保存版

令和７年度
箱根町保健だより

さくら館
温水プール
無料券

もくじ

①～⑤ …親と子のページ　〔乳幼児健康診査・歯科健診・予防接種など〕
⑥～⑮ …成人のページ　〔予防接種・健康教室・健康ポイント・温水プールなど〕
(⑨～⑪)…健診・検診ページ　〔健康診査・がん検診・成人歯科健康診査〕
⑯～⑱ …医療機関のページ　〔かかりつけ医・取扱医療機関一覧表など〕

※掲載されているイベント等の予定については、開催の延期、もしくは中止となる可能性がありますので、詳細については担当課へ確認をしてください。

★休日急患当番医

日程および当番医につきましては、広報はこねまたはホームページをご覧ください。

休日急患当番医
ホームページ

★担当部署連絡先 ※箱根町の市外局番は “０４６０” です。

課	係名	連絡先	所在
福祉課	地域福祉係	TEL	箱根町湯本２５６（役場本庁2階）
	障がい福祉係	８５－７７９０	
	高齢福祉係	FAX	
	介護保険係	８５－８１２４	
子育て支援課	子育て推進係	TEL ８５－９５９５	
	こども家庭係	FAX ８５－８１２４	
保険健康課	保険年金係	TEL ８５－９５６４	
	保険収納係	FAX ８５－８１２４	
	健康推進係（さくら館）	TEL ８５－０８００ FAX ８５－０８１１	箱根町宮城野881－1

～未病に気づいて健康長寿！～
さくら館**「未病コーナー」**をご利用ください！

脳年齢・血管年齢・骨の健康度・足裏重心バランスの健康測定機器で、簡単に、短時間で健康チェックができます。
健康教室や健康レシピの紹介など、未病に関する情報コーナーもありますので、気軽にお立ち寄りください。

「はこね健康ポイント」を集めて健康と賞品をGETしよう！
（8頁参照）

神奈川県未病改善ヒーロー
ミビョーマン

箱根町健康都市宣言

私たちは、恵まれた自然の中にあって、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、自分の体力にあっ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

9月30日は「箱根町健康の日」です!

※利用可能期間は、
令和７年４月１日(火)から
令和８年３月３１日(火)
まで
※１家族４人まで
１回限り
利用可能
※コピー無効

親と子のページ

◎申込・照会先：**子育て支援課 ☎85−9595**

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・支援等を行う「こども家庭センター」を子育て支援課に設置しています。

妊娠・出産・子育て・健康等に関して、疑問・悩み・相談に専門職員（保健師、子ども家庭支援員、栄養士等）が対応しております。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

妊娠から出生のために

★母子健康手帳の交付

医師の診察を受け妊娠がわかりましたら、母子健康手帳の交付を受けてください。**（母子健康手帳発行時に、専門職による面接があるため、予約制となっています。交付希望窓口へ電話で予約をしてください。）**

【交付場所】子育て支援課（☎８５−９５９５）
さくら館（☎８５−０８００）

◎必要な物…個人番号カード等

★出産と子育てのための支援給付金

妊娠期から、出産育児に係る支援の充実を図るため、妊娠届出時、妊娠8ヶ月時と、出産後に助産師、保健師の訪問面接等を実施した妊産婦を対象に給付金を支給するものです。

〇出産支援のための給付金　　５万円
〇子育て支援のための給付金　５万円

★妊婦健康診査費助成

妊娠中の健康状態を定期的に確認するために、医療機関・助産所での妊婦健康診査費用の一部を負担します。母子健康手帳交付時に、１４回分の『妊婦健康診査費用補助券』を発行します。

★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。詳細は母子健康手帳のチラシをご覧ください。

★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、赤ちゃんの沐浴の実習や出産に関することについてご自宅等で実技・知識の習得等を行います。

助産師等が出張し、個別対応で受けていただけます。

予約制です。希望する日時を調整してから決定します。

★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。

保健師による相談もお受けします。

★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、オンラインで健康や育児に関する相談ができます。

〇夜間相談…　平日18時〜22時
　　LINEメッセージ、音声通話、動画通話
〇いつでも相談…　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
〇日中助産師相談…　月・水・金の13時〜17時
　　LINEメッセージ

利用には、会員登録が必要です。登録には「合言葉」の入力が必要となりますので、子育て支援課にお問い合わせください。

★1か月児健康診査費助成
★産婦健康診査費助成
★新生児聴覚検査費助成

お子さんの1か月健康診査費用、お母さんの産後2週間と産後1か月の産婦健康診査費用と新生児聴覚検査費用を助成します。

★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。希望する場合は申込みが必要です。

◎申込・照会先：**子育て支援課 ☎８５－９５９５**

赤ちゃんが生まれたら

★出生連絡票の提出および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ください。それを基に赤ちゃんが生まれた全ての家庭を助産師・保健師が訪問し、産後の健康管理や育児相談をお受けします。

★産後ケア事業

家庭等の援助が足りないなど育児支援を希望する産後１年未満のお母さんを産後ケアの専門家が訪問します。
家事や育児のサポート、助言、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。※利用料の補助があります。

★未熟児養育医療給付

出生体重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。

★児童手当

児童の健全な育成のために、児童を養育している方に手当を支給します。

◎対　象…　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
　　所得制限はなし　※児童１人あたり、月額
◎申請場所…子育て支援課、各出張所
◎必要な物…健康保険の内容が確認できるもの、申請者の銀行口座番号がわかるもの、個人番号カード等

★小児医療費助成

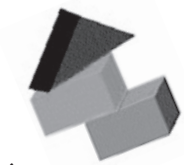
健康保険に加入しているお子さんが、病気やけがで医療機関を受診したときに、保険診療の自己負担額を助成します。

◎対　象…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（所得制限なし）
◎申請場所…子育て支援課、各出張所
◎必要な物…健康保険の内容が確認できるもの

★はこねっこ誕生祝金

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ご家庭に、第２子以降の赤ちゃんが生まれたときに誕生祝金を交付します。

◎支給額…　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
※住居地要件等があります。詳しくはお問い合わせください。



★子育て支援センター・子育てサロン

たくさんの子育て仲間と一緒に子どもの育ちを楽しみましょう。
また、子育ての不安や悩みについて、子育てアドバイザーが話を伺います。気軽にご利用ください。

【仙石原子育て支援センター・湯本子育てサロン・宮城野子育てサロン】

◎対　象…未就園のお子さんと保護者
◎時　間…９：００～１２：００、１３：００～１５：００（月～金曜日）
　　※１２：００～１３：００の間は、開所時間ではありませんが、部屋の利用はできます。
　　ただし、アドバイザーは不在です。
◎場　所…仙石原子育て支援センター：仙石原幼児学園内（☎ ８５－２３００）
　　湯本子育てサロン：湯本幼児学園内（☎ ８５－５４４４）
　　宮城野子育てサロン：宮城野保育園内（☎　８２－２５４３）

閉所する日は施設内掲示でお知らせします。
なお、荒天の場合などで当日閉所や開所時間が変更になることがあります。

★こども宅食サービス事業

夏休み・冬休み・春休みの平日に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。

◎対象者…離乳食完了後から中学生
◎申請場所…子育て支援課、各出張所
◎利用額…１食あたり３００円(税込)　※配達料は、町負担です。

★乳幼児健康診査

◎受付時間…１２時５０分～１３時２０分
◎場所…さくら館

【４か月児・１歳６か月児】

実施日	対象者	
	４か月児	１歳６か月児
４月１８日（金）	令和６年１１月・１２月生	令和５年１０月・１１月生
６月１７日（火）	令和７年　１月・２月生	令和５年１２月・令和６年１月生
８月　１日（金）	令和７年　３月・４月生	令和６年　２月・３月生
１０月２１日（火）	令和７年　５月・６月生	令和６年　４月・５月生
１２月　５日（金）	令和７年　７月・８月生	令和６年　６月・７月生
２月１７日（火）	令和７年　９月・１０月生	令和６年　８月・９月生
持ち物	母子健康手帳 問診票、タオル（体重計用）	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 タオル（体重計用）
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）

