

令和8年度 ときがわ町健康カレンダー

2026 年度



※日時等、やむをえず変更する場合がありますので、広報等でご確認ください。

★成人保健事業★



※社会保険にご加入の方は、医療保険者が実施する健康診断をお受けください。お問い合わせ：ご加入の医療保険者
※健康診断は、「集団健診」「個別健診」及び「人間ドック・併診ドックへの助成」のいずれかの選択になります。

健康診断

集団健診	対象者	内容	日 時	場 所	申込方法（問合せ先）
特 定 健 診 【集団】	40歳(年度末年齢)から74歳(健診日年齢)のときがわ町国民健康保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸・貧血・空腹時血糖・eGFR)・尿検査・心電図・眼底検査・塩分摂取量(尿検査) 自己負担 無 料	① 5月28日(木) ② 5月29日(金) ③ 5月31日(日) ④ 6月1日(月) ⑤ 6月2日(火) ⑥ 6月3日(水) 午前8時30分～10時30分	せせらぎホール	対象者へ配布してある申込書でお申し込みください(町民健康課 ☎65-0812)
いきいき健診 【集団】	後期高齢者医療保険加入者				電話でお申し込みください(町民健康課 ☎65-0812) ※受付は4月1日から
若 も の 健 診 【集団】	職場で健診を受ける機会のない20歳から39歳(年度末年齢)の方				保健センターへ電話またはWebでお申し込みください

個別健診	対象者	内容	実施期間	実施医療機関	申込方法（問合せ先）
特 定 健 診 【個別】	40歳～74歳のときがわ町国民健康保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸・貧血・空腹時血糖・eGFR)・尿検査 ※国保加入者は医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査 自己負担 無 料	6月1日(月)～12月25日(金)	比企管内特定健診実施医療機関	直接、実施医療機関へお申し込みください(町民健康課 ☎65-0812)
いきいき健診 【個別】	後期高齢者医療保険加入者				

人間ドック・併診ドック	対象者	助成額	実施期間	実施医療機関	問合せ先
人 間 ド ッ ク への 助 成	・40歳～74歳のときがわ町国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者	人間ドックに要した費用の一部を助成する 上限 25,000円	4月1日(水)～令和9年3月31日(水)	(1)町指定医療機関 小川赤十字病院、瀬川病院、大野クリニック、武蔵嵐山病院、野崎クリニック、埼玉成恵会病院、東松山医師会病院、埼玉医科大学病院 (2)その他の医療機関 人間ドックを診療科目としている医療機関	町民健康課 ☎65-0812
併 診 ド ッ ク への 助 成		併診ドック(人間ドックと脳ドック)に要した費用の一部を助成する 上限 30,000円		(1)町指定医療機関 小川赤十字病院、武蔵嵐山病院、埼玉成恵会病院、東松山医師会病院 (2)その他の医療機関 人間ドック・脳ドックを診療科目としている医療機関	

保健指導等

事業名	内容	対象者	日程	時間等	会場	問合せ先
結 果 説 明 会 (特定保健指導)	健診結果の説明を行い、一人ひとりの健康づくりと生活改善に向け、保健師や管理栄養士等がお手伝いします。(個別相談)	若もの健診・特定健診の結果、特定保健指導の該当となった方	7月6日(月) 7月7日(火) 7月8日(水)	午前9時30分～11時 午後1時～3時 (1人30分程度の個別相談)	保健センター、東松山医師会病院	保健センター、町民健康課 ☎65-0812
フ ァ ッ ト スキャン検診	お腹まわりの内臓脂肪をCT検査でスピーディーに測定できます。(自己負担金300円)	40歳～74歳の方(先着50名)	8月20日(木) 8月21日(金) 8月22日(土) 8月24日(月)	午後3時15分～3時45分	東松山医師会病院	保健センター
TOKIフィット ～栄養・運動 個別相談会～	InBody測定・ナトリウム比測定・管理栄養士による個別相談 ※ペースメーカーを装着されている方はInBody測定は利用できません。	20歳以上の方(在住・在勤)	4月8日(水) 10月14日(水) 5月13日(水) 11月11日(水) 6月10日(水) 12月9日(水) 7月はお休み 令和9年 8月12日(水) 1月13日(水) 9月9日(水) 2月10日(水) 3月10日(水)	午前9時30分～12時 (1人あたり15分間程度)	保健センター	保健センター(要予約)

