る恐れがあります。決まった食事時間を設け、1日3回しっかり食事する習慣を身に付けましょう。

ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう

1日3回食事をとっていても、1品料理など簡単な食事になっていませんか？理想は10品目摂取することです。3食すべてと言わずとも主食・主菜・副菜を意識した献立を考えましょう。

ポイント3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

毎日食べたい10食品群の合言葉
『さあにぎやか(に)いただく』
魚・油・肉・牛乳(乳製品)・野菜・海藻・いも類・卵・大豆製品・果物の頭文字

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
……………11月2日(月)
- ◆国民健康保険税第3期
- ◆後期高齢者医療保険料第3期
- ◆介護保険料第5期
……………11月30日(月)

若あゆ温泉休館日
11月11日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー
11月4日(水)・18日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー
11月25日(水)

しわす 師走 12月

2026 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 31	25	26	27	28	29	30

発表会 (舟形ほほえみ保育園)



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 友引 ●人間ドック 体重 血圧 /	2 先負 ●新入生説明会(舟形中) 体重 血圧 /	3 仏滅 体重 血圧 /	4 大安 体重 血圧 /	5 赤口 ●発表会(ほほえみ保育園) 体重 血圧 /
6 先勝 体重 血圧 /	7 友引 大雪 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	8 先負 ●人間ドック 体重 血圧 /	9 大安 体重 血圧 /	10 赤口 体重 血圧 /	11 先勝 ●飲酒運転撲滅・冬の交通安全県民運動 (~20日) 体重 血圧 /	12 友引 体重 血圧 /
13 先負 体重 血圧 /	14 仏滅 体重 血圧 /	15 大安 ●ベビーマッサージ講座 ●明るいふながた年末地域安全運動 並びに交通安全町民集会 体重 血圧 /	16 赤口 ●育児プレスタート講座 体重 血圧 /	17 先勝 ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	18 友引 体重 血圧 /	19 先負 ●人間ドック(男性) 体重 血圧 /
20 仏滅 体重 血圧 /	21 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	22 赤口 冬至 体重 血圧 /	23 先勝 体重 血圧 /	24 友引 体重 血圧 /	25 先負 ●2学期終業式(舟形中) ●年末年始休業開始(舟形小) 体重 血圧 /	26 仏滅 ●年末年始休業開始(舟形中) 体重 血圧 /
27 大安 体重 血圧 /	28 赤口 体重 血圧 /	29 先勝 体重 血圧 /	30 友引 体重 血圧 /	31 先負 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /

「お薬」正しく飲めてますか？～“くすり”を“リスク”にしないために～

「毎日のお薬、種類が増えて管理が大変になっていませんか?」「飲み忘れてしまったとき、不安になりませんか?」お薬は正しく使うことで、あなたの生活を守る強い味方になります。お薬との上手な付き合い方をいっしょに確認しましょう。

【薬の正しい飲み方～知っておきたい4つのルール～】

- 決められた時間を守る
食前：食事の30～60分前
食後：食事の30分後くらいまで
食間：食事と食事の間（食事の2時間後くらい）
- 水またはぬるま湯で飲む
お茶、コーヒー、ジュース、アルコールは薬の吸収を妨げたり、副作用を強めたりすることがあります。
- 自分の判断で中断しない
「症状が良くなったから」と勝手にやめると、病気の再発や耐性菌の出現に繋がる恐れがあります。
- 他人に貸さない・もらわない
似た症状でも、原因や体質は人それぞれ。思わぬ副作用が出る可能性がありとても危険です。



お薬は、自分の体に入れるものだからこそ、「少しでもおかしいな」という直感を大切にしてください。自己判断せず、必ず医師や薬剤師へ相談しましょう。また、「お薬手帳」を活用しましょう! 「お薬手帳」は、あなた専用の取扱説明書です。災害の際にも活用できますので、日ごろから持ち歩くようにしましょう。



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(金)

