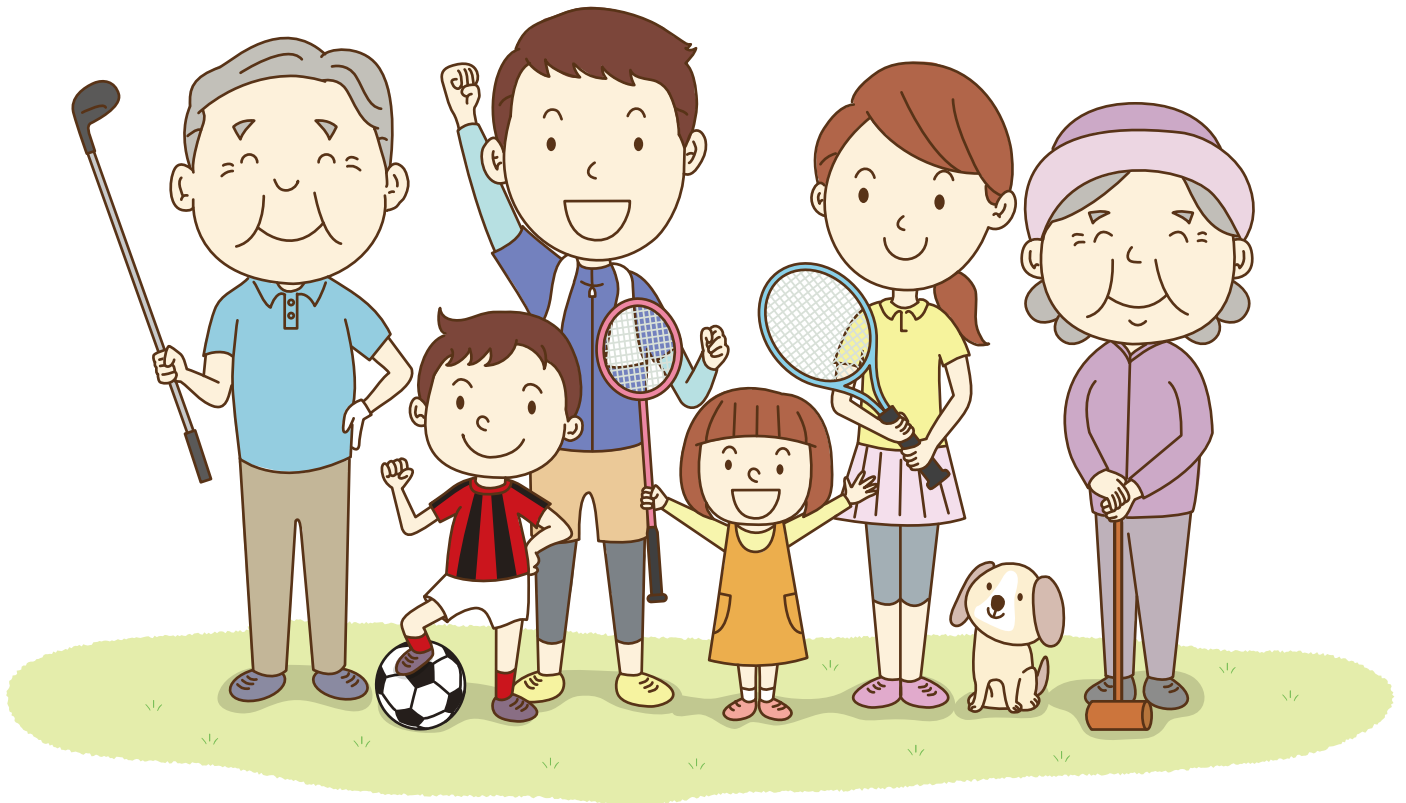




# 健康づくり サービス



## 「健康寿命日本一」 をめざして



- 佐渡市の健康に関するサービスの概要と年間予定を紹介します。あなたの健康づくりにお役立てください。
- 日程等については、都合により変更する場合がございますのでご了承ください。
- この冊子についてのお問い合わせは、裏表紙をご覧ください。

