



令和4年度 戸沢村保健事業一覧表

【各種健康診査日程表】

	特定健診・各種がん検診		乳がん・子宮頸がん検診（婦人科検診）	
	健診日	健診会場	健診日	乳がん・子宮頸がん検診
総合健診	5月13日（金）	戸沢村農村環境改善センター	5月30日（月）	最上検診センター 午後（新庄市） ※婦人科健診は特定健診・各種がん検診とは別日になります また、午前中は乳がんのみ、午後からは乳がん・子宮頸がん両方の検診を行いません。
	6月1日（水）	戸沢村中央公民館	6月14日（火）	
	7月12日（火）	戸沢村中央公民館	7月28日（木）	
	9月16日（金）	戸沢村中央公民館	9月1日（木）	
	10月14日（金）	戸沢村保健センター	10月18日（火）	
	11月15日（火）	戸沢村保健センター	11月14日（月）	
	健診日		健診会場・健診項目	
人間ドック	5月17日（火）	9月22日（木）	最上検診センター（新庄市）	最上検診センター 午前（新庄市） ※総合健診より詳細な検査項目があります。 [] は 婦人科の先生が不在です。婦人科検診をしない場合、女性の方も受診可能です。 [] は 女性のみ受診可能です。
	6月8日（水）	10月3日（月）	※人間ドックは総合健診に比べ 詳細な検査を行うため検査料金が 高くなります。	
	6月27日（月）	10月7日（金）		
	7月2日（土）	11月9日（水）		
	7月19日（火）	12月3日（土）		
	8月9日（火）	1月25日（水）		
	健診日			

【健康づくり教室】

※令和4年健診ガイドブック・戸沢村事業一覧・とざわ健康マイレージ事業は戸沢村役場HPからもご覧になれます。



No.	事業名	内容	開催期日	会場	対象者	経費
1	みんなですっぺ健康づくり	体操・エアロバイク・将棋・囲碁、輪投げ、おしゃべり、認知症予防（脳の体操）等を行います。	月曜日～金曜日 AM8:30～PM5:00	保健センター 1階	一般住民	参加費/無料 ※健診等で休みの日あり
2	水中運動	温水プールでの運動。インストラクターの指導で高齢者も楽しく介護予防を図ります。	毎週月曜日 PM2:20～3:20	ぼんぼ館	一般住民	参加費/1回1,000円 (ぼんぼ館友の会 会員の方/1回500円)
3	楽々運動教室	トレーニングマシンを活用し、介護予防を図ります。トレーナーの指導があり安心して行えます。	毎週火曜日 PM1:30～2:30	ぼんぼ館	一般住民	参加費/1回1,000円 (ぼんぼ館友の会 会員の方/1回500円)
4	水中ウォーキング	腰痛や膝痛等のある方でも水の浮力により下肢の負担を軽減しながら行えます。	毎週火・金曜日 AM10:15～11:00	ぼんぼ館	一般住民	参加費/1回1,000円 (ぼんぼ館友の会 会員の方/1回500円)
5	成人スイミング	運動不足の解消や体力の維持・増進を目的に楽しみながら水泳を行います。	毎週火・金曜日 AM11:00～12:00	ぼんぼ館	一般住民	参加費/1回1,000円 (ぼんぼ館友の会 会員の方/1回500円)
6	生活習慣病予防のための運動教室	メタボ予防や心身のリフレッシュを兼ねて、血液検査や栄養講話も取り入れた運動教室を行います。	毎週火曜日 PM7:00～8:30	生涯学習センター (旧神田小)	一般住民	参加費/1回300円 (スポーツクラブ会員 の方/1回100円)
7	ノルディックウォーキング	日頃の運動不足やストレス解消に、自然に触れ合いながらウォーキングを行います。	年7回予定	未定	一般住民	未定
8	サプナ気功体操	気功を取り入れて心と体をほぐす体操です。呼吸法で自律神経を整えていきます。	毎週木曜日(月4回) AM9:30～11:30	保健センター	一般住民	会費/月2,500円
9	食生活改善推進員活動	「私達の健康は私たちの手で」。食を通じた健康づくりの普及活動を行います。	4月～3月		一般住民	会費/月1,000円

