

保存版

令和8年度

# 箱根町保健だより

発行：保険健康課健康推進係（さくら館）

～ 一年間お手元に置いて、健康増進にお役立てください ～

## 医療機関について知りたいとき

### 小田原医師会地域医療連携室

病院・診療所についての相談は、小田原医師会地域医療連携室へ。医療の専門スタッフがお受けします。

- ◎病院・診療所の診療時間、休診日の案内
- ◎かかりつけ医、介護保険の主治医、在宅医療の相談
- ◎各種健康診断、検査、インフルエンザなどの予防接種実施医療機関の案内
- ◎医師による電話医療相談（無料）を受け付けています。原則予約制ですの  
で詳細はお問い合わせください。

【時間】月～土…9時～12時、13時～17時  
（日曜日、祝・休日、12/29～1/3は休み）

【電話】0465-47-0833 【FAX】0465-49-3766

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

上記以外の時間帯や救急車を呼ぶか迷ったら⇒ **かながわ救急相談センター ☎ #7119**



地域医療連携室

### 小田原歯科医師会地域支援歯科連携室

- ◎歯と口に関わるご相談
  - ◎歯科への通院が困難でお困りの方ご相談ください
- 【時間】月～金…9時～12時、13時～17時（年末年始・土・日・祝日は休み）  
【電話・FAX（共通）】0465-49-1319  
<https://odawara-dent.or.jp/>



地域支援歯科連携室

## 急に具合が悪くなったとき（休日・夜間）

### 箱根町休日急患当番医

【診療時間】9時30分～17時

受診するときは、おくすり手帳を持参してください。

担当医療機関は町ホームページ、広報はこね または⇒ 消防署：☎82-4511



休日急患当番医

### 小田原市休日夜間急患診療所

【診療時間】8時30分～11時30分、13時～15時30分、18時～22時

【住所】小田原市保健センター（小田原市酒匂2-32-16）

【電話】0465-47-0823



小田原市休日夜間  
急患診療所

### 小田原歯科医師会休日急患歯科診療所

【診療時間】9時～11時30分、13時～15時30分

【住所】小田原市保健センター（小田原市酒匂2-32-16）

【電話】0465-47-0825



休日急患歯科診療所

親と子のページ

健康診査・  
がん検診

大人の予防接種

健康のために

医療機関一覧

※利用可能期間は、  
令和8年4月1日(水)から令  
和9年3月31日(水)まで  
※本券の利用は年間1回限り  
※1家族4人まで  
※コピー無効

# 担当部署連絡先

箱根町の市外局番は 0460 です。

課	係	連絡先	住所
福祉課	地域福祉係 障がい福祉係 高齢福祉係 介護保険係	【電話】 85-7790 【FAX】 85-8124	箱根町湯本256 (役場本庁2階)
	子育て支援課	子育て推進係 こども家庭係	
保険健康課	保険年金係 保険収納係	【電話】 85-9564 【FAX】 85-8124	箱根町宮城野881-1
	健康推進係 (さくら館)	【電話】 85-0800 【FAX】 85-0811	

※「保健だより」に関するお問い合わせは、健康推進係(さくら館)までお願いします。

## さくら館について



さくら館は町の健康づくりの拠点です。常設の温水プールや未病コーナーのほか、各種教室やイベントを開催します。無料の巡回バスもあります。ぜひご利用ください。

さくら館利用案内



25mプール  
(詳細は15ページ)



未病コーナー  
(詳細は15ページ)



健康・福祉フェスティバル  
「箱根町健康の日」にあわせて、  
毎年秋に開催

### 箱根町健康都市宣言

私たちは、恵まれた自然の中にあつて、健康の大切さを実感し、生涯を通じて健康づくりに努め、心豊かな生活を営むことをここに宣言します。

- 一、自分の体力にあつた運動を続けましょう。
- 一、バランスのとれた食生活に努めましょう。
- 一、確かな予防と健康診断に心がけましょう。
- 一、恵まれた温泉資源を活かしましょう。
- 一、美しく豊かな自然とふれあいましょう。

健康づくりは、町に住まう、町で働く、町を訪れる皆さん一人ひとりが主人公です。  
個人、家族、職場、地域が連携して「健康づくりの大きな輪」を広げましょう。

平成十八年九月三十日



# 親と子のページ

申込・照会先： 子育て支援課 ☎85-9595  
さくら館 ☎85-0800  
(予防接種に関すること)

## 妊娠・出生に関するサービス

### 母子健康手帳の交付

医師の診察を受け妊娠がわかったら、母子健康手帳の交付を受けてください。面接がありますので、下の【交付場所】のどちらかに電話で予約してください。

【交付場所】 子育て支援課 ☎85-9595  
さくら館 ☎85-0800

【必要な物】 マイナンバーカードなど、本人確認ができるもの



親と子のページ

### 不妊・不育症治療費助成

「不妊症」や「不育症」と診断を受けた方を対象に、その治療に必要な医療費（保険診療外）の一部を助成します。保健師に相談することもできます。

### 妊婦歯科健康診査費助成

妊娠中は、ホルモンバランスの変化により歯科疾患にかかりやすくなり、早産などの原因になることもありますので、受診をお勧めしています。詳しくは、母子健康手帳交付時に説明します。

### 予防接種費用の助成

**○成人風しんワクチン（任意接種）**  
妊娠を希望している女性の方と、そのパートナーの方に、風しんワクチン予防接種費用を助成します。詳細は12ページ（大人の予防接種）にあります。

**○RSウイルスワクチン（定期接種）**  
妊娠24週～36週の方を対象に、RSウイルスワクチンの定期接種が始まります。詳細は広報等でお知らせします。

NEW

### プレママ・パパ（出産育児）教室

安心して出産や育児にのぞめるように、沐浴の実習や出産に関することなどの実技・知識の習得等を行います。助産師等が自宅やさくら館等に出張します。日時を調整しますので、電話で予約してください。



健康診査・がん検診

大人の予防接種

### 妊婦のための支援給付金

次のときに給付金を支給します。

- ①妊娠の届出をしたとき
- ②出産後に助産師、保健師の訪問面接等を受けたとき

【出産支援のための給付金】 5万円  
【子育て支援のための給付金】 5万円×出産したお子さんの数

### 検査費用の助成

次の費用を助成します。

- ①お子さんの1か月健康診査費用
- ②お母さんの産後2週間の産婦健康診査費用
- ③お母さんの産後1か月の産婦健康診査費用
- ④新生児聴覚検査費用

健康のために

### 妊婦健康診査費助成

医療機関・助産所での妊婦健康診査費用の一部を助成します。母子健康手帳を交付するときに、14回分の『妊婦健康診査費用受診券』を発行します。

### ベビーバスの貸出し

赤ちゃん（生後1か月頃まで）の沐浴に必要なベビーバスを貸出します。電話で申し込んでください。

医療機関一覧

## 出生連絡票の提出 こんにちは赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたら、「出生連絡票」を提出してください。

赤ちゃんが生まれたすべての家庭を、助産師・保健師が訪問します。

産後の健康管理や育児相談ができます。

## 産後ケア事業

家事や育児のサポート、助産師による母乳マッサージ等を受けることができます。電話で申し込んでください。

【対象者】産後1年未満のお母さん

※利用料がかかりますが、補助があります。

## 未熟児養育医療給付

出生体2,000g以下など身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とするお子さんに対して、その養育に必要な医療の給付を行います。