若あゆ温泉休館日

12月9日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

12月2日(水)・16日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

12月23日(水)





御柴灯(長尾地内)

1 睦月

2027 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
27	28	29	30	31	1 仏滅 元日	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引 小寒 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●年末年始休業終了(舟形小・舟形中)	6 先負 ●3学期始業式(舟形中)	7 仏滅 ●人間ドック	8 赤口	9 先勝
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

10 友引	11 先負 成人の日	12 仏滅 ●産後ママのストレッチ講座	13 大安	14 赤口 ●人間ドック	15 先勝 体重 血圧 / ●1歳児健診【令和7年12月生】 ●2歳児健診【令和6年12月、令和7年1月・2月生】 ●2歳6ヵ月児健診【令和6年6月・7月・8月生】	16 友引
17 先負 ●第39回新春町民なわとび大会(B & G海洋センター)	18 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付	19 大安	20 赤口 大寒	21 先勝	22 友引 ●保小中メディアコントロール週間⑤(~28日)	23 先負
24 仏滅 体重 血圧 /	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負 ●スキー記録会(舟形小)	30 仏滅
31 大安 体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

自分でできる感染症対策をしよう

さまざまな感染症の防止にむけて、基本的な3つの項目に取り組んでいきましょう。一人ひとりの心がけが、感染症拡大を防ぐことに繋がります。それぞれのポイントを参考に取組んでいきましょう。

①手洗いを大切に

細菌やウイルスはドアやドアノブ、お金や電車のつり革など、さまざまなものに付着しています。外出先から帰ったらまず手洗いをしましょう。せっけんを使って指と指の間、つめの中までしっかり洗いましょう。



②マスクを活用しよう

細菌やウイルスは感染した人の咳・くしゃみの飛沫(しぶき)を口や鼻から吸い込むことでも感染します。自分自身の予防のためだけでなく、自分が感染してしまったときに周囲へうつさないために、感染症の流行シーズン中、人混みの中では、マスクを着用しましょう。



③予防接種で自分と周りの人を守ろう

インフルエンザや肺炎球菌、新型コロナウイルスなどのワクチンのある感染症の場合、予防接種を受けることで、自分はもちろん周囲の人を感染から守ることができます。流行前に早めの接種が大切です。

※町で助成している予防接種については、10月のコラムを確認ください。



若あゆ温泉休館日

1月18日(月)・19日(火)・20日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー
1月13日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー
1月27日(水)

祝 立志式



きさらぎ 如月

2027 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			

立志式 (舟形中学校)

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●人間ドック	2 先勝	3 友引 ●新入生一日入学(舟形小)	4 先負 立春	5 仏滅 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和8年6月・7月・8月・9月生】	6 大安 ●新入園児説明会(ほほえみ保育園)
7 先勝	8 友引	9 先負 ●ベビーマッサージ講座 ●第2回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	10 仏滅 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和8年6月・7月・8月・9月生】	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

14 友引	15 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 雨水 ●1歳児健診【令和8年1月・2月生】 ●1歳6カ月児健診【令和7年6月・7月・8月生】 ●3歳児健診【令和5年9月・10月・11月生】	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝 ●かもしがクラブ修了式 (ほほえみ保育園)	26 友引 ●乳児健診【令和8年3月・4月・5月・9月・10月・11月生】	27 先負
28 仏滅	1	2	3	4	5	6
体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /	体重 血圧 /

認知症は予防できる？

認知症の予防については、これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。ライフスタイルの改善により、**認知症の発症リスクを減らすことが可能です。**

●予防のためのポイント

脳血管性認知症の予防

- 高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病対策により、脳卒中などの血管の病気を予防することが大切です。

アルツハイマー型認知症の予防

- 生活習慣病対策として運動習慣や食生活の改善などに努めることは、発症のリスクを減らす効果があります。

脳の病気の加速因子の防止

- 脳や身体を使わないことによって生じる状態は、老化を促進し認知症の発症や進行を加速させます。社会的に孤立しないよう社会参加をしましょう。

●脳の活性化を図ることが大事です。

認知症予防のためには「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。**脳活性化の4原則を楽しく行いましょう！**

