

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
				午前	午後	
尾泉内科医院	82-2423	宮城野622	内科	(月~木) 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~金) 2:00~5:00	土曜日の午後、日曜日、祝日
土屋医院	85-5034	湯本613	内科、小児科	(月~木) 9:00~12:00	(月~水) 2:30~5:30 (土) 2:00~4:00	水曜日、日曜日、祝日
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~木) 9:00~12:00	(月~水) 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
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
元箱根本村医院	85-1117	元箱根63	外科、内科、小児科	(月~水) 9:15~12:30	(往診) 1:00~3:00 (月~水) 3:00~5:15	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) 9:00~11:00	(月~水) 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~水) 9:30~12:30	(月~水) 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~木) 6:30~12:00 (※早朝診療を行う場合あり)	(月~木) 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~金) 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。

保存版

令和6年度

箱根町保健だより

さくら館
温水プール
無料券

もへじ

- ①～⑤ …親と子のページ
- ⑥～⑯ …成人のページ
- ⑨～⑪)…健診・検診ページ
- ⑯～⑱)…医療機関のページ

- [乳幼児健康診査・歯科健診・予防接種など]
- [予防接種・健康教室・健康ポイント・温水プールなど]
- [健康診査・がん検診・成人歯科健康診査]
- [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	箱根町宮城野881-1
	こども家庭係	FAX 85-8124	
保険健康課	保険年金係	TEL 85-9564	箱根町宮城野881-1
	保険収納係	FAX 85-8124	
健康推進係(さくら館)	健康推進係	TEL 85-0800	箱根町宮城野881-1
		FAX 85-0811	

～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」を集めて健康とクオカードをGETしよう!
(8ページ参照)



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

9月30日は「箱根町健康の日」です!

※利用可能期間は、令和6年4月1日(月)から令和7年3月31日(月)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【新設】

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・支援を行う「こども家庭センター」を子育て支援課に新設しました。

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・子育て応援給付金

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。

○出産応援給付金 5万円（妊娠届出の面接後）
○子育て応援給付金 5万円（出産後の訪問後）

★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、出産前の歯の健康について講義を行います。

予約制です。教室開催の1週間前までに電話でお申し込みください。

◎時間…13:30～16:00 ◎場所…さくら館

◎持ち物…母子健康手帳、筆記用具、エプロン



★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、助産師に対しオンラインによる健康や育児に関する相談が行えます。

○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

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。

★産婦健康診査費用助成

★新生児聴覚検査費助成

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、出産予定日の1か月前から申込みが必要です。

赤ちゃんが生まれたら

◎申込・照会先：子育て支援課 ☎85-9595

★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。家事や育児サポート、助言や、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…15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15,000円（一律）、3歳以上小学校修了前10,000円（第3子以降は、15,000円）、中学生10,000円（一律）、所得制限限度額以上の場合5,000円（一律）
所得上限限度額以上の場合支給停止 ※児童1人あたり、月額
※令和6年10月に制度が改正される予定です。
◎申請場所…子育て支援課、各出張所
◎必要な物…健康保険証、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…健康保険証（お子さんの名前が記載されているもの）

★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】

◎対象…未就園のお子さんと保護者
◎時間…9:30～12:00、13:00～15:30（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、利用支援員は不在です。
◎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】

◎対象…未就園のお子さんと保護者
◎時間…9:00～12:00（週3日）
◎場所…宮城野子育てサロン：宮城野保育園内（☎82-2543）
閉所する日は事前に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に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…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。

実施日	5月17日(金)	7月19日(金)	9月12日(木)	11月22日(金)	1月17日(金)	3月14日(金)
-----	----------	----------	----------	-----------	----------	----------