【１０か月児・３歳６か月児】

実施日	対象者	
	１０か月児	３歳６か月児
５月２８日（水）	令和６年　５月・６月生	令和３年１０月・１１月生
７月　９日（水）	令和６年　７月・８月生	令和３年１２月・令和４年１月生
９月　３日（水）	令和６年　９月・１０月生	令和４年　２月・３月生
１１月１２日（水）	令和６年１１月・１２月生	令和４年　４月・５月生
１月２８日（水）	令和７年　１月・２月生	令和４年　６月・７月生
３月１１日（水）	令和７年　３月・４月生	令和４年　８月・９月生
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル（体重計用）	
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）

★歯科健診

実施日	対象者		
	２歳児	２歳６か月児	３歳児
４月１８日（金）	令和５年　３月生	令和４年　９月生	令和４年　３月生
５月２８日（水）	令和５年　４月生	令和４年１０月生	令和４年　４月生
６月１７日（火）	令和５年　５月生	令和４年１１月生	令和４年　５月生
７月　９日（水）	令和５年　６月生	令和４年１２月生	令和４年　６月生
８月　１日（金）	令和５年　７月生	令和５年　１月生	令和４年　７月生
９月　３日（水）	令和５年　８月生	令和５年　２月生	令和４年　８月生
１０月２１日（火）	令和５年　９月生	令和５年　３月生	令和４年　９月生
１１月１２日（水）	令和５年１０月生	令和５年　４月生	令和４年１０月生
１２月　５日（金）	令和５年１１月生	令和５年　５月生	令和４年１１月生
１月２８日（水）	令和５年１２月生	令和５年　６月生	令和４年１２月生
２月１７日（火）	令和６年　１月生	令和５年　７月生	令和５年　１月生
３月１１日（水）	令和６年　２月生	令和５年　８月生	令和５年　２月生

◎受付時間…１３：００～１３：３０
◎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）

★赤ちゃんとママパパの会（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。
出産後、他の保護者たちと交流する機会になるようベビーマッサージや授乳相談、産後の食事や離乳食の試食等の内容で開催しています。
◎予約制ですので、教室の開催１週間前までに電話等でお申し込みください。
◎申込・照会先：子育て支援課 ☎８５－９５９５

コース名	内　容	時間・会場	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（試食）	11：45～14：00 さくら館	4月17日（木）	7月4日（金）	10月17日（金）	1月16日（金）
はこね de ランチ&リフレッシュ	・産後の食事（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16日（金）	8月29日（金）	11月21日（金）	2月6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6日（金）	9月19日（金）	12月19日（金）	3月6日（金）

★すこやか親子教室

お子さんの成長を一緒に感じませんか？
遊びを通してお子さんの成長を感じたり、お子さんとの関わり方やしつけ等の育児で困っていることを気軽に相談できる会です。
◎予約制ですので、参加の方は下記までご連絡ください。
◎申込・照会先：子育て支援課 ☎８５－９５９５

◎内　容…フリータイム、体操や手遊び等
　　育児相談、心理相談
◎時　間…１０：００～１１：３０
◎場　所…さくら館　２階　訓練室
◎対　象…１歳～３歳までのお子さんと保護者
◎持ち物…飲み物、汗拭きタオル、母子健康手帳等

実　施　日					
4月16日（水）	5月15日（木）	6月5日（木）	7月3日（木）	8月28日（木）	9月25日（木）
10月16日（木）	11月20日（木）	12月18日（木）	1月15日（木）	2月5日（木）	3月5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…　と悩んでいるお母さん・お父さん。
お子さんと一緒に参加してみませんか。
◎時　間…１０：００～１７：１５　　◎場　所…さくら館、湯本幼児学園
◎内　容…個別に言語訓練をします。
◎照会先：福祉課 ☎８５－７７９０

★地域訓練会（なでしこ教室）

ことばや体の発達の遅れが心配、お友達と上手に遊べないなどで悩んでいるお母さん・お父さん。
お子さんと一緒に参加してみませんか。
◎時　間…１０：００～１２：００　　◎場　所…さくら館
◎内　容…うたを歌ったり、楽しく遊びながら、機能訓練・療育相談をします。
◎申込・照会先：福祉課 ☎８５－７７９０

実　施　日					
4月11日（金）	5月2日（金）	6月13日（金）	7月11日（金）	8月8日（金）	9月12日（金）
10月10日（金）	11月14日（金）	12月12日（金）	1月9日（金）	2月13日（金）	3月13日（金）

★こども食育クッキング！！

栄養の講話や料理を作ることをとおして、‘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。
◎場　所…さくら館
◎対　象…小学生
◎申込・照会先：さくら館 ☎８５－０８００

詳細については、広報はこねや回覧まちだよりなどでお知らせします。

★食文化継承教室

地域で培われ根付いてきた食文化（食材や料理）を調理実習をとおして学びます。
◎場　所…さくら館
◎対　象…幼児と保護者、小学生以上
◎申込・照会先：さくら館 ☎８５－０８００

★子どもの予防接種

◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

「定期予防接種」は、対象年齢で接種する場合には、無料（公費負担）で受けられますが、対象年齢以外での接種や、表に記載されていない予防接種は「任意予防接種」となり、費用は自己負担になりますのでご注意ください。
※接種をお勧めする期間（標準的な接種期間）に接種できるよう、計画的に接種しましょう。
※接種できる医療機関は、町内医療機関、小田原医師会および足柄上医師会の取扱医療機関です。

（17・18ページ参照）

◎定期予防接種の種類

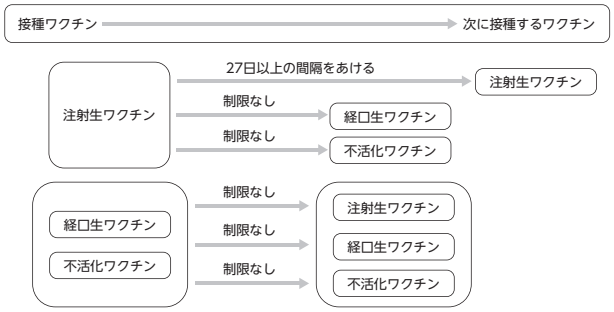
■：標準的な接種年齢　■：法律で定められた接種年齢

種　類	2か月 3か月 6か月 9か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳 13歳 14歳 15歳 16歳 17歳 18歳 19歳 20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
四種混合 （ジフテリア･百日せき･破傷風･ポリオ）	●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、1～1年半の間に1回
三種混合／ポリオ	※三種混合と不活化ポリオの対象年齢と接種回数は同じです。		
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）	●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
※１ 日本脳炎	●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）	※標準的な接種（２～６か月の間に初回接種）で計４回	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			
※2 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 ワクチンの種類により接種間隔が異なります。
※3 ロタウイルス ワクチン	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）	出生６週０日後から２４週０日後までの間に２７日以上の間隔をおいて２回	
	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３２週０日後までの間に２７日以上の間隔をおいて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７年４月２日～平成１９年４月１日生まれの方が、２０歳になるまでの間）
※２　「ＨＰＶワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）」のキャッチアップ接種が経過措置として1年間延長されます。
対象者：平成９年４月２日から平成２０年４月１日生まれの女子および平成２０年度生まれの女子で、
令和４年４月１日～令和７年３月３１日にＨＰＶワクチンを１回以上接種している方
期　間：令和８年３月３１日まで
※３　ロタウイルスワクチン定期予防接種については、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

※定期予防接種以外の予防接種も参考に記載しています。



注射生ワクチン
BCG、麻しん風しん（MR）、おたふくかぜ、みずぼうそう

経口生ワクチン
ロタウイルス（1 価・5 価）

不活化ワクチン
四種混合、二種混合、不活化ポリオ、日本脳炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、B 型肝炎、子宮頸がん予防ワクチン、インフルエンザ

成人のページ

◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

大人の予防接種

※定期予防接種の接種医療機関は17・18ページを参照してください。
※対象者の年齢は、接種日の到達年齢で判断します。

★高齢者インフルエンザ予防接種（定期予防接種）

◎対象者：町内に住所を有する６５歳以上の方
※６０歳～６４歳の心臓、腎臓もしくは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に障がいを有する方も対象となります。
◎接種期間：令和７年１０月１日（水）～令和８年２月２８日（土）
◎自己負担金：１，７００円※生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方は、申請により費用が免除されます。
申請は、さくら館、保険健康課（役場本庁）、各出張所で受付けしています。

