

おおい町

令和6年度

健康づくり情報誌

おおい町の保健事業についてご紹介します。
健康づくりの一環としてお役立てください。

町の健康課題である循環器疾患を予防するには、お塩の量をコントロールすることが大切です。
令和6年度は減塩について考える取り組みを展開していきます。
減塩を意識した食生活を心がけましょう！



1日の目標塩分摂取量
男性7.5g未満/女性6.5g未満

- 集団健診で尿中塩分測定を行います。1日の塩分摂取量が推測できます。
- 集団健診でいきいき隊が減塩キャンペーンを行います。
- 年4回発行する「いきいき通信」で減塩について特集します。
- 塩分計の貸出を行います。ご家庭のお味噌汁の塩分量を確認してみてください。
- 保健福祉センターなごみ・あっとほ～むいきいき館で参考図書の貸出を行いますので、ご利用ください。

ほかにも、さまざまな機会を利用して減塩について考えていただく取組を実施していきます！

いつもより
15分多く
歩いてみよう

アプリで楽しくウォーキング!



レッツウォークいちごプラス

参加無料
お申込み不要



ポイントを貯めよう!
貯まったポイントは景品に交換!

アプリの紹介・
ダウンロードは
こちらから



事業の詳細や
アプリの設定方法は
こちら
(おおい町ホームページ)



■保健事業に関するお問い合わせは・・・■

保健福祉センターなごみ
すこやか健康課 (子育て世代包括支援センター)

電話 0770-77-1155
(町内無料電話 877-1155)
メール kenkou@town.ohi.lg.jp

あっとほ～むいきいき館
保健福祉室 (子育て世代包括支援センター)

電話 0770-67-2000
(町内無料電話 867-2000)
メール kenkou@town.ohi.lg.jp

妊娠・出産・育児

不妊治療費助成

不妊治療にかかった費用（自己負担分）を助成します。

【助成限度額】
年間30万円

詳しい内容についてはお問い合わせください。

母子健康手帳交付

妊娠された方に対して、母子健康手帳を交付します。妊産婦・乳児健診、新生児聴覚検査の助成券も同時にお渡しします。

【窓口】
保健福祉センターなごみあっとほ〜むいきいき館

にこにこ赤ちゃん出産応援交付金 わくわく子育て応援交付金

【にこにこ赤ちゃん出産応援交付金】
妊娠届出時の面談後に5万円を交付します。
⇒面談時に申請書をお渡しします。

【わくわく子育て応援交付金】
赤ちゃん訪問後に5万円を交付します。
⇒出生届時に申請書をお渡しします。



ふくいはぴコインのポイントとして付与することもできます。

妊娠8か月アンケート ・面談

妊娠7〜8か月頃にアンケートを送ります。出産や子育てに向けて、希望者は保健師・保育士・助産師との面談ができます。

赤ちゃん訪問

赤ちゃんが誕生されたら、保健師・助産師が訪問に伺い、赤ちゃんの体重測定のほか、赤ちゃんとお母さんの健康相談等を行います。

事前に電話連絡させていただきます。

離乳食教室

赤ちゃんの月齢に合った離乳食の進め方について、栄養士からのお話と試食を行います。

対象となる時期に個別にお知らせします。

乳幼児健診

- 1か月児 ● 4か月児
- ◎ 6〜7か月児
- 9〜10か月児
- ◎ 1歳6か月児
- ◎ 2歳児 ◎ 3歳児

●…医療機関で受ける健診
◎…なごみ・いきいき館で受ける健診(対象となる時期に個別にお知らせします。)

産後ケア デイサービス

不安定になりがちな産後のお母さんの心と体のケアや、育児のサポートを助産師が行います。

【対象者】
体調や育児に不安のある、産後1年以内のお母さんとお子さん

マザーズカフェ

妊婦さん、子育て中のお母さんたちで、お茶を飲みながら、楽しく交流できる場です。

助産師等のミニ講座、栄養士特製おやつを試食などがあります♪

すくすく広場

子どもたちの遊びの場、お母さんたちの交流の場として、毎月開催しています。

1歳児健康相談も行っています。

ことばとあそびの広場 はぐはぐ 親子あそびの教室 ぐんぐん

子育てで気がかりや心配がある方の育児教室です。遊びの中でお子さんとの関わり方を考えます。

お気軽にお問い合わせください。

マザーズカフェとすくすく広場の情報をメールで配信しています。



助産師相談

妊娠を希望される方、妊婦さん、乳児をお育てのお母さん等、妊娠・出産・育児に関する悩みを相談できます。(すくすく広場・離乳食教室と併せて開催します。)