★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19日(金)	令和5年12月生	令和4年10月・11月生
6月21日(金)	令和6年1月・2月生	令和4年12月・令和5年1月生
8月2日(金)	令和6年3月・4月生	令和5年2月・3月生
10月25日(金)	令和6年5月・6月生	令和5年4月・5月生
12月6日(金)	令和6年7月・8月生	令和5年6月・7月生
2月7日(金)	令和6年9月・10月生	令和5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29日(水)	令和5年5月・6月生	令和2年10月・11月生
7月10日(水)	令和5年7月・8月生	令和2年12月・令和3年1月生
9月4日(水)	令和5年9月・10月生	令和3年2月・3月生
11月13日(水)	令和5年11月・12月生	令和3年4月・5月生
1月29日(水)	令和6年1月・2月生	令和3年6月・7月生
3月12日(水)	令和6年3月・4月生	令和3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17日(水)	令和4年3月生	令和3年9月生	令和3年3月生
5月30日(木)	令和4年4月生	令和3年10月生	令和3年4月生
6月7日(金)	令和4年5月生	令和3年11月生	令和3年5月生
7月11日(木)	令和4年6月生	令和3年12月生	令和3年6月生
8月1日(木)	令和4年7月生	令和4年1月生	令和3年7月生
9月5日(木)	令和4年8月生	令和4年2月生	令和3年8月生
10月18日(金)	令和4年9月生	令和4年3月生	令和3年9月生
11月14日(木)	令和4年10月生	令和4年4月生	令和3年10月生
12月5日(木)	令和4年11月生	令和4年5月生	令和3年11月生
1月30日(木)	令和4年12月生	令和4年6月生	令和3年12月生
2月28日(金)	令和5年1月生	令和4年7月生	令和4年1月生
3月13日(木)	令和5年2月生	令和4年8月生	令和4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)



★赤ちゃん和妈妈パパの会(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25日(木)	7月25日(木)	10月10日(木)	1月23日(木)
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	11:45～14:00 さくら館	5月23日(木)	8月29日(木)	11月28日(木)	2月27日(木)
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	11:45～14:00 さくら館	6月13日(木)	9月20日(金)	12月12日(木)	3月7日(金)

★すこやか親子教室

お子さんの成長と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24日(水)	5月22日(水)	6月12日(水)	7月24日(水)	8月28日(水)	9月26日(木)
10月9日(水)	11月27日(水)	12月11日(水)	1月22日(水)	2月26日(水)	3月6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5日(金)	5月10日(金)	6月14日(金)	7月12日(金)	8月2日(金)	9月13日(金)
10月4日(金)	11月8日(金)	12月13日(金)	1月10日(金)	2月14日(金)	3月14日(金)

★こども食育クッキング！！

栄養の講話や料理をすることとおして、'食'に興味を持ち、食べ物を選ぶ力や作る力を身につけます。

◎場所…さくら館

◎対象…小学生

◎申込・照会先：さくら館 ☎85-0800

★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…社会教育センター

◎対象…幼児と保護者、小学生以上

◎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。



★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)

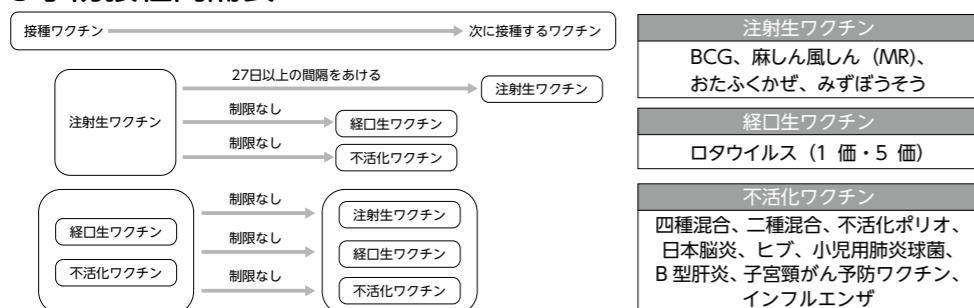
◎定期予防接種の種類

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																										
二種混合 （ジフテリア・破傷風）																									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：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）																									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 （子宮頸がん予防ワクチン）																									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																									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	
																									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（子宮頸がん予防ワクチン）」は、接種機会を逃した方に対して、対象年齢を超えて行う予防接種（キャッチアップ接種）を実施します。（対象者：平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女子 / 期間：令和7年3月31日まで）
なお、すでに美費で3回接種した方は対象外になりますが、接種費用等の補助を実施しています。
- ※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。