がん検診等

○集団検診

前期集団がん検診

加入している保険に関係なく受けられます。事前申し込みが必要なものは、保健センターへお申し込みください。
国の指針に基づき、肺がん検診は、令和8年度より検査項目から喀痰検査が除外され、胃がん検診は対象年齢が50歳以上に変更となりました。



検 診 名	内 容	事前申込	対 象 者 ※年度末年齢	実施日・ 受付時間	会 場
【前期】 大腸がん検診	【内容】2日間の採便による便潜血検査 【自己負担金】200円	必要 ※当日申し込み可	20歳以上の方	特定健診・いきいき 健診・若もの健診と 同時に受けられる検 診です	せせらぎホール
肝炎ウイルス検診	【内容】血液検査によるB型及びC型肝炎ウイルス検査 【自己負担金】300円	必要	今まで肝炎ウイルス 検診を受けたこと のない40歳以上の方	5月28日(木) 5月29日(金) 5月31日(日) 6月1日(月) 6月2日(火) 6月3日(水)	
結核・ 肺がん検診	【内容】胸部レントゲン検査 【自己負担金】無料	不要	20歳以上の方	午前8時30分 ～10時30分	

後期集団がん検診

※後期がん検診の申し込み締め切りは、検診日の2か月前までです。

検 診 名	内 容	事前申込	対 象 者 ※年度末年齢	実施日・ 受付時間	会 場
レディース がん検診パック	【内容】大腸がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診 【自己負担金】1,500円	必要	40歳以上の女性 ※150名限定	10月19日(月) 11月20日(金) 午前8時30分～11時、 午後1時～3時	保健センター
胃がん検診	【内容】バリウムによる胃部レントゲン撮影 【自己負担金】700円	必要	50歳～74歳の方 ※過去に胃の手術を受 けた方、自力で自分の 身体を支えられない方 は医療機関で受診され ることをお勧めします。	9月7日(月) 9月8日(火) 午前8時～10時	
【後期】 大腸がん検診	【内容】2日間の採便による便潜血検査 【自己負担金】200円 ※当日会場での申し込みはできません。 乳がん検診と同時に受けられます。	必要	20歳以上の方	10月18日(日) 11月19日(木)	
乳がん検診	【内容】年齢に応じた下記の検査 40～49歳：マンモグラフィ検査(二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査(一方向撮影) 【自己負担金】900円	必要	40歳以上の女性	午前8時30分～11時、 午後1時～3時	

○個別検診

※同一年度に集団検診を受けた方は受けられません。

4月1日から申し込みを受け付けます。事前申し込みが必要なものはお電話で保健センターへお申し込みください。

検 診 名	内 容	事前 申込	対 象 者 ※年度末年齢	実施日・ 受付時間	会 場
胃がん検診	【内容】胃内視鏡検査(胃カメラ) 【自己負担金】2,500円	必要	50歳以上の方	5月1日(金) ～8月31日(月) ※指定医療機関の休 診日は除く	指定医療機関 (たまがわクリニック、菟川医院、 木乃里クリニック、瀬川病院、 野崎クリニック、武蔵嵐山病院、 大野クリニック、高橋内科胃腸 科クリニック)
子宮頸がん検診	【内容】視診、内診、子宮頸部細胞診、 HPV検査(30歳以上の方のみ) 【自己負担金】1,100円 【申込】指定医療機関へ直接予約	不要	20歳以上の女性	5月1日(金)～ 令和9年1月31日(日) ※指定医療機関の休 診日は除く	指定医療機関 (一部曜日指定あり) (小川赤十字病院、中村産婦人科、 みやぎクリニック、渡辺産婦 人科、霞沢産婦人科医院、吉田 産婦人科内科医院、市川クリニ ック、エンゼルクリニック)
乳がん検診	【内容】マンモグラフィ検査 40～49歳：マンモグラフィ検査(二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査(一方向撮影) 【自己負担金】1,100円	必要	40歳以上の女性		指定医療機関 (小川赤十字病院、東松山医師会 病院、シャローム病院)
成人歯科健診	【内容】歯科健診、歯科保健指導 【自己負担金】無料	必要	節目年齢の方 (20、30、40、 50、60、70歳)	9月1日(火) ～12月15日(火) ※指定医療機関の休 診日は除く	指定医療機関 (ときがわ歯科診療所、もものき 歯科医院)