電話で問い合わせてください。

## 児童手当

児童を養育している方に手当を支給します。

申請が必要です。

【対象者】18歳到達後最初の3月31日までの間にある児童を養育している方

【支給額】3歳未満

第1子、第2子：15,000円

第3子以降：30,000円

3歳以上～高校生年代

第1子、第2子：10,000円

第3子以降：30,000円

※ 所得制限はありません。

※ 児童1人あたり、月額です。

【申請場所】子育て支援課、各出張所

【必要なもの】

○お子さんの健康保険の内容がわかるもの

○通帳、キャッシュカードなど、申請者の銀行口座番号がわかるもの

○マイナンバーカードなど、本人確認ができるもの

## 小児医療費助成

病院にかかったときの、保険診療の自己負担額を助成します。

申請が必要です。

【対象者】0歳から18歳（18歳到達後最初の3月31日）までのお子さんの保護者

※所得制限はありません。

【申請場所】子育て支援課、各出張所

【必要な物】お子さんの健康保険の内容がわかるもの

## はこねっこ誕生祝金

第2子以降の赤ちゃんが生まれたときに、お祝金を交付します。

申請が必要です。申請する前に、電話で問い合わせてください。

【対象者】0歳から18歳到達後最初の3月31日を迎える前のお子さんを1人以上養育している方

【交付額】第2子：100,000円

第3子以降：200,000円

【申請場所】子育て支援課、各出張所

## こども宅食サービス事業

昼間就労等の事情で子どもの見守りを必要としている家庭に、栄養管理されたお弁当を届けます。

申請が必要です。

【期間】夏休み・冬休み・春休みの平日

【対象者】離乳食完了後から中学生まで

【申請場所】子育て支援課、各出張所

【利用料】1食あたり300円(税込)



# 乳幼児健康診査

申込・照会先：子育て支援課 ☎85-9595

身体発育や発達の確認、病気や異常の早期発見などを行います。  
また、育児に関する不安や悩みの相談ができます。  
対象者には郵便でお知らせします。

【場 所】 さくら館

【受付時間】 12時50分～13時20分

【対象者】 ①生後4か月児、②10か月児、③1歳6か月児、④3歳6か月児



## 日 程

日にち	対象者	①4か月児	③1歳6か月児
4月16日(木)		令和7年11月・12月生	令和6年10月・11月生
6月18日(木)		令和8年1月・2月生	令和6年12月・令和7年1月生
8月18日(火)		令和8年3月・4月生	令和7年2月・3月生
10月20日(火)		令和8年5月・6月生	令和7年4月・5月生
12月15日(火)		令和8年7月・8月生	令和7年6月・7月生
2月18日(木)		令和8年9月・10月生	令和7年8月・9月生
持ち物		母子健康手帳、問診票、大きめのタオル	母子健康手帳、問診票、大きめのタオル、歯ブラシ
内 容		問診、計測、内科診察 相談(育児、栄養)	問診、計測、内科診察、歯科診察 相談(育児、栄養、歯科、心理)

日にち	対象者	②10か月児	④3歳6か月児
5月27日(水)		令和7年5月・6月生	令和4年10月・11月生
7月17日(金)		令和7年7月・8月生	令和4年12月・令和5年1月生
9月18日(金)		令和7年9月・10月生	令和5年2月・3月生
11月11日(水)		令和7年11月・12月生	令和5年4月・5月生
1月22日(金)		令和8年1月・2月生	令和5年6月・7月生
3月10日(水)		令和8年3月・4月生	令和5年8月・9月生
持ち物		母子健康手帳、問診票、大きめのタオル、歯ブラシ	
内 容		問診、計測、内科診察 相談(育児、栄養、歯科)	問診、計測、内科診察、歯科診察、 尿検査、視聴覚検査 相談(育児、栄養、歯科、心理)

親子のページ

健康診査・がん検診

大人の予防接種

健康のために

医療機関一覧

2歳児、2歳6か月児、3歳児を対象に、むし歯予防のための健康診査を行います。

対象者には郵便でお知らせします。

【受付時間】13時10分～13時30分

【場 所】さくら館

【持ち物】母子健康手帳、歯科保健カード、歯ブラシ

【内 容】歯科診察、予防処置、ブラッシング指導、相談（育児・栄養）

日にち	対象者	2歳児	2歳6か月児	3歳児
4月16日(木)		令和6年3月生	令和5年9月生	令和5年3月生
5月27日(水)		令和6年4月生	令和5年10月生	令和5年4月生
6月18日(木)		令和6年5月生	令和5年11月生	令和5年5月生
7月17日(金)		令和6年6月生	令和5年12月生	令和5年6月生
8月18日(火)		令和6年7月生	令和6年1月生	令和5年7月生
9月18日(金)		令和6年8月生	令和6年2月生	令和5年8月生
10月20日(火)		令和6年9月生	令和6年3月生	令和5年9月生
11月11日(水)		令和6年10月生	令和6年4月生	令和5年10月生
12月15日(火)		令和6年11月生	令和6年5月生	令和5年11月生
1月22日(金)		令和6年12月生	令和6年6月生	令和5年12月生
2月18日(木)		令和7年1月生	令和6年7月生	令和6年1月生
3月10日(水)		令和7年2月生	令和6年8月生	令和6年2月生

## 相談したいとき

申込・照会先：子育て支援課 ☎85-9595

### 産婦人科・小児科オンライン相談

小児科医、産婦人科医、助産師に、オンラインで相談できます。

初めて利用するときは、子育て支援課に連絡してください。登録に必要な「あいことば」をお知らせします。

- 夜間相談…平日18時～22時  
→LINEメッセージ、音声通話、動画通話
- いつでも相談…毎日24時間受付  
→相談入力後、原則24時間以内に返信が届きます。
- 日中助産師相談…月・水・金の13時～17時  
→LINEメッセージ



### こども家庭センター

妊娠を望んだときから子育て期にわたるまで、すべての妊産婦や子育て世帯、子ども本人を対象として、切れ目のない相談・支援等を行います。

妊娠・出産・子育て・健康等に関する疑問・悩み・相談を、専門職員（保健師、子ども家庭支援員、栄養士等）がお受けします。少しでも気になることがあれば、気軽にご連絡ください。

⇒ ☎85-9595（子育て支援課内）

# 教室

## いちご教室



赤ちゃんとお母さん・お父さんのための教室です。

予約が必要ですので、1週間前までに申し込んでください。⇒ 子育て支援課 ☎85-9595

コース名	内容	実施日
妊産婦のヒーリングケアと食事	・妊産婦のリラクゼーション (骨盤体操・マッサージ等) ・産前産後の食事について(試食)	4月23日(木)・7月3日(金) 10月23日(金)・1月29日(金)
はこね de ランチ&リフレッシュ	・産後の食事について(試食) ・赤ちゃんの発達に合わせた 離乳食のすすめ方 ・癒しの空間	5月22日(金)・8月7日(金) 11月20日(金)・2月26日(金)
産後の食事とベビーマッサージ	・産後の食事について(試食) ・ベビーマッサージ ・授乳相談等	6月5日(金)・9月4日(金) 12月4日(金)・3月19日(金)