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や有する方も対象となります。
- ◎接種期間：令和6年10月1日（火）～令和7年2月28日（金）
- ◎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）、各出張所で受付しています。

★高齢者肺炎球菌ワクチン接種（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や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）、各出張所で受付しています。
- ※令和5年度までは、65歳で定期接種を逃してしまった方も、70歳以降に経過措置として定期接種を受けることができましたが、経過措置は令和5年度をもって終了となりました。

★新型コロナワクチン接種（定期予防接種）

令和6年4月1日以降は、新型コロナの重症化予防を目的として、65歳以上の方を対象とした「定期予防接種」となります。費用は原則有料となり、接種を受ける努力義務はありません。

- ◎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や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）、各出張所で受付しています。

★带状疱疹予防接種費用の一部助成

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気で、免疫は年齢とともに弱まり、80歳までに3人に1人が発症すると言われています。予防接種により免疫強化や発症予防、軽症に抑える効果が期待されることから、令和5年7月1日より予防接種費用の一部を助成しています。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
- ◎助成内容

ワクチンの種類	接種回数	助成回数	助成金額
水痘生ワクチン	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）、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。

★風しん抗体検査及び予防接種

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの町内に住所を有する男性へ、町から、風しん抗体検査及び予防接種の無料クーポンをお付けしています。なお、これまでに風しんの抗体検査を行ったことがある方は対象となりません。抗体検査は、町内医療機関等や町特定健診で、採血して行います。なお、勤め先の健康診断の際に、抗体検査を受けられる場合があります。また、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、予防接種の対象となります。詳しくは受診する医療機関等にご確認ください。
無料クーポンの使用期限は、令和7年3月31日までとなります。抗体検査及び予防接種を希望する方は医療機関で早めの受診をお願いします。

★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。

★はつらつ町民健康教室

教室名	テーマ	会場
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〕	「糖尿病ってどんな病気？」	さくら館
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。	「脳血管疾患を知って、 リスクを減らそう！」	宮ノ下
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。	「知っておきたい耳と鼻の病気」	さくら館
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。	「今から取り組もう！骨づくり」	未定

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！適塩生活	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～	仙石原



★(プラス)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ください、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”を通じ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QR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」
身近なタオルを使っているの、すぐに取り組める。続けて良い姿勢を保っていきたい。

「視聴した方の感想」
音楽に合わせて座って、出来る体操で自分でもできそうです。

★はこね健康ポイント

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健康診査・がん検診を受診することでポイントを集め、健康とクオカード（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！