★母子保健事業★

母子健康手帳の交付

医師または助産師の診察を受け、妊娠がわかたら早めに妊娠の届出をしましょう。保健師がお話を聞きながら、母子健康手帳を交付しています。届出は原則ご本人が対象で、マイナンバーの提示が必要です。妊婦健康診査・新生児聴覚検査・産婦健康診査等の助成券をお渡しします。

妊婦相談

安心して子育てができるよう、出産予定日のおよそ2か月前を目途に、「妊婦アンケート」を送付しています。アンケートをもとに助産師や保健師がご連絡しますので、体調や心配事などお気軽にご相談ください。

保健センターは子育て家庭を応援しています！

妊娠・出産・子育て期を安心して過ごせるように保健師等の専門職がサポートします。心配なこと・わからないことなど気軽にお電話ください。



新生児訪問・ こんにちは赤ちゃん訪問

生後1～2か月頃に、赤ちゃんが生まれたすべての家庭に、保健師や助産師が訪問します。お話を聞きながら、赤ちゃんの体重計測や母子保健事業のご案内をしています。

各種助成事業等

事業名	内 容	対象者
不妊治療費助成事業	不妊治療等の自己負担金について、10万円を限度に年度2回まで通算5年間助成。	年度当初の時点で妻の年齢が43歳未満の夫婦（事実婚含む）
早期不妊検査費 不妊検査費 助成事業	夫婦が受けた不妊又は不育症のための検査費用に対して、1回のみ助成。 ※検査開始年齢により助成額が変わります。 ・35歳未満の方：上限3万円 ・35歳以上43歳未満の方：上限2万円	夫婦が共に不妊検査を開始した場合で、検査開始時の妻の年齢が43歳未満の方
1か月児健診費助成事業	生後1か月頃に実施した健康診査について、支払われた金額に対し、6千円を限度に1人につき1回助成。	乳児の保護者
産後ケア事業	助産師等による授乳や育児の相談など、医療機関に泊まってケアを受ける「宿泊型」と、日帰りでケアを受ける「日帰り型」があります。通算7日まで利用できます。詳細はお問い合わせください。	出産後1年以内の産婦とその乳児

産前産後サポート事業

詳しい日程はこちら



申し込み不要。保健師・助産師等に相談もできます。

日程については、ホームページでご確認ください。

会場：保健センター ふれあいルーム

事業名・時間	対 象	内 容
奇数月 月曜 産後ストレッチ・ 赤ちゃんとのふれあい 10時30分～11時	産後2か月くらい～産後6か月	助産師による簡単ストレッチ、赤ちゃんとのふれあいあそび
水曜 のひろば よちよち広場 10時30分～11時	生後3か月～1歳6か月児	保育士による赤ちゃんとのふれあいあそび
月曜 のひろば 音楽あそび 10時30分～11時	乳幼児	保育士による音楽あそび
フリーDay 午前9時～12時 午後1時～3時30分	乳幼児	自由あそび 毎月1～2回実施します。

乳幼児健診



※詳細は、健診1か月程前にお送りする通知をご覧ください。

4か月児健診

日程	対象児
6月25日(木)	R7年12月、R8年1月、2月生
9月17日(木)	R8年3月、4月、5月生
12月24日(木)	R8年6月、7月、8月生
R9年3月25日(木)	R8年9月、10月、11月生

10か月児健診

日程	対象児
6月25日(木)	R7年6月、7月、8月生
9月17日(木)	R7年9月、10月、11月生
12月24日(木)	R7年12月、R8年1月、2月生
R9年3月25日(木)	R8年3月、4月、5月生

1歳6か月児健診

日程	対象児
4月23日(木)	R6年9月、10月、11月生
7月23日(木)	R6年12月、R7年1月、2月生
10月29日(木)	R7年3月、4月、5月生
R9年1月28日(木)	R7年6月、7月、8月生

