

令和8年度 長瀬町健康事業一覧（健康増進・介護予防）



※日程等変更する場合がありますので、広報「ながとろ」、「くらしのメモ」または町ホームページでご確認ください。



町ホームページ

健康増進事業

事業名	内容
こころとからだの健康相談	こころとからだの心配事に保健師が相談を受けます。秘密は厳守いたします。 ※予約制(日程調整等)
はつらつ健康訪問	健康で元気に生活するための家庭訪問事業です。 内容は、「健(検)診の受診のお願い」「健(検)診結果のお届け」「体調や病気について」「医療費のお話」「心の健康相談」「健康づくり」「医者へのかかり方」「お薬手帳の使い方」「医療機関や福祉サービスの利用法」などについての情報提供や相談です。
ひまわりクラブ★	こころの病気を抱えながら地域で生活している方々の交流の場であり、社会復帰を支援する事業です。 ※予約制【月1回:保健センター】
のぞみ会	こころの病気を抱える方のご家族の情報交換の場です。※事前面接あり 【2か月に1回:役場3階 小会議室1等】
パートナークラブ★	失語症の方の集団リハビリが目的の教室です。奇数月は言語聴覚士が実施します。 皆野町と合同の事業です。※予約制 ※200円/回【毎月第2水曜日:多世代ふれ愛ベース長瀬他】
みんなで朝活!	朝の時間を有効活用して、運動習慣をつくります。予約不要、途中参加・途中退席OKなので、気軽に参加してください!【月2回程度:多世代ふれ愛ベース長瀬】
お楽しみめぐり	町内の花や文化財をめぐるながら歩く、ウォーキング教室です。 詳しくは、4月号の公民館だよりをご覧ください。
サーキットチェア講習会	イスに座ってでき、手軽に生活に取り入れられる「サーキットチェア」を学ぶ運動教室です。 【月2回程度:中央公民館】
健康教室	高血圧予防と糖尿病予防の教室を行います。※予約制 ※役場で10時～ 【高血圧予防:11月10日(火)、糖尿病予防:11月11日(水)】
健康づくり事業	一覧に記載されている事業以外も随時開催しますので、回覧・広報・公民館だより等でご確認ください。 ※みんなで健康マイスター養成講座、ゲートキーパー研修等も適宜開催します。
コバトンALK00マイレージ	ウォーキングを楽しく続けられる事業です。参加はこちらから →  専用スマートフォンアプリで歩数を計測してポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。
はつらつポイントカード	40歳以上の方を対象に、健康づくり事業や介護予防事業の参加時に、ポイントを付与します。 30ポイントたまると景品と交換できます。
献血	血液を必要とする方のため、町内各所で埼玉県赤十字血液センターによる献血を行います。
熱中症予防	暑さをしのぎ、熱中症を予防するための一時休憩所「涼み処ながとろ」を町内3か所(役場、中央公民館、多世代ふれ愛ベース長瀬)に設置します。 また、暑くなる日が予想される日や熱中症警戒アラート発表時には、防災無線や安心・安全メールにて熱中症の注意喚起を行います。 【期間:4月第4水曜日～10月第4水曜日】
受動喫煙防止対策	健康影響が大きい子どもや妊産婦、持病のある方など様々な方が利用する役場、中央公民館や公園などは敷地内全面禁煙となっています。※加熱式・電子たばこも同様に不可 受動喫煙防止にご協力をお願いします。
【NEW】がん患者ウィッグ等購入費用助成	がん治療に伴う脱毛によりウィッグ等を購入、または乳房の切除等により胸部補装具を購入した方に費用の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