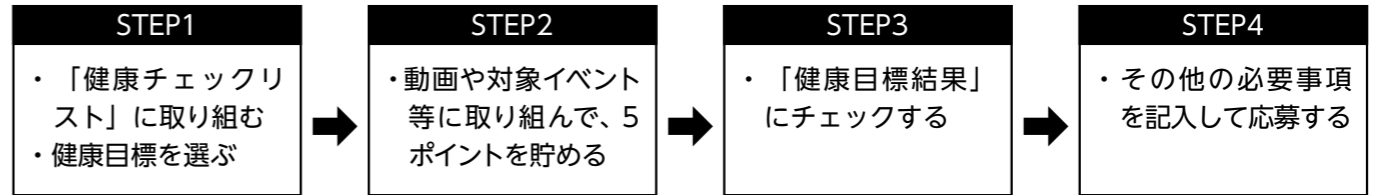
●参加方法●

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：役場本庁（保険健康課）、さくら館、対象イベント参加時

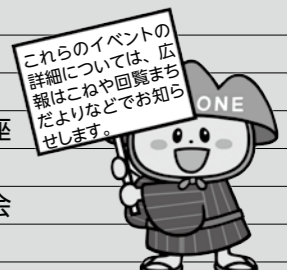
※18歳～39歳の方へは郵送します。

◎対象者：18歳以上の町民



●対象イベント等● ※保健だよりの中で対象となる事業にがついています

イベント名	イベント名
① プレママ・パパ（出産育児）教室	⑩ 食育教室 減塩食の普及教室
② 子育て支援センター・子育てサロン	⑪ 食育教室 災害時の食の備え教室
③ 赤ちゃんとママパパの会（いちご教室）	⑫ (+70g) 野菜摂取の普及 ～野菜を食べよう！野菜いっぱいレシピ募集～
④ すこやか親子教室	⑬ 特定・長寿・一般健康診査
⑤ 食文化継承教室	⑭ 各種がん検診、肝炎ウイルス検診
⑥ 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）	⑮ さくら館温水プール（定期券利用）
⑦ はつらつ町民健康教室 脳血管疾患予防教室	
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	
⑯ 健康講座	
⑰ さくら館温水プール 水泳教室	
⑱ ゆっくりゆったり教室	
⑲ 脳と体の若返り教室	
⑳ 箱根町健康・福祉フェスティバル	
㉑ 箱根路森林浴ウォーク	
㉒ 森林セラピーツアー	
㉓ 森林セラピープチ体験	
㉔ 箱根町出張健康測定会	
㉕ 箱根町健康遊具活用講座	
㉖ グラウンドゴルフ大会	
㉗ ソフトバレーボール大会	
㉘ ニュースポーツ大会	
㉙ はつらつスポーツ大会	



※⑳～㉙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。

→ → → 健康診査・がん検診の受診で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

「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。
【受診期間】 令和6年6月1日(土)～令和7年3月31日(月) <成人歯科健康診査は11月30日(土)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7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。受診券の見方については、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(※個別検診では、一部医療機関のみ実施)	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	※検査内容の一部受診は できません。	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			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	さくら館 ☎85-0800 
大腸がん検診	ピンク色	【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(P S A)検査	50歳以上の男性	
成人歯科健康診査	水色	【集団】 1,300円	・問診 ・歯科診察 ・歯内検査 ・保健指導	20歳・30歳 40歳～80歳までの 5歳刻みの年齢の方	

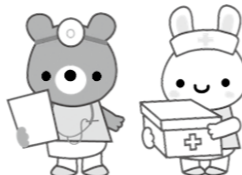
※がん検診・成人歯科健康診査の自己負担金について、①70歳以上の方、②65～69歳で後期高齢者医療保険に加入されている方、③生活保護受給世帯の方、④町民税非課税世帯の方は、免除になります。③および④に該当する方は、事前に担当係まで連絡してください。

★人間ドック受診費用の一部助成

令和6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7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

人間ドック
ホームページ



◎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(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)、印鑑、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!!>

- ・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。
- ・乳がん検診は、偶数歳の方と41歳の方のみ受診できます。

◎9月26日(木)は、20～39歳の女性を対象とした子宮がん・乳がん検診です。

- ・乳がん検診は、超音波検査で実施し、自己負担はありません。
- ・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。

個別または集団のどちらかで、令和7年3月31日(月)までに受診しましょう



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	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3日(月) 6月10日(月)	7月7日(日)	8:30～11:30 14:00～16:00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	●	●	○	○
	7月18日(木)	女性 9:00～10:30 男性 10:30～11:30	仙石原文化センター	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7月1日(月) 7月8日(月)	9月11日(水)	男性 9:00～10:00 女性 10:00～11:30	仙石原文化センター	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	9月26日(木)	女性 ※20～39歳の方のみ (託児あり)	さくら館	7～8								●	●		
10月1日(火) 10月8日(火)	10月11日(金)	女性 9:00～10:30 男性 10:30～11:30	役場本庁舎	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	10月17日(木)	女性 9:00～11:00 男性 11:00～12:00	箱根集会所	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1月20日(月) 1月27日(月)	10月31日(木)	女性 9:00～11:00 男性 11:00～12:00	大平台集会所	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	11月7日(木)	女性 9:00～11:00	役場本庁舎	15								○	○		
10月1日(火) 10月8日(火)	11月14日(木)	8:30～12:00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	12月15日(日)	8:30～12:00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10月1日(火) 10月8日(火)	3月2日(日)	8:30～12:00	さくら館	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 集団健康診査(検診)で特定健診および一般健診を受ける方は、風しんの抗体検査が受診できます。対象者には無料クーポンを送付しておりますので、ご確認のうえ申し込んでください。(詳細については、6ページを参照してください。)

