

令和
6年度

健康づくり カレンダー

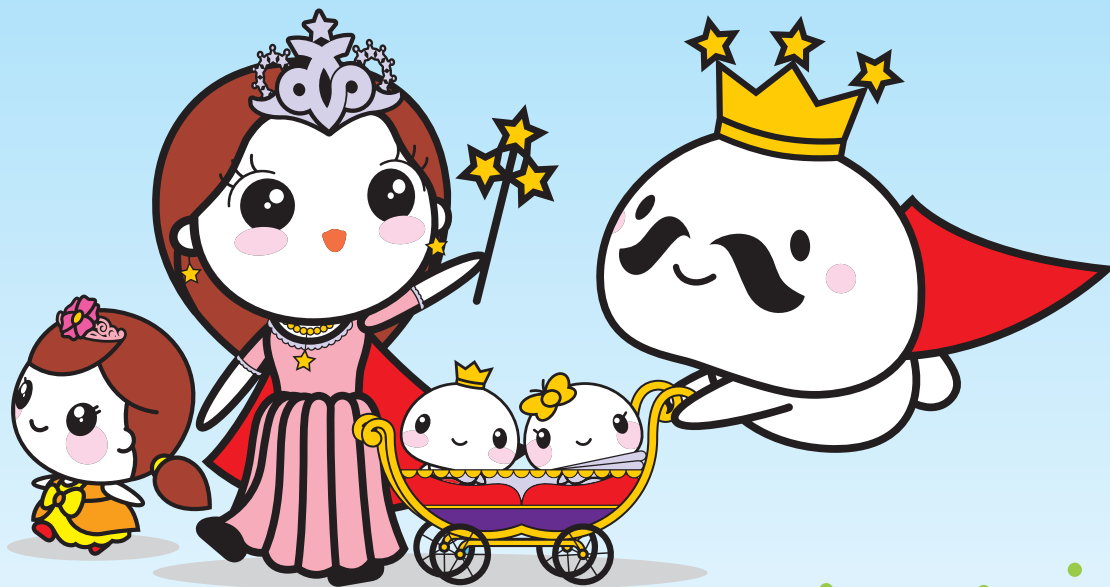


保存版

令和6年4月 ≫ ≫ ≫ 令和7年3月

もくじ

特定健診・がん検診日程等	・・・	P2～3
みつ市健康トピックス	・・・	P4～21
にっこりっこ・医療給付事業	・・・	P22～25
予防接種	・・・	P26
母子保健事業	・・・	P28



令和6年度 健(検)診日程 4月1日(月)から受付開始です。お申し込みはお早めに!

健(検)診の内容・料金について

あなたの年齢から受けられる“けんしん”を確認してみましょう

あなたの年齢	受けられる健(検)診	実施内容	料金
40歳以上 むつ市の検診なら とってもお得な料金で 受けられますよ! 	後期高齢者健診 (後期高齢者医療加入者のみ)	問診・身体計測・腹囲計測・血圧測定 尿蛋白・尿糖・尿酸検査・脂質検査 血糖検査・ヘモグロビンA1c 肝機能検査・貧血検査・心電図検査	無料
	特定健診 (むつ市国保加入者のみ)		無料
	一般健康診査 (生活保護受給者のみ)		無料
	胃がん検診	胃部レントゲン(バリウム)検査 (妊娠中は不可)	1,080円
	大腸がん検診	便潜血反応検査(二日法)	360円
	肺がん検診	胸部レントゲン検査(妊娠中は不可) 喀痰検査(50歳以上の該当する方)	370円
40歳以上 ♥女性のみ	乳がん検診 受診は2年に1度	40歳~59歳 マンモグラフィ検査(2方向)	910円
		60歳以上 マンモグラフィ検査(1方向)	700円
20歳以上 ♥女性のみ	子宮頸がん検診 受診は2年に1度	視診・細胞診・内診 ※産後6か月未満の方は受診不可	1,010円
40・45・50・55・60 65・70歳になる方 ♥女性のみ	骨密度検診	骨量測定	無料
20・30・40・45・50・55 60・65・70歳になる方	歯周病検診	歯周組織検査	無料
16歳~39歳	結核検診	胸部レントゲン検査	無料

お申し込み先

健診受付専用コールセンター

☎ 0120-489-624

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝日は除く)

受付期間 4月1日(月)から11月29日(金)まで



24時間365日予約可能なWEBサイト *メンテナンス日を除く

留意事項

- ・健(検)診の種類ごとに年度内に1回受診できます。同じ検診を2回受診することはできません。
- ・対象年齢の基準日は令和7年3月31日です。
- ・ただし、後期高齢者健診は健診日当日の年齢が75歳以上の方が対象となります。

● 検診料金

- ・市民税非課税世帯及び生活保護世帯、70歳以上の方は任意健診を除くすべての検診料金が無料です。
- ・受診日が令和6年4月から7月までは令和5年度、8月から令和7年3月までは令和6年度の世帯全員の市民税課税状況で決定します。なお、健(検)診を申し込みされた時点で、市民税課税状況の確認に同意されたものとみなしますので、あらかじめご了承ください。
- ・検診案内が届いてから検診日当日までに家族構成に変更のある方は、料金が変わる場合があるため検診日の前日(市役所開庁日)までにご連絡ください。
- ・転入された方につきましては課税状況の確認ができないため、料金を徴収させていただきます。受診後の返金はできませんので転出地での課税状況(非課税であること)が確認できる書類をお持ちの方は、検診予約時に担当課まで必ずお知らせください。

● 骨密度検診・歯周病検診

- ・検診対象者へは個別に案内を送ります。機会を逃さないよう受診してください。
- ・歯周病検診は、コールセンターおよびWEBからの予約はできません。

● 前立腺がん検診(任意検診)

- ・料金は、検診受診日の委託先が青森県総合健診センターの場合は2,200円、八戸西健診プラザの場合は2,420円です。課税状況や年齢に関係なく受診料金がかります。
- ・前立腺がん検診のみ受診する方は、事前にむつ市健康づくり推進課までご連絡ください。
- ・その他の検診と一緒に受診する場合は、検診日当日受付でお申し出ください。