★新型コロナワクチン予防接種（定期予防接種）

◎対象者：町内に住所を有する６５歳以上の方
※６０歳～６４歳の心臓、腎臓もしくは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に障がいを有する方も対象となります。
※対象となる方以外も接種を受けることはできますが、「任意接種」（全額自己負担）となります。
◎接種回数及び接種時期：年１回、秋冬に実施
◎自己負担金：未定　※生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方は、申請により費用が免除されます。
申請は、さくら館、保険健康課（役場本庁）、各出張所で受付けしています。

★高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（定期予防接種）

◎対象者：町内に住所を有する６５歳の方
※６０歳～６４歳の心臓、腎臓もしくは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に障がいを有する方も対象となります。
※上記対象の方であっても、これまでにこのワクチンを接種したことがある方は対象となりません。
◎接種期間：６５歳になる誕生日の前日から６６歳になる誕生日の前々日まで
◎自己負担金：３，０００円　※生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方は、申請により費用が免除されます。
申請は、さくら館、保険健康課（役場本庁）、各出張所で受付けしています。

★帯状疱疹予防接種（定期予防接種）

帯状疱疹予防接種が令和７年度から定期接種化します。
◎対象者：次の①・②のいずれにも該当する方
①町内に住所を有する方で、令和8年3月31日までに６５・７０・７５・８０・８５・９０・９５歳および１００歳以上になる方
②これまでに帯状疱疹予防接種を受けたことがない方
※６０歳～６４歳の心臓、腎臓もしくは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に障がいを有する方も対象となります。
※上記対象の方で、これまでにこのワクチンを接種したことのある方は医師の許可を得たあとに町にご連絡ください。
◎接種期間：令和７年４月１日（火）～令和８年３月３１日（火）
◎自己負担金：未定　※生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方は、申請により費用が免除されます。
申請は、さくら館、保険健康課（役場本庁）、各出張所で受付けしています。

★帯状疱疹予防接種費用の一部助成

定期接種対象外となる５０歳以上の方の接種費用を助成します。費用助成を受けるには申請が必要で、後払い（償還払い）となります。
◎対象者：町内に住所を有する５０歳以上の方（定期接種対象者は除く）
◎助成内容

ワクチンの種類	接種回数	助成回数	助成金額
生ワクチン	１回	１回	５,０００円
不活化ワクチン	２回	２回	助成１回当たり１０,０００円

◎申請方法
申請書、本人確認書類、予防接種をした際の領収書（原本）、予防接種を受けたことがわかる書類、振込先の通帳の写しをさくら館、保険健康課（役場本庁）または各出張所に提出してください。
※取扱医療機関については、各医療機関にお問い合わせください。

★成人風しんワクチン接種費用の一部助成

妊娠を予定または希望している女性や、その配偶者等の方へ予防接種費用の一部を助成します。
◎対象者：平成７年４月１日以前の生まれの方
◎助成金額：麻しん風しん混合ワクチン（８，０００円）、風しん単独ワクチン（４，０００円）
※取扱医療機関については、各医療機関にお問い合わせください。

よりよい健康のために

◎照会先：**さくら館 ☎85－0800**

★はつらつ町民健康教室

教室名	テーマ	会場
脳血管疾患（脳卒中）予防教室 脳卒中の予防方法について講義と試食を行います。	「脳卒中を防ごう！ 日常からできる予防法」	山崎集会所
働く世代のための健康づくり教室 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+運動〕	「油断大敵！ 脂質異常症を基礎から学ぼう」	さくら館
疾病予防セミナー 町内医療機関にない不足診療科目の講義を行います。	「女性のためのエイジングケア」 ～なんとかしたい体の冷え～	
若い世代のための健康づくり教室 若い世代に向けた生活習慣病に関する講義を行います。	「未来の骨を守ろう！ 若いうちからできる骨粗しょう症予防」	仙石原

詳細については、広報はこねや回覧まちだよりなどでお知らせします

★ゲートキーパー養成講座・ゲートキーパーフォローアップ研修会

ゲートキーパーとは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ることができる人のことです。講座や研修会を通して身近な方のこころの不調のサインに気づき、必要な支援方法について学びます。

★食育教室

教室名等	テーマ	会場
減塩食の普及教室 血圧との関係や減塩のための食材の選び方、作り方、食べ方のポイントを学びます。	はじめよう！減塩ライフ ～塩分を減らすための豆知識～	さくら館
災害時の食の備え教室 実習をとおして、災害が発生したときの食の備え方や調理方法を学びます。	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～	

★（プラス）(+70ｇ) 野菜摂取の普及 ～野菜をたべよう！ 野菜いっぱいレシピ募集～

野菜摂取不足解消のために野菜を使った料理レシピを普及して、日ごろから栄養バランスのよい食事を摂ってもらうことを目指しています。皆さんの家庭のオリジナルレシピを教えてもらい、そのアイデアをもとにレシピ集を作成し、健康づくりの推進に活用します。

★食育サポートメイト養成講座

地域で“食”を通した健康づくりや食育の普及・啓発活動を実践する方を養成します。（５月開講予定）

★箱根町スキマ時間で運動

箱根町の公式YouTubeチャンネルに運動習慣のレベルに分けて動画を作成し配信しています。自分に合ったものから取り組んでみましょう。動画を視聴し実践したあと、はこね健康ポイントカードに感想を記入すると1ポイントになります。

右にある二次元コードを読み取ると動画をすぐに見ることができます。

箱根町スキマ時間で運動

STEPの種類	動画の種類
STEP0 （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）
STEP1 （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）
STEP2 （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）
STEP3 （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）
STEP4 （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）

≪視聴した方の感想≫
タオル体操楽しい！
良い運動になりました。
継続したいと思います。

≪視聴した方の感想≫
久しぶりにリズム運動をして、気分が明るくなりました。

★はこね健康ポイント

◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

町が実施する、健康づくり・食育のイベント、講座、水泳教室などへの参加やがん検診を受診することでポイントを集め、
健康と賞品（抽選）の両方を
Getしよう。

教室などになかなか行けない人も大丈夫！！

スキマ時間を使って取り組める、運動を中心とした動画配信（YouTube チャンネル）をしています！！

自分ができる時間や場所に合わせて、楽しみながら健康づくりにチャレンジしましょう！

●参加方法●

はじめに、「はこね健康ポイントカード」（リーフレット）が必要です！！

◎配布場所：さくら館、役場本庁（保険健康課）、対象イベント参加時
※１８歳～３９歳の方へは郵送します。

◎対象者：１８歳以上の町民

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
・「健康チェックリスト」に取り組む ・健康目標を選ぶ	・動画や対象イベント等に取り組んで、３または５ポイントを貯める	・選んだ「健康目標結果」にチェックする	・その他の必要事項を記入して応募する

●対象イベント等●　※保健だよりの中で対象となる事業には がついています

	イベント名
①	プレママ・パパ（出産育児）教室
②	子育て支援センター・子育てサロン
③	赤ちゃんとママパパの会（いちご教室）各コース
④	すこやか親子教室
⑤	食文化継承教室
⑥	はつらつ町民健康教室　脳血管疾患予防教室
⑦	はつらつ町民健康教室　働く世代のための健康づくり教室（1コース2回）
⑧	はつらつ町民健康教室　疾病予防セミナー
⑨	はつらつ町民健康教室　若い世代のための健康づくり教室
⑩	食育教室　減塩食の普及教室
⑪	食育教室　災害時の食の備え教室
⑫	（+70g）野菜摂取の普及 ～野菜をたべよう！野菜いっぱいレシピ募集～
⑬	健康支援プログラム
⑭	ゲートキーパー養成講座
⑮	ゲートキーパーフォローアップ研修

	イベント名
⑯	各種がん検診、肝炎ウイルス検診、一般健康診査
⑰	さくら館温水プール（定期券利用）
⑱	さくら館温水プール　水泳教室
⑲	にこにこ運動教室（前期・後期）
⑳	ゆっくりゆったり教室
㉑	脳と体の若返り教室
㉒	健康講座
㉓	健康・福祉フェスティバル
㉔	箱根路森林浴ウォーク
㉕	森林セラピーツアー
㉖	森林セラピーツアープチ体験
㉗	出張健康測定会
㉘	グラウンドゴルフ大会
㉙	ソフトバレーボール大会
㉚	ニュースポーツ大会
㉛	はつらつスポーツ大会