※時間と場所は共通 【時間】11時45分～14時 【場所】さくら館

## すこやか親子教室



1歳から3歳までのお子さんと保護者の方が対象です。

一緒に遊んだり、育児の相談をしてみませんか。

予約が必要ですので、1週間前までに電話で申し込んでください。⇒ 子育て支援課 ☎85-9595

実施日					
4月22日(水)	5月21日(木)	6月4日(木)	7月2日(木)	8月6日(木)	9月3日(木)
10月1日(木)	11月19日(木)	12月3日(木)	1月28日(木)	2月25日(木)	3月18日(木)

## ことばの教室

聴こえが悪い… ことばの遅れが心配… 発音が気になる… と悩んでいませんか。個別に言語訓練ができます。予約が必要ですので、電話で申し込んでください。⇒ 福祉課 ☎85-7790

【日時】予約日の10時から17時15分までのうち、40分程度

【場所】さくら館または湯本幼児学園

## なでしこ教室(地域訓練会)

ことばや発達の遅れが心配… おともだちと上手に遊べない…と悩んでいませんか。お子さんと一緒にうたを歌ったり楽しく遊びながら、機能訓練をします。療育に関する相談もできます。

予約が必要ですので、電話で申し込んでください。⇒ 福祉課 ☎85-7790

実施日					
4月10日(金)	5月15日(金)	6月12日(金)	7月10日(金)	8月21日(金)	9月11日(金)
10月9日(金)	11月13日(金)	12月11日(金)	1月8日(金)	2月12日(金)	3月12日(金)

※時間と場所は共通 【時間】10時～12時 【場所】さくら館 ほか

親子のページ

健康診断・がん検診

大人の予防接種

健康のために

医療機関一覧

## 子育て支援センター・子育てサロン



子育てをしている仲間と一緒に話したり、子育てアドバイザーに相談することができます。予約不要ですので、気軽に利用してください。

場所		電話番号
①仙石原子育て支援センター	(仙石原幼児学園の中にあります)	☎85-2300
②湯本子育てサロン	(湯本幼児学園の中にあります)	☎85-5444
③宮城野子育てサロン	(宮城野保育園の中にあります)	☎82-2543

【対象者】未就園児と保護者

【時間】毎週月曜日から金曜日まで

9時～12時、13時～15時

※ 12時～13時の間も部屋の利用はできますが、子育てアドバイザーはいません。

※ 閉所するときは、施設に掲示します。

※ 荒天などの理由で、急きょお休みする場合があります。

## 食育

照会先: さくら館 ☎85-0800

### こども食育クッキング!

栄養の講話や料理を通して、食に興味を持ち、食べ物を選ぶ力や作る力などを身につけます。小学生が対象です。

詳細は  
広報はこね  
回覧まちだよりに  
掲載します。

### 食文化継承教室



地域で培われ根付いてきた食材や料理(食文化)を調理実習をとおして学びます。幼児と保護者、小学生以上が対象です。



(令和7年度養成講座の様子)

### 食育サポートメイト養成講座参加者募集 ～食育サポートメイトになりませんか?～



食育サポートメイト養成講座は、健康づくりや食生活について、楽しく学べる講座です。栄養や調理のポイント、食品衛生など、毎日の生活に役立つ知識や技術を身につけます。講座で学んだことを家庭や地域に広げ、仲間と一緒に活動する「食育サポートメイト」を目指します。

修了後は、「食育サポートメイト」として登録し、ボランティアとして地域で活動ができます。

食育サポートメイトは、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っています。

あなたも、食育サポートメイトとして地域の健康づくりに参加してみませんか?

【実施期間】5月～11月(全8回)



詳細はこちらから  
(町ホームページ)



対象年齢で接種する場合は無料(公費負担)です。  
 対象年齢を過ぎたり、表に入っていない予防接種(任意接種)を受けるときは、全額自己負担です。  
 接種をおすすめする期間(標準的な接種期間)に受けられるよう、計画的に接種しましょう。  
 接種するときは、医療機関一覧(17・18ページ)を参照して、予約してください。

## 定期予防接種の種類

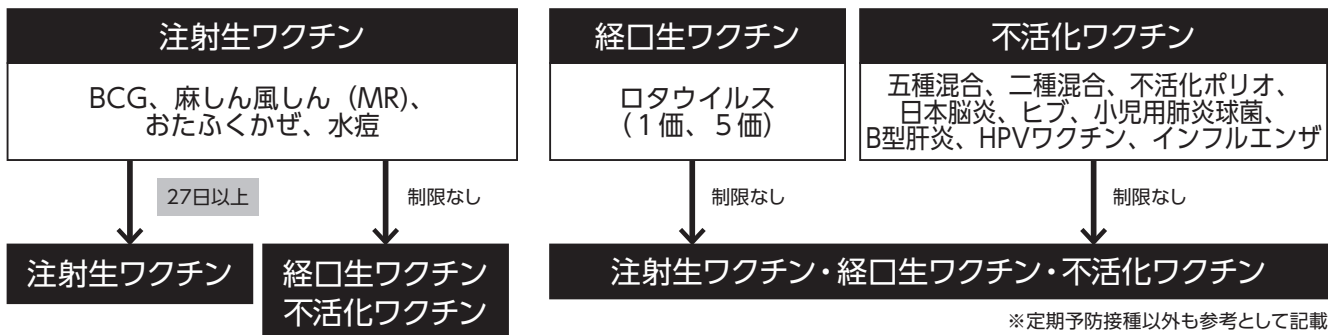
■ : 標準的な接種年齢 ■ : 法律で定められた接種年齢

種類	2 3 6 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 か か か か 月 月 月 月 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳	対象年齢	接種回数等
BCG(結核)	■	0か月~1歳に至るまで	1回
B型肝炎	■	0か月~1歳に至るまで	3回(1回目と2回目は27日以上の間隔、3回目は1回目の接種から139日以上の間隔をあける)
五種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ)	●1期初回 ●1期追加	2か月~7歳6か月に至るまで	初回: 20~56日間隔で3回 追加: 初回3回終了後、6か月~1年半の間に1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	●2期	11歳~13歳未満	1回
麻しん・風しん混合 (MR)	●1期 ●2期	1期: 1歳~2歳に至るまで 2期: 小学校就学前の1年間	1期: 1回 (1歳になったらすぐに) 2期: 1回
日本脳炎 ※1	●1期 ●2期	1期: 6か月~7歳6か月に至るまで 2期: 9歳~13歳未満	4回接種 標準的な間隔 1期初回: 6~28日間隔で2回接種 1期追加: 1期初回の2回目接種後 おおむね1年おいて1回接種 2期: 9歳~11歳未満で1回接種
水痘 (水ぼうそう)	■	1歳~3歳未満	2回 (3か月以上の間隔をあける)
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	●初回接種 ●追加接種(ヒブ)	2か月~5歳に至るまで	初回接種時の月齢により接種回数が異なります。
小児用肺炎球菌	●追加接種(肺炎球菌) ※標準的な接種(2~6か月の間に初回接種)で計4回		
HPVワクチン (子宮頸がん予防ワクチン)	●中学1年生	小学6年生~高校1年生に相当する女子	6か月間に計3回 (初回接種の年齢により2回) ※令和8年度から、9価ワクチンのみになります。
ロタウイルスワクチン ※2	経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(ロタリックス1価) 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(ロタテック5価)	出生6週0日後から24週0日後までの間に27日以上の間隔を置いて2回 出生6週0日後から32週0日後までの間に27日以上の間隔を置いて3回	