# 健幸さど21計画



健康でありたいと思う気持ちは、誰もの願いであり、いきいきとした豊かな人生を送るための基本的な要素です。佐渡市では「健幸さど21計画」を策定し、豊かな自然や伝統・文化の中で、人と人との“絆”、地域や関係機関の“つながり”とそれを支える“人づくり”を大切にして、市民一人ひとりが主役となる健康づくりを推進します。

## 元気を増やし病気を減らす“総合的健康づくり”

本計画では、『健康』を“病気などの心身のマイナス要因と元気というプラス要因が、その人らしく調和している状態”と定義しました。健やかな「こころ」と「からだ」をつくり、健康寿命の延伸と生涯現役を目指しましょう。

## みんなで取り組む健康づくり

- お互いを思いやり生きる力を育む「人づくり」
- 地域の「つながり」を活かして力を出し合う

《キャッチコピー》

**「元気の循環 つながりの和  
佐渡のみんなが大家族」**

## 歯科保健計画

歯や口の健康は、こころと体の健康を支える大きな柱であり、いきいきとした健やかな人生を送るために欠くことのできないものです。

自分の歯や口を大切にするには、おいしく食べるだけでなく、病気も予防します。

《キャッチコピー》 .....

**おいしく食べて あふれる笑顔**

**噛めば噛むほど**

けんこう  
**健口家族**



## 食育推進計画

食事は空腹を満たすだけのものではなく、健康なこころと体を作るものです。

私たちの体は食べたものでできています。

いつまでも自分らしく健康でいきいきと元気に生活するために、世代を超えたつながりの中で「食への感謝」「郷土の良さ」「命の愛おしさ」「人への想い」を育んでいきます。

《キャッチコピー》 .....

**あなたのこころと体は**

**食べたものでできている**

～おいしいが循環する佐渡～



# 目次

## C O N T E N T S

親と子のサービス	4
乳幼児健診	7
子どもの予防接種	11
成人のサービス	14
健康診査・特定健康診査、前立線がん検診、肝炎ウイルス検診、結核検診、肺がん検診	15
胃がん検診、大腸がん検診	16
子宮頸がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診	17
風しんの追加的対策	19
高齢者のサービス	21
しまびと元気応援団・佐渡市健康推進協議会	24
精神保健のサービス	25
献血にご協力ください	27
健康診査・歯科関係医療機関予約先一覧	28
さどひまわりネット・休日に急な病気になったとき	29

### ～令和6年度の健康づくりサービスの主な変更点～

- ◆母子保健 出産後のお母さんの不安や育児の負担の軽減を図るため「産後ケア事業」を実施します。  
詳細は6ページをご覧ください。
- ◆成人保健 帯状疱疹予防接種を受けた方に接種費用の一部を助成します。  
詳細は20ページをご覧ください。

### 「健康寿命日本一」をめざして

みんなでやらんかさ!ためんかさ!もらわんかさ!

母子・成人保健事業、介護予防事業へ参加したり、自ら健康づくりに取り組んでポイントをためて応募すると、抽選で賞品が当たります。窓口に直接ポイントカードを提出すれば、参加賞をプレゼントします。  
詳しくは佐渡市のホームページをご確認ください。

お問い合わせ…健康医療対策課 ☎0259-63-3115

健ぽいんと



## ◆妊娠がわかったら

出産予定日がわかったら早めに「**妊娠届出書**」を提出し、妊婦健診などに必要な母子健康手帳と妊婦健診受診票等の交付を受けてください。また、その際にご本人と保健師・栄養士で面談し、出産応援ギフト（下記参照）の申請をしていただきます。代理人が手続きされる場合は、後日、ご本人と保健師・栄養士で面談し、その際に出産応援ギフトの申請手続きをします。

手続きは次のいずれかへお越しください。

- ・市役所健康医療対策課
- ・各支所…窓口の状況等により、面談、出産応援ギフトの申請が後日になる場合があります。
- ・各行政サービスセンター…妊娠届出書の受理のみです。母子健康手帳や妊婦健診受診票等の交付、面談と出産応援ギフトの申請は、後日になります。

## ◆妊産婦の健康診査

産前産後には各種健診が無料（※）で受診いただけるよう助成をしています。

（※）指定医療機関以外の受診または受診票の項目以外の検査では、自己負担が発生する場合があります。

### 妊婦健康診査

妊娠中の健康確認のための健診です。

受診時期：妊娠がわかってから出産するまで（最大14回）

受診方法：妊婦健診受診票をお持ちになり、指定医療機関（P28）または県内の産婦人科等で受診してください。里帰り等で県外の医療機関を受診する場合は、ご連絡ください。