※㉒～㉛のイベントは、「箱根町保健だより」に掲載はありませんが、対象になります。

→→→ がん検診等の受診で１ポイントになります（９・10ページ参照） →→→

★ＭＥ－ＢＹＯ（未病）コーナーさくら

◎場　所…さくら館　１階
◎時　間…平日（８：３０～１７：００）

「未病」とは？

ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分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。

未病コーナーで測定できる内容

●**脳年齢**…１～２５の数字を画面にタッチし、その速度等によって測定できます。
●**血管年齢**…人差し指を使って、血管の弾力を１６秒で測定します。
●**骨の健康度**…５段階（A～E）で、骨の健康度を手首で簡単に測定できます。
●**足裏・重心バランス**…足底圧を測り、足の状態と姿勢をチェックします。

神奈川県
未病改善ヒーロー
ミビョーマン

★健康診査・がん検診・成人歯科健康診査

医療機関で受診する【個別健康診査(検診)】と、各地域にある町の施設で受診する【集団健康診査(検診)】があります。各種健康診査（検診）は、個別または集団のどちらかで受診してください。

【受診期間】令和７年６月１日（日）～令和８年３月３１日（火）
＜成人歯科健康診査は１１月３０日（日）まで＞

※受診券は、5月下旬に発送予定です。受診の際は、必ず持参してください。なお、対象年齢は、令和８年３月３１日時点の年齢です。
※対象となるがん検診については、受診券（ピンク色）の表面に記載しています。受診券の見方は11ページを参照してください。
※転入などにより受診券の送付を希望される方は、各担当係まで連絡してください。

種　類	受診券	自己負担金	内　容	対象者	照会先
特定健康診査	A4サイズ クリーム色	【個別・集団】 無料	・問　診 ・身体計測 ・血圧測定 ・尿検査 ・血液検査（脂質･血糖･肝機能･腎機能･貧血） ・心電図 ・眼底検査（※個別健診では、一部医療機関のみ実施） ※検査内容の一部受診はできません。	受診日当日に国民健康保険に加入している４０～７４歳の方 ※資格喪失後に特定健診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。	**保険健康課 保険年金係** ☎85－9564
長寿健康診査	A4サイズ 緑色			後期高齢者医療保険に加入している方	
一般健康診査	通知書（白色）	【個別・集団】 無料		生活保護受給世帯等の医療保険のない４０歳以上の方	**さくら館** ☎85－0800
肝炎ウイルス検診	ピンク色		血液検査	４０歳以上で受診歴のない方	
胃がんバリウム検診		【集団】 1,000円	バリウム検査（集団検診のみ実施）	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	
胃がん内視鏡検診		【個別】 5,000円	内視鏡検査（個別検診のみ実施）	５０歳から７０歳までの偶数歳の方	
胃がんリスク検診		【個別・集団】 1,100円	血液検査	４０歳・４５歳・５５歳・６５歳で受診歴のない方	
肺がん検診		【個別・集団】 X線 500円 X線+喀痰 1,100円	・胸部X線検査 ・胸部X線検査＋喀痰検査 ※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	４０歳以上の方	
大腸がん検診		【個別・集団】 600円	便潜血反応検査		
子宮がん検診		【個別】 頸部 1,600円 頸部+体部 2,800円 【集団】 頸部 900円	・頸部（視診・細胞診） ・頸部＋体部 （個別検診のみ実施） ※体部は医師の判断で実施します	２０歳以上の女性	
乳がん検診		【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	・視触診 （個別検診のみ実施） ・マンモグラフィ併用 （視触診+乳房X線検査）	４０歳以上の女性 ・視触診（奇数歳の方） ・マンモグラフィ併用（偶数歳の方） ※４１歳の方は、マンモグラフィ併用での検診になります。	
前立腺がん検診		【個別】 健診同時 500円 単独実施 1,100円 【集団】 500円	血液(ＰＳＡ)検査	５０歳以上の男性	
成人歯科健康診査	水色	【個別】 1,300円	・問診 ・歯科診察 ・歯肉検査 ・保健指導	２０歳・３０歳 ４０歳～８０歳までの５歳刻みの年齢の方	

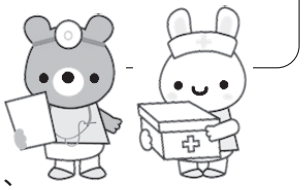
※社会保険に加入の方の特定健康診査は、勤務先にお問い合わせください。
※がん検診の自己負担金について、①７０歳以上の方、②６５～６９歳で後期高齢者医療保険に加入されている方、③生活保護受給世帯の方、④町民税非課税世帯の方は、免除になります。③および④に該当する方は、事前に担当係まで連絡してください。

★人間ドック助成

令和７年度に「人間ドック」を受診した、以下の条件に該当する方を対象に、負担した金額の１／２（２万円を上限とする）の助成を行います。

①受診日に国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方
②令和８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

ホームページの中ほどに掲載しています。



◎照会先…保険健康課保険年金係 ☎８５－９５６４
◎申請に必要なもの…申請書（右の二次元コードのホームページからもダウンロードできます）、受診結果表、町発行の健康診査の受診券と問診票（要記入）、世帯主の口座情報のわかるもの（通帳など）

◎個別健康診査（検診）

取扱医療機関を１７・１８ページで確認し、事前に医療機関に連絡し受診してください。

◎集団健康診査（検診）

下記の日程で、町内各地域で各種健康診査（検診）を実施します。

＜注意事項！！＞

- **スムーズなご案内のため、男女で受付時間が分かれていますのでご注意ください。**
- 集団健診（検診）は、予約が必要です。定員になりしだい受付終了となります。
  ※予約は３０分単位ですが、会場ごとに定員が異なります。
- 申込みをいただいた方には、事前に案内（問診票等）をお送りします。
- 乳がん検診は、偶数歳の方のみ受診できます。
  奇数歳の方（無料クーポン券対象者を除く）は医療機関で受診してください。
- 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。

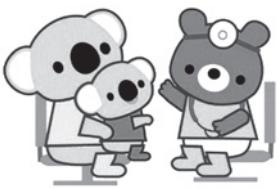
検診当日の問診や医師の判断で受診をお断りする場合がありますので、ご了承ください。

※●は女性医師が担当する予定です

予約受付期間	実施日	時　間	場　所	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※1	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	肝炎ウイルス
6月2日(月)〜6月6日(金)	7月6日（日）	8：30〜11：30	さくら館	25	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○
		14：00〜15：30		20											
7月7日(月)〜7月11日(金)	9月10日（水）	女性 9：00〜10：30	仙石原文化センター	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		男性 10：30〜11：30													
7月14日(月)〜7月18日(金)	9月25日（木）	9：30〜12：00 ※20〜30歳代の女性のみ	さくら館	7								●	●※2		
8月25日(月)〜8月29日(金)	10月3日（金）	女性 9：00〜10：30	役場本庁	15	○	○	○	○	○	○	○			○	○
		男性 10：30〜11：30													
	10月7日（火）	女性 9：00〜11：00	箱根集会所	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		男性 11：00〜12：00													
	10月15日（水）	8：30〜12：00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○
	10月23日（木）	男性 9：00〜10：00	仙石原文化センター	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		女性 10：00〜11：30													
	11月6日（木）	9：00〜11：00	役場分庁	15								○	○		
	11月13日（木）	女性 9：00〜11：00	大平台集会所	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		男性 11：00〜12：00													
10月20日(月)〜10月24日(金)	12月21日（日）	8：30〜12：00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○
1月19日(月)〜1月23日(金)	3月2日（月）	8：30〜12：00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○

※1　胃がんリスク検診は、血液検査により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（危険度）を判定する検査です。