戸沢健康マイレージ

村民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組めるよう支援する事業です。健康づくりに取り組んだものをポイント化し、100ポイント貯めると500円分の商品券の付与、さらに抽選で景品が当たります。
【対象事業の例】・みんなですっぺ健康づくり
・健康相談 ・地区サロン ・人間ドック
・特定健診 ・100歳体操 ・食改料理教室 など

※参加申し込みの留意点 服薬中・治療中の方は、主治医に相談の上、お申し込みください。
戸沢村役場 健康福祉課 ☎72-2364

【今年度の献血事業】

日程・場所については、広報等にてお知らせします。



場所：各地区公民館
内容：保健師による血圧測定・健康講話・健診結果事後指導
※健診結果をお持ちの方は持参してください。是非ご参加下さい。



【健康相談・健診結果説明会】

	4/12	4/19	5/13	5/26	6/15	6/17	7/20	7/21	8/8	8/4	9/14	9/20	10/13	10/18	11/16	12/8	1/31	2/17
午前 9:30～ 10:30	西沢	真柄	蔵岡	勝地	野口	本郷	濁沢	畑ヶ	山ノ内	名高	上松坂		向名高	神田	沢内	津谷		岩花
午後 13:30～ 14:30	十二沢	柏沢	上台	猪ノ鼻	上野	杉沢		出舟	セン保 ター健		下松坂	セン保 ター健	中沢		セン保 ター健	滝ノ下	岩清水	セン保 ター健

※本郷→改善センター・西沢→防雪センターで行います。 ※金打坊、平根、古口は個別訪問を予定しています。

※健診結果説明会は保健センターで行います。対象者には個別通知します。参加される方は予約制となっていますので事前にご連絡ください。



《食生活改善推進員》

食を通じた健康づくりのボランティアとして活動していただいている方々です。地域住民に対し生涯を通じた食育の推進・健康づくりの担い手としての活動がますます広がっていくことが今後期待されています。戸沢村では食生活改善推進員になるための養成講座を年5回程予定しています。

食生活改善推進員に興味のある方は健康福祉課までお申込みお待ちしております。



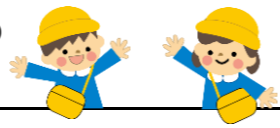
男性の参加も大歓迎！



【年中児健診】

場所：戸沢村保健センター

月 日	対 象 (受付13:00~)
10月27日(木)	平成29年4月2日~平成30年4月1日生(令和4年度に年中になる児) ※詳細は個別に通知いたします。
11月10日(木)	



【1歳6ヶ月児健診】

【3歳児健診】

月 日	対象 (受付13:00~13:10)	対象 (受付12:30~12:45)
4月22日(金)	令和2年8月~令和2年10月生	平成30年8月~平成30年10月生
7月22日(金)	令和2年11月~令和3年1月生	平成30年11月~平成31年1月生
10月28日(金)	令和3年2月~令和3年4月生	平成31年2月~平成31年4月生
2月3日(金)	令和3年5月~令和3年7月生	令和元年5月~令和元年7月生



【1歳児歯科健診】

【2歳児歯科健診】

月 日	対象 (受付13:00~13:15)	対象 (受付13:00~13:15)
5月18日(水)	令和3年2月~令和3年4月生	令和2年2月~令和2年4月生
8月3日(水)	令和3年5月~令和3年7月生	令和2年5月~令和2年7月生
11月9日(水)	令和3年8月~令和3年10月生	令和2年8月~令和2年10月生
2月15日(水)	令和3年11月~令和4年1月生	令和2年11月~令和3年1月生



【3~4ヶ月児健診】

【9~10ヶ月児健診】

月 日	対象 (受付13:00~13:10)	対象 (受付13:00~13:10)
5月27日(金)	令和4年1月・2月生	令和3年7月・8月生
7月29日(金)	令和4年3月・4月生	令和3年9月・10月生
9月30日(金)	令和4年5月・6月生	令和3年11月・12月生
11月25日(金)	令和4年7月・8月生	令和4年1月・2月生
1月27日(金)	令和4年9月・10月生	令和4年3月・4月生
3月24日(金)	令和4年11月・12月生	令和4年5月・6月生