### 妊婦歯科健康診査

口腔ケアにより安定した妊娠期を過ごすため、また、赤ちゃんのむし歯予防のためにも重要です。

受診時期：妊娠中（16～23週の安定期がおすすめです。）

受診方法：妊婦歯科健診受診票をお持ちになり、市内の指定医療機関（P28）で受診してください。

### 産婦健康診査

産後の母体の回復確認のための健診です。

受診時期：産後おおむね1か月頃

受診方法：出生届の際にお渡しする産婦健診受診票をお持ちになり、指定医療機関（P28）で受診してください。里帰り等で県外の医療機関を受診する場合は、ご連絡ください。

## ◆出産・子育て応援ギフト

子育て家庭の相談支援の充実と、経済的支援を合わせて行うサービスです。

対象：佐渡市に住所があり、下記の①②に該当する方

①妊娠の届出をした妊婦本人 …………… **出産応援ギフト** 妊婦（母）1人5万円

②出生した子の母または養育している方 …………… **子育て応援ギフト** お子さま1人5万円

申請方法：出産応援ギフトは妊娠届出後、子育て応援ギフトは出生後に、面談を経て、申請していただきます。

## ◆妊婦訪問

妊娠期間中に助産師が無料でご自宅を訪問し、母体の健康状態の確認や悩みごとの相談に応じます。訪問のご希望がある場合は、妊娠届の際に申し込んでください。

## ◆妊産婦医療費助成

産前産後の妊産婦一般健康診査以外に受診する医療費の一部を助成しています。

助成対象者：市内に住所があり妊娠届を出した妊産婦の方

助成対象期間：妊娠届出をした月の翌月初日から、出産した月の翌月末日まで

申請方法：受診した医療機関の領収書・診療明細書等を添付し、申請の手続きをしてください。



## マタニティライフを安心して過ごすために

### ◆パパとママのためのマタニティセミナー（両親学級）

元気な赤ちゃんを産み育てるため、子育てに関するさまざまなことを体験する教室です。

開催時間／9:00～12:00

会場／トキのむら元気館

対象者／おおむね妊娠5～7か月の妊婦とパートナー

内容／沐浴（赤ちゃんをお風呂に入れる方法）体験、パパの妊婦体験、おっぱいの準備、癒しの体操、妊娠中の栄養、妊娠中からのお口の健康や口腔ケアについて

日にち	目安となる出産予定月
令和6年 5月12日(日)	令和6年8・9・10月
令和6年 8月18日(日)	令和6年11・12月、令和7年1月
令和6年11月17日(日)	令和7年2・3・4月
令和7年 2月16日(日)	令和7年5・6・7月

目安となる出産予定日の方へ郵送にてご案内します。それ以外の方も参加可能ですので希望者は1週間前までにお申し込みください。

### ◆子育て支援センター

子育て支援センターは、子育て世代や妊産婦の交流の場、相談の場としてご利用いただく施設です。各種イベントの他、助産師が来所する日もあります。詳細は各施設へお問い合わせください。

施設名	電話番号	住所	開設曜日	開設時間
りょうつ子育て支援センター	0259-24-7077	住吉280番地1 (両津東保育園内)	月～金	9:00～11:30 13:00～15:30
さわた子育て支援センター	0259-52-0011	河原田本町394番地 (佐渡中央会館内)	月～金 ・日	9:00～11:30 13:00～15:30
地域子育て支援センター おおぞら吉井	0259-63-6613	吉井本郷519番地 (佐渡保育専門学校内)	月～金	9:30～12:00 13:00～16:00
かない子育て支援センター	0259-63-5505	千種丙202番地1 (金井保育園内)	月～金	9:00～11:30 13:00～15:30
地域子育て支援センター トキっ子ひろば	0259-22-2148	新穂瓜生屋359番地1 (新穂トキっ子保育園内)	月～金	9:00～12:00 13:00～15:00
地域子育て支援センター まのワンピース	0259-55-2133	吉岡912番地1 (真野第1保育園内)	月～金	9:00～11:30 13:00～15:30
小木子育て支援センター どんぐりクラブ	0259-86-1121	小木町1522番地 (小木子どもセンター内)	月～金	9:00～13:00