※2　9月25日（木）の乳がん検診は超音波検査で実施します。

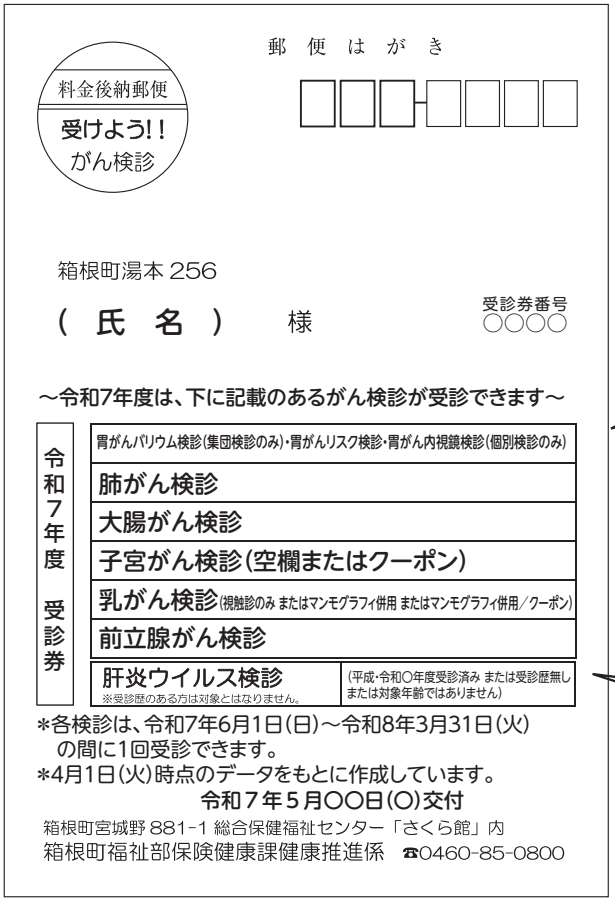


◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

◎がん検診等受診券の見方

<がん検診の受診券は、5月末に郵送します。受診する際に必要ですので、必ず開封しご確認ください。>

※特定・長寿健康診査の対象となる方は、特定・長寿健康診査の受診券に添付しています。



がん検診等受診券は、ピンク色のハガキサイズです。

・今年度に受診できる検診が記載されています。
・記載されている検診以外は受診できません。

肝炎ウイルス検診は、「40歳の方」と「41歳以上で今までに受診歴のない方」が対象です。受診できる方の受診券には、「受診歴なし」と記載されています。

【記載されている検診項目について】　年齢は令和８年3月31日時点です！

①胃がん検診：40歳以上の方で、年齢および受診歴により「胃がんバリウム検診（集団検診のみ）」「胃がん内視鏡検診（個別検診のみ）」「胃がんリスク検診」のいずれかが記載されています。
②肺がん検診、大腸がん検診：40歳以上の方に記載されています。
③子宮がん検診：20歳以上の女性に記載されています。
　※無料クーポン対象年齢の方は、「子宮がん検診（クーポン）」と記載されています。
④乳がん検診：40歳以上の女性で、年度年齢で偶数歳の方には「乳がん検診（マンモグラフィ併用）」、奇数歳の方には「乳がん検診（視触診のみ）」と記載されています。
　※無料クーポン対象年齢の方は、「乳がん検診（クーポン/マンモグラフィ併用）」と記載されています。
⑤前立腺がん検診：50歳以上の男性に記載されています。

◎令和７年度に乳がん検診無料クーポン対象となる方の生年月日
・４１歳：昭和５９年４月２日～昭和６０年４月１日

◎令和７年度に子宮がん検診無料クーポン券対象となる方の生年月日
・２１歳：平成１６年４月２日～平成１７年４月１日
・２３歳：平成１４年４月２日～平成１５年４月１日
・２５歳：平成１２年４月２日～平成１３年４月１日
・２７歳：平成１０年４月２日～平成１１年４月１日
・２９歳：平成　８年４月２日～平成　９年４月１日
・３１歳：平成　６年４月２日～平成　７年４月１日
・３６歳：平成　元年４月２日～平成　２年４月１日
・４１歳：昭和５９年４月２日～昭和６０年４月１日

無料クーポン券は
受診券と一緒に
5月末に送付します！

胃がん検診、乳がん検診については、記載されている検診方法でのみ受診可能ですので、対象となる検診方法をご確認の上、受診してください。

◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

★仙石原公園の健康遊具で健康づくり ・・・・始めてみませんか！！

仙石原公園（仙石原文化センターの裏側の公園）には、気軽に利用できる健康遊具を14基設置しています。こどもから高齢者まで、どなたでも使用できます。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ましょう。

（詳しいガイドブックがありますので、さくら館にお問い合わせください。）

●健康遊具の紹介●

①わき腹のばし

②足のばし

③文字タッチ

④腹筋･足あげ

⑤腕たて

⑥ツイストボード

⑦スプリングバー

⑧クルクルサイクル

⑨ワクワクステップ

⑩ころばんボード

⑪背のばしベンチ

⑫平均台

⑬ウマトビ

⑭うんてい

※⑫⑬⑭の遊具は、６歳～12歳向けに設計されています。３歳～５歳の幼児には必ず保護者が付き添ってください。

●目的別のおすすめ遊具●・・・・番号は遊具の紹介番号

これから運動を始める方	気持ちよくストレッチしたい	腰痛を改善したい方	膝痛を予防改善したい方
まずは、ストレッチやウォーキングで体を運動にならしましょう。運動を継続することが大切です。 ①　②　⑥	疲れや体のこりの改善のために気持ちよくストレッチしたい方は、ゆっくりとした呼吸を繰り返しましょう。 ①　②　⑪	腰や体幹、足の柔軟性が必要です。柔軟性がついてから、負荷の軽い筋力トレーニングを行いましょう。 ①　②　④　⑥	膝だけではなく股関節や足腰の柔軟性が必要です。「②足のばし」を中心にストレッチを行いましょう。 ②　⑧
体力アップをしたい方	**筋力アップをしたい方**	**転倒リスクを減らしたい方**	**こどもと一緒に楽しみたい方**
体力をつけるために、体をほぐし心肺機能向上のためのトレーニングや筋力トレーニングもおすすめです。 ①　②　⑥　⑨	やさしい筋力トレーニングからスタートし、少しずつ運動強度を上げて、週 2～3 回行うとよいでしょう。 ①　②　⑥　⑨	転倒予防のためには、柔軟に動く体づくりとしっかり歩くための足の筋力が必要です。 ②　④　⑧　⑩	お子さんやお孫さんと一緒に、コミュニケーションを取りながら楽しく運動しましょう。 ③　⑫　⑬　⑭

【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の整理体操として、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。

◎照会先：**さくら館 ☎８５－０８００**

健康づくりは温水プールで

★さくら館温水プール利用のご案内

◎開館時間
９：００～２０：００（入館は１９：３０まで）

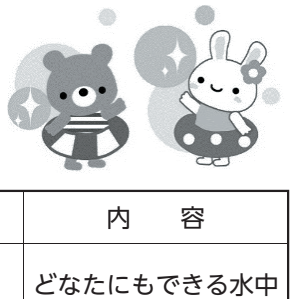
◎休館日
- 毎週月曜日（祝日にあたるときは除く）
- 祝日の翌日（土曜日、日曜日にあたるときは除く）
- 年末年始（１２月２９日～１月３日）
- プール設備定期点検時（１月下旬予定）

◎利用について
- 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。
- 小学３年生以下の幼児・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、幼児・児童は２人まで）
- 付添いのない小学４年・５年・６年生は１６：００まで（７・８月は１７：００まで）、中学生は１８：００まで（７・８月は１９：００まで）利用できます。

◎利用料金

区　　分	利用料（1人1回）	定期券（2か月有効）	回数券
大人（高校生以上）	３００円	3,６００円	1,０００円（1,100円分）
小人（小・中学生）	１００円	1,２００円	
幼児（小学生未満）	無料		
身体障害者手帳及び療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者	無料		

さくら館ホームページ



★水泳教室のご案内

教室名	開催日		時間	対象	受講料	内容
おとな水中運動教室	隔週	火曜日	14：00～15：00・18：30～19：30	中学生以上	１回券　７００円 ﾏﾝｽﾘｰﾊﾟｽ　2,０００円 １１回券　7,０００円	どなたにもできる水中運動を行います。
おとな水泳教室		水曜日 金曜日				４つの泳法の習得を目指します。
こども水泳教室	毎週（月８回）	土曜日	9：00～10：00	小学生	１回券　４００円 ﾏﾝｽﾘｰ4　1,０００円 １１回券　4,０００円	水に慣れ、４つの泳法の習得を目指します。
		日曜日	10：00～11：00			
幼児水泳教室		土曜日	10：00～11：00	3～6歳児		水に慣れ、簡単な泳ぎの習得を目指します。
		日曜日	9：00～10：00			
プライベートレッスン	毎週	火曜日	15：00～18：00	3歳児以上	３０分　4,０００円	個人の泳ぎのレベルや希望に応じたレッスンです。
		木曜日 土曜日	13：00～17：00			