介護予防事業 ※対象:65歳以上の方

事業名	内容	参加費		
足腰らくらく教室★	足腰らくらく教室は足腰に不安がある方向けの教室です。 ほとんどが椅子に座って出来る体操で音楽に合わせてテンポ良く、足や腕を動かします。 ※事前面接あり。通所介護を利用している方は対象外です。【月3回程度:いきいき館】	500円/月		
歌の教室★	慣れ親しんだ歌を皆で歌うことで介護予防につなげる教室です。 詳しくは、4月号の広報誌をご覧ください。【月1回:多世代ふれ愛ベース長瀬】	500円/回		
脳トレ学校★	テキストを使って授業を行い、楽しく認知症予防に取り組む教室です。 ※事前申込制【11月～全8回:多世代ふれ愛ベース長瀬】	1,000円 (初回集金)		
元気モリモリ体操★ (筋力アップ)	各地区で自主的に実施しています。季節ごとに、様々な楽しいイベントを実施しています。 ※活動日は変更となる場合がありますので、参加希望の方はお気軽に健康づくり担当までご相談ください。			
	クラブ名	活動日	活動時間	活動場所
	■ チームひまわり	毎週月曜日	午前10時～	いきいき館
	■ 弥生クラブ	第2・4月曜日	午前9時30分～	井戸風布地区コミュニティ集会所
	■ 岩田らくらくクラブ	毎週火曜日	午前10時～	高橋自治公民館
	■ みつわクラブ	第2・4火曜日	午前10時～	辻区公会堂
	■ さくらクラブ	第2・3・4火曜日	午前10時～	中央公民館
	■ ひぐち元気クラブ	第2・3・4火曜日	午前10時30分～	ひのくち館
	■ ワントレクラブ	毎週水曜日	午前10時～	保健センター
	■ みずほいきいきクラブ	第1・3・4木曜日	午前10時～	上宿中宿区コミュニティ集会所
	■ のぞみクラブ	毎週木曜日	午前10時～	長瀬地区コミュニティ消防センター
	■ 仲良し会	毎週木曜日	午前10時～	長瀬上区公会堂
	■ きりのみやクラブ	第2・4金曜日	午前10時～	矢那瀬集落農業センター
■ 清流の会	第1・2・4金曜日	午後1時～	多世代ふれ愛ベース長瀬	

※事業名に★があるものは、送迎があります。送迎が必要な方はご相談ください。

知っていますか?

健康だより

◎毎月1日発行/無料

健康に関するトピック、運動方法、レシピなど、保健師・管理栄養士が作成して、各種事業や町の施設(役場・多世代ふれ愛ベース長瀬等)で配布しています。

ちちぶ地域専用 夜間オンライン診療

ご自宅からスマホで診察! 予約なしで申し込みできます。

- ✓ 発熱/咳/のどの痛み/吐き気 など
- ✓ 受付時間 全日19時～翌日8時
- ✓ 内科・小児科
- ✓ 365日対応



専用サイト



長瀬町公式マスコットキャラクター

とろにゃん

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!! 埼玉県の救急電話相談

#7119 24時間年中無休

【問合せ】健康こども課 ☎66-3111 FAX66-3564

～ 裏面に、「検(健)診・予防接種・母子保健」の予定があります。～

令和8年度 長瀬町健康事業一覧（検(健)診・予防接種・母子保健）



引き続き基本的な
感染対策を行いましょう！

検(健)診事業

検(健)診名	内容	自己負担額	対象者	日程
骨密度測定	超音波測定法	200円	20歳以上	6月18日(木) 19日(金)
胃がん検診	バリウムによるX線撮影	1,000円 <small>令和8年度から自己負担額が変更になりました</small>	40歳以上	7月14日(火) 15日(水) 16日(木)
乳がん検診	X線撮影ーマンモグラフィー		40歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	9月4日(金) 11日(金) 24日(木)
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診		20歳以上の女性 ※昨年度受診していない方	
大腸がん検診	便潜血検査/2日法	400円	40歳以上	上記の8日間 どこでも可
特定健診・ 後期高齢者健診	基本的な健診を行います。 保健センター(集団健診)のほか、 指定医療機関(個別健診)で受診できます。 ※人間ドックとの重複受診はできません。	0円	40歳以上の長瀬町 国民健康保険加入者 または 埼玉県後期高齢者 医療保険加入者	8月18日(火) 19日(水) 10月28日(水) 29日(木) 30日(金)
若年健診 (町国保加入者)	健康診査を受ける機会のない方は、 基本的な健診を受けることができます。 【注意事項】 ①人間ドックとの重複受診はできません。 ②集団健診のみの実施となります。 ③健康子ども課窓口で申請が必要です。	0円	35歳～39歳の長瀬町 国民健康保険加入者	
生活保護受給者等 の健康診査		0円	40歳以上で生活保護を 受給されている方等	
肺がん(結核) 検診	胸部レントゲン撮影 ※喀痰細胞診は国の指針が変更になったため 令和7年度で終了しました。	0円	40歳以上	
胃がんリスク検査	血液採取による検診	900円	40歳・50歳の方 ※過去に一度も検査を 受けたことがない方	
肝炎検査	血液採取による検診	0円	40歳以上 ※過去に一度も検査を 受けたことがない方	
【NEW】歯周病検診	節目年齢の方は歯科医院で歯周病検診を受診 できます。 また、節目年齢に関わらず、希望者は乳幼児健診時に 歯科検診を受診できます。※要事前予約	0円	20歳・30歳・40歳・ 50歳・60歳・70歳の方 ※対象者には通知が届きます	6月～12月 (予定)
人間ドック補助	人間ドック費用の一部(上限28,000円)を補助します。 【注意事項】 ①補助対象要件があります。 ②(特定)健診との重複受診はできません。 ③今年度の申込締切は、令和9年3月12日(金)です。		35歳以上の長瀬町 国民健康保険加入者 または 埼玉県後期高齢者 医療保険加入者	通年
がん検診補助	保健センターで実施の検診の日程が合わない方や、医療機関で個別に受診した方 の費用の一部を補助します。 【注意事項】 ①保険適用やその他補助制度、保健センターで実施の検診とは併用できません。 ②町の人間ドック補助を受けている場合、補助の対象になりません。 ③受診後、健康子ども課窓口で申請が必要です。			
個別栄養相談・ 特定保健指導	(特定)健診や人間ドックを受診した方を中心に、栄養士と保健師による栄養相談・ 保健指導を行います。※受診していなくても相談はできます。 ※予約制			