### ◆赤ちゃんが生まれたら

お子さまが生まれたら、(生まれた日を含む) **14日以内**に市役所市民課、各支所または各行政サービスセンターへ「**出生届**」を提出してください。

出生の手続きには次のものが必要となりますので、忘れずにお持ちください。

- ① 出生証明書
- ② 母子健康手帳
- ③ 印鑑
- ④ 振込口座番号がわかる通帳など
- ⑤ 扶養者のマイナンバーカード、運転免許証など本人確認書類
- ⑥ “ 健康保険証

○出生に関連する助成制度と申請手続き お問い合わせ…子ども若者課 ☎0259-63-3126

申請事項	内 容
子ども医療費助成	出生日から18歳になる年度末までの間、お子さまが病院にかかった際の医療費を助成する制度（自己負担額は通院530円/回、入院は無料）です。出生の届出と併せて申請し、受給者証の交付を受けてください。申請手続きの際にお子さまが加入予定の健康保険証が必要です。
児童手当	中学校修了までの子どもの保護者へ支給します。出生の届出と併せて出生日の翌日から15日以内に申請してください。（※令和6年10月分より、高校生年齢まで支給延長予定。）
子どもが元気な佐渡が島（たからじま）出生祝金	令和3年4月2日以降に出生し、初めて住民基本台帳に登録される市区町村が佐渡市となる児童に対し、1人につき10万円を支給します。
多子世帯出産成長祝金	18歳未満の児童を3人以上養育している世帯において、令和3年4月2日以降に第3子目以降として出生し、初めて住民基本台帳に登録される市区町村が佐渡市となる児童に対し、総額200万円を支給します。（子どもが元気な佐渡が島事業の10万円を含みます。）

◆子育てエンジョイカード お問い合わせ…子ども若者課 ☎0259-63-3126

18歳までのお子さまを養育するご家庭に対し、市内の協賛企業・商店等での買い物時に割引や特典等のサービスが受けられるカードを交付します。

◆産婦・新生児訪問、赤ちゃん訪問

助産師や保健師がご自宅を訪問します。

項 目	内 容
産婦・新生児訪問	生後1か月以内に助産師が訪問し、赤ちゃん和妈妈の健康状態を確認します。授乳の方法や、子育てに関する悩みごとをご相談ください。
赤ちゃん訪問	生後2か月頃に保健師が訪問し、赤ちゃんの発育状況を確認します。心配なことや困りごとがあったらご相談ください。

※市外に里帰り出産される場合は、里帰り先の自治体に訪問の依頼をしますので、お問い合わせください。

◆産後ケア事業

出産後1年未満のお母さんの身体の回復やこころの安定のために、母子ともに健やかな生活が送れるようサポートやケアを行います。不安なことや気になることがあれば、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

利用には申請が必要ですので、利用を希望される方はお問い合わせください。佐渡市外で産後ケアを受けた場合も、かかった費用の一部を助成します。

## 離乳食講習会

自信を持って育児や離乳食がスタートできるように、育児講話や簡単な調理実習を行います。ママ同士お友だちを作る機会にしてみませんか。

開催時間／10:00～12:00

会場／トキのむら元気館

対象者／生後5か月のお子さまがいる保護者（子育て講習会）

生後9～11か月のお子さまがいる保護者（ステップアップ講習会）

内容／育児講話、離乳食の進め方のポイント、調理実習など

日にち	種類	対象者（生まれ月）
令和6年 4月22日(月)	子育て講習会	令和5年11月
令和6年 5月13日(月)	ステップアップ講習会	令和5年6・7・8月
令和6年 5月27日(月)	子育て講習会	令和5年12月
令和6年 6月24日(月)	子育て講習会	令和6年 1月
令和6年 7月22日(月)	子育て講習会	令和6年 2月
令和6年 8月 5日(月)	ステップアップ講習会	令和5年9・10・11月
令和6年 8月26日(月)	子育て講習会	令和6年 3月
令和6年 9月30日(月)	子育て講習会	令和6年 4月
令和6年10月28日(月)	子育て講習会	令和6年 5月
令和6年11月11日(月)	ステップアップ講習会	令和5年12月、令和6年1・2月
令和6年11月25日(月)	子育て講習会	令和6年 6月
令和6年12月16日(月)	子育て講習会	令和6年 7月
令和7年 1月27日(月)	子育て講習会	令和6年 8月
令和7年 2月 3日(月)	ステップアップ講習会	令和6年3・4・5月
令和7年 2月17日(月)	子育て講習会	令和6年 9月
令和7年 3月17日(月)	子育て講習会	令和6年10月