※2 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、胃がんにかかるリスク(危険度)を判定する検査です。

令和4年度の町のがん検診で18人の方ががんが発見されています

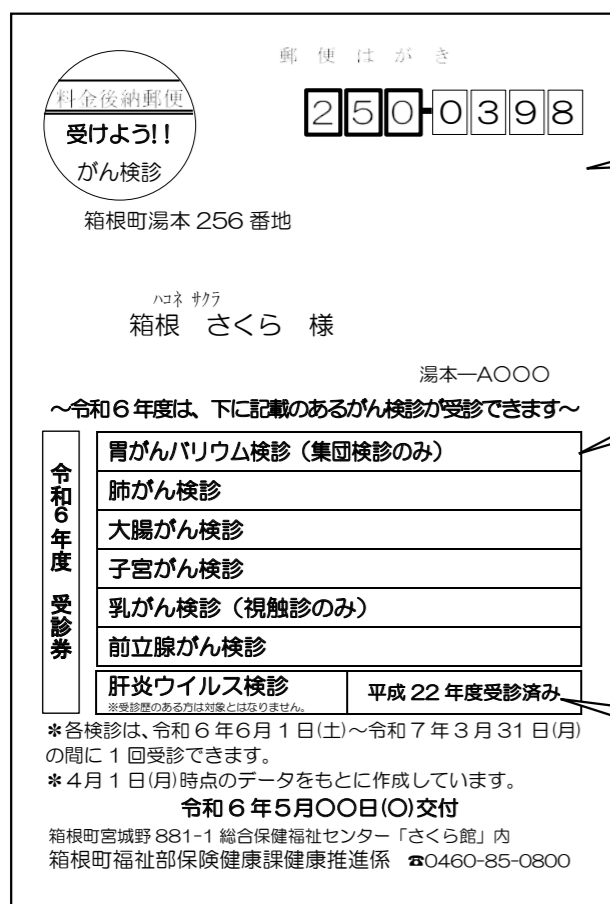


◎がん検診等受診券の見方

◎照会先：さくら館 ☎85-0800

<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7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6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58年4月2日～昭和59年4月1日

◎令和6年度に子宮がん検診無料クーポン対象となる方の生年月日
・21歳：平成15年4月2日～平成16年4月1日
・23歳：平成13年4月2日～平成14年4月1日
・25歳：平成11年4月2日～平成12年4月1日
・27歳：平成9年4月2日～平成10年4月1日
・29歳：平成7年4月2日～平成8年4月1日
・31歳：平成5年4月2日～平成6年4月1日
・36歳：昭和63年4月2日～平成元年4月1日
・41歳：昭和58年4月2日～昭和59年4月1日

無料クーポンは受診券と一緒に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。

★仙石原公園の健康遊具で健康づくり

◎照会先：さくら館 ☎85-0800

・・・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。町では、年1回「健康遊具活用講座」を開催しています。詳しくは広報はこねでお知らせします。

(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●



※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

<p>これから運動を始める方 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。</p> <p>① ② ⑥</p>	<p>気持ちよくストレッチしたい 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。</p> <p>① ② ⑪</p>	<p>腰痛を改善したい方 腰や体幹、足の柔軟性が重要です。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。</p> <p>① ② ④ ⑥</p>	<p>膝痛を予防改善したい方 膝だけではなく股関節や足腰の柔軟性が重要です。「②足のばし」を中心にストレッチを行いましょう。</p> <p>② ⑧</p>
<p>体力アップをしたい方 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勧めです。</p> <p>① ② ⑥ ⑨</p>	<p>筋力アップをしたい方 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。</p> <p>① ② ⑥ ⑨</p>	<p>転倒リスクを減らしたい方 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。</p> <p>② ④ ⑧ ⑩</p>	<p>こどもと一緒に楽しみたい方 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。</p> <p>③ ⑫ ⑬ ⑭</p>