その他ご不明の点は、むつ市健康づくり推進課 検診グループまでお問い合わせください。

注意 健康保険加入者(被扶養者)で特定健診の受診を予定されている方へ

国保以外の健康保険被扶養者の方も、がん検診と同日に特定健診を受診することができます。事前の予約が必要となりますので、下記連絡先へ直接お申し込みください。なお、同日がん検診の受診を希望される場合は、市のがん検診の予約をしたうえで青森県総合健診センターへ予約してください。

*料金等は保険証に記載されている保険者へお問い合わせください。

申込先 (公財)青森県総合健診センター ☎017-741-2336

受付時間 8:30~17:00 (土・日・祝日は除く)



【検診項目の見方】

胃：胃がん 大：大腸がん 肺：肺がん 肝：肝炎ウイルス 特：特定健診(国保)・後期高齢者健診・一般健康診査 社：特定健診(社保扶養) 乳：乳がん 子：子宮頸がん 骨：骨密度
 青森：青森県総合健診センター 八戸：八戸西健診プラザ ※集団健(検)診は委託先(青森県総合健診センター及び八戸西健診プラザ)のバスが健(検)診場所に来て実施します。

検診実施日	検診場所	受付時間	検診項目	受付時間	検診項目	備考
5月	23日(木) 大曲コミュニティセンター	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	24日(金) 大曲コミュニティセンター	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子	青森
	28日(火) 川内庁舎	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	29日(水) 川内庁舎	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	31日(金) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子	青森
6月	4日(火) 中央公民館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	5日(水) ふれあいかん	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	8日(土) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	9日(日) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	13日(木) 下北文化会館			17:00~18:30	乳 子 骨	青森
	17日(月) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	20日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	21日(金) ふれあいかん	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
28日(金) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子	青森	
7月	2日(火) 中央公民館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	4日(木) 下北文化会館			17:00~18:30	乳 子 骨	青森
	5日(金) ふれあいかん			17:00~18:30	乳 子 骨	青森
	9日(火) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			八戸
	10日(水) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			八戸
	18日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	19日(金) 川内庁舎			17:00~18:30	乳 子 骨	青森
	21日(日) ふれあいかん	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	27日(土) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	28日(日) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
8月	8日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	16日(金) 川内庁舎	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子	青森
	17日(土) 川内庁舎	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森

検診実施日	検診場所	受付時間	検診項目	受付時間	検診項目	備考
8月	24日(土) ふれあいかん	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
9月	3日(火) 中央公民館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	6日(金) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	14日(土) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	15日(日) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	18日(水) むつ市役所	8:30~17:00	大			大腸のみ 青森
	19日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子	青森
	26日(木) 下北文化会館			17:00~18:30	乳 子 骨	青森
27日(金) ふれあいかん	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子 骨	青森	
10月	5日(土) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	6日(日) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	7:00~9:00	乳 子	八戸
	10日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	12:30~14:00	乳 子	青森
	17日(木) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	23日(水) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			八戸
	24日(木) むつ来さまい館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			八戸
	25日(金) 監野沢地域交流センター	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特	13:00~14:00	乳 子 骨	送迎バスあり 青森
	26日(土) 監野沢地域交流センター	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
	27日(日) 監野沢地域交流センター	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	28日(月) 下北文化会館	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特			青森
31日(木) 下北文化会館			17:00~18:30	乳 子 骨	青森	
11月	10日(日) 川内庁舎	7:00~9:00	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	11日(月) 下北文化会館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特 社			青森
	14日(木) むつ来さまい館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特			八戸
	15日(金) むつ来さまい館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特			八戸
	22日(金) 下北文化会館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特 社	12:30~14:00	乳 子 骨	青森
	30日(土) むつ来さまい館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特	7:30~9:30	乳 子	八戸
12月	1日(日) むつ来さまい館	7:30~9:30	胃 大 肺 肝 特	7:30~9:30	乳 子	八戸

～自分に合う方法で「けんしん」を受けましょう～

集団健診

指定された日時・会場で受ける健診

1 受診する健診の種類・日程を決め、健診の申し込みをする

- **健診の日程** 2・3ページの健(検)診日程でご確認ください
- **健診の種類**

【午前】

胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、結核健診、特定健診、後期高齢者健診、一般健康診査

【午後または夜間】

子宮頸がん検診、乳がん検診、骨密度検診



*日程により実施する検診や時間が異なる場合があります

お申し込み先

健診受付専用コールセンター

☎ 0120-489-624

受付時間 8:30～17:15 (土・日・祝日は除く)

受付期間 4月1日(月)から11月29日(金)まで

または

個別健診

医療機関で受ける健診

自分で医療機関に予約をし、受診します

1 個別健診の申し込みをする (下記から医療機関を選んでおく)

● 健診の種類、医療機関

【特定健診(国保)・後期高齢者健診】

- ・みちのくクリニック
- ・三上医院
- ・村中内科心療内科医院
- ・むつ総合病院
- ・むつりハビリテーション病院
- ・川内診療所
- ・大畑診療所
- ・前田内科医院
- ・北村医院 むつレディスクリニック
- ・中央内科クリニック
- ・八戸西健診プラザ

【子宮頸がん検診】

- ・北村医院 むつレディスクリニック
- ・むつ総合病院
- ・八戸西健診プラザ

【乳がん検診】

- ・むつ総合病院
- ・八戸西健診プラザ

【胃・大腸・肺がん検診】

- ・八戸西健診プラザ



けんしん予約 All In One

AITEL



24時間365日予約可能なWEBサイト *メンテナンス日を除く

- 2 健診日が近づくと、ご自宅に健診案内が届く
- 3 予約した健診日に健診を受ける
- 4 受診日から1か月程度で健診結果が届く

- 2 健診案内(受診券等)がご自宅に届く
- 3 医療機関へ健診の予約をする
- 4 予約した医療機関で健診を受ける
- 5 受診日から1か月程度で健診結果が届く



