

※ 事業日程・内容については変更・中止 する場合があります。町のホームページ、防災ラジオでも随時おしらせしますのでご確認ください。
※ 菰野町保健福祉センターけやきでは、空調設備改修工事のため、令和8年7月～9月の3か月間休館の予定です。

年に一度は健康診査を受診しましょう

30代健診 (30～39歳)

対象：30～39歳の方
実施期間：11月30日(月)～12月2日(水)
実施場所：保健福祉センターけやき
健康福祉課へお申込みください。

特定健康診査 (40～74歳)

対象：40～74歳の国民健康保険加入者
実施期間：7月～11月
実施場所：三重県内の指定医療機関
持ち物：受診券、マイナ保険証、質問票
自己負担金：無料
対象者には6月下旬に受診券を交付します。健診結果をもとに、管理栄養士による保健指導が受けられます。保健指導の案内が届いた方はぜひご利用ください。
●医療機関にて人間ドックを受診した方は、領収書・結果票を添えて助成(上限2万円)の申請をしてください。
※特定健康診査の受診と人間ドックの助成の併用はできません。
●職場や病院等で健診を受けられた方は、健診結果および質問票を役場住民課保険年金係までご提出ください。健診助成費として、町内で利用できる商品券をお渡しします。
※人間ドックの助成、及び商品券の贈呈には条件がありますので、詳しくは町ホームページなどでご確認ください。

情報提供いただくこと、菰野町の受診率向上につながり、継続した健康管理を受けることができます。
●生活習慣病で通院中の方も「特定健康診査」の対象となります。定期通院の際に、かかりつけ医へ受診券をご提出ください。

後期高齢者健康診査 (75歳～)

対象：三重県後期高齢者医療制度加入者
実施期間：7月～11月
実施場所：三重県内の指定医療機関
持ち物：受診券、マイナ保険証、質問票
自己負担金：無料
対象者には6月下旬に受診券を交付します。昭和26年5月～7月生まれの方は8月中旬、昭和26年8月生まれの方は9月中旬に受診券を交付します。

●お問い合わせ先：
三重県後期高齢者医療広域連合
電話 059-221-6884

Calendar grid showing dates from June to February with various health events, check-ups, and festivals. Includes icons for stomach, lung, colon, and bone health.

Summary table of health check-ups with columns for name, target group, timing, cost, location, and content.

~歯周病検診(さわやか歯科検診)~
歯を失う原因の1位は歯周病です。おいしく食べて、健康で過ごすには、「歯」の健康を意識し、毎日の正しい歯磨きや定期検診、必要な治療を受けることが大切です。
●対象：20.30.40.50.60.70歳の方 ●自己負担金：無料
●実施期間：8月～11月末(7月下旬に対象者へ通知あり)

75から80歳の方へ～75歳からのお口の健康チェック～
お口や歯の健康は、栄養のある食事や会話を楽しんだり、誤嚥性肺炎等の疾病の予防にもつながるため、健康長寿に欠かせません。三重県後期高齢者医療広域連合では、「75歳からのお口の健康チェック」を実施しています。8020(80歳になっても20本以上自分の歯)をめざして、ぜひ検診を受診してください。
●対象：75～80歳の方 ●自己負担金：無料
●実施期間：8月1日～11月20日(7月下旬に対象者へ通知あり)
●お問い合わせ先：三重県後期高齢者医療広域連合 電話 059-221-6884

お問い合わせは
菰野町役場 健康福祉課
健康づくり係
〒510-1292 三重県菰野町大字潤田1250番地
☎ 391-1126 (9:00～16:30)
FAX 394-3423

血管の病気がリスク大!!
血糖値が高めの方は...
なにっ?! この数値は
22倍
35倍
心臓や血管の病気になるやすい!!

菰野町 健康づくり情報

◆健康相談・健康講座

特定健診後の特定保健指導も行います。
健康相談は申し込み不要です。

名称	日程	内容	場所	受付時間
出張 健康相談 (お気軽にどうぞ)	4/17(金)、8/21(金)、12/18(金)	保健師・管理栄養士による健康相談や こころの健康相談を行います。	朝上地区 コミュニティセンター	9:30~11:30
女性の健康相談	5/15(金)、9/18(金)、1/15(金)	助産師・管理栄養士が、こころや身体 の心配ごと、月経や更年期のつらい症 状などのご相談に応じます。	役場 2 階 205会議室	9:30~11:30
健康相談 (歯科相談あり)	6/8(月)、10/19(月)、2/22(月)	保健師・管理栄養士による健康相談、 歯科衛生士による歯の相談を行います。		9:30~11:30
女性のための 健康講座(要申込)	令和9年3月頃を予定しています。 申込先：健康福祉課	医師による女性の健康に関する講話と、 骨盤底筋のゆるみや排尿トラブルを 予防するエクササイズを行います。	けやきホール	9:30~11:00 13:00~14:30