※1「日本脳炎」は、過去に接種の機会が十分でなかったため、公費で接種できる期間が拡大されています。(対象者:平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方)  
 ※2「ロタウイルスワクチン定期予防接種」は、1回目に接種したワクチンと同じワクチンを使用します。

## 予防接種間隔表

予防接種を受けるときは、次のとおり間隔をあける必要があります。



親子のページ

健康診査・がん検診

大人の予防接種

健康のために

医療機関一覧

# 健康診査・がん検診

照会先： 保険健康課 ☎85-9564  
 (特定・長寿健康診査に関すること)  
 さくら館 ☎85-0800  
 (一般健康診査・がん検診に関すること)

## 受診券の見方

受診券が新しくなります。新しい受診券は「健康診査」と「がん検診」が1枚の用紙になります。左半分は「健康診査」、右半分は「がん検診」を受診するために必要です。  
 受診券は5月末に郵送します。必ず開封し、ご確認ください。 ※デザインは変更になる場合があります。

**町の医療機関で特定健診を受ける人の質問紙**  
(※集団健診では、この用紙は使いません)  
(町の医療機関…尾東内科医院、仙石永井医院、土屋医院、元船根木村医院、箱根リハビリテーション病院)  
以下の質問項目の該当する回答番号を○で囲み、氏名等を記入の上、  
**受診当日、病院の受付に提出してください(※集団健診では、この用紙は使いません)**

フリガナ  性別  男  女 生年月日  昭和  年  月  日生まれ

健康診査を町内の医療機関で受診する際に使用する質問紙です。  
 (社会保険加入者にはありません)

健康診査	はい	いいえ
① ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
② ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
④ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑤ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑥ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑦ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑧ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑨ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑩ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑪ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑫ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑬ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑭ ① はい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10 1週30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続しているか。  
 11 日常生活において歩行又は同等の身体活動が1日1時間以上継続しているか。  
 12 1週間毎に年齢の同性と比較して多く運動がとれているか。  
 13 食事からとる栄養素の状態はどれにあてはまりますか。  
 14 人と比較して食べ過ぎ傾向はありますか。

22 生活習慣の改善についてこれまでに特定健診を受ける機会がありますか。  
 ① 毎日 ② 時々 ③ ほとんどない ④ ない

① 医師するつもりはない  
 ② 医師するつもりである(過去6か月以内)  
 ③ 近いうち(過去1か月以内)に医師するつもりあり、少しずつ認めている(6か月未満)  
 ④ 既に改善に取り掛かっている(6か月以上)  
 ⑤ 既に改善に取り掛かっている(6か月以上)

〒250-

**今年度受診できる項目に「◎」がついています。記載されている検診項目については、10ページを参照してください。**

検診項目	費用	乳がん検診	子宮がん検診	大腸がん検診	健診	がん検診
胃がんリスク検診	1,100円	◎	◎	◎	◎	◎
肺がん検診	大検=500円 X線+造影=1,100円	◎	◎	◎	◎	◎
大腸がん検診	600円	◎	◎	◎	◎	◎
健診	健康診断=1,000円 健康診断+検診=2,000円 検診=900円	◎	◎	◎	◎	◎
視力検診	900円	◎	◎	◎	◎	◎
マンモグラフィ費用	マンモグラフィ費用=1,500円	◎	◎	◎	◎	◎

この受診券は2026年4月1日時点のものに作成しています。  
**令和8年5月23日**  
 〒250-881-1 総合健康福祉センター「さくら館」内  
 福祉部保険健康課健康推進係  
 ☎60-85-0800  
 診は受診できません。

受診券方法

受診券方法	受診先記入欄
乳がん検診無料クーポン券	氏名 <input type="text"/>
子宮がん検診無料クーポン券	氏名 <input type="text"/>

受診券番号：  
氏名

※ この半券は切り離さないでください

住所

交付年月日：令和8年5月23日 有効期限：令和9年3月31日

**令和8年度 特定健康診査受診券**  
 受診の際には、この受診券と健康保険証を必ずお持ちください。  
 住所  氏名   
 特定健康診査受診券整理番号   
 費用 〇円 保険者 箱根町

**箱根町子宮頸がん検診無料クーポン券**  
 検診受診時に必ず持参してください！  
 氏名  生年月日   
 住所   
 交付年月日：令和8年5月23日 有効期限：令和9年3月31日

受診券番号：  
氏名

※ この半券は切り離さないでください

- ※1 令和8年度に乳がん無料クーポン対象となる方:41歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生)
- ※2 令和8年度に子宮がん無料クーポン対象となる方:21歳(平成17年4月2日～平成18年4月1日生)・23歳(平成15年4月2日～平成16年4月1日生)・25歳(平成13年4月2日～平成14年4月1日生)・27歳(平成11年4月2日～平成12年4月1日生)・29歳(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)・31歳(平成7年4月2日～平成8年4月1日生)・36歳(平成2年4月2日～平成3年4月1日生)・41歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生)

## かかりつけ医師・歯科医師・薬局を持ちましょう!

### ○かかりつけ医師・歯科医師とは?

「日ごろから自分がかかっている医師・歯科医師(医療機関)」という意味です。自分や家族の健康状態について気軽に相談できる医師(医療機関)がいることは、いざという時にも心強く安心です。

また、必要時に専門病院へ繋いでくれ、スムーズな受診、病気の早期発見・早期治療に繋がります。

### ○かかりつけ薬局とは?

「いつも利用する薬局(薬剤師)」という意味です。薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供してくれる調剤薬局は、薬の面から健康管理のサポートをしてくれます。



おくすり手帳も忘れずに!