※1歳6ヶ月児健診と3歳児健診の受付時間は異なりますのでご注意ください。



【フッ素塗布(無料)日程】

場所：戸沢村保健センター 持ち物：母子健康手帳

月 日 / (受付12:45~13:00)	月 日 / (受付12:45~13:00)
4月22日(金)	10月28日(金)
5月18日(水)	11月9日(水)
7月22日(金)	2月3日(金)
8月3日(水)	2月15日(水)

お知らせ

1歳児~就学前(保育所年長まで)のお子さんに限り、フッ素塗布が無料となります。
★事前にご予約の上お越しください。

連絡先：戸沢村役場 健康福祉課
☎0233-72-2364

【診療所からお知らせ】



※予防接種は全て事前の予約が必要です*

接種時期に合わせて、お子さんの体調の良い時に接種してください。
※予約後、都合が合わなくなった方はご連絡ください。

●予防接種日程

毎週 月・金曜日 午後2:00~4:00
第4 土曜日 午後8:30~11:30

※新型コロナウイルスワクチンの集団接種のため、土曜日の診療はお休みになる場合があります。予約をする際に診療所に確認してください。

●予約方法：電話 戸沢村中央診療所(☎0233-72-3363)

※前日まで可。当日不可。

月~金曜日 午後1:30~4:30

●持ち物 予診票、母子健康手帳

●接種料金 無料

●診療所休診日 火曜日、木曜日午後

第1・第3土曜日、日曜日、祝祭日

* 8月13日(土)16日(火)、17日(水)、24日(水)、25日(木)

※診療時間内でも、施設・学校などの健診で



《予防接種の広域化について》

予防接種法に基づく定期予防接種について、戸沢村以外で受ける場合でも接種費用が無料になります。

医療機関に直接予約して接種してください。
ご不明な点があれば健康福祉課までお問い合わせください。



《インフルエンザ補助期間》

*6ヶ月~中学3年生
令和4年10月上旬~令和5年3月31日
*65歳以上
令和4年10月上旬~令和5年1月31日

《高齢者肺炎球菌ワクチン補助期間》

*65歳以上で補助を受けたことがない方
令和4年4月1日~令和5年3月31日まで

ひきこもり支援相談窓口

戸沢村役場健康福祉課
☎0233-72-2364(直通)
平日8:30~17:15

※相談の内容によって、様々な支援機関につないで連携し対応します。

子育て世代包括支援センター

センターでは保健師が妊娠中から子育て中の方、ご家族の様々な相談に応じますので気軽に来所して下さい。

必要に応じて関係機関(医療機関・保育所・学校等)と連携し、切れ目ないサポートを行います。

*母子健康手帳交付は随時受け付けておりますが事前にご連絡ください。交付の際は保健師との面談を行いますので、時間に余裕をもってお越しください。

●場 所：戸沢村役場健康福祉課内
●開設日時：月~金 8:30~17:15
●連絡先：戸沢村役場 健康福祉課
☎0233-72-2364

こころの相談窓口

- ・戸沢村役場健康福祉課 ☎0233-72-2364(直通) 平日8:30~17:15
- ・最上保健所 地域保健福祉課 ☎0233-29-1266 平日8:30~17:15
- ・山形いのちの電話 ☎023-645-4343 平日13:00~22:00(年中無休)
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 午前9:00~12:00 午後13:00~17:00

子育てサロン

●妊娠中や産後、子育て中の方、それぞれに抱える悩みや不安に対して助産師が相談に応じたり、講師によるヨガ・アロマ体験・ベビーマッサージでリフレッシュするなど、

4/7(木)	5/12(木)	6/2(木)	7/7(木)	8/5(金)	9/1(木)
10/6(木)	11/17(木)	12/2(金)	1/5(木)	2/2(木)	3/3(金)

場 所：こさあーべ(旧古口保育所)
時 間：(受付)午前9:45~10:00
(受講)午前10:00~11:30

こさあーべ(子育て支援センター)

0歳児から就学前までのお子さんがお友達を作ったり、楽しく遊んだり、おうちの方も育児の悩みを相談できる場です。

*開設日時：月~金
午前9:00~12:00
午後13:00~15:00

*連絡先：戸沢村社会福祉協議会
☎0233-72-2112