希望者は1週間前までにお申し込みください。

## 乳幼児健診

### ◆1か月児健康診査

生後1か月児を対象に、指定医療機関（P28）で健康診査を実施します。出生届の際に受診票の交付を受けてください。市外の医療機関で受ける方は、事前にお問い合わせください。

### ◆乳幼児健康診査（次ページの日程を参照してください。）

乳児（3～4か月、6～7か月、9～10か月）、幼児（1歳6か月、3歳）を対象に、集団健康診査を行っています。対象となるお子さまの保護者には、事前に日程・会場を個別に郵送でご案内します。会場周辺図は10ページをご参照ください。

#### 【内容：身体計測、健康相談、栄養相談、歯科指導、診察など】

3～4か月児健診時は、市立図書館からすべてのお子さまに絵本をお渡しします。

1歳6か月児健診時は、希望するお子さまに、フッ化物歯面塗布も実施します。

（歯科医師の診察により、当日実施できない場合もあります。）

日程は次のページから →

## 乳幼児健診

### 【両津地区】

会場／両津地区公民館(両津支所 3階)		受付時間 乳児健診／ 12:50~13:05 幼児健診／ 1歳6か月児 12:40~13:05 3歳児 12:40~12:50
日にち	種 類	対象者 (生まれ月)
令和6年 4月25日(休)	乳児健診	令和5年6・7・9・10・12月、令和6年1月
令和6年 5月16日(休)	幼児健診	令和2年9・10・11月、令和4年9月
令和6年 6月20日(休)	乳児健診	令和5年8・9・11・12月、令和6年2・3月
令和6年 7月18日(休)	幼児健診	令和2年12月、令和3年1月、令和4年10・11月
令和6年 8月29日(休)	乳児健診	令和5年10・11月、令和6年1・2・4・5月
令和6年 9月26日(休)	幼児健診	令和3年2・3月、令和4年12月、令和5年1月
令和6年10月31日(休)	乳児健診	令和5年12月、令和6年1・3・4・6・7月
令和6年11月28日(休)	幼児健診	令和3年4・5月、令和5年2・3月
令和6年12月26日(休)	乳児健診	令和6年2・3・5・6・8・9月
令和7年 1月30日(休)	幼児健診	令和3年6・7月、令和5年4・5月
令和7年 2月27日(休)	乳児健診	令和6年4・5・7・8・10・11月
令和7年 3月 6日(休)	幼児健診	令和3年8・9月、令和5年6・7月

### 【小木・羽茂・赤泊地区】

会場／羽茂農村環境改善センター		受付時間／12:50~13:10
日にち	種 類	対象者 (生まれ月)
令和6年 4月24日(休)	幼児健診	令和2年11・12月、令和3年1月、 令和4年9・10・11月
令和6年 5月 8日(休)	乳児健診	令和5年6・7・9・10・12月、令和6年1月
令和6年 7月 3日(休)	乳児健診	令和5年8・9・11・12月、令和6年2・3月
令和6年 7月10日(休)	幼児健診	令和3年2・3・4月、令和4年12月、令和5年 1・2月
令和6年 9月 4日(休)	乳児健診	令和5年10・11月、令和6年1・2・4・5月
令和6年10月 2日(休)	幼児健診	令和3年5・6・7月、令和5年3・4・5月
令和6年11月 6日(休)	乳児健診	令和5年12月、令和6年1・3・4・6・7月
令和7年 1月 8日(休)	乳児健診	令和6年2・3・5・6・8・9月
令和7年 1月15日(休)	幼児健診	令和3年8・9・10月、令和5年6・7・8月
令和7年 3月 5日(休)	乳児健診	令和6年4・5・7・8・10・11月

