

# 生涯にわたり 健やかで 安心して暮らせるまち「魚沼市」

令和5年8月25日発行

保存版

## 働き盛り世代こそ、健康づくりは 今が大事!

●健康増進課 025-792-9763 ●生涯学習課 025-793-7480  
●市民課 025-792-1112



### 運動編

健康増進課



### うおぬま 元気ポイント

無料

### 毎日の運動でポイントを貯めて豪華景品!

けん診受診や運動でポイントをためると応募できます。

温泉ペア宿泊券など応募者全員に景品あり!

対象 18歳以上の魚沼市民(高校生を除く)と、魚沼市内に勤務している人

・季節の景観が楽しめる6つの新潟県登録ウォーキングコースを歩いてみましょう。

・雨や雪でも歩けるコースがあります!

★市内体育施設も活用

できます。

生涯学習課



### 健康診査

### 健康づくりは年1回の定期健診から!

健診で生活習慣のチェック!

自己負担額:1,000円(約8,000円助成)

対象 16歳以上

健康増進課

歯科健診

自己負担額:0円(3,300円~3,900円助成)

対象 21,31,41,51,61,71,76,80歳(年度末年齢)

無料

健康増進課

市民課



### 食事編

健康増進課



### 食生活改善推進員監修! 献立に困ったら健康レシピをチェック!

市報にも掲載中!



#### 「おやこで楽しくクッキング」

主食・主菜・副菜をそろえた食事を、調理体験とおして子どもの頃から学びます。

#### 「からだにやさしい健康クッキング」

生活習慣病の予防に役立つ講話と調理実習を実施しています。

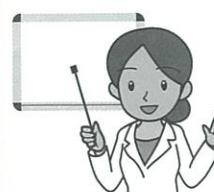
#### 「健康レシピ出張料理教室」

ご希望に応じた内容で、食生活改善推進員が出向いて料理教室を実施します。



### 学び編

健康増進課



### いつでも出張!健康づくり講座

職場や地域の集いの場に保健師などが出向きます。

①メンタルヘルス(こころの健康) ②生活習慣病予防 ③適塩の食生活

④お口の健康 ⑤たばこと健康

※上記内容以外もご相談ください!

### 魚沼市公式 YouTube と DVD でいつでもどこでも健康づくり!

内容 防ぐぞ!!生活習慣病 こころの健康~セルフケア~ フレイル予防 講義編~調理編

※図書館でDVD貸出中!



### 食生活改善推進員養成講座の参加者募集中!

食生活改善推進員として、地域の健康づくりに貢献してみませんか?



健康増進課

### がんは検診で早期発見できます!

#### 胸部レントゲン検査

自己負担額:200円(約1,100円助成)

対象 40歳以上

#### 大腸がん検診

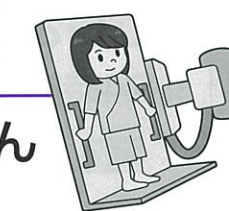
自己負担額:500円(約1,400円助成)

対象 40歳以上

#### 胃がん検診

自己負担額:1,000円(約4,400円助成)

対象 40歳以上



#### 乳がん検診

自己負担額:1,000円(約4,700円助成)

※41歳無料(要件あり)

対象 40歳以上の女性  
※2年に1回の隔年検診



#### 子宮頸がん検診

自己負担額:1,000円(約3,400円助成)

※21歳無料(要件あり)

対象 20歳以上の女性  
※2年に1回の隔年検診



### その他の検診

健康増進課

#### 骨粗しょう症検診

自己負担額:1,000円(約2,200円助成)

対象 45,50,55,60歳の女性  
※一部対象外あり

#### 胃がんリスク検診(ピロリ菌の血液検査)

料金:2,000円(約600円助成)

対象 40,45,50,55,60,65歳

### ◎けん診は受けて終わりじゃもったいない!

けん診の結果は、説明会での手渡しや郵送、保健師の訪問でお届けし、併せて毎日の生活習慣の改善計画についてもご提案します。



# みなさんの健康づくりをお手伝いします!

からだのこと、栄養のこと、こころのことは、何でも  
お気軽に保健師・管理栄養士にお声掛けください。

気づいた時が相談のタイミング

**大丈夫 必ず 味方はいるからね**

～魚沼市いのちを支えるキャッチフレーズ～

育児・健康・医療・**無料**  
介護等に関する相談に  
応じます。

24時間受付健康相談ダイヤル

フリーダイヤル  
**0120-656-680**

健康増進課

精神科医師による **無料**  
予約制・メンタルヘルス  
相談会

対象 相談を希望される人  
(精神科通院中の人は  
主治医の承諾が必要です)

健康増進課



出張型歯科  
相談会を実施  
しています。

**無料**



健康増進課

ひきこもりの対応 **無料**  
を学んだり、思いを語り  
合える家族教室

対象 家族のひきこもりについて悩んでいる人

健康増進課

## 健康の輪を広げよう

あなたを見守る地域の  
ネットワーク

—うおぬま・米(まい)ねっと—

患者の診療情報を共有することで地域全体の  
医療機関が1つの病院のように連携し、効率的  
で安全・安心な医療を提供します。

対象 魚沼圏域にお住まいの人

健康増進課

骨髄移植ドナーへ  
最大14万円助成

ドナー及びその人を雇用する事業所へ  
助成金を交付します。

●ドナー：上限14万円 ●事業所：上限7万円

対象 骨髄等の提供を行った人と、その人を  
雇用する事業所

健康増進課



## 病気を予防



**子どもの  
予防接種**

健康増進課

定期予防接種は  
**無料**

対象 生後2か月から  
それぞれの予防接種で  
対象の時期が異なります。

おたふくかぜ  
予防接種費  
1回2,000円助成

対象 1歳から就学前(2回まで)



インフルエンザ予防接種費  
1回2,000円助成

対象 ・生後6か月から12歳は年度内2回まで  
・13歳以上は年度内1回まで



**大人の  
予防接種**

健康増進課

インフルエンザ  
予防接種費  
約4,000円助成

対象 ・60-65歳未満の要件を  
満たす人  
・65歳以上の人

生涯で1度だけ  
高齢者肺炎球菌  
予防接種費  
約3,000円助成

対象  
・60-65歳未満の要件を満たす人  
・年度末年齢65、70、75、80、85、  
90、95、100歳  
※70歳以上の人が対象になるの  
は令和5年度が最後です!

風しん抗体検査と予防接種費  
を約4,000円～全額助成

- ①昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性  
抗体検査と抗体価が低かった場合の予防接種：全額助成(令和6年度末まで)
- ②妊娠を希望する女性と同居家族等  
抗体価が低い場合の予防接種：4,000～6,000円助成  
※抗体検査について県の助成制度があります。(要件あり)



## がんばる若者 応援します!



健康増進課

医師・看護師を目指す学生に修学資金  
最大月30万円を貸与

医師：私立大学30万円/月 国公立大学15万円/月 看護師：5万円/月

返還免除要件あり 対象 卒業後に魚沼市内で医師、看護師として働く意思がある人