4月1日(月)受付開始 各日定員がありますので申し込みはお早めに



5月31日は
世界禁煙デーです

禁煙週間 5月31日～6月6日

肺の生活習慣病

COPD

慢性閉塞性肺疾患

長引くせき・たん・息切れは要注意です！

COPDは、肺気腫や慢性気管支炎を含む慢性閉塞性肺疾患のことです。気管支の炎症や肺胞の破壊により肺の機能が低下し、重症化すると、せき・たん・息切れが強くなり、酸素吸入が必要になるほど生活に支障をきたします。COPDの原因の90%が喫煙習慣です。

予防のために
禁煙しましょう

COPDの症状をチェック

息切れしやすい

たばこを長期間吸っている

※過去に吸っていた方を含む

黄色や粘り気のある

たんが出る



1日に何度も
せきが出る

呼吸をするとゼイゼイ
ヒューヒューと音がする

40歳以上である

思い当たる症状
がある場合は

まずはかかりつけ医へ受診しましょう。そして必要に応じて呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。



禁煙に関する情報は
こちらからチェック



むつ市では
禁煙のご相談を
受け付けています



【お問い合わせ先】
むつ市
0175-22-1111
「禁煙の相談」
とお伝えいただくと
スムーズです



禁煙できました！！



受動喫煙による健康
影響については
こちらからチェック



日	月	火	水	木	金	土
2024年 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	2024年 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		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14 ● 3歳児健診 (下北文化会館)	15	16 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	17	18
19	20	21 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	22 ● ハローベビー教室 (下北文化会館) ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (ふれあいかん)	23 ● 特定健診・がん検診 (大曲コミュニティセンター) ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (川内庁舎)	24 ● 特定健診・がん検診 (大曲コミュニティセンター)	25
26	27	28 ● 10か月児健診 (下北文化会館) ● 特定健診・がん検診 (川内庁舎)	29 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館) ● 特定健診・がん検診 (川内庁舎)	30	31 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	

2024
令和6年

5 May
月

6月 野菜をプラス1 月は食育月間 毎月19日は食育の日

食生活改善推進員×むつ市管理栄養士レシピを紹介します

餃子の皮でくるくるごぼうクッキー



材料：10個分

ごぼう	100g	砂糖	小さじ2
餃子の皮（大判）	10枚	塩	小さじ1/4
バター	10g		

手作りおやつ
おつまみにも
オススメ!!

作り方

1. ごぼうは縦に十字に切り、約5cmのスティック状にし、水にさらして約10分ゆで、水気をきる。（20本用意する）
2. バターは耐熱容器に入れて20秒加熱して溶かし、砂糖と塩を入れて混ぜる。
3. 右の写真のように、餃子の皮に②のバターを塗り、ごぼうを2本ずつ置く。
4. くるくる巻いてアルミホイルに並べたら、トースターで10分焼く。（オーブンの場合は180℃に予熱して約12分焼く）



5個あたりの栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量
218kcal	5.5g	4.8g	33.2g	0.9g

食生活改善推進員とは？

通称「食改(しょっかい)さん」。
“私達の健康は私達の手で”をスローガンに
食を通して健康づくりをしている地域の
ボランティア団体です。



子どもからシニア世代まで、幅広い年代に対して、料理教室や
試食提供などを行いバランスの良い食生活を広めています!!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

～ 歯のお手入れをしていますか？ ～

◆市では、むし歯予防や歯周病予防など、お口の健康についていろいろな取り組みをしています。

むし歯予防事業



【元気教室（保育施設）】



【元気教室（子育て支援センターサークル）】

・歯みがき
・仕上げみがき
・歯科衛生士相談 等

歯周病を予防しよう

歯を失う原因の第1位は、むし歯ではなく歯周病です。
自分の歯と長く付きあうために、無料歯周病検診（詳細2p）などおとなの方へ
歯の健康づくり事業を各種実施しています。



乳幼児期からめざそう! 80歳で20本「8020運動」
はちまるにまる

日	月	火	水	木	金	土
2024年 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 25 26 27 28 29 30 31	2024年 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					1
2	3	4 ● 3歳児健診 (下北文化会館) ● 特定健診・がん検診 (中央公民館)	5 ● 特定健診・がん検診 (ふれあいかん)	6	7	8 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)
9 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	10	11 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (川内庁舎)	12 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	13 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (ふれあいかん) ● 夜間婦人がん検診 (下北文化会館)	14	15
16	17 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	18 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	19	20 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	21 ● 特定健診・がん検診 (ふれあいかん)	22
23 30	24	25 ● 10か月児健診 (下北文化会館)	26 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	27	28 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	29

2024
令和6年

6 June
月

歩いて商品券ゲット！ 健幸アップポイント2024

★アプリで歩数や
筋肉量等を記録
することで
ポイントゲット！



健幸アップポイントの仕組み



★貯めたポイントは
事業終了後
最大3千円分の
商品券と交換！



対象 18歳以上のむつ市に住民登録のある方 1,000人

募集期間 令和6年4月25日～令和6年5月20日
※定員に達しない場合、7月1日～7月15日に再募集いたします。

事業期間 令和6年6月1日～令和7年1月31日

参加費 無料



参加条件

- ・アプリ対応機種（スマートフォン）をお持ちの方
 - ・事業開始時・終了時に市内設置の体組成計にて測定に御協力いただける方
- ※むつ市に住民登録がない方でも、すこやかサポート事業所にお勤めの方であれば登録可能

参加方法

【新規の方】
募集期間内に下記QRコードを読み込み、専用サイトにてお申し込みください。

【継続の方】
からだカルテアプリにて、4月に実施する継続確認アンケートで確認いたします。



問い合わせ

○事業に関する問い合わせ
むつ市 健康づくり推進課 電話：0175-22-1111
受付時間：8：30～17：15 祝日を除く月曜日から金曜日まで

○アプリに関する問い合わせ
株式会社タニタヘルスリンク 電話：0120-171-312
受付時間：9：00～18：00 祝日を除く月曜日から金曜日まで

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ●特定健診・がん検診 (中央公民館)	3	4 ●夜間婦人がん検診 (下北文化会館)	5 ●3歳児健診 (下北文化会館) ●夜間婦人がん検診 (ふれあいかん)	6
7	8	9 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	10 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	11 ●2歳児健診 (下北文化会館)	12	13
14	15 海の日	16	17	18 ●特定健診・がん検診 (下北文化会館)	19 ●1歳6か月児健診 (下北文化会館) ●夜間婦人がん検診 (川内庁舎)	20
21 ●特定健診・がん検診 (ふれあいかん)	22	23	24	25	26 ●10か月児健診 (下北文化会館)	27 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)
28 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	29	30	31 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)		2024年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	2024年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 24 25 26 27 28 29 30 31