①快刺激で笑顔に

②コミュニケーションで安心



③役割・日課を持つ

④ほめる・ほめられる



今月の納期

- ◆国民健康保険税第4期
- ◆後期高齢者医療保険料第4期
- ◆介護保険料第7期
- ……………2月1日(月)

若あゆ温泉休館日

2月10日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

2月3日(水)・17日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

2月24日(水)



老人クラブ連合会輪投げ交流会大会（生涯学習センター）

3月

やよい
弥生

2027 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	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
28	1 大安 ●定期健康相談・母子手帳交付	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負 体重 血圧 /	6 仏滅 啓蟄 体重 血圧 /
7 大安 体重 血圧 /	8 友引 体重 血圧 /	9 先負 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	10 仏滅 体重 血圧 /	11 大安 ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	12 赤口 体重 血圧 /	13 先勝 体重 血圧 /

14 友引 ●卒業証書授与式(舟形中) 体重 血圧 /	15 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	16 仏滅 ●学年末休業開始(舟形中) 体重 血圧 /	17 大安 体重 血圧 /	18 赤口 ●卒業証書授与式(舟形小) 体重 血圧 /	19 先勝 ●学年末休業開始(舟形小) 体重 血圧 /	20 友引 体重 血圧 /
21 先負 春分 春分の日 体重 血圧 /	22 仏滅 振替休日 体重 血圧 /	23 大安 体重 血圧 /	24 赤口 ●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) 体重 血圧 /	25 先勝 体重 血圧 /	26 友引 体重 血圧 /	27 先負 ●卒園式(ほほえみ保育園) 体重 血圧 /
28 仏滅 体重 血圧 /	29 大安 体重 血圧 /	30 赤口 体重 血圧 /	31 先勝 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /	3 体重 血圧 /

まもろうよところ…3月は自殺対策強化月間です

話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
電話やSNSで気軽に相談できます。



誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことのできる社会的な問題です。このような、基本認識の下、自殺対策を生きることの包括的な支援として、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策と連携を図り、総合的に推進していきます。

厚生労働省では相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト「まもろうよところ」では、SNSなどで気軽に活用していただけるバナー画像やPDFのデータなどを集めたページ「広げよう支え合い」を公開しています。
ひとりで悩まず勇気を出してご相談ください。

相談窓口はこちら

まもろうよところ

検索

厚生労働省

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
……………3月1日(月)

若あゆ温泉休館日

3月10日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

3月3日(水)・17日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

3月24日(水)

令和8年度 舟形町健康診断 日程表

人間ドック・特定健診・基本健診の会場は最上検診センターとなります。

※移動手段がない方のために、検診センターまでバスを運行します。
送迎バスの予約は最上検診センターへお願いします。☎(23)3411

受診日、受付時間の変更などの連絡は、最上検診センターまたは舟形町健康福祉課地域保健係までお願いします。



●人間ドック

- ▼会場/最上検診センター
▼受付時間/女性 ①午前6時40分～6時55分
②午前7時～7時20分
男性 ①午前6時40分～6時55分
②午前7時～7時20分
③午前7時30分～7時50分

月日	曜日	男女	対象地区
4月16日	木	混合	【対象地区は別途お知らせします】
4月22日	水	混合	
4月28日	火	混合	
5月1日	金	混合	
6月12日	金	混合	
6月29日	月	混合	
7月17日	金	混合	
7月30日	木	混合	
8月3日	月	混合	
8月12日	水	混合	
9月9日	水	混合	
9月25日	金	混合	
10月13日	火	混合	
10月28日	水	混合	
11月9日	月	混合	
11月26日	木	混合	
12月1日	火	混合	
12月19日	土	男	
1月7日	木	混合	
1月14日	木	混合	
2月1日	月	混合	