※時期により教室の日程を変更する場合があります。詳細は広報はこねやホームページをご覧ください。
※利用料金が別途必要です。（定期券可）

★さくら館までの無料巡回バスのご案内

さくら館をご利用の町民の方を対象に、さくら館発着の無料巡回バスを運行しています。温水プールや健康教室などさくら館利用の際に、ぜひご利用ください。

◎利用について
- **予約制となります。**利用希望日の前日までにさくら館窓口に設置してある予約票に必要事項を記入、またはさくら館に電話して予約してください。
- 毎週月曜日から翌週の予約受付を開始します。

◎定員
- １３名（先着順）

◎運行コース
- 湯本方面・仙石原方面・箱根方面の3コースを運行しています。詳しい乗車場所等は、さくら館までお問合せください。

◎運行上の注意事項
- 交通事情や予約状況などにより、乗車時刻が多少前後する場合があります。
- チャイルドシートが用意されていないため、６歳未満のお子様は乗車できません。
- 温水プール休館日は巡回バスも運休となります。

◎照会先：**福祉課 ☎８５－７７９０**

いきいき過ごすために

★にこにこ運動教室

日常生活での転倒骨折を予防するため、ストレッチ体操やウォーキング、レクリエーションなどで体を動かす習慣を身につけます。

◎対　象…６５歳以上の方

★ゆっくりゆったり教室

介護が必要な状態にならないように「運動」「口のお手入れ」「食生活の改善」の３つのプログラムを実施します。

◎対　象…６５歳以上の方

★脳と体の若返り教室

コグニサイズ（頭を使いながら体も動かすこと）やレクリエーションなどで楽しく認知症や体の衰えを予防します。

◎対　象…６５歳以上の方

★ハイリスクアプローチ

栄養や口腔の相談・指導を専門家が訪問または公共施設等で面接して実施します。

全４回の面接で、日々の生活の見直しのお手伝いをします！低栄養や固いものが食べにくくなる等の身体機能の低下につながらないよう予防します。

◎対　象…７５歳以上で健康診断で特定の項目に該当があった方

★やまなみ荘健康相談

月に１回、保健師による血圧測定、健康管理等の相談日（主に第１金曜日）を設けています。

★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の相談日を設けています。

相談を希望される方は事前に連絡してください。

★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、生活のリズムづくりのためのプログラムを実施します。

◎照会先…主治医の先生やご家族と相談のうえ、連絡してください。

★福祉相談会

障がいのある方やそのご家族などを対象に、日常生活や障がい福祉サービスの利用等について、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。

詳細については、
広報はこね、または、
回覧まちだよりなどで
お知らせします。

認知症関連コーナー

★おだわら・はこね家族会

認知症の方を介護しているご家族などを対象に、誰にも話せない介護の悩みや困っていることなど、同じ立場で語り合い、助言しあって励ましあう集いの場です。初めて参加される方は、事前にご連絡ください。

◎日　時…毎月第３金曜日　１０：００～１２：００

◎場　所…小田原市生涯学習センターけやき等

◎対　象…箱根町、小田原市にお住まいの方

★オレンジカフェ宮城野

むつみ会・箱女連宮城野女性会（チームオレンジ）が営むカフェです。

地域の皆さんで集まり、お茶を飲んだり楽しくおしゃべりしたり、自由に過ごしながら新たな出会い、地域のつながりを作っていく場です。介護・福祉の専門職も参加しています。

◎日　時…毎月第２木曜日　１３：３０～１５：００

◎場　所…さくら館２階　旧ファースト

◎参加費…１００円

◎照会先…地域包括支援センター（☎８５－３００２）

★キャロットカフェ

箱根リラック森の場所をお借りして、おいしいコーヒーを飲みながら、認知症等についての相談や情報交換ができる場です。介護・福祉の専門職も参加しています。

◎日　時…毎月第３金曜日　１４：００～１５：３０

◎場所…箱根リラック森（二ノ平１２９７－３７０）
※緑の村の中

◎参加費…５００円

◎照会先…地域包括支援センター（☎８５－３００２）

★認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を見守る地域の応援者になりませんか？

認知症サポーターは、特別なことはしません。認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、声かけやちょっとした手助けができるよう認知症について学びます。

◎照会先…地域包括支援センター（☎８５－３００２）

★認知症等行方不明SOSネットワーク登録（事前登録制）

地域の関係者や警察等の関係機関と連携し、行方不明の方を早期発見・保護するシステムです。

登録後、希望者は個人賠償責任保険の利用やGPS位置情報検索機器の貸与を受けられます。

★町内入浴施設のご案内　※入浴料については、各施設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　名	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	硫酸塩温泉	一般的適応症 （神経痛、筋肉のこわばり、うちみ、冷え症等） きりきず、やけど 慢性皮膚病 末梢循環障害
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	酸性ーカルシウムー硫酸塩・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		

※都合により休館日や開館時間が変更となる場合がございますので、事前にお問い合わせください。

災害時に備えて

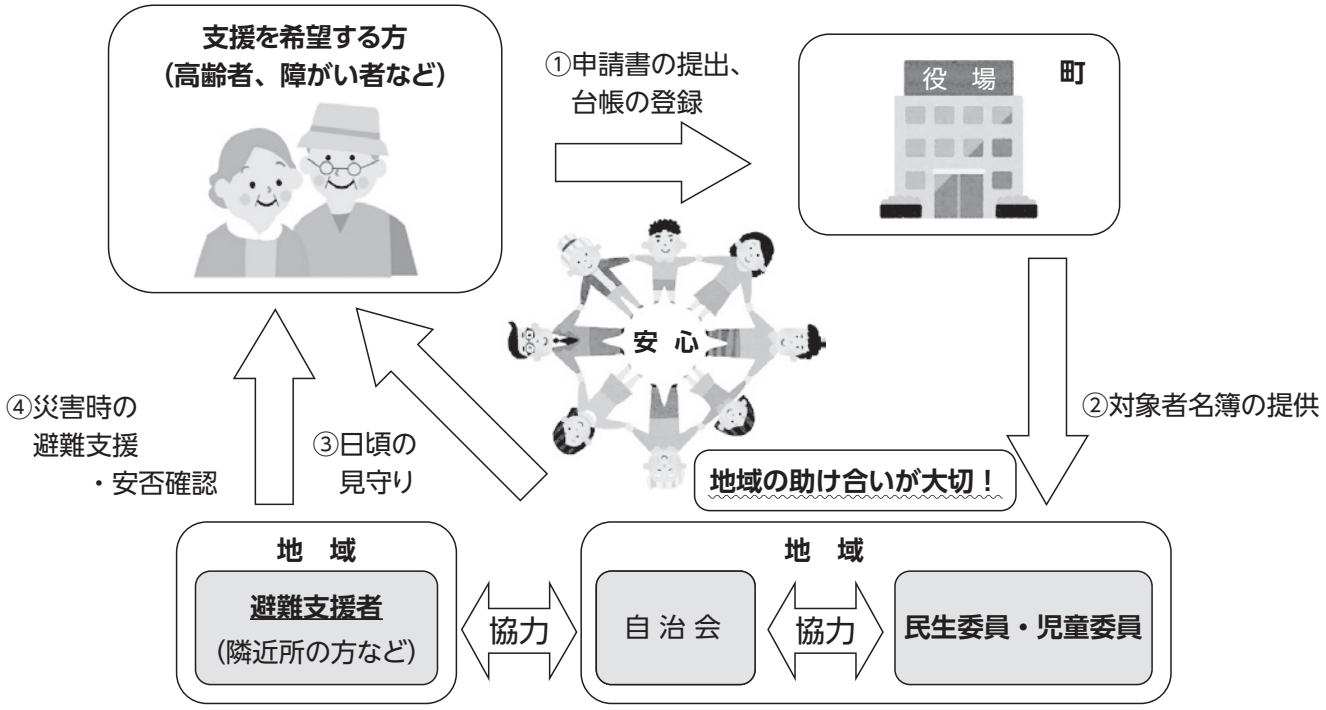
◎申込・照会先：**福祉課 ☎８５－７７９０**

★救急医療情報キット

高齢の方、障がいのある方、難病の方などの安全・安心を確保するために「かかりつけ医」や「持病」などの医療情報や緊急連絡先などを記入した用紙を容器に入れて、自宅に保管することで万一の救急時に備えるものです。配付を希望される方は、事前に申請が必要です。
※救急情報に変更があったときには、必ず内容を書き換えてください。