照会先： 保険健康課 ☎85-9564  
 (特定・長寿健康診査に関すること)  
 さくら館 ☎85-0800  
 (一般健康診査・がん検診に関すること)

## 受診項目について

受診できる項目は、年齢(令和9年3月31日時点)等によって次のように分かれています。  
 今年度受診できる項目については受診券をご確認ください。

項目	対象者	内容	自己負担金
特定健康診査	受診日当日に国民健康保険に加入している40～74歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問診</li> <li>・身体計測</li> <li>・血圧測定</li> <li>・尿検査</li> <li>・血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)</li> <li>・心電図・眼底検査(※個別健診では一部医療機関のみ実施)</li> </ul> ※検査内容の一部受診はできません。	【個別・集団】 無料
長寿健康診査	後期高齢者医療制度に加入している方		※国民健康保険の資格喪失後に特定健康診査を受診した場合は、実費(15,000円程度)を負担していただきます。
一般健康診査	生活保護受給世帯等の医療保険のない40歳以上の方		
肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診歴のない方	血液検査	【個別・集団】 無料
胃がんバリウム検診	41歳以上の方 ※胃がんリスク検診、胃がん内視鏡検診対象者を除く	バリウム検査 (集団検診のみ実施)	【集団】 1,000円
胃がん内視鏡検診	50歳から70歳までの偶数歳の方	内視鏡検査 (個別検診のみ実施)	【個別】 5,000円
胃がんリスク検診	40歳・45歳・55歳・65歳で受診歴のない方	血液検査 ※ピロリ菌感染の有無や胃粘膜の萎縮度を調べ、胃がんに罹るリスクを判定します	【個別・集団】 1,100円
肺がん検診	40歳以上の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸部X線検査</li> <li>・胸部X線検査+喀痰検査</li> </ul> ※喀痰検査は50歳以上でたばこ指数600以上の方が対象となります	【個別・集団】 X線 500円 X線+喀痰 1,100円
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血反応検査	【個別・集団】 600円
子宮がん検診	20歳以上の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頸部のみ(視診・細胞診)</li> <li>または</li> <li>・頸部+体部</li> </ul> ※体部は医師の判断で、個別検診のみ実施	【個別】 頸部 1,600円 頸部+体部 2,800円 【集団】 頸部 900円
乳がん検診	40歳以上の女性 ・奇数歳の方:視触診のみ ・偶数歳の方:視触診・マンモグラフィ併用 ※41歳の方は「マンモグラフィ併用」の対象になります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視触診のみ</li> <li>または</li> <li>・マンモグラフィ併用(視触診+乳房X線検査)</li> </ul>	【個別】 視触診 900円 マンモグラフィ併用 2,600円 【集団】 マンモグラフィ併用 1,500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液(PSA)検査	【個別】 健診同時受診 500円 単独実施 1,100円 【集団】 500円
成人歯科健康診査	20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問診</li> <li>・歯科診察</li> <li>・歯肉検査</li> <li>・保健指導</li> </ul>	【個別】 1,300円 ※希望する方は個別にお知らせください。 ⇒さくら館 ☎85-0800

【がん検診の自己負担金免除】①70歳以上の方 ②65～69歳で後期高齢者医療制度に加入されている方  
 ③生活保護受給世帯の方 ④町民税非課税世帯の方は自己負担金が免除になります。  
 ③および④に該当する方は申請が必要です。受診前に連絡してください。⇒さくら館 ☎85-0800

## 受診方法

医療機関で受診する「①個別健康診査(検診)」と、各地域にある町の施設で受診する「②集団健康診査(検診)」があります。受診しやすい方法を選んでください。

【受診できる期間】令和8年6月1日～令和9年3月31日

### ① 医療機関で個別に受診したい

取扱医療機関を17・18ページで確認し、直接医療機関に連絡してください。

### ② 集団健(検)診で受診したい

次のページを参照し、予約受付期間に電話またはLINEから予約してください。

集団健(検)診はLINEから予約できます!

# 集団健(検)診について



町内各地域で次のとおり各種健康診査(検診)を実施します。予約が必要ですので、予約期間内に電話かLINEから申し込んでください。

## 【注意事項】

- 男女で受付時間が分かれている会場がありますのでご注意ください。
- 乳がん検診は、受診券に「マンモグラフィ併用」と記載されている方のみ受診できます。
- 大平台集会所は、受診者用の駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。
- 検診当日の問診や医師の判断で受診をお断りする場合がありますのでご了承ください。

LINEから予約  
※友だち追加が  
必要です。  
※受付期間中のみ  
閲覧できます。

予約受付期間	実施日	場 所	時 間	30分単位の定員	各種健(検)診												
					特 定 健 診	長 寿 健 診	一 般 健 診	胃 が ん バ リ ウ ム	胃 が ん リ ス ク	肺 が ん	大 腸 が ん	子 宮 が ん※	乳 が ん※	前 立 腺 が ん	肝 炎 ウ ィ ル ス		
6月1日(月) ┆ 6月5日(金)	7月5日(日)	さくら館	共通	8:30~11:30	25	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	
				14:00~15:30	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7月6日(月) ┆ 7月10日(金)	7月16日(木)	大平台集会所	女性	9:00~11:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
			男性	11:00~12:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9月6日(月) ┆ 9月10日(金)	9月9日(水)	仙石原文化センター	女性	9:00~10:30	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
			男性	10:30~11:30	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8月3日(月) ┆ 8月7日(金) ※さくら館でのみ予約受付	10月1日(木)	さくら館 (健康・福祉フェスティバル と同時開催)	女性	9:30~12:00	7	若い世代のがん検診 20歳~39歳の女性を対象にしたがん検診を実施します。 【検査項目】 ●乳がん超音波検査 ●子宮がん検診 ※女性医師が担当予定											
8月24日(月) ┆ 8月28日(金)	10月18日(日)	役場本庁舎	女性	9:00~11:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
			男性	11:00~12:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9月14日(月) ┆ 9月18日(金)	10月29日(木)	仙石原文化センター	男性	9:00~10:00	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
			女性	10:00~11:30	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月19日(月) ┆ 10月23日(金)	11月10日(火)	箱根集会所	女性	9:00~11:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
			男性	11:00~12:00	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月18日(月) ┆ 1月22日(金)	12月20日(日)	さくら館	共通	8:30~12:00	20	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○	
1月18日(月) ┆ 1月22日(金)	3月1日(月)	さくら館	共通	8:30~12:00	20	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○

※●は女性医師が担当する予定です

※予約期間中の受付時間:電話は8時30分~17時15分、LINEからは24時間予約可能です。(受付期間初日は8時30分~)

# 人間ドックの費用助成

照会先:保険健康課 ☎85-9564

令和8年度に人間ドックを受診した方の負担金を一部助成します。

【対象者】次のすべてに当てはまる方

- ①受診日に国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
- ②令和9年3月31日時点で年齢が40歳以上の方
- ③受診した人間ドックの検査項目が町の健康診査必須項目を満たしていること
- ④健診結果を町の特定保健指導その他保健事業に活用することに同意できる方
- ⑤国民健康保険料を滞納していない世帯に属している方、もしくは後期高齢者医療保険料を滞納していない方

【助成額】負担した金額の1/2(2万円を上限とする)

【申請方法】受診後、次の書類を提出してください。 【提出先】保険健康課(役場本庁)

- 【提出書類】①申請書②受診結果表③町発行の健康診査の受診券と問診票(要記入)  
④領収書⑤申請者の口座情報のわかるもの(通帳など)