【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。

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 ◎利用料金

◎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。

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	中学生 以上	1回券 700円 マンスリーパス 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。	
		水曜日				4つの泳法の習得を目指します。
		金曜日				
おとな 水泳教室	毎週 (月8回)	土曜日	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				3～6 歳児
こども 水泳教室	毎週 (月8回)	土曜日	3～6 歳児	1回券 400円 マンスリー4 1,000円 11回券 4,000円	水に慣れ、簡単な泳ぎの習得を目指します。	
		日曜日				
幼児 水泳教室	毎週	火曜日	3歳児 以上	30分 3,000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				
プライベート レッスン	毎週	火曜日	3歳児 以上	30分 3,000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				

※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。

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!低栄養や食事が食べれなくなる等の身体機能の低下につながらないように予防します。

◎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。

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。

相談を希望される方は事前に連絡してください。

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。

月に1回(第3金曜日午前10時から12時まで)、小田原市生涯学習センターけやきで開催しています。(初めて参加される方は、事前にご連絡ください。)

◎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【新規】

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。

◎毎月第2木曜日 13:30～15:00

◎さくら館2階 喫茶コーナー

◎別途参加費あり

★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)

◎毎月第3金曜日 14:00～15:30

◎箱根リラック森(二ノ平1297-370)

◎参加費 500円

★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。

★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。

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。



★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)
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	きりぎず、やけど 慢性皮膚病 末梢循環障害
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