2024
令和6年

7 July
月

特定健診を受けたら **特定保健指導!!**

～保健師等が生活習慣改善のお手伝いをします～

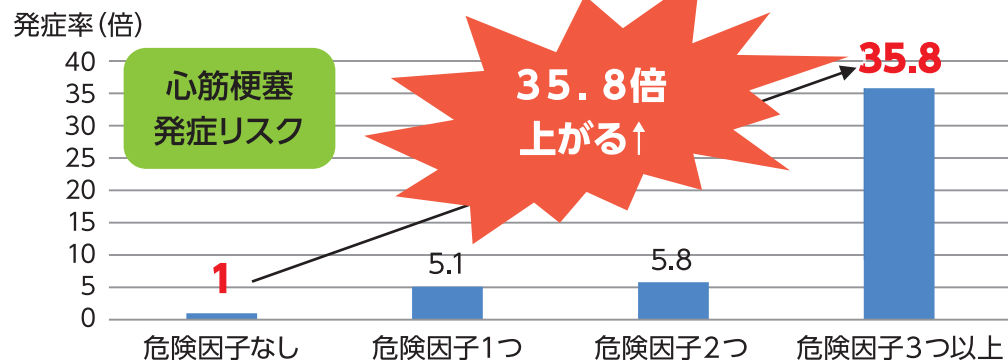
内臓脂肪型肥満に加えて、3つの危険因子「**高血糖**」「**高血圧**」「**脂質異常**」のうちいずれか**2つ以上**をあわせ持った状態を、**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）といいます。危険因子とよばれる「**肥満**」「**高血糖**」「**高血圧**」「**脂質異常**」「**喫煙**」が重なると、生活習慣病発症の危険が大幅に高くなります。中でも危険因子の数が増えるほど、**心臓病**になる危険が大きくなります。危険因子を**3つ以上**持っている人は、**危険因子なし**の人に比べると**心臓病**になるリスクがなんと**35.8倍**も高くなるのです…。



<腹囲>
男性**85cm**以上
女性**90cm**以上
または
BMI**25**以上



<危険因子>
「**高血糖**」
「**高血圧**」
「**脂質異常**」
「**喫煙**」



(厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班
「宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究」1995)

むつ市では特定健診後、メタボリックシンドローム改善・予防のため**特定保健指導**を無料で実施しています。特定保健指導は、危険因子を増やしたり、悪化させたりしないためにも大切です。対象者には、市から案内が届きます。自分の体の状態にあった情報やアドバイスを受ける良い機会となりますので、ぜひ積極的にご利用ください♪

健康長寿のキーワード

「フレイル」ってなに？



「フレイル」とは、高齢者の心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態のことをいいます。

フレイル予防の3本柱



楽しく！
人や社会との
つながり

バランスの
良い食事と
お口のケア

家事や
掃除でもOK！
適度な運動

3つの柱のうち、どれかひとつでも欠けてしまうとフレイルのリスクが上がってしまいます。3つの柱を意識した生活を送ってみましょう♪

後期高齢者歯科健診を受けましょう☆

後期高齢者歯科健診は、かみあわせや口の中の衛生状態なども確認します。もちろん義歯を使用中の方も対象です。無料で受診できますので、お早めにお申し込みください♪



【問合せ先】 国保年金課

日	月	火	水	木	金	土
2024年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	2024年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			1	2 ●3歳児健診 (下北文化会館)	3
4	5	6 ●1歳6か月児健診 (下北文化会館)	7 ●2歳児健診 (下北文化会館)	8 ●特定健診・がん検診 (下北文化会館)	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16 ●特定健診・がん検診 (川内庁舎)	17 ●特定健診・がん検診 (川内庁舎)
18	19	20	21 ●ハローベビー教室 (下北文化会館)	22	23	24 ●特定健診・がん検診 (ふれあいかん)
25	26	27 ●10か月児健診 (下北文化会館)	28 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	29	30	31

2024
令和6年

8

August
月

9月は「自殺予防週間」 3月は「自殺対策強化月間」です

ゲートキーパーとは…

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

ゲートキーパーは
「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」
「温かく見守る」という4つの役割が期待されています。

“こころの体温計”試してみませんか？

休むこと 命を守る 大仕事

わたしたちは、「誰も自死に追い込まれることのないむつ市」を目指しています。

自死は、誰にもおこりうる身近な問題です。
こころや身体の不調を感じたら、
早めに対処することが大切です。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

簡単!こころの健康チェック

※ご利用に当たっての利用料は無料です。
(通信料は自己負担となります。)



こころの体温計

■こころの健康相談窓口

むつ市役所 健康づくり推進課 TEL 0175-22-1111

川内庁舎 市民生活課 TEL 0175-42-2111

大畑庁舎 市民生活課 TEL 0175-34-2111

脇野沢庁舎 総合課 TEL 0175-44-2111

結核は「昔の病気」 ではありません



今でも年間 **10,000人以上** の新しい患者が発生し、
約2,000人 が命を落としている **日本の主要な感染症** です。

2週間以上咳やタンが続く場合は受診しましょう



初期の症状は風邪と似ています。
2週間以上、咳やタン、微熱が続く場合は、
早めに受診しましょう。

健康的な生活が予防につながります

結核は体の免疫力を強くすることが大切です。
免疫力を低下させないよう規則正しい生活を心がけましょう。

適度な運動



十分な睡眠



バランスの
よい食事



定期的な健診で
早期発見



乳幼児の結核予防には、BCG接種が有効です。
1歳（標準的接種期間は生後5～7か月）までに接種しましょう。
詳しい内容は、26ページをご覧ください。

結核健診で早期発見を!