2歳6か月児健診

日程	対象児
7月2日(木)	R5年10月、11月、12月、R6年1月生
11月5日(木)	R6年2月、3月、4月、5月生
R9年2月4日(木)	R6年6月、7月、8月、9月生

3歳児健診

日程	対象児
4月23日(木)	R4年9月、10月、11月生
7月23日(木)	R4年12月、R5年1月、2月生
10月29日(木)	R5年3月、4月、5月生
R9年1月28日(木)	R5年6月、7月、8月生

比企地区こども夜間救急センター

東松山医師会病院内 電話 0493-22-2822 月～金
19時30分～22時(祝・年末年始除く)
原則、15歳以下のお子さんが対象。事前に電話相談してから
受診ください。

教室・相談

事業名・時間	対象	内容	日程	
ハッピー マタニティ教室 時間：10時～12時 (要申込)	妊婦とその家族	妊娠出産に関するお話、沐浴演習、妊婦体験など。1コース2日間。 ご家族の方も一緒にどうぞ	春	5月14日(木) 5月21日(木)
			秋	12月10日(木) 12月17日(木)
乳幼児相談 時間：10時～11時 (申込不要)	乳幼児	身体計測、育児相談、離乳食相談 ☆奇数月：助産師による母乳相談・妊婦相談 ☆5月、8月、11月、2月は、「初めての離乳食講習会」を実施します。 スタッフ：保健師、看護師、栄養士 持ち物：母子健康手帳	4月8日(木) 5月13日(木) 6月10日(木) 7月15日(木) 8月12日(木) 9月9日(木)	10月14日(木) 11月11日(木) 12月9日(木) R9年1月13日(木) 2月10日(木) 3月10日(木)
よい歯の教室 時間：13時30分～ (要申込)	1歳6か月～9歳位のお子さん、妊婦、親	歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯の健康についての講話 ※マタニティ・パパママ歯科健診(妊婦・親)は歯科健診のみ	8月28日(金) 12月18日(金) R9年3月26日(金)	
乳幼児発達相談 時間：13時30分～ (要申込)	乳幼児	小児科医師の診察、理学療法士の相談 ※ご希望の方は保健センターにお問い合わせください。	7月 11月 R9年3月	
愛育班による 子育てサロン 時間：10時～12時 (要申込)	乳幼児	季節の行事(七夕、お月見、クリスマス、節分、ひなまつり) ときがわ町愛育班手作りの昼食が出ます。	7月1日(木) 9月2日(木) 12月2日(木) R9年2月15日(月) 3月3日(木)	

★予防接種事業★



予防接種は、感染予防、感染症のまん延防止等の目的で、行われます。
 予防接種には予防接種法に基づく**定期接種**と個人の判断で接種を受ける**任意接種**があります。