申請書  
ダウンロード

# 大人の予防接種

## 高齢者(65歳以上)の定期予防接種

照会先: さくら館 ☎85-0800

### 定期接種の種類と対象者

感染症予防のため、次のワクチンが定期予防接種の対象となっています。  
取扱医療機関は17・18ページを参照してください。



ワクチンの種類	対象者	接種期間等
インフルエンザ 新型コロナウイルス	次のいずれかに該当する方 ①町内に住所を有する65歳以上(接種日時点)の方 ②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が障がいがある方	接種期間は10月1日(木)～令和9年2月28日(日)です。 自己負担金があります。詳細は広報等でお知らせします。
肺炎球菌	今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方で、次のいずれかに該当する方 ①町内に住所を有する65歳(接種日時点)の方 ②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が障がいがある方	接種期間は、65歳になる誕生日の前日から、66歳になる誕生日の前日までです。(接種券に記載しています。) ①に該当する方には接種券を送付します。年度途中で転入された方、紛失された方は問い合わせてください。 自己負担金があります。詳細は接種券に記載します。
带状疱疹	今までに带状疱疹ワクチンの接種を受けたことがない方で、次のいずれかに該当する方 ①令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60歳以上65歳未満(接種日時点)の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方	接種期間は4月1日(水)～令和9年3月31日(水)です。 ①に該当する方には接種券を送付します。年度途中で転入された方、紛失された方は問い合わせてください。 自己負担金があります。詳細は接種券に記載します。

○生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方、中国残留邦人等支援法による支援給付受給世帯の方は、費用が免除されません。接種する前に申請してください。

【申請場所】さくら館、保険健康課(役場本庁)、各出張所

## 任意予防接種の一部助成

照会先: さくら館 ☎85-0800

定期接種にあたらぬ次の予防接種について、助成制度があります。

### 带状疱疹予防接種

【対象者】町内に住所を有する50歳以上の方で、上記の定期予防接種の対象でない方

【助成額】①生ワクチン 5,000円 ②不活化ワクチン 1回につき10,000円(2回接種します。)

【申請方法】接種後、次の書類を提出してください。

【提出書類】①申請書 ②本人確認書類 ③予防接種をした際の領収書(原本)  
④予防接種を受けたことがわかる書類 ⑤振込先の通帳の写し

【提出先】さくら館、保険健康課(役場本庁)、各出張所



带状疱疹予防接種助成  
申請書ダウンロード

### 成人風しんワクチン予防接種

【対象者】次のすべてに該当する方

- ①町内に住所を有する平成7年4月1日以前に生まれた方
- ②妊娠を予定または希望している方 または その配偶者等

【助成額】①麻しん風しん混合ワクチン 8,000円 ②風しん単独ワクチン4,000円

【助成方法】取扱医療機関に申し出てください。上記助成額を差し引いた金額で接種できます。  
接種を希望する医療機関に問い合わせてください。

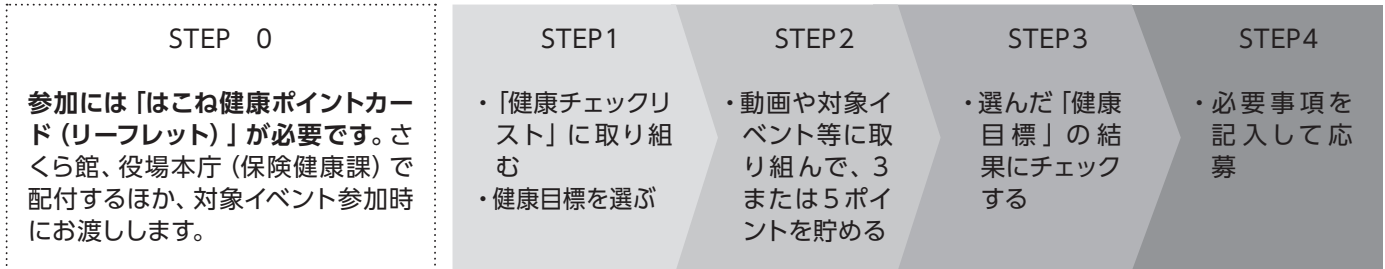
# 健康のために

## はこね健康ポイントを集めよう!


照会先: さくら館 ☎85-0800

ポイントを集めて応募すると、抽選でクオカードが当たります。ポイントを獲得する方法は、イベント参加や温水プール利用(定期券購入・水泳教室参加)、がん検診受診など様々な方法があります。できることから始めてみませんか。

### 参加方法



### 対象事業

保健だより内の対象事業には  がついています。

1 プレママ・パパ(出産育児)教室	13 (+70g)野菜摂取の普及 ~野菜を食べてよう!野菜いっぱいレシピ募集~	25 箱根路森林浴ウォーク
2 子育て支援センター・子育てサロン	14 健康支援プログラム	26 森林セラピーツアープチ体験
3 赤ちゃん和妈妈パパの会(いちご教室)各コース	15 ゲートキーパー養成講座	27 出張健康測定会
4 すこやか親子教室	16 ゲートキーパーフォローアップ研修	28 健康遊具活用講座
5 食文化継承教室	17 各種がん検診、肝炎ウイルス検診、 一般健康診査	29 グランドゴルフ大会
6 健康教室 からだにやさしい減塩のコツ教室	18 さくら館温水プール(定期券利用)	30 ソフトバレーボール大会
7 健康教室 生活習慣病予防プログラム (1コース2回)	19 さくら館温水プール 水泳教室	31 ニュースポーツ大会
8 健康教室 疾病予防セミナー	20 にここ運動教室(前期・後期)	32 ニュースポーツ教室
9 健康教室 若い世代のための健康づくり教室	21 ゆっくりゆったり教室	33 はつらつスポーツ大会
10 健康教室 ウォーキング教室	22 脳と体の若返り教室	34 歩数記録
11 食育教室 減塩食の普及教室	23 健康講座	35 血圧測定記録
12 食育教室 災害時の食の備え教室	24 健康・福祉フェスティバル	

### 箱根町スキマ時間で運動



なかなか参加できない方でも大丈夫!スキマ時間に取り組みめる動画をYouTubeにて配信しています。取り組んだ感想を記入すると1ポイントになります。



箱根町  
スキマ時間で運動

STEPの種類	動画の種類
<b>STEP0</b> (運動に興味がない方)	第1回 浅い呼吸とさようなら (4分34秒) 第2回 健康で美しい顔 フェイスエクササイズ (3分54秒) 第3回 楽しみながらフェイスエクササイズ 健康的な美しい顔へ (5分14秒)
<b>STEP1</b> (運動をしていない方)	第4回 美姿勢を極めよう タオルでエクササイズ (3分13秒) 第6回 指ヨガで体の調子を整えよう (3分40秒) 第12回 指ヨガで体の調子を整えようver.2 (3分09秒)
<b>STEP2</b> (運動に興味があるが行動に移っていない方)	第5回 リズム運動で楽しく動かそう! (3分32秒) 第10回 ヨガ(龍村式) (10分56秒)
<b>STEP3</b> (運動をしているが強度が弱い、回数が少ない方)	第8回 ダイエット・足踏み (2分59秒) 第9回 美脚美尻・筋トレ (2分12秒)
<b>STEP4</b> (日ごろから定期的に運動をしている方)	第7回 体を心地よく動かし整えよう (2分34秒) 第11回 ヨガ(龍村式) よりよい睡眠へ (4分57秒)