1年に1回は職場や市で実施する健診を受けましょう。
市では、16歳以上の方を対象とした結核健診、40歳以上の方を
対象とした肺がん検診（結核健診を含む）を実施しています。
詳しい内容は、2～4ページをご覧ください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ● 3歳児健診 (下北文化会館) ● 特定健診・がん検診 (中央公民館)	4	5 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	6 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館) ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (ふれあいかん)	7
8	9	10 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	11 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (川内庁舎)	12	13	14 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)
15 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	16 敬老の日	17	18 ● 大腸がん検診 (むつ市役所)	19 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	20 ● 10か月児健診 (下北文化会館)	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	26 ● 夜間婦人がん検診 (下北文化会館)	27 ● 特定健診・がん検診 (ふれあいかん)	28
29	30				2024年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 24 25 26 27 28 29 30 31	2024年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

2024
令和6年

9

September
月

インフルエンザについて

インフルエンザはウイルスによる急性感染症の一種です。

症状

比較的急速に出現する悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛が特徴。咽頭痛、鼻水、鼻づまり、咳、痰、腹痛、嘔吐、下痢などの症状も伴うこともあります。合併症として肺炎とインフルエンザ脳症があります。

インフルエンザ予防対策

手洗い

- ① 石けんをつけて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる。
- ② 両手の甲を洗う。
- ③ 指先、爪の間も念入りに洗う。
- ④ 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。
- ⑤ 親指を付け根から指先まで洗う。
- ⑥ 手首も忘れずに洗い、流水で石けんを流す。

ポイント

手洗い時の注意点

- 水道水の蛇口は手洗いする前に触れるため汚れていることがあります。手を洗った後、再びその蛇口に触れないよう手洗いのときに蛇口も洗いましょう。
- 手を拭くタオルは個人用の物を用意するほうがよいでしょう。

人混みをさける

外出をさけるのが何よりの予防です。感染してから発症するまでの無症状の期間からウイルスは散らばるので、不要な外出はしないようにしましょう。

マスクの着用

不織布製のマスクを着用し、1日1枚程度を目安に交換しましょう。咳やくしゃみをしているときは、他の人につつさないためにマスクを着用し『咳エチケット』を実践しましょう。

十分な栄養と休息

室内の換気と加湿

インフルエンザワクチン予防接種

※『咳エチケット』とは

咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1～2m以上離れる。
鼻水、痰などを含んだティッシュを、すぐ蓋付きのゴミ箱に捨てられるように整える。
熱や咳、くしゃみなどの症状がある人にはマスクの着用を促す。

令和6年度インフルエンザワクチン予防接種について
9月発行の『広報むつ』等でお知らせする予定です。

献血のご協力をお願いします

むつ市内で献血をできる場所は
ホームページでご案内しております

1日あたりの目標人数

400ml : 43人

200ml : 1人

400ml献血のご協力を
よろしくお願いいたします。



休日お薬 電話相談

各薬局が閉まっている休日に、お薬に関する困りごとがありましたらご遠慮なくお電話ください。当番薬局は、広報むつでご確認ください。

※地域住民の皆様へのサービス事業としてむつ下北薬剤師会が実施しています。

休日夜間の在宅当番医

休日の夜間救急患者の治療にあたることを目的にむつ下北医師会が実施しています。

診療時間 午後7時から午後10時まで

診療場所 広報むつや市ホームページで
ご確認ください。



利用上の注意

- ・当番医は応急の診療を行います。患者の状況により他の医療機関を紹介することがあります。
- ・都合により当番医が変更になることがあります。受診前にはあらかじめご確認ください。

病院案内 下北消防本部 23-3999 / むつ下北医師会 23-5280

むつ市骨髄移植ドナー等支援助成事業

骨髄バンクを介して骨髄等を提供したドナーとドナーの勤務先に対して、提供に要した日数に応じ助成を行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ● 3歳児健診 (下北文化会館)	2	3	4	5 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)
6 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	7	8 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (川内庁舎)	9 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	10 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (ふれあいかん) ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	18 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	19
20	21	22	23 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	24 ● 特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	25 ● 10か月児健診 (下北文化会館) ● 特定健診・がん検診 (脇野沢交流センター)	26 ● 特定健診・がん検診 (脇野沢交流センター)
27 ● 特定健診・がん検診 (脇野沢交流センター)	28 ● 特定健診・がん検診 (下北文化会館)	29	30 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	31 ● 夜間婦人がん検診 (下北文化会館)	2024年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	2024年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

2024
令和6年

10 October 月

11

むつ市の「うまいもの」知っていますか？
月は青森県の食育月間 毎月19日は食育の日



アピオス



ほたて貝



一球入魂
かぼちゃ



ほっかりん



下北牛



夏秋いちご

毎食3つの色をそろえて、いろいろな食材を食べよう

げんき号

“ちから・からだ・ちょうし”の3つがそろって げんきにうごきますぞ！

<p>パン ご飯</p>	<p>卵 肉</p>	<p>海藻 果物</p>
<p>麺 いも類</p>	<p>魚介類 乳製品</p>	<p>きのこ 野菜</p>
<p>体を動かすもと (エネルギー源)になる</p>	<p>血や筋肉、骨をつくる 体のもとになる</p>	<p>体の調子をととのえ、免疫力 をあげたり、いいうちを出す</p>

むつ市 **ちから** **からだ** **ちょうし**

むつ市の「うまいもの」はまだあります！
こちらからご覧ください▶▶▶

～市民の皆様の健康づくりをサポートしています～ むつ市保健協力員

むつ市保健協力員は、地域に根ざした健康づくり活動や市の健康づくり事業への協力など健康づくりを広げる取り組みをしています。

主な活動

- ・町内会等と連携し健康の普及啓発活動（健康教室の開催等）
- ・自主的な組織活動による健康づくりの推進
- ・健診受診勧奨・各種健康に関する事業の協力
- ・健康に関する知識を習得（研修会への積極的な参加など）