対象者数や年齢によっては、別の健診会場や日程をご案内させていただくことがあります。  
また、受付時間に変更になる場合があります。



## 乳幼児健診

### 【国仲・相川地区】

#### ◎乳児健診

相川・佐和田・真野地区 会場/佐和田保健センター		受付時間/13:00~13:15
日にち	種 類	対象者(生まれ月)
令和6年 4月18日(木)	乳児健診	令和5年6・9・12月
令和6年 5月16日(木)	乳児健診	令和5年7・10月、令和6年1月
令和6年 6月13日(木)	乳児健診	令和5年8・11月、令和6年2月
令和6年 7月18日(木)	乳児健診	令和5年9・12月、令和6年3月
令和6年 8月29日(木)	乳児健診	令和5年10月、令和6年1・4月
令和6年 9月19日(木)	乳児健診	令和5年11月、令和6年2・5月
令和6年10月17日(木)	乳児健診	令和5年12月、令和6年3・6月
令和6年11月21日(木)	乳児健診	令和6年1・4・7月
令和6年12月19日(木)	乳児健診	令和6年2・5・8月
令和7年 1月23日(木)	乳児健診	令和6年3・6・9月
令和7年 2月20日(木)	乳児健診	令和6年4・7・10月
令和7年 3月25日(火)	乳児健診	令和6年5・8・11月

金井・新穂・畑野地区 会場/トキのむら元気館		受付時間/13:00~13:15
日にち	種 類	対象者(生まれ月)
令和6年 4月25日(木)	乳児健診	令和5年6・9・12月
令和6年 5月23日(木)	乳児健診	令和5年7・10月、令和6年1月
令和6年 6月27日(木)	乳児健診	令和5年8・11月、令和6年2月
令和6年 7月25日(木)	乳児健診	令和5年9・12月、令和6年3月
令和6年 8月22日(木)	乳児健診	令和5年10月、令和6年1・4月
令和6年 9月26日(木)	乳児健診	令和5年11月、令和6年2・5月
令和6年10月24日(木)	乳児健診	令和5年12月、令和6年3・6月
令和6年11月28日(木)	乳児健診	令和6年1・4・7月
令和6年12月26日(木)	乳児健診	令和6年2・5・8月
令和7年 1月30日(木)	乳児健診	令和6年3・6・9月
令和7年 2月27日(木)	乳児健診	令和6年4・7・10月
令和7年 3月27日(木)	乳児健診	令和6年5・8・11月

対象者数や年齢によっては、別の健診会場や日程をご案内させていただくことがあります。  
また、受付時間が変更になる場合があります。

## ◎幼児健診

相川・佐和田・金井・新穂・畑野・真野地区		会場/トキのむら元気館	受付時間/13:00~13:15
日	日	種 類	対象者(生まれ月)
令和6年	4月 4日(木)	3歳児健診	令和2年10・11月
令和6年	4月11日(木)		
令和6年	5月 2日(木)	1歳6か月児健診	令和4年9・10月
令和6年	5月 9日(木)		
令和6年	6月 6日(木)	3歳児健診	令和2年12月、令和3年1月
令和6年	6月20日(木)		
令和6年	7月 4日(木)	1歳6か月児健診	令和4年11・12月
令和6年	7月11日(木)		
令和6年	8月 1日(木)	3歳児健診	令和3年2・3月
令和6年	8月 8日(木)		
令和6年	9月 5日(木)	1歳6か月児健診	令和5年1・2月
令和6年	9月12日(木)		
令和6年	10月 3日(木)	3歳児健診	令和3年4・5月
令和6年	10月10日(木)		
令和6年	11月 7日(木)	1歳6か月児健診	令和5年3・4月
令和6年	11月14日(木)		
令和6年	12月 5日(木)	3歳児健診	令和3年6・7月
令和6年	12月12日(木)		
令和7年	1月 9日(木)	1歳6か月児健診	令和5年5・6月
令和7年	1月16日(木)		
令和7年	2月 6日(木)	3歳児健診	令和3年8・9月
令和7年	2月13日(木)		
令和7年	3月 6日(木)	1歳6か月児健診	令和5年7・8月
令和7年	3月13日(木)		