定期予防接種

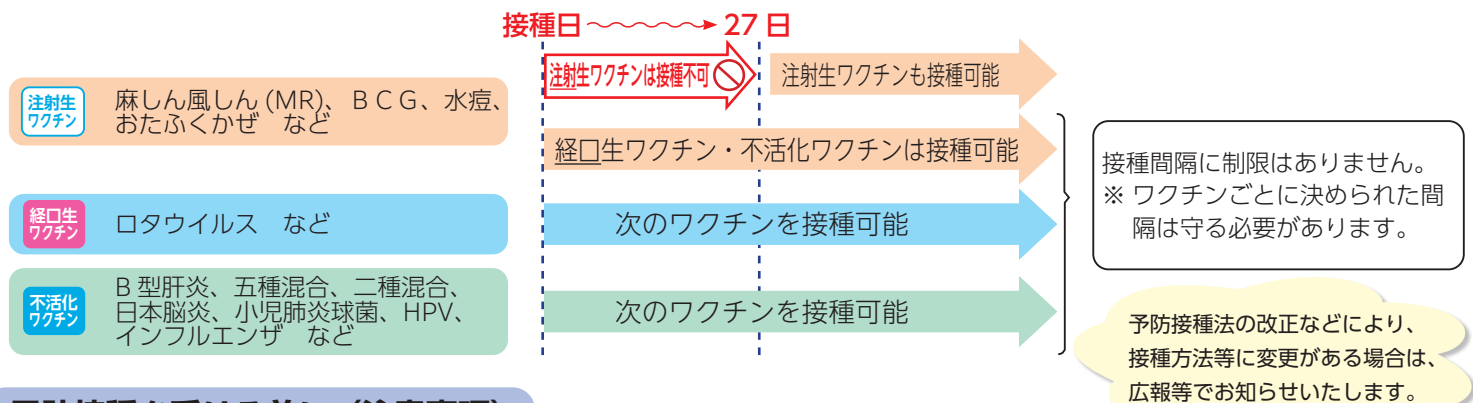
予防接種		対象	回数	受け方		通知
	RSウイルス (母子免疫ワクチン)	妊娠28週0日～ 36週6日まで	1回	主治医と相談し接種しましょう。		母子健康手帳 交付時に配布
	ロタウイルス	1価 (ロタリックス)	2回	現在ワクチンが2種類あり、接種回数等が異なります。 どちらのワクチンも1回目の接種は生後14週6日までに受ける ことが推奨されています。 27日以上の間隔を空けて規定の回数を接種してください。		生後1か月頃に 郵送
		5価 (ロタテック)	3回			
	B型肝炎	生後1歳まで	3回	27日以上の間隔をおいて2回接種後、1回目から139日以上の間隔をおいて1回接種 (標準的な接種期間は生後2か月～生後9か月)		
	小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	4回 を限度	初回	3回(27日以上あけて接種)	
				追加	1回(1歳以降、初回接種終了後60日以上あけて接種)	
				接種開始月齢や接種間隔によって回数が異なります。		
	五種混合	生後2か月～7歳6か月	4回	初回	3回(20～56日あけて接種)	
				追加	1回(初回3回目接種後、1年～1年6か月あけて接種)	
	BCG	生後1歳まで	1回	標準的な接種期間は生後5か月～生後8か月		
	麻しん・風しん	1期	1回	対象の年齢で受けましょう。		1歳になる前の 月に郵送
		2期	1回	R8年4月～R9年3月までに受けましょう。		R8年3月末に 通知
	水痘	1歳～3歳未満	2回	初回	1歳～1歳3か月に達するまでの間に1回接種	1歳になる前の 月に郵送
				追加	初回接種終了後、3か月以上(標準的には6か月～1年)あけて1回接種	
	日本脳炎	1期	3回	初回	1回目から6日～28日あけて2回目接種	3歳になる前の 月に郵送
				追加	2回目接種後、6か月以上(標準的には1年)あけて1回接種	
		2期	1回	対象の年齢で受けましょう。		9歳になる前の 月に郵送
下記の方は保健センターまでご相談ください。 ※H18年4月2日～H19年4月1日生まれ(20歳未満)で1期・2期の接種が完了していない方						
	二種混合	小学6年生 (11歳～13歳未満)	1回	四種混合の接種が完了した方		R8年3月末に 通知
	子宮頸がん ワクチン	9価 (シルガード9)	定期接種 小学6年生～高校1年生 相当の女子	2回 ないし 3回	初回接種の年齢によって回数が異なります。 ①15歳未満：初回、初回から6か月後の計2回 ②15歳以上：3回接種(初回、2か月後、初回から6か月後の計3回)	R8年3月末に 通知(新中学 1年生)

任意予防接種

予防接種	対象	回数	受け方等	接種場所	注意事項
 おたふくかぜ	1歳～4歳未満	1回	接種券を医療機関へお持ちください。	比企医師会管内指定医療機関	1歳になる前の月に郵送
 中学生インフルエンザ	中学1～3年生	1回※	接種期間：R8年10月1日～12月25日 同意書を持参し、町内の医療機関で接種してください。※13歳未満は2回接種	町内医療機関	9月頃に学校を通じて通知
 大人の風疹	①妊娠を予定または希望している19歳から49歳までの女性 ②風疹に罹ったことがなく、かつ風疹の予防接種をしていない妊婦の配偶者	1回	医療機関で接種後、保健センターに申請してください。 費用：接種実費の2分の1（ただし、百円未満の端数は切り捨て、5千円を上限とします。）	医療機関	申請には、領収書、接種を証明するもの、振込先のわかるもの、印鑑が必要。