◆健康づくり運動事業

※一部前年度より場所が変更しています。

名称	日程	内容	場所	受付時間
女性のための 健康づくり体験 (要申込)	6/1(月)、3/1(月) 申込先：元気アップこもの スポーツクラブ	女性を対象に、健康運動指導士によるボール エクササイズ、エアロビクス、ストレッチ等でシェ イプアップ体操を行います。	B&G 海洋センター	詳細は、おしらせ版を ご確認ください。
地区巡回 元気づくり運動教室	遠くまでの外出が難しく、体力に自信のない中高年の方を対象に、各地区で健康運動指導士による軽運動やストレッチ体操を実施しています。 詳しい開催場所や日時は、元気アップこものスポーツクラブへお問い合わせください。			
健康ウォークデー	6/3(水)、7/1(水)、 9/2(水)、10/7(水)、 11/4(水)、12/2(水)、 2/3(水)、3/3(水)	毎月第1水曜日を「健康ウォークデー」とし、 ウォーキングを行っています。 仲間を見つけて、ウォーキングを楽しい習慣に しませんか?詳細は、おしらせ版をご確認ください。	役場本庁 西玄関前	9:00 (雨天中止)
健康ウォーキング 大会	5/16(土)、10/17(土)	小雨決行。ロングコース約10km、ショートコース約5km。 完歩賞の方に、大人気もしかオリジナル缶バッジプレゼント! 詳細は、おしらせ版折り込みチラシをご確認ください。		8:10~8:30 (雨天中止)

菰野町健康マイレージ ~ポイントをとめて健康とお得をゲット!!~

菰野町健康マイレージは、減塩や運動などの健康づくりに取り組み、健(検)診を受診することでポイントをとめると、「三重とこわか健康応援カード」と交換できます。カードを県内の協力店で提示すると、うれしい特典が受けられます。さらに抽選で、湯の山温泉の無料チケットやオリジナルギフトが当たります。詳しくはおしらせ版7月前半号(予定)をご覧ください。同時に、小学生対象のこもっこチャレンジも実施します。こもっこチャレンジでは、参加してくれた小学生に、抽選で図書カードが当たります。(こもっこチャレンジシートは学校を通じて配布します)



まめに身体を動かそう! +10。

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
1日合計60分を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう(+10:プラス・テン)。
・1日60分の身体活動。目安は1日8,000歩。
※高齢者の場合は1日40分。(目安は1日6,000歩)
・さらに運動をすると効果的です。週2~3日は筋トレを。

◆元気づくり運動教室等のお問い合わせは
元気アップこものスポーツクラブ
〒510-1233 菰野町大字菰野4775-1
☎394-5018(FAX兼) 月曜休



◆栄養・食育事業に関する情報提供

菰野町食育推進事業
『健康料理教室』をヘルスメイトが行なっています。
健康づくりの基本は 十分な睡眠と適度な運動、そして**バランスのよい食事**です。
健康を意識した料理教室を楽しんでみませんか?
令和8年度の予定
7月 『食育大切に』親子でヘルシー料理
10月 高齢者の低栄養を防ぐ献立
12月 行事食 お正月orクリスマス
2月 地産物を使用した減塩料理
※詳しくはおしらせ版をご覧ください。

ヘルスメイトは『食を通じて健康づくり』を伝えるボランティアです。
ヘルスメイト養成講座も開催予定です。

ヘルスメイトの主な活動
・健康づくりのための料理講習会の開催
・親子クッキング教室などの開催
・他団体との連携による活動
・町が主催する健康づくり事業への協力 など
興味のある方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 健康福祉課健康づくり係 (TEL391-1126 Fax394-3423)