★災害時要援護者（要配慮者）支援制度

「災害時要援護者（要配慮者）支援制度」とは、災害時などに自分で避難することが難しく、避難するための支援を希望している方に対して、「誰が、誰を、どのように支援する」という具体的な避難支援をするための制度です。



この制度を希望する方は、避難支援者（避難する際に避難を手伝ってくれる方）を決め、町に申請してください。
※制度を利用している方で、避難支援者の連絡先など登録内容に変更があった方は、必ず連絡してください。

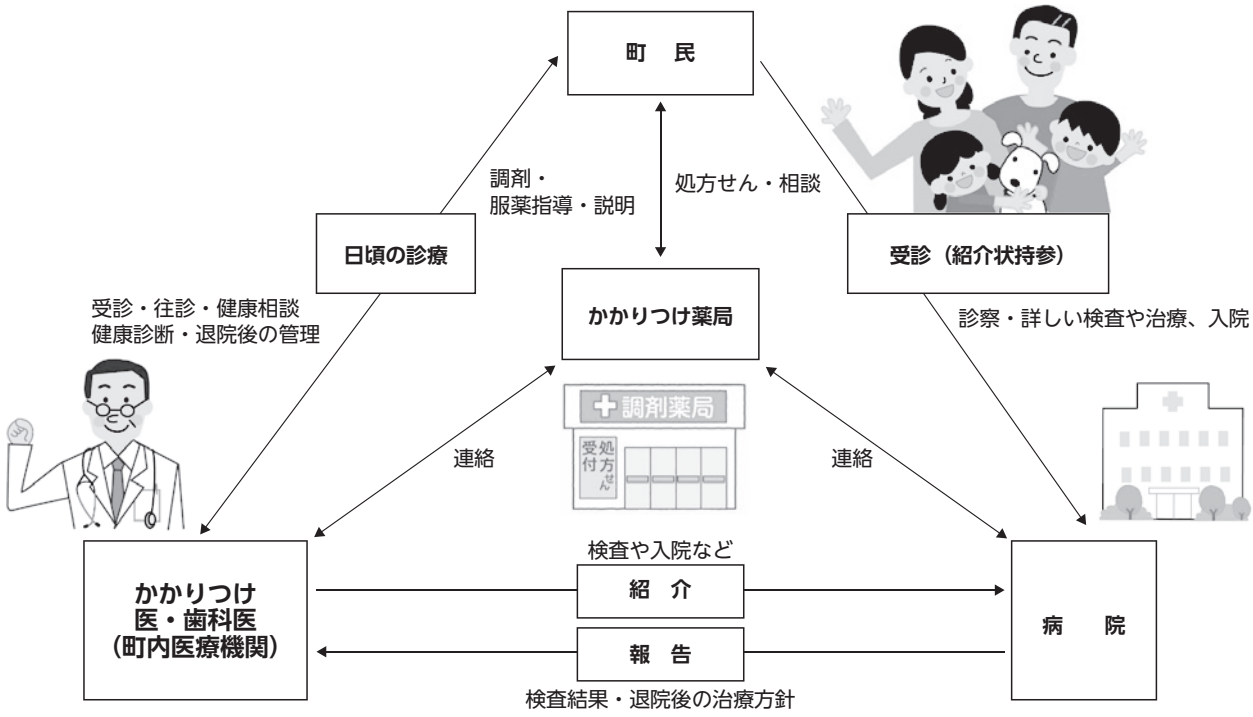
災害時に備え日ごろから「かかりつけ」を

★かかりつけ医・歯科医とは？

「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医師も知っていて、気軽に相談できる関係にある医師（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。

★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。



★お薬手帳とは？

今まで飲んだり、使ったりした「お薬の名前」や「飲む（使う）回数・量」、「いつどこの病院からもらった薬なのか」などを記載する手帳です。薬の情報だけでなく、ちょっとした体調の変化なども記録しておくことができます。
医療機関からの処方箋を受け付けている薬局（保険薬局）であれば、どこでももらうことができます。

★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・・・9：00～12：00、13：00～17：00 (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/

★小田原歯科医師会地域支援歯科連携室

地域支援歯科連携室では、歯科全般に関するご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

時間　月～金…９：００～１２：００、１３：００～１７：００（年末年始・土・日・祝日は休み）
電話・FAX　０４６５－４９－１３１９　　http://odawara-dent.or.jp/

★取扱医療機関一覧表

※医療機関にあらかじめお問い合わせください。
※乳がん検診について、●は視触診検査のみ、◎は視触診検査とマンモグラフィ併用検査の両方を取り扱っています。
※帯状疱疹ワクチンについて、○は不活化ワクチンのみ、●は不活化ワクチンと生ワクチンの両方を取り扱っています。
※ヒブ・小児用肺炎球菌…○は小児用肺炎球菌のみ、●は両方を取り扱っています。
※四種混合・五種混合について、④は四種混合のみ、⑤は五種混合のみ、●は四種混合と五種混合の両方を取り扱っています。
※麻しん風しん及び日本脳炎について、①は1期のみ、②は2期のみ取り扱っています。
※ロタウイルスについて、①は1価のみ、⑤は5価のみ、●は両方を取り扱っています。
※HPVワクチンについて、②④⑨は2価・4価・9価、●は2価・4価のみ、○は4価・9価のみ、
◎はすべてのワクチンを取り扱っています。また、△はキャッチアップ対象者のみとなります。

所在地	医療機関名	電　話	がん検診					肝炎ウイルス検診	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	新型コロナウイルス	帯状疱疹	子どもの予防接種												妊婦健診	特定健診	長寿・一般健診
			肺	大腸・前立腺	子宮	乳	胃がん内視鏡	胃がんリスク検診					BCG	B型肝炎	ヒブ・肺炎球菌	四種混合・五種混合	不活化ポリオ	水痘(水ぼうそう)	麻しん風しん	日本脳炎	二種混合	HPV	ロタウイルス			
箱　根	尾泉内科医院	82-2423	●	●				●	●	●	●	●				④			●		●				●	●
	仙石原永井医院	84-8295	●	●		●		●	●	●	●	○													●	●
	土屋医院	85-5034	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●		●	●
栄町	雨宮内科医院	23-7788	●							●	●															
	あやクリニック	21-0592			●	●	●			●												⑨				
	岡宮産婦人科医院	22-4481			●					●		●										⑨				
	小田原おしりとおなかのクリニック	20-7370					●			●																
	小田原銀座クリニック	21-5557	●				●			●	●	●														
	小田原箱根健診クリニック	24-0077	●		●	◎	●			●	●											⑨				
	おだわら泌尿器科・内科クリニック	43-9947								●	●															
	お堀端クリニック	21-5700	●							●	●															
	かとうリウマチ内科クリニック	22-1007								●	●															
	かみじま内科クリニック	24-5611	●							●	●	●														
	小林病院	22-3161	●		●	◎	●			●	●	●										△⑨				
	さくらこ内科・呼吸器・血管クリニック	20-7041	●							●	●	●														
	髙井内科クリニック	21-6313	●							●	●															
	安間医院	23-3567	●							●	●	●		●	●	○	⑤		●	●	●	●	⑨	①			
	Uこどもクリニック	23-7117												●	●	●	●		●	●	●	●	○	①			
	吉田クリニック	21-0770								●		●														
	渡邊内科クリニック	22-6677	●				●			●	●	●										⑨				
中町	循環器中町クリニック	23-5911	●							●	●	●														
浜町	かみやまアレルギー科小児科クリニック	24-0188	●			●				●	●	●		●	●	○	⑤		●	●	●	●	⑨	⑤			
	菊地医院	22-2579								●	●	●														
	霜島内科医院	22-2328	●							●	●	●														
	浜町小児科医院	22-2238												●	●	●	●		●	●	●	●	⑨	①			
	渡辺整形外科	21-5666								●																
本町	小澤病院	23-7830	●		●	◎	●			●	●															
	耳鼻咽喉科濱田医院	24-3387								●																
	本多記念青野クリニック	46-6440	●							●	●															
	本多記念さいかちクリニック	20-7938								●	●	●														
	間中病院	23-3111								●	●	●														
南町	古橋産婦人科	22-2716			●	●				●	●			●	●	●	●		●	●	●	●	⑨	⑤	●		
寿町	清水内科クリニック	35-3500	●							●	●	●							●	●	②	●	○				
城山	小田原マタニティクリニック	35-1103			●	●				●				●	●	○	⑤		●	●	●		△⑨	⑤	●		
	松山レディースクリニック	23-3232			●					●													⑨		●		
扇町	扇町しらさぎ内科クリニック	43-8111	●							●	●	●														
	漢和クリニック	20-6911								●	●															
	窪倉医院	34-6335	●							●	●			●	●	●	⑤		●	●	●	●		①			
	しみず扇町クリニック	46-8616	●				●			●	●															
	西湘病院	35-5773	●		●	◎	●			●	●															
	高見澤クリニック	35-8786	●							●	●	●			●	●	●		●	●	●	●	⑨			
	吉田整形外科医院	35-8780								●																
荻窪	丹羽病院	34-3444	●			●	●			●	●	●														
	森本内科医院	35-3703	●							●	●	●														
蓮正寺	高木整形外科医院	37-0081								●																
	螢田診療所	36-3230	●							●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	⑨	①			
	もてぎクリニック	39-2777	●							●	●	●														
中曽根	善ファミリークリニック	36-8800	●							●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	⑨	①			
	渡辺医院	38-2270				●				●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●		①			
飯田岡	川上医院	37-1527								●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●	⑨	①			
	鈴木内科医院	36-2812	●							●	●	●														
	吉邑クリニック	38-2280	●			●	●			●	●	●											◎				