<むつ地区>

年に1回研修会を開催。昨年度は、「若返り体操」に挑戦しました。



<川内地区>

地区健康教室では、町内の方へ参加のお誘いや会場準備など、保健事業に協力しています。



色々な健康づくり活動をしています



<大畑地区>

歌謡曲に合わせた健康体操を練習し、町内の健康教室で広めています。

<脇野沢地区>

健診当日、血管年齢の測定をしています。健康づくりをサポートしています。

～みんなで健康づくりを実践していきましょう～

健(検)診を受けて
健康チェックをしましょう

食事・運動・休養・禁煙など
生活習慣を整えましょう

日	月	火	水	木	金	土
2024年 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	2024年 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				1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7 ●2歳児健診 (下北文化会館)	8	9
10 ●特定健診・がん検診 (川内庁舎)	11 ●特定健診・がん検診 (下北文化会館)	12 ●3歳児健診 (下北文化会館)	13	14 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	15 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	16
17	18	19 ●1歳6か月児健診 (下北文化会館)	20 ●ハローベビー教室 (下北文化会館)	21	22 ●特定健診・がん検診 (下北文化会館)	23 勤労感謝の日
24	25	26 ●10か月児健診 (下北文化会館)	27 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	28	29	30 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)

2024
令和6年

11 November
月

むつ市健康増進計画～第2次健康むつ21

Q1. むつ市健康増進計画ってなに？

- むつ市民の健康状態を市民のみなさんにお知らせしています。
- 家庭や地域、学校、職場、行政等の多くの機関が連携・協働し、子どもから大人まで市民一人ひとりが、自らの「健康づくり」について考え、主体的に行動することを後押ししています。

Q2. むつ市の平均寿命、知ってました？

全国市町村別平均寿命

平成27年(2015年)			令和2年(2020年)		
順位	市町村名	平均寿命	順位	市町村名	平均寿命
1位	横浜市青葉区	83.3歳	1位	川崎市麻生区	80.4歳
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
1885位	むつ市	78.1歳	1881位	むつ市	78.4歳
1886位	平内町	77.6歳	⋮	⋮	⋮
1887位	大阪市浪速区	77.5歳	1885位	大阪市生野区	78.0歳
1888位	大阪市西成区	73.5歳	1886位	大阪市浪速区	77.9歳
			1887位	大阪市西成区	73.2歳

※全国1位との差2.0歳
平成27年より0.3歳UP

ワースト4位

ワースト7位

平成27年(2015年)			令和2年(2020年)		
順位	市町村名	平均寿命	順位	市町村名	平均寿命
1位	沖縄県北中城村	89.0歳	1位	川崎市麻生区	89.2歳
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
1783位	むつ市	86.0歳	1883位	むつ市	85.6歳
⋮	⋮	⋮	1884位	大鵬町	85.6歳
1886位	福島県西郷村	85.2歳	1885位	田舎館村	85.5歳
1887位	北海道稚内市	85.1歳	1886位	今別町	85.5歳
1888位	大阪市西成区	84.4歳	1887位	大阪市西成区	84.9歳

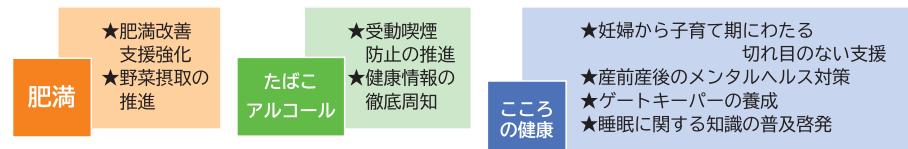
※全国1位との差3.6歳
平成27年より0.4歳DOWN

ワースト106位

ワースト5位

Q3. どんな取り組みをしているの？

むつ市民の健康課題の中から、重点的に取り組みが必要な項目を選定し、取り組んでいます。



Q4. どうやって、健康増進計画を作っているの？

- ◆ 毎年アンケート調査を実施し、むつ市民の健康状態を把握しています。
- ◆ 市民の方を集め、むつ市の「健康課題」について語り合う場、「コラボ★ラボ(ワークショップ)」を開催しています。ワークショップ内で出た意見や対策は、計画の中に反映しています。



むつ市すこやかサポート事業所

むつ市すこやかサポート事業所認定制度

事業所の健康づくりで従業員を元気に！
従業員の元気は事業所の元気に！
事業所の元気はむつ市の元気に！

市では、健康づくりに関心が高く、積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を募集し、一定の基準をみたしている場合には「むつ市すこやかサポート事業所」として認定しています。

詳細について

市のホームページを
ご覧ください



認定証ステッカー

日	月	火	水	木	金	土
1 ●特定健診・がん検診 (むつ来さまい館)	2	3 ●3歳児健診 (下北文化会館)	4 ●2歳児健診 (下北文化会館)	5	6	7
8	9	10 ●1歳6か月児健診 (下北文化会館)	11 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (川内庁舎)	12	13	14
15	16	17 ●10か月児健診 (下北文化会館)	18 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31			2024年 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	2025年 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 25 26 27 28 29 30 31

2024 令和6年
12 December

 月



「～ Smile Kids Office ～にっこりっこ」は、 子育てに関する相談窓口です。



妊娠前・妊娠期

不妊治療の助成を受けたい。
つわりで思うように食べられない。
初めての妊娠で不安を感じる。
出産に向けた準備は何をすればいいのか。



出産・産後

相談できる相手やサポートしてくれる人がいない。
赤ちゃんがおっぱいを飲んでくれない。
体重の増えが気になる。
離乳食の進め方を知りたい。



乳幼児期

遊び場など子育ての情報が欲しい。
子どもの食に関する相談をしたい。
保育園などの入園に関する相談をしたい。
発達が気になる。



18歳までの子どものこと

お話を伺い、必要なサービスなどへつなぐお手伝いをします。

👑 総合相談窓口

むつ市役所 子どもみらい部

☎0175-22-1111 (代表)

☎22-2244 (にっこりっこ直通)

👑 地域相談窓口

■ムチュ☆らんど (キッズパーク)