ご案内 各相談機関のご案内

菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係			
健康相談	個別にご相談に応じます。	TEL 059-391-1126	左記「健康相談」に記載 6/8(月)、10/19(月)、2/22(月)
こころの健康相談	個別(電話・面接・訪問)にご相談に応じます。ご家族からの相談・引きこもりの相談もお受けします。	FAX 059-394-3423	月~金(祝日・年末年始のぞく) 9:00~16:30
三重県桑名保健所			
精神保健福祉相談 (精神科医師予約)	精神科医師による面接相談	https://www.pref.mie.lg.jp/WHOKEN/HP/ TEL 0594-24-3620 〒511-8567 桑名市中央町5-71	13:30~15:30 (要予約) 月1回 (日程は桑名保健所のホームページに掲載)
障害者相談支援センター			
HANA (ハナ)	福祉サービスの利用援助、社会資源の活用支援、介護相談など	TEL 059-320-2761 原則第1土曜日は開所	月~金 8:30~17:00
ソシオ	電話相談・面接相談	TEL 059-345-9016	月~金 8:30~17:00 相談受付 16:00まで (年末年始等法人休業日をのぞく)
三重県こころの健康センター			
こころの傾聴テレフォン	こころの悩みをお聴きします。	TEL 059-223-5237・5238	月~金(祝日・年末年始のぞく) 10:00~16:00
自殺予防・自死遺族電話相談	自殺予防・自死遺族に関する電話相談	TEL 059-253-7823 フリーダイヤル 0120-01-7823	月~金(祝日・年末年始のぞく) 13:00~16:00
自殺予防 夜間・休日電話相談	同上	ナビダイヤル 0570-064-556	平日16:00~24:00および 土日祝日・年末年始9:00~24:00
ひきこもり専門電話相談	ひきこもりに関する電話相談	TEL 059-253-7826	月~金(祝日・年末年始のぞく) 9:00~16:00
依存症専門電話相談	依存症に関する電話相談		水(祝日・年末年始のぞく) 13:00~16:00
三重いのちの電話			
自殺予防電話相談	身体・精神・人生・対人関係等の深刻な悩みや心配ごとに対する電話相談	TEL 059-221-2525 ナビダイヤル 0570-783-556 フリーダイヤル 0120-783-556	毎日 18:00~23:00 毎日 10:00~22:00 毎月10日 8:00~11日 8:00

桑名保健所での主な保健事業

健康増進課 ☎0594-24-3625	地域保健課 ☎0594-24-3620	衛生指導課 ☎0594-24-3623
エイズ相談・検査(火,13~14:30) (B型肝炎、C型肝炎、梅毒の検査も同時に受けられます)	精神保健福祉相談(要予約) (上記「各相談機関のご案内」参照) 特定医療費(指定難病)や 肝炎医療等助成の申請	骨髄バンクドナー登録 (要予約) 平日 8:30~17:15

三重県がん相談支援センターでの電話相談

がんに関する悩みや心配なことについて電話相談・面接相談を行っています。

TEL 059-223-1616 月~金曜日、第1日曜日(5月・1月は第3日曜日)9:00~16:30
FAX 059-202-5911 *日曜相談翌日の月曜日・土日祝日・年末年始はお休み

フレンテみえでの電話相談

女性の相談員による女性のための電話相談

女性相談員と一緒に考えます。 TEL 059-233-1133

※月曜日が祝日の場合、朝・昼相談あり(翌平日は休館日)

相談時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝 9:00~12:00	休館日	●	●	●	●	●	●
昼 13:00~15:30	休館日	●	-	-	●	●	●
夜 17:00~19:00	※	-	-	●	-	-	-

女性の相談員による女性のための電話相談のあと、ご希望や必要に応じて面談による相談もあります。(予約制)
その他女性の弁護士による女性のための法律相談もあります。(予約制)

男性の相談員による男性のための電話相談

人間関係・夫婦・家族・職場・性などについて男性の相談員と一緒に考えます。

TEL 059-233-1134 第1木曜日 17:00~19:00
第4土曜日 10:00~12:00

みえにじいろ相談 ~性の多様性に関する相談~

自身の性のあり方について、専門の相談員がお受けします。
※ご本人だけでなく、周囲の方からのご相談もお受けします。

TEL 059-233-1134 第1日曜日 13:00~19:00
第3金曜日 14:00~20:00

※SNS相談もあります。詳しくはフレンテみえHPをご確認ください。

ご案内 「いざ」という時に...

今診てもらえる医療機関を探せます

三重県救急医療情報センター

コールセンター ☎059-229-1199 365日、24時間

WEB: 医療ネットみえ (パソコン、スマートフォン)
休日夜間応急診療所案内 (携帯電話)

※重症の場合は、119番で救急車を呼んでください。

比較的軽症な患者さんを探せる医療機関を探せます

自動音声・FAX 案内サービス ☎0800-100-1199

FAXでの利用を希望される方は、詳細についてHPで確認してください。

献血にご協力をお願いします

輸血用血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできないため、献血へのご協力が必要不可欠です。献血は人の命を救える大切なボランティア活動です。みなさんの善意による献血が尊い命を救います。採血基準等、詳しくは三重県赤十字血液センターホームページ(http://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/mie)をご覧ください。

あなたが救える命~普通救命講習~

目の前で大切な人が倒れた時、何ができますか。そばにいるあなたが応急手当を実施することで、その人の命を救える可能性が高くなります。消防署では、毎月AEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法の講習会を開催しております。いざという時、落ち着いて対応できるように、普通救命講習を受講してみませんか。詳しくは、おしらせ版や町ホームページをご覧ください。消防署までお問い合わせください。



菰野町消防署 TEL 394-3239
FAX 394-5766

献血についてのお問い合わせは

三重県赤十字血液センター ☎0120-05-5632
*火曜定休となります(年末年始を除く)

四日市献血ルーム「サンセリテ」* ☎0120-39-5863

*サンセリテは近鉄四日市駅前トナリエ四日市5階にあります。定休日はありません(年末年始を除く)