※小田原市内の医療機関の市外局番は　０４６５　です。

所在地	医療機関名	電　話	がん検診						肝炎ウイルス検診	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	新型コロナウイルス	帯状疱疹	子どもの予防接種												妊婦健診	特定健診	長寿・一般健診
			肺	大腸・前立腺	子宮	乳	胃がん内視鏡	胃がんリスク検診						BCG	B型肝炎	ヒブ・肺炎球菌	四種混合・五種混合	不活化ポリオ	水痘（水ぼうそう）	麻しん風しん	日本脳炎	二種混合	HPV	ロタウイルス			
箱根	箱根リハビリテーション病院	８４-９１１１		●				●	●	●	●	●	●														●	●
	箱根やまごや眼科	050-8881-0083								●																		
	箱根吉田整形外科	８５-８５０６								●		●																
	元箱根木村医院	８５-１１１７	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●		●	●
堀之内	生協おだわら診療所	３９-１１９３	●							●	●	●											⑨				
	渡辺消化器科クリニック	３７-８８３３	●				●			●	●	●															
北ノ窪	小杉クリニック	３５-２５２１			●	●				●	●	●							●	●	●	●	⑨		●		
	横田小児科医院	３４-０６６６												●	●	●	●	●	●	●	●	●	⑨	●			
久野	小田原市立病院	３４-３１７５			●	◎	●							●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	①	●		
	久野銀座クリニック	６６-１７１７	●				●			●	●	●															
	近藤整形外科クリニック	３５-７０５５								●		●															
	ゆい小田原クリニック	４６-６４９１								●	●	●															
板橋	山田クリニック	２３-５５２２	●			●	●			●	●	●								②	②	●					
中里	いがらし胃腸科内科クリニック	４１-１５５５	●			●	●			●	●	●															
	久保クリニック	４８-８９００	●			●	●			●	●	●								②	②	●	⑨				
	福井内科消化器科クリニック	４１-２２２７	●				●			●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	◎	⑤			
	ゆげ耳鼻咽喉科	２７-３３２５								●																	
矢作	小田原矢作クリニック	２０-７０７１								●	●																
鴨宮	唐木整形外科	４８-６５１６								●																	
	永井病院	４５-１１３１			●	●																	⑨		●		
	西川内科医院	４７-２００８	●							●		●															
上新田	井上医院	４５-５５５７								●	●																
南鴨宮	あすなろクリニック	４８-６５４３								●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	◎	●			
	鴨宮クリニック	４６-１７８８	●				●			●	●	●								②	●	●	⑨				
	鴨宮さとう内科クリニック	４６-０３１０								●	●																
	クリニック山田	４７-７１３３								●																	
栢山	額田記念病院付属湘南クリニック	４３-９１４１								●																	
	菱木医院	３６-３２２２	●							●	●	●								②	●	●	⑨				
	村田医院	３６-０４３３	●							●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●		①			
飯泉	石井呼吸器内科医院	４８-４１５９	●							●	●	●															
	山屋整形外科医院	４８-４５６５								●	●	●															
成田	鈴木脳外科内科クリニック	３７-２９２９								●	●																
	ファミリークリニック“悠久”	３９-３１４０	●							●	●																
高田	やまざき小児科医院	４１-１１５０												●	●	●	●	●	●	●	●	●	⑨	⑤			
永塚	マナクリニック	４１-３００１	●				●			●	●	●															
西大友	遠藤クリニック	３６-５５５０								●	●	●		●	●	●	⑤		●	●	●	●	⑨	①			
曽我別所	富田医院	４２-０８２２	●							●	●	●			●		④		●	●	●	●	○				
	二見医院	４２-００５７								●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	◎	●			
国府津	武井内科医院	４７-７１１３	●			●				●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●	○	①			
	甫守内科医院	４７-７７６０	●							●	●	●											⑨				
酒匂	あおぞらクリニック	４６-１１１０								●	●																
	川邊小児科内科医院	４７-２３５１	●							●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	⑨	①			
	杏林堂クリニック	４７-３１０１	●				●			●	●	●															
	古藤内科小児科クリニック	４８-１２９２	●							●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●			
	山口医院	４７-５３３０	●							●	●	●															
西酒匂	小島クリニック	４６-１２６７	●							●	●	●									②	●	⑨				
	さかわ内科クリニック	４６-１１３１	●							●	●	●															
小八幡	山近記念クリニック	４７-２１３１	●		●	◎	●			●	●	●											△9				
	山近記念総合病院	４７-７１５１				◎	●			●	●																
中村原	たかまクリニック	４３-５００１	●							●	●	●									②	●					
根府川	小田原市国保片浦診療所	２９-００１２	●			●				●	●	●															

＊予防接種は、上記以外でも接種できる医療機関があります。詳しくは、さくら館（85-0800）にお問い合わせください。
*小田原市内の帯状疱疹ワクチンの取り扱い医療機関については、直接医療機関にお問い合わせください。

町内医療機関一覧表　（五十音順）

医療機関名	電　話	住　所	診療科目	診療時間		休　診　日　等
				午　前	午　後	
尾泉内科医院	82－2423	宮城野622	内科	(月～木・土) 9:00～12:00	(月～木) 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	(月～土) 9:00～12:00	(月～水・金) 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	(月・火・木～土) 9:00～12:00	(月・火・木・金) 2:30～5:30 (土) 2:00～4:00	水曜日、日曜日、祝日
箱根やまごや眼科	050－8881－0083	仙石原817－414	眼科、皮膚科	(月～土) ※予約診療 9:30～12:30	(月～土) ※訪問診療 2:30～5:30	日曜日、祝日 ※完全予約制
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	(月・火・木～土) 9:00～12:00	(月・火・木・金) 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	(月～金) 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	(月・水・金・土) 9:00～12:30	(往　診) 1:00～3:00 (月・水・金) 3:00～5:00	火曜日、木曜日、第2・第4土曜日、日曜日、祝日 （※土曜日の午後は往診のみ対応）
辻内歯科医院	84－8979	仙石原105－1	歯科	(月～水・金・土) 9:00～11:00	(月～水・金) 1:00～6:00 (土) 1:00～5:00	木曜日、日曜日、祝日
つちや歯科医院	87－2003	宮城野107	歯科	(月・火・木・金) 9:30～12:30	(月・火・木・金) 2:00～6:30	水曜日、土曜日、日曜日、祝日
箱根歯科医院	85－6355	湯本706－16	歯科、予防歯科	(月・火・木～土) 6:30～12:00 (※早朝診療を行う場合あり)	(月・火・木～土) 12:00～1:30	水曜日、日曜日、祝日 （※診療日・時間は、変更の場合あり）（※予約など、365日電話対応可）
箱根宮城野歯科診療所	82－4582	宮城野622－4	歯科	(月～水・金・土) 10:30～12:00	(月・金) 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、事前に必ず電話してください。