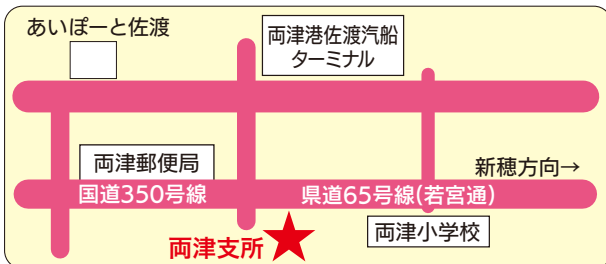
対象者数や年齢によっては、別の健診会場や日程をご案内させていただくことがあります。  
また、受付時間が変更になる場合があります。

## 乳幼児健診会場

お子さまの健康診査の会場案内図です。★印のところが会場となっています。

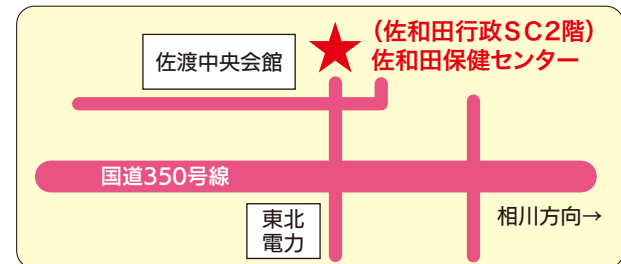
### ●両津地区

- ・両津地区公民館(両津支所3階)(佐渡市両津湊198番地)



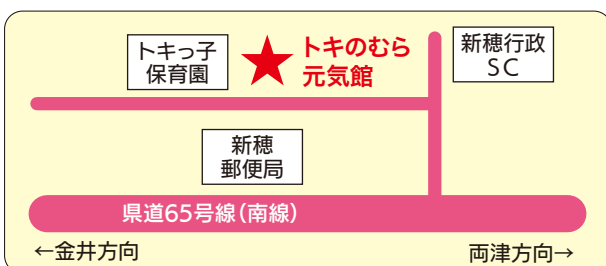
### ●佐和田地区

- ・佐和田保健センター(佐渡市河原田本町394番地)



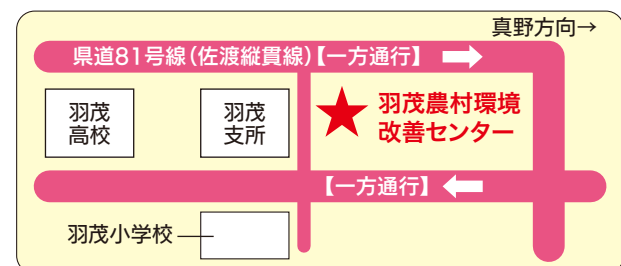
### ●金井・新穂地区

- ・トキのむら元気館(佐渡市新穂瓜生屋362番地1)



### ●小木・羽茂・赤泊地区

- ・羽茂農村環境改善センター(佐渡市羽茂本郷617番地)



## 子どもの予防接種

お子さまの健康を守り、周りへの集団感染を防ぐために予防接種を受けましょう。予診票等は対象児の保護者へ郵送でご案内します。詳しくは、出生届の際にお渡しする冊子「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。

なお、県外で予防接種をお受けになる場合は、健康医療対策課にご連絡のうえ、料金をいったん全額自己負担していただきます。後日窓口あるいは佐渡市ホームページで助成の申請手続きをしてください。