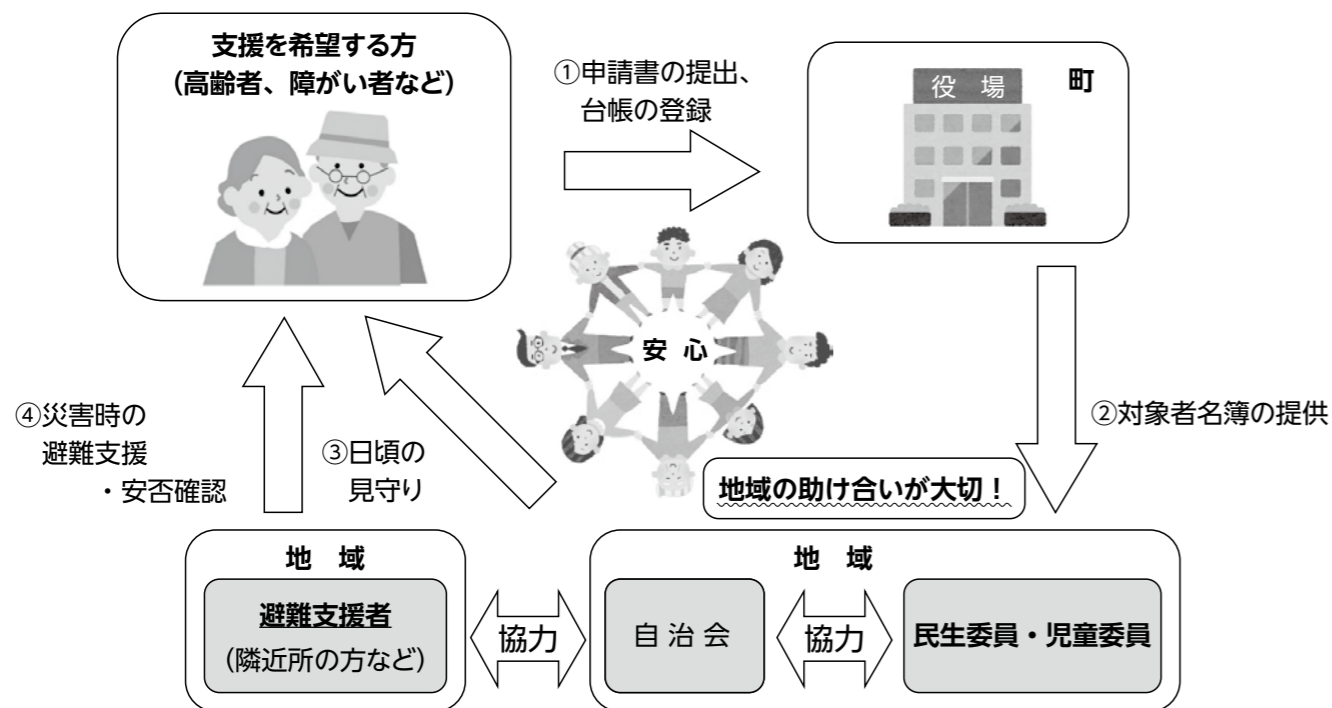
★救急医療情報キット

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。

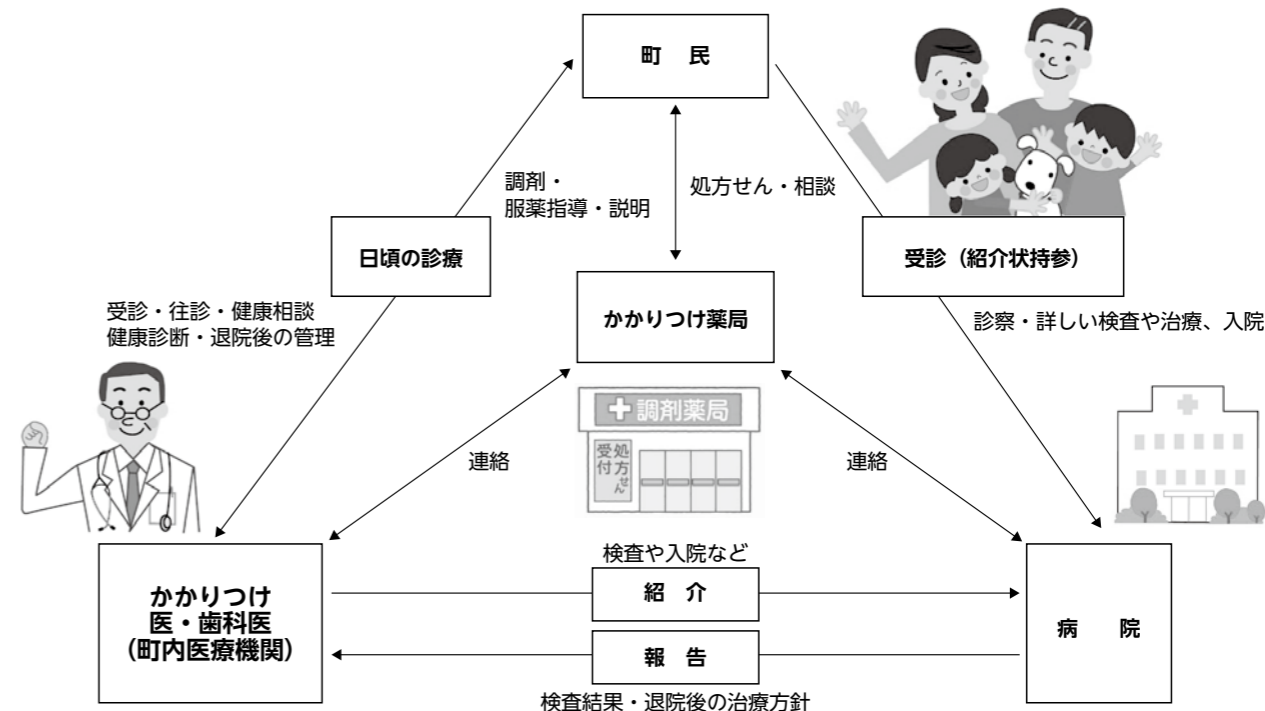
災害時に備え日ごろから「かかりつけ」を

★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/>