☎23-6305

■大畑庁舎市民生活課

☎34-2111

■川内庁舎市民生活課

☎42-2111

■脇野沢庁舎総合課

☎44-2111

開設日 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15



日	月	火	水	木	金	土
2024年 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	2025年 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		1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16 ●2歳児健診 (下北文化会館)	17	18
19	20 ●3歳児健診 (下北文化会館)	21 ●1歳6か月児健診 (下北文化会館)	22	23 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (ふれあいかん)	24	25
26	27	28 ●10か月児健診 (下北文化会館)	29 ●離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	30	31	

2025
令和7年

1 January
月

子ども医療費給付事業

保護者の方の経済的負担を軽減し、お子さまの健康と健やかな成長を願って、18歳までのお子さまを対象とした医療費給付事業をおこなっています。

対象者

むつ市に住所があるお子さま ※所得制限なし

対象年齢	18歳に達した日以後の最初の3月31日まで（高校卒業まで）
給付対象医療	入院・外来医療費・調剤費（※1）
給付方法	現物給付（窓口負担なし）（※2）

（※1）保険適用外や入院時食事療養費は対象外

（※2）県外医療機関や一部の県内医療機関は償還払い（窓口でいったん負担したあと申請により給付）

資格証交付申請に必要なもの

- ①お子さまの健康保険証
- ②保護者（被保険者本人）のマイナンバーがわかるもの及び本人確認書類
※お子さまが未就学児の場合
- ③保護者の印鑑
※ご家族など代理人が申請する場合



資格証の更新について

有効期限の終わりが近づいたら…



新しい受給資格証と認定通知書を送付します
※原則として、更新のお手続きは不要です

医療費給付申請に必要なもの

窓口で医療費の支払いをしたら…



- ①受給資格証
- ②お子さまの健康保険証
- ③領収書
- ④保護者名義の通帳

1年以内に申請！

●問い合わせ先●

本庁舎 子ども家庭課 22-1111 川内庁舎 市民生活課 42-2111
大畑庁舎 市民生活課 34-2111 脇野沢庁舎 総合課 44-2111

未熟児養育医療給付事業

身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする0歳児に対してその治療に必要な医療費を給付する制度です。

なお、世帯の税額等に応じて、自己負担金が生じます。

対象者

むつ市に住所があり、指定養育医療機関の医師により入院が必要であると認められた乳児（最長で1歳の誕生日前日まで）

手続きの流れ

1. 給付を受けるために申請をします。

- 必要書類をむつ市子ども家庭課に提出します。



2. 給付が決定し、決定通知書などが送付されます。

- 支払月額上限額が記載されています。



3. 自己負担金の支払いをします。

- 子ども医療費受給資格証をお持ちの方はお支払いの必要はありません。



※保険適用外の費用は医療機関より別途請求がありますので、ご注意ください。

●問い合わせ先● 本庁舎 子ども家庭課 22-1111

日	月	火	水	木	金	土
2025年 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 25 26 27 28 29 30 31	2025年 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					1
2	3	4 ● 3歳児健診 (下北文化会館)	5 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (ふれあいかん)	14 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	15
16	17	18 ● 10か月児健診 ● 1歳6か月児健診 ● 2歳児健診 (川内庁舎)	19 ● ハローベビー教室 (下北文化会館)	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	27	28 ● 10か月児健診 (下北文化会館)	

2025
令和7年

2 February
月

令和6年度 予防接種

定期予防接種

■以下の予防接種分の予診票（すこやかBOOK）は、出生届提出後に窓口でお渡しします。

- 集団接種はありません。**全ての予防接種が医療機関での個別予防接種となりますので、各医療機関へ電話予約をし、接種をしてください。
- 保護者の同伴ができない場合は「委任状」の提出が必要となりますので、市ホームページからダウンロードしていただくか、感染症予防課へご連絡ください。

- ロタウイルス1価 …………… 生後6週～24週0日まで
- ロタウイルス5価 …………… 生後6週～32週0日まで
- ヒブ・小児用肺炎球菌 …………… 生後2か月～5歳のお誕生日の前日まで
- B型肝炎 …………… 生後2か月～1歳のお誕生日の前日まで
- 四種混合または五種混合 …………… 生後2か月～7歳6か月になる前日まで
（※五種混合を接種する方は、ヒブを接種する必要はありません。）
- BCG …………… 生後3か月～1歳のお誕生日の前日まで
- 日本脳炎第1期 …………… 3歳～7歳6か月になる前日まで
- 水ぼうそう …………… 1歳～3歳のお誕生日の前日まで
- 麻しん風しん第1期 …………… 1歳～2歳のお誕生日の前日まで

■以下の予防接種分の予診票は、各対象時期に送付いたします。

- 集団接種はありません。**個別接種となりますので、同封のお知らせをご覧になるか市ホームページを参照し、各医療機関へ電話予約をしてください。
- 保護者の同伴ができない場合は「委任状」の提出が必要となりますので、市ホームページからダウンロードしていただくか、感染症予防課へご連絡ください。

- 麻しん風しん第2期 …… 年長児（平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ）
→年長児の春頃にお知らせが送付されます。
- 日本脳炎第2期 …………… 9歳～13歳のお誕生日の前日まで
→小学4年生の春頃にお知らせが送付されます。
- 二種混合 …………… 11歳～13歳のお誕生日の前日まで
→小学6年生の春頃にお知らせが送付されます。
- 子宮頸がんワクチン …… 小学6年生～高校1年生時の年度末日までの間にある女子
→小学6年生の春頃にお知らせが送付されます。

ワクチンの種類	対象者	自己負担額	通知
高齢者肺炎球菌ワクチン	①65歳の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障害がある方、又はヒト免疫不全ウイルスの影響で免疫機能に障がいがある人で極度に日常生活が制限されている方（身体障害者手帳1級相当）	3,000円 ただし、生活保護受給者・非課税世帯の者は無料	①個別にお知らせが通知されます。 ②個別にお知らせは送付されません。希望する方はご連絡ください。
（高齢者）季節性インフルエンザワクチン	①65歳の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器に障害がある方、又はヒト免疫不全ウイルスの影響で免疫機能に障がいがある人で極度に日常生活が制限されている方（身体障害者手帳1級相当）	1,800円 ただし、生活保護受給者・非課税世帯の者は自己負担額800円	①9月以降、個別にお知らせが送付されます。 ②個別にお知らせは送付されません。希望する方はご連絡ください。