＜ワクチンを接種する際の接種間隔ルール＞

- ①「注射生ワクチン」から次の「注射生ワクチン」の接種を受けるまでは、27日以上の間隔をおく必要があります。
- ②同じ種類のワクチン接種を複数回受ける場合には、ワクチンごとに決められた間隔を守りましょう。
- ③発熱や接種部位の腫脹（はれ）がないこと、体調が良いことを確認し、かかりつけ医に相談のうえ接種を受けましょう。



予防接種を受ける前に（注意事項）

- 冊子「予防接種と子どもの健康」に記載されている予防接種の内容、対象年齢、間隔などを必ずお読みください。
- 接種する際は、事前に医療機関に予約してください。
- お子さんの健康状態の良い時に受けましょう。
- 予防接種を受ける時は、**予診票と母子健康手帳**を持参してください。予診票は保護者の方が責任を持って記入してください。

高齢者予防接種

予防接種	対象	回数	自己負担	受け方	接種場所
高齢者インフルエンザ	①65歳以上 ②60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方（身体障がい者手帳1級相当）	1回	1,100円	接種期間 令和8年10月1日～令和9年1月31日 インフルエンザ・新型コロナワクチンについては、個別案内は送付しておりませんので、ご希望の方は、医療機関に直接お申込みください。町の予診票が医療機関にない場合は、保健センターに取りに来てください。インフルエンザは、75歳以上の方はワクチンが2種類から選択できるようになります。接種費用等の詳細は、決まり次第広報等でお知らせします。	埼玉県内医師会加入医療機関
新型コロナ		1回	11,000円		
高齢者肺炎球菌	①65歳の方 ②60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障害を有する方（身体障がい者手帳1級相当）	生涯1回	7,000円	①の対象者には、65歳になる前月に予診票を送付しますので、接種をご希望の方は医療機関へご予約ください。 ②に該当される方は、保健センターまでお問い合わせください。	
带状疱疹	①R8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 ※過去に接種し、町からの費用助成を受けた方は除く。	 1回  2回	5,000円 13,000円/回	①の対象者には、接種券を送付しますので、接種をご希望の方は、医療機関へご予約ください。 ②に該当される方は、保健センターまでお問い合わせください。	

★地域包括支援センター事業（地域支援事業）★

～ずっと元気にいきいきと、この地域で活動していくために～

地域包括支援センターでは、主に65歳以上の方を対象に、ご本人にあった体操教室や交流できる場をご案内しています。

※各事業の詳細は、広報等でお知らせします。



主な事業内容

【介護予防の教室・相談】※詳しい内容や日程については、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

事業名	内容
足腰らくらく教室	椅子に座ったストレッチや筋力トレーニングを行います。栄養や口腔ケアについての講話なども実施。 【会場】①文化センター（アスパタまがわ）②下郷会館 ③保健センター 【回数】各会場 全11回 ※生活機能の低下がみられる方を対象とした教室です。希望される方はご相談ください。 ※希望者への送迎あり。
貯筋練習会 ～筋肉は使って増やそう！～	道具を使わず簡単にできる『貯筋運動』を中心に、体操講師の指導のもと効果的な運動にとりくみましょう。日々の運動を記録できる「貯筋通帳」もプレゼントします。 事前予約なしで気軽に参加いただけます。 【会場】①保健センター（おおむね第1月曜日）②玉川公民館（おおむね第4水曜日） 【時間】10時～11時15分
はじめてフィットネス	インストラクターの指導のもと、筋力トレーニングやバランス運動など、効果的な運動習慣が学べます。※運動制限のない方が対象です。 ※詳しくは広報9月号をご覧ください。
脳の健康度テスト	認知症予防の講話や認知機能検査（ファイブ・コグ）、脳を鍛える演習などが実践できます。ご自身の脳の得意・不得意を知り、特性にあった脳の鍛え方を一緒に考えてみませんか？
健康出前講座	栄養・運動などの専門職や地域包括支援センター職員が、地域で開催する集会や会合などにお伺いして、健康づくりの機会をお手伝いします。ご希望がありましたらご相談ください。 ※65歳以上の方を主体として構成された団体、地区組織等が対象になります。
個別リハビリ相談	日常生活でのリハビリ相談から、膝や腰などの痛み改善・予防のための体操、住宅改修の相談まで、理学療法士が幅広く相談に応じます。まずはお気軽にご相談ください。 ※ご自宅への訪問も可能です。
個別栄養相談	管理栄養士がお宅に訪問し、栄養改善に関するご相談をお受けします。