母子手帳アプリ おおいっこ☆ダイアリーby母子モ

お持ちの母子手帳と併せてご利用ください。

- できる機能 pick up
- * 妊婦さんの健診の記録
 - * お子さんの成長の記録
 - * 予防接種の管理
 - * 町からのお知らせ受信
 - * 出産・育児情報の閲覧
 - * オンライン相談

アプリのダウンロードはこちら



GET IT ON Google Play

Download on the App Store



各事業の詳細はおおい町のホームページでもご覧いただけます。



子育て世代包括支援センターをいつでもご利用ください♪

妊娠・出産・育児についてのご相談・ご要望に応じて、町で行っている事業をご紹介します！
お子さんの身長・体重測定などもできますので、お気軽にお越しください。保健師・保育士が相談に応じます。



マザーズカフェ



親子でふれあい遊び(すくすく広場)



子育て世代向けの講演会も行っています

のご案内



予防接種

風しん対策

- ①**男性の風しん予防対策（令和元年度から実施）**
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査及び予防接種を実施します。
対象となる方にはクーポン券を送付しています。
- ②**妊娠を希望する女性等の予防接種費用助成**
妊娠を希望する方やその同居者、抗体のない妊婦の同居者で、抗体が陰性の方を対象に、予防接種費用を助成します。（①の対象者を除く）
詳しい内容についてはお問い合わせください。

こどもの予防接種

お子さんを感染症から守るため、各種予防接種を実施しています。法律で定められた予防接種について、対象となる方には、接種開始時期までに個別にお知らせします。

小児インフルエンザ 接種費用助成

インフルエンザの予防接種にかかる費用を助成します。

対象となる方には、接種開始時期までに個別にお知らせします。

小児新型コロナワクチン 接種費用助成

NEW

新型コロナワクチンの予防接種にかかる費用を助成します。

対象となる方には、接種開始時期までに個別にお知らせします。

特別の理由による接種済み ワクチン再接種費用の助成

小児がんの治療等、特別な理由により、接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方を対象に、予防接種再接種費用の助成を行います。

※詳しい内容についてはお問い合わせください。

65歳以上の方

NEW

インフルエンザ 予防接種

インフルエンザの予防接種にかかる費用を助成します。
対象となる方には、個別にお知らせします。

新型コロナワクチン 予防接種

新型コロナワクチン予防接種にかかる費用を助成します。
対象となる方には、個別にお知らせします。

65歳の方

肺炎球菌ワクチン 予防接種

肺炎球菌ワクチンの予防接種にかかる費用を助成します。
対象となる方には、個別にお知らせします。

※60～64歳の方でも、心臓、腎臓または呼吸器の機能または免疫の機能障害がある方は、対象となる場合がありますので一度ご相談ください。

各種健診の詳細を掲載した「健康診査のお知らせ」は、4月中に世帯主宛てにお届けします。

生活習慣病予防健診

- 【対象者】
- ・40歳未満で健診の機会がない方
 - ・40～74歳の国保加入者の方
 - ・後期高齢者医療被保険者の方
 - ・生活保護受給者の方

※集団健診で受診される方には、推定1日塩分摂取量がかかる尿検査も実施します

がん検診

- 【対象者】
- 胃がん検診
50歳以上 2年に1回（偶数年齢）
 - 肺・大腸がん検診
40歳以上 毎年
 - 乳がん検診
40歳以上 2年に1回（前年度未受診）
 - 子宮頸がん検診
20歳以上 2年に1回（前年度未受診）