任意予防接種

ワクチンの種類	対象者	助成額	通知
带状疱疹ワクチン（不活化ワクチンのみ）	50歳以上で接種時にむつ市に住民登録のある者	接種1回につき10,000円 ※1人2回まで（お支払いの時に10,000円引いた額が請求されます）	個別にお知らせが通知されません。希望する方はご連絡ください。
おたふくかぜワクチン	1歳児のみ	2,000円 （お支払いの時に2,000円引いた額が請求されます）	お知らせは送付されません。
（小児）季節性インフルエンザワクチン	生後6ヵ月～小学6年生まで	接種1回のみ2,000円 （お支払いの時に2,000円引いた額が請求されます）	9月以降、個別にお知らせが送付されます。

【問い合わせ先】 本庁舎 感染症予防課

電話 22-1111



日	月	火	水	木	金	土
2025年 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	2025年 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					1
2	3	4 ● 3歳児健診 (下北文化会館)	5	6 ● 2歳児健診 (下北文化会館)	7	8
9	10	11 ● 1歳6か月児健診 (下北文化会館)	12	13	14 ● 10か月児健診 (下北文化会館)	15
16	17	18	19 ● 離乳食教室・赤ちゃん相談 (下北文化会館)	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2025
令和7年

3 March
月

母子保健事業のお知らせ

★乳幼児健診

- ・乳幼児健診は、日々成長していくお子さんの健康を確認できるチャンスです。医師や歯科医師がお子さんを診察し、健康状態を確認してくれます。
- ・対象の方には、事前に問診票等を郵送します。
- ・健診予定日にご都合が悪い場合は事前にご相談ください。



●むつ地区：下北文化会館

10か月児健診		1歳6か月児健診		2歳児健診		3歳児健診	
4月26日(金)	R5年6月生	4月23日(火)	R4年9月生	4月17日(水)	R3年10月生	4月16日(火)	R2年10月生
5月28日(火)	7月生	5月21日(火)	10月生	5月16日(水)	11月生	5月14日(火)	11月生
6月25日(火)	8月生	6月18日(火)	11月生	6月12日(水)	12月生	6月4日(火)	12月生
7月26日(金)	9月生	7月19日(金)	12月生	7月11日(水)	R4年1月生	7月5日(金)	R3年1月生
8月27日(火)	10月生	8月6日(火)	R5年1月生	8月7日(水)	2月生	8月2日(金)	2月生
9月20日(金)	11月生	9月10日(火)	2月生	9月5日(水)	3月生	9月3日(火)	3月生
10月25日(金)	12月生	10月18日(金)	3月生	10月9日(水)	4月生	10月1日(火)	4月生
11月26日(火)	R6年1月生	11月19日(火)	4月生	11月7日(水)	5月生	11月12日(火)	5月生
12月17日(火)	2月生	12月10日(火)	5月生	12月4日(水)	6月生	12月3日(火)	6月生
1月28日(火)	3月生	1月21日(火)	6月生	1月16日(水)	7月生	1月20日(月)	7月生
2月28日(金)	4月生	2月14日(金)	7月生	2月5日(水)	8月生	2月4日(火)	8月生
3月14日(金)	5月生	3月11日(火)	8月生	3月6日(水)	9月生	3月4日(火)	9月生

●川内・脇野沢地区：川内庁舎

	10か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健診
6月11日(火)	R5年5月～8月生	R4年8月～11月生	R3年9月～12月生
10月8日(火)	R5年9月～12月生	R4年12月～R5年3月生	R4年1月～4月生
2月18日(火)	R6年1月～4月生	R5年4月～7月生	R4年5月～8月生

※川内・脇野沢地区は事前に川内庁舎市民生活課へ予約が必要です。

●大畑地区：総合福祉センターふれあいかん

	10か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健診
6月13日(水)	R5年5月～8月生	R4年8月～11月生	R3年9月～12月生
10月17日(水)	R5年9月～12月生	R4年12月～R5年3月生	R4年1月～4月生
2月13日(水)	R6年1月～4月生	R5年4月～7月生	R4年5月～8月生

★離乳食教室・赤ちゃん相談

- ・離乳食に関するお話や相談、育児に関する悩み、子どもの成長・発達への不安、お口の健康に関することなどお気軽にご相談ください。
- ・詳細は各地区のご案内をご覧ください。



●むつ地区：下北文化会館

実施日	対象児 生後4～5か月	実施日	対象児 生後7～8か月
4月25日(水)	R5年11月～12月生	5月29日(水)	R5年9月～10月生
6月26日(水)	R6年1月～2月生	7月31日(水)	R5年11月～12月生
8月28日(水)	R6年3月～4月生	9月25日(水)	R6年1月～2月生
10月30日(水)	R6年5月～6月生	11月27日(水)	R6年3月～4月生
12月18日(水)	R6年7月～8月生	1月29日(水)	R6年5月～6月生
2月26日(水)	R6年9月～10月生	3月19日(水)	R6年7月～8月生

●川内・脇野沢地区：川内庁舎

実施日	対象児 生後3～12か月
5月23日(水)	R5年5月～R6年2月生
9月11日(水)	R5年9月～R6年6月生
12月11日(水)	R5年12月～R6年9月生

●大畑地区：ふれあいかん

実施日	対象児 生後3～11か月
5月22日(水)	R5年6月～R6年2月生
9月6日(金)	R5年10月～R6年6月生
1月23日(水)	R6年2月～10月生

※お住まいの地区以外でも参加できますので、ご希望の方はご相談ください。

★ハローベビー教室

- ・妊婦さんやご家族の方を対象に両親学級を開催しています。
- ・対象の方には事前にご案内を郵送します。
- ・参加には予約が必要です。



●下北文化会館

実施日			
5月22日(水)	8月21日(水)	11月20日(水)	2月19日(水)

～Smile Kids Office～にっこりっこ 0175-22-2244 (直通)

子どもみらい部 22-1111 川内庁舎 42-2111 大畑庁舎 34-2111 脇野沢庁舎 44-2111

開設日 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15