【仲間との交流】

事業名	内容
集いの場	ボランティアが中心となり、町内7会場（五明、下郷、仲井、番匠、日影、一ト市、本郷）で実施中。おしゃべり会や介護予防体操など、地区によってさまざまな活動が行われています。

【認知症の方や家族への支援】

事業名	内容
かめれおんカフェ （認知症カフェ）	認知症の方とその家族を対象とした交流の場です。情報交換やレクリエーションを行います。ご希望の方は専門職に気軽に相談もできます。【会場】保健センター
認知症初期集中 支援チーム	認知症の方や認知症の疑いのある方、またそのご家族を対象に、専門職のチームが相談支援を行います。 認知症初期集中支援チームは、認知症サポート医、医療・介護の専門職で構成する認知症チームです。 ご本人やご家族などからの相談を受け、訪問し、支援を行います。
認知症サポーター養成講座	認知症について正しく学び、認知症の方を地域で温かく見守っていただくサポーターを養成しています。

【総合相談支援】

事業名	内容
嘱託職員による 訪問活動	保健師・看護師がひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などの自宅を訪問します。 支援が必要な方を把握し、必要なサービスなどにつなげています。
地域包括支援センターの 職員による総合相談	保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士といった専門職が、健康上の問題や介護、認知症などの相談をお受けしています。 皆さまが、いつまでも健康に、毎日いきいき生活していただくための、お力になりたいと思っています。 お身体の状態に合わせて、各種教室や講座、生活支援サービス等をご案内いたします。 日常生活でお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。



お家でできる健康づくりに ※データ通信料のみ別途がかかりますのでご注意ください。

◆動画「家でもできる健康体操」



理学療法士と一緒に作成した、椅子に座ってできる体操です。
希望者にはDVDを無料でお渡しします。

ときがわ 健康体操



◆ALKOO マイレージ事業に参加しよう！

ALKOO（あるこう）マイレージとは、ウォーキングや健康づくり事業への参加でポイントが貯まり、抽選で商品があたるなど、楽しみながら健康づくりができる取り組みです。お手持ちのスマホにアプリをダウンロードして、お名前など登録するだけで参加できます。町独自の抽選会もありますのでぜひご参加ください。



事業の詳細・アプリのダウンロードはこちら→



こころの相談など

こころの相談窓口 一人で悩んでいませんか？ 悩みをお聞きし、一緒に考えます

【町の相談】

心の相談 精神保健福祉士による相談 月4回 予約制
安心して気持ちを話せる場です。

保健師による相談

心身の不調についての相談等
平日8時30分～17時
(土日祝、年末年始除く)

申込：保健センター
☎65-1010

【県の相談】

埼玉県 こころの健康相談統一ダイヤル
24時間対応 ☎0570-064-556

救急相談など

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら...

埼玉県救急電話相談へ！

#7119

24時間
365日
さいたま市
コバトン

都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・
光電話・携帯電話をご利用の場合は ☎048-824-4199

埼玉県救急電話相談では、コロナ受診相談、コロナワクチン接種後の
副反応・有害事象にも対応しています。

#7119 に繋がると、まずは音声案内が流れます
(ガイダンス)

1 を選択
小児救急
電話相談

(対象：中学生まで)
#8000 または
048-833-7911 でもご利用可能

チャットで気軽に相談するなら...

埼玉県 AI 救急相談 🔍 検索

【事業実施】 埼玉県保健医療部 医療整備課
【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県薬剤師会・埼玉県看護協会・県内医療機関



問い合わせ先

ときがわ町保健センター・地域包括支援センター

住所：ときがわ町大字関堀 151 番地 1

TEL 65-1010 FAX 65-1525

町民の健康づくり運動「スモールチェンジ活動」

～わずかなことから始めよう！合言葉はスモールチェンジ～

スモールチェンジ活動とは、日常生活を大きく変えることなく、まずは目の前で簡単に実践できる健康づくりを気軽に始めてみるという活動です。



案内図