保健センター実施

予防接種事業

予防接種名	対象者・接種回数	実施時期等
こどもの 定期予防接種	国の法律に基づき実施します。予診票等は出生時にお渡し するものと対象者にお送りするものがあります。	通年
女子HPVワクチン	小学6年生～高校1年生相当の女子 3回 ※開始月齢により回数が異なります。※キャッチアップは終了しました。	通年
高齢者 インフルエンザ	65歳以上(注1) 年度ごとに1回	10月～翌年1月下旬 ※一部自己負担あり
新型 コロナワクチン	65歳以上(注1) 年度ごとに1回	10月～翌年1月下旬 ※一部自己負担あり
高齢者肺炎球菌	※令和8年度から使用するワクチン、自己負担額等が変更になります。 65歳の方(65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで)(注1) 1回 ※過去に接種したことがある方はご相談ください。	通年 ※一部自己負担あり ※健康子ども課の窓口で 予診票を配布します。
帯状疱疹	令和8年4月～令和9年3月に次の年齢の誕生日がくる方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(注1) 1回又は2回 ※過去に接種したことがある方はご相談ください。	通年 ※一部自己負担あり ※健康子ども課の窓口で 予診票を配布します。
注1 高齢者インフルエンザ、新型コロナワクチン、高齢者肺炎球菌、帯状疱疹は、60歳～64歳の方も対象となる場合があります ありますのでお問い合わせください。		
中学3年生 インフルエンザ	中学3年生 1回	10月～翌年1月下旬 ※HAワクチンは無料
男子HPVワクチン	小学6年生～高校1年生相当の男子 3回 ※開始月齢により回数が異なります。	通年 ※健康子ども課の窓口で 予診票を配布します。
大人の風疹 (費用助成)	妊娠を希望している夫婦等を対象に、接種費用の一部を助成します。 (風しん抗体検査を受け、抗体価が低いと判定された方に限る。)詳しくはお問い合わせください。	
【予防接種共通事項】 接種の際は、予防接種説明書等をお読みいただき、接種する予防接種の効果・副反応等を十分ご理解の上、接種してください。		

母子保健事業 ※一部抜粋

事業名	内容
妊娠の届出・ 母子健康手帳の交付	医療機関で診察を受け妊娠がわかったら、健康子ども課で妊娠届を提出し、 母子健康手帳の交付を受けます。 保健師が面談し、妊娠の不安、体調などの相談を受けます。
不妊・不育支援事業	不妊症・不育症の検査や治療にかかる費用の一部を助成します。
乳幼児健診	多世代ふれ愛ベース長瀬にて乳幼児健診を実施します。 5月20日(水)、7月31日(金)、9月30日(水)、11月27日(金)、1月27日(水)、3月12日(金)



◆◆◆定期的に健康診査を受け、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。医療費も節約できます。◆◆◆

～(特定)健診は、自己負担なく受診できます。年に1度は受けましょう～

【問合せ】健康子ども課 ☎66-3111 FAX66-3564

～ 裏面に、「健康増進・介護予防」の予定があります。～