## 教室

健康づくりに役立つさまざまな教室等を予定しています。詳細は随時広報はこね、回覧「まちだより」等でお知らせします。

### 健康教室



教室名
①からだにやさしい減塩のコツ教室 無理なく続けられる減塩のコツを学びます。
②生活習慣病予防プログラム (1コース2回) 1日目: 医師による講義 2日目: 町保健師・栄養士の講義+調理実習
③疾病予防セミナー 町内医療機関にない診療科目の講義を行います。
④若い世代のための健康づくり教室 将来の健康を守るための生活習慣病対策を学びます。
⑤ウォーキング教室 箱根の坂を安全に歩くためのウォーキング教室です。



町ホームページ

### ゲートキーパー養成講座・フォローアップ研修会



ゲートキーパーとは、身近な人のこころの不調のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援に繋げることができる人のことです。できることや支援方法を学びます。

### 介護予防のための運動教室



いつまでもいきいきと過ごすために、運動教室に参加しませんか。

【教室の種類】

#### ○にこにこ運動教室

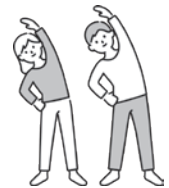
転倒・骨折予防のため、体を動かす習慣を身につけましょう。前期・後期各15回の教室です。

#### ○ゆっくりゆったり教室

介護予防のための「運動」「口のお手入れ」「食生活改善」を実施します。全12回の教室です。

#### ○脳と体の若返り教室

コグニサイズやレクリエーションなどで頭と体を動かし、楽しく脳の若返りを図ります。全10回の教室です。



### 食育教室



教室名
◆減塩食の普及教室 「はじめよう! 減塩ライフ～塩分を減らすための豆知識～」 減塩食の提供をとおして、塩と血圧の関係や減塩のポイントを学びます。
◆災害時の食の備え教室 「災害時に困らないための食の備え～ローリングストック法を活用しよう～」 もしものときのために、実習をとおして食の備え方や調理方法を学びます。

【場所】いずれもさくら館

### 野菜いっぱいレシピ募集



野菜不足改善を目的に、野菜をいっぱい使ったレシピを募集します。レシピは「野菜いっぱいレシピ集」としてまとめ、町の健康づくりに活用していきます。(7月頃募集する予定です。)

## 安心して暮らしていくために

照会先：福祉課 ☎85-7790

### 福祉のことで相談したいとき

安心して暮らしていくために、相談の機会や仲間づくりの場を設けています。詳細はお問い合わせください。

○心配ごと相談所…生活福祉・人権・教育に関する相談や国や県への要望などが相談できます。

○福祉相談会…障がいのある方とその家族の方等を対象に、町が委託している相談支援事業所の相談員が相談をお受けします。

○生活教室…こころの病を抱えている方が集まり、仲間づくりや生活のリズムづくりのためのプログラムを実施します。主治医の先生やご家族と相談のうえ、お問い合わせください。

### 認知症になっても安心して暮らしていくために

認知症について心配なことはありませんか。相談・情報交換ができる場や、制度があります。

○おだわら・はこね家族会…認知症の方を介護している方の集いの場です。

○オレンジカフェ…おいしいコーヒーを飲みながら、おしゃべりしたり情報交換ができる場です。福祉の専門職も参加します。町内2か所で開催しています。(さくら館、箱根リラック森)

また、地域包括支援センター☎85-3002では高齢者の総合的な相談を受け付けています。

親子のページ

健康診査・がん検診

大人の予防接種

健康のために

医療機関一覧

## ME-BYO (未病) コーナーさくら

さくら館の1階にあります。測定機器は自由に利用できますので、楽しく「未病改善」に取り組んでみましょう！

【時 間】 平日の8時30分～17時

【測定機器】 次の4つの機器があります。

- 脳年齢…1～25の数字をタッチし、その速度等で測定
- 血管年齢…人差し指を使って、血管の弾力を測定
- 骨の健康度…手首を使って、骨の健康度を5段階で評価
- 足裏・重心バランス…足底圧で足の状態と姿勢を確認

## さくら館温水プール

【開館時間】 9時～20時(最終入場19時30分まで)

- 【休館日】
- 毎週月曜日(祝日にあたるときは除く)
  - 祝日の翌日(土、日曜日にあたるときは除く)
  - 年末年始(12月29日～1月3日)
  - 定期点検時(1月下旬予定、10日程度)

【利用料】 大人 1回券:300円、定期券(2カ月有効):3,600円  
 小人 1回券:100円、定期券(2カ月有効):1,200円

※3歳以上の未就学児、身体障害者手帳及び療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料

【ご利用にあたって】

- 3歳以上の幼児(おむつがとれていること)から利用できます。
- 幼児及び小学3年生以下の児童は、水着着用の16歳以上の付添者が必要です。  
(付添者1人に対して児童・幼児は2人まで)
- 付添のない小学4年・5年・6年生は16時まで(7・8月は17時まで)、中学生は18時まで(7・8月は19時まで)利用できます。
- 巡回バスが利用できます。詳細は町ホームページを参照するか、お問い合わせください。

## 町内入浴施設

休館日や開館時間は変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	住所 電話番号	開館時間	休館日	泉質	効能
弥坂湯	湯本577 85-5233	9:00～20:30 (最終受付20:00)	木曜日	アルカリ性単純温泉	一般的適応症 (神経痛、慢性消化器病、冷え症等)
宮城野温泉会館	宮城野922 82-1800	10:00～21:00 (最終受付20:00)	木曜日	ナトリウム・カルシウム・塩化物・硫酸塩温泉	一般的適応症 (神経痛、筋肉のこわばり、冷え症等)
老人福祉センター やまなみ荘	強羅1320-185 82-1211	9:00～20:30 (最終受付20:00)	水曜日 祝日	酸性—カルシウム—硫酸塩・塩化物温泉	
仙石原いこいの家	仙石原870 84-6230	[4～9月] 9:00～20:30 (最終受付20:00) [10～3月] 9:00～19:30 (最終受付19:00)	月曜日		

○やまなみ荘では、月に1回(主に第1金曜日)、保健師による血圧測定と健康に関する相談ができる日を設けています。予約は不要です。毎月の日程は「広報はこね」に掲載しています。

### MEMO

## 「未病」って？

ここまでは健康、ここからは病気と明確に区別できるものではなく、健康と病気の間で、連続的に変化している状態を「未病」といいます。

神奈川県未病改善ヒーロー  
ミビョーマン



【水泳教室】 各種水泳教室を開催しています。毎月の日程は、広報はこね、町ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています。



教室名	開催日	時間	受講料
おとな水中運動教室	隔週 火曜日	14時～15時 18時30分～19時30分	1回券 800円 マンスリーブス 3,000円
おとな水泳教室	隔週 水曜日 金曜日	18時30分～19時30分	
こども水泳教室	毎週(月8回) 土曜日	9時～10時	1回券 600円 マンスリーブ4 2,000円
	日曜日	10時～11時	
幼児水泳教室	毎週(月8回) 土曜日	10時～11時	
	日曜日	9時～10時	
プライベートレッスン	毎週 火曜日	15時～18時	30分 4,000円
	木曜日	13時～17時	
	土曜日		