●特定健診・基本健診

- ▼会場/最上検診センター
▼受付時間/女性 ①午前7時30分～7時50分
(子宮頸がん・乳がん検診あり)
②午前9時～9時20分
(子宮頸がん・乳がん検診なし)
男性 ①午前9時～9時20分

月日	曜日	男女	対象地区
4月16日	木	混合	【対象地区は別途お知らせします】
4月22日	水	混合	
4月28日	火	混合	
5月1日	金	混合	
6月12日	金	混合	
6月29日	月	混合	
7月17日	金	混合	
7月30日	木	混合	
8月3日	月	混合	
8月12日	水	混合	
9月9日	水	混合	
9月25日	金	混合	
10月13日	火	混合	
10月28日	水	混合	
11月9日	月	混合	
11月26日	木	混合	
12月1日	火	混合	
12月19日	土	男	
1月7日	木	混合	
1月14日	木	混合	
2月1日	月	混合	

●子宮頸がん・乳がん検診

- ▼会場/最上検診センター
▼受付時間/午後0時30分～午後1時

月日	曜日	対象地区
5月15日	金	大平/一の関/舟形第1/舟形第2/舟形第3
6月24日	水	野/幅/長尾/内山/長沢第1/長沢第2/長沢第3/経壇原
7月2日	木	長者原/福寿野/富田第1/富田第2/馬形/瀬脇/堀内/実栗屋/洲崎/横山/真木野/新堀/西又/松橋/向山
10月26日	月	舟形第4/紫山/沖の原/西堀/太折/小松/木友

●呼吸器検診(レントゲン)

月日	曜日	会場	時間	対象地区
6月8日	月	福祉避難所とて	午後1時30分～2時	太折/紫山/沖の原/鼠沢/西堀/木友/向山
		西堀公民館	午後2時15分～2時45分	
6月23日	水	生涯学習センター	午後1時30分～2時	野/幅/長尾/内山/長沢第1/長沢第2/長沢第3/経壇原
		幅コミュニティセンター	午後2時15分～2時45分	
7月22日	水	堀内生活改善センター	午後1時30分～2時	小松/長者原/福寿野/富田第1/富田第2/馬形/瀬脇/堀内/実栗屋/洲崎/横山/真木野/新堀/西又/松橋
		富田公民館	午後2時15分～2時45分	
10月14日	水	福祉避難所とて	午後1時30分～2時	大平/一の関/舟形第1/舟形第2/舟形第3/舟形第4

※混雑緩和のため、受付時間を分けています。受付時間は各自案内を確認ください。

▼問い合わせ/最上検診センター ☎(23)3411

公共施設等 電話番号一覧

- 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
- 企画調整係・地域支援係 (32)0104
- ふるさと応援推進室 (32)0844
- 住民税務課
- 危機管理室・生活安全係 (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
- 子育て支援センターみらい (32)0528
- 農業振興課
- 新規就農・女性活躍支援室 (32)0947
- 地域整備課・地域強靱化対策室 (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 (32)0031
- 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 (32)3553
- 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
- 舟形徳洲苑通所リハビリ (32)0828
- 舟形徳洲苑介護センター (34)5561
- 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

国保異動届け出は14日以内に

各種届出に必要なものを確認のうえ、役場⑤番窓口にて手続きしてください。

共通に必要なもの

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	転入前の市町村の転出証明書
	他の健康保険をやめたとき	資格喪失連絡票
	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	保護者の資格確認書 母子健康手帳
国保を脱退するとき	転出するとき	資格確認書
	他の健康保険に加入したとき	国保の資格確認書 加入先の健康保険の資格確認書 または資格情報のお知らせ
	生活保護を受けたとき	資格確認書 保護開始決定通知書
	死亡したとき	資格確認書
その他	氏名、世帯、世帯主が変わったとき、 町内転居したとき	資格確認書
	修学のため、子どもが他市町村に住むとき	資格確認書 在学証明書