無料クーポン券対象年齢の方へは個別にお知らせします。

ドック健診

【対象者】
今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる国保加入者の方

セットで受けられるお得な健診です。

生活習慣病
予防健診 + 胸部X線
胃カメラ
腹部エコー
大腸がん検診

骨粗しょう症検診

【対象者】
今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる方

かかとの骨密度を調べます。

肝炎ウイルス検診

【対象者】

- ・40歳の方
- ・41歳以上で、過去に一度も検査を受けたことのない方

B型肝炎・C型肝炎の検査が受けられます。

おとなの無料歯科検診

【対象者】
18歳以上の方
1年に1回受けられます。

けんしん

健康づくりの第一歩は 日頃の運動から



からだ測定会

健康づくりはまず自分を知ることから！

筋力、柔軟性、バランス力、すばやさ等の測定を行い、結果の解説とアドバイスが受けられる教室です。

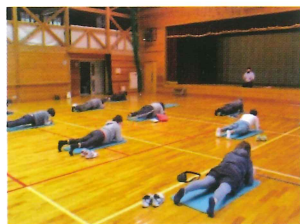
【対象者】全町民



OOI★100日チャレンジ

おうちで実践できるストレッチや筋トレ、運動器具の正しい使い方等、体力づくりの実践方法を学ぶ教室です。健康運動指導士、保健師、栄養士が指導・サポートします。

【対象者】
運動の習慣づくりをしたい方



教室の様子

ウォーキング教室 ノルディックウォーキング教室

正しいウォーキングフォームと、自分に合ったウォーキングの強度を学ぶ教室です。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使ったウォーキングで、膝や腰への負担を軽減できます。また、身体の90%以上の筋肉を使う、効率の良いウォーキングです。

【対象者】全町民



ノルディックウォーキング教室の様子

デジタルサイネージを設置しました



健康づくり、体力づくりに関する情報を発信しています。お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

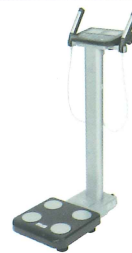
【設置場所】

- ・保健福祉センターなごみ
- ・町民センター
- ・あっとほ〜むいきいき館
- ・里山文化交流センター ぶらっと

体組成計の設置

体重の他、部位ごとの体脂肪量や筋肉量が測定できます。測定結果は専用用紙に印刷され、お持ち帰りいただけます。

【設置場所】 保健福祉センターなごみ
あっとほ〜むいきいき館



元気アップ体操

シニア編…神経の伝わりを良くし、全身を気持ちよく動かす体操です

ミドル編…背中やヒップの筋力アップが期待できます

ヤング編…機敏に動くための体操です



動画はこちらから

健康ロードの指定

町内9か所を健康ロードに指定しています。

各コースには100m毎に表示があり、歩いた距離が分かります。

日頃のウォーキングにご活用ください。



各コースはこちら→

健康づくり器具の 無料貸出を 行っています！

- ノルディックウォーキングポール
- ストレッチポール
- おおいに広げ！元気アップ体操DVD



【貸出場所】 保健福祉センター なごみ
あっとほ〜むいきいき館
※いずれも8:30~17:15(土日、祝日は除く)

【貸出期間】 2週間以内
※教室等で使用するため、貸出できない期間があります

相談窓口

健康相談

保健師・栄養士が健康に関するご相談に対応します。血圧測定や体脂肪測定等もできます。

- 日時 原則毎週木曜日
9:30~11:30
- 場所 保健福祉センターなごみ
あっとほ〜むいきいき館

こころの相談会

臨床心理士の先生と個別にお話できます。気分が落ち込む、よく眠れない、人間関係の悩みなど、なんでもご相談いただけます。

- 日時 後日、チラシ等でお知らせします。
- 相談日は平日の10:00~12:00。
事前に予約が必要です。

心の健康相談

地域で生活されている精神障害をお持ちの方の相談対応を行っています。

事前に予約が必要です。
日時については、お問い合わせください。

がん患者アピアランスサポート事業

がん治療による外見変貌を補完する補整具の購入費用を助成します。

【助成額】 1人1回
かかった費用の1/2(20,000円上限)
※1年以内のもの