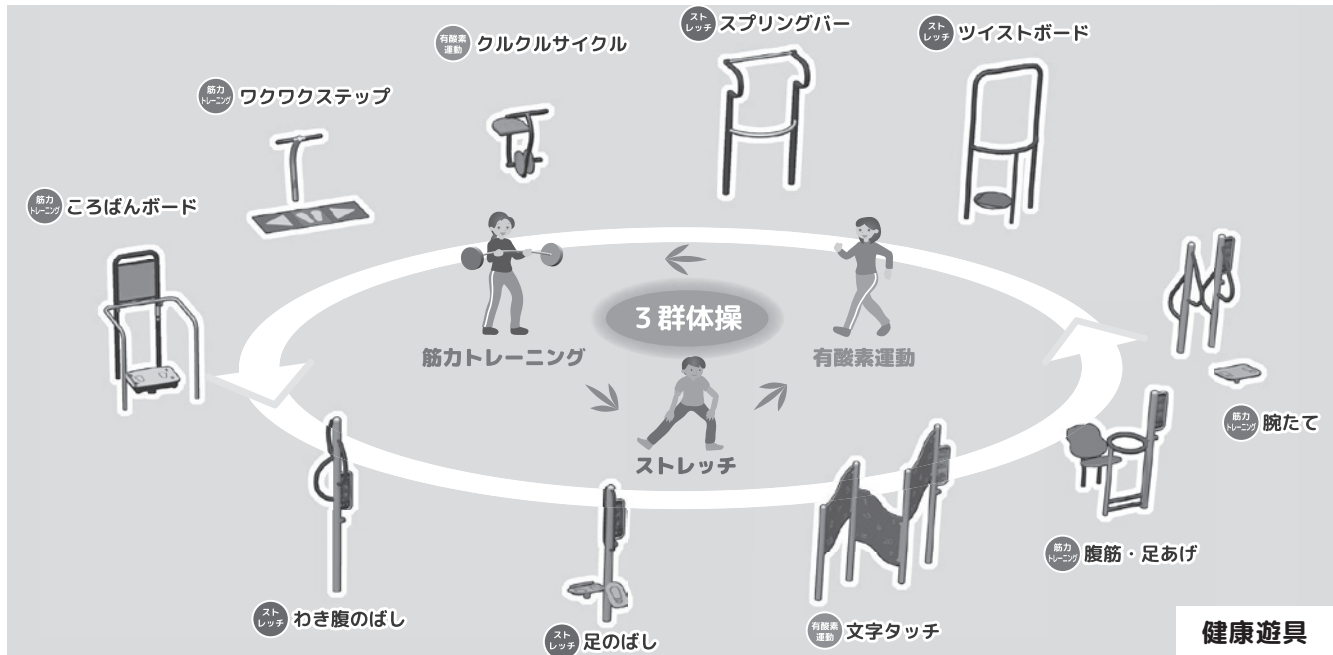
町ホームページ  
(温水プール)



メールマガジン  
登録



仙石原公園(仙石原文化センターの裏側の公園)には、子どもから大人まで利用できる健康遊具を14基設置しています。自分の体力や目的にあった遊具で、無理のないところから始めてみましょう。



背のばしベンチ



平均台



ウマトビ



うんてい

※お子さんが利用するときは、保護者が付き添ってください。

## 目的別のおすすめ遊具

● 膝痛を予防改善したい方におすすめ!

- 足のばし
- クルクルサイクル

● 腰痛を予防改善したい方におすすめ!

- わき腹のばし
- 足のばし
- 腹筋・足あげ
- ツイストボード

● お子さんと一緒に楽しみたい方におすすめ!

- 文字タッチ
- 平均台
- ウマトビ
- うんてい

### 【注意事項】

- ・特に急性期の腰痛や膝痛をお持ちの方は、医師に相談しその指示のもとで行いましょう。
- ・熱中症予防のためにこまめに水分補給(マイボトルを持参)を行いましょう。
- ・一日のうちで、気持ちよく利用できる時間を選びましょう。
- ・利用する前の準備体操や終了後整理体操として、手首や足首、膝や腰、腕などをゆっくり回しましょう。
- ・最後に深呼吸も忘れずに行いましょう。





# 町内医療機関一覧表

(五十音順)

箱根町の市外局番は 0460 です。

◆医科◆ 医療機関名	電話	住所	診療科目	診療時間							休診日等	
				時間		月	火	水	木	金		土
				午前	午後	○	○	○	○	○		○
尾泉内科医院	82-2423	宮城野622	内科	9:00~12:00	3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	金曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日
仙石原永井医院	84-8295	仙石原984	内科、外科	9:00~12:00	2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	木曜日の午後、土曜日の午後、日曜日、祝日 ★要電話予約
土屋医院	85-5034	湯本613	内科、小児科	9:00~12:00	2:30~5:30	○	○	○	○	○	○	水曜日、日曜日、祝日 ※土曜日は午後2時から4時まで
箱根やまごや眼科	050-8881-0083	仙石原817-414	眼科、皮膚科	9:30~12:30	2:30~5:30	○	○	○	○	○	○	日曜日、祝日 ★完全予約制 ★午前中は予約診療、午後は訪問診療
箱根吉田整形外科	85-8506	湯本498-9	整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科	9:00~12:00	1:00~5:00	○	○	○	○	○	○	水曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日 ★受付は終了30分前まで ★初診電話予約
箱根リハビリテーション病院	84-9111	仙石原1285	内科、神経内科、リハビリテーション科	9:00~12:00	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	月~金曜日の午後、土曜日、日曜日、祝日
元箱根木村医院	85-1117	元箱根63	外科、内科、小児科	9:00~12:15	3:00~5:00	○	○	○	○	○	○	火曜日、木曜日、第2・第4土曜日、日曜日、祝日 ※第1・第3土曜日は診療 ※土曜日の午後は往診対応(要問い合わせ)
◆歯科◆ 医療機関名	電話	住所	診療科目	診療時間							休診日等	
				時間		月	火	水	木	金		土
				午前	午後	○	○	○	○	○		○
辻内歯科医院	84-8979	仙石原105-1	歯科	9:00~11:00	1:00~6:00	○	○	○	○	○	○	木曜日、日曜日、祝日 ※土曜日は午後5時まで
箱根歯科医院	85-6355	湯本706-16	歯科、予防歯科	6:00~12:00	12:30~2:00	○	○	○	○	○	○	水曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日 ※土曜日は午前9時まで ★診療日・時間は、変更の場合あり ★予約など、365日電話対応可(完全予約制) ★早期診療を行う場合あり
箱根宮城野歯科診療所	82-4582	宮城野622-4	歯科	10:30~12:00	2:00~4:00	○	○	○	○	○	○	火・水・土曜日の午後、木曜日、日曜日、祝日

※都合により診療時間の変更および休診をすることがありますので、ご注意ください。なお、休診日および時間外の急患等の場合は、必ず事前に電話してください。