**<定期接種>** 法律で定められている予防接種です。接種対象年齢を過ぎると自己負担となります。

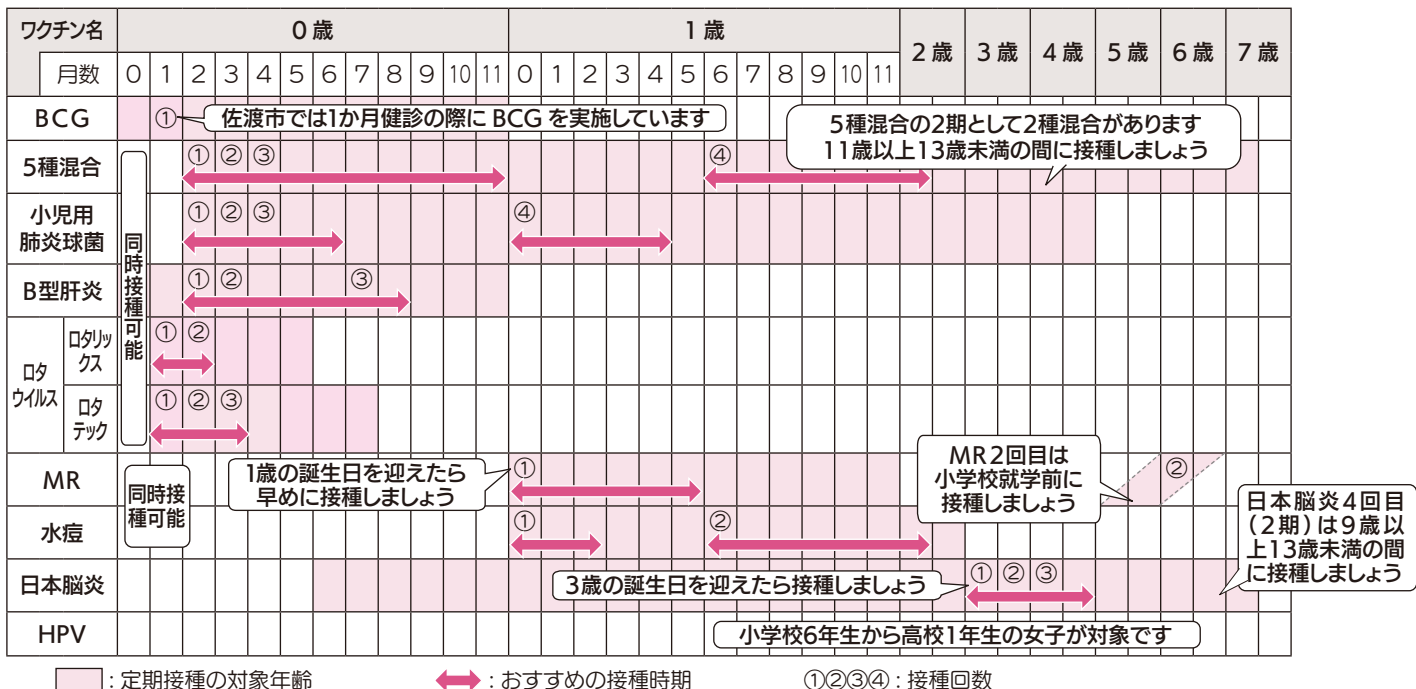
予防接種の種類		対象年齢	回数
BCG		1歳未満	1回
5種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib） <sup>※1</sup>		2か月以上7歳6か月未満	4回
小児用肺炎球菌		2か月以上5歳未満	4回
B型肝炎		1歳未満	3回
ロタウイルス	ロタリックス	出生6週0日後から24週0日後	2回
	ロタテック	出生6週0日後から32週0日後	3回
MR（麻しん風しん）		1歳以上2歳未満	1回
		5歳以上7歳未満（小学入学前の1年間）	1回
水痘		1歳以上3歳未満	2回
日本脳炎 <sup>※2</sup>		6か月以上7歳6か月未満	3回
		9歳以上13歳未満	1回
2種混合（ジフテリア・破傷風）		11歳以上13歳未満	1回
HPV（ヒトパピローマウイルス） <sup>※3</sup>		小学校6年生から高校1年生の女子	3回

**※1**：5種混合のワクチンは令和6年4月1日から定期接種になります。医療機関によっては4種混合ワクチン+Hibワクチンとなる場合があります。

**※2**：平成16年4月2日から平成19年4月1日に生まれた方で、日本脳炎ワクチンの接種を受けていない方は、20歳の誕生日の前日まで定期接種として接種できます。

**※3**：平成9年4月2日から平成20年4月1日に生まれた女性で、HPVワクチンの接種を受けていない方は、令和7年3月まで定期接種として接種できます。

### 佐渡市子どもの予防接種（定期）スケジュール



**<任意接種>** 法律で定められていない子どものインフルエンザ予防接種の費用助成をしています。ワクチンの効果・リスクを十分に理解したうえで、希望があれば接種してください。

◎対象者 中学生までの子ども（1歳未満の接種は医師の判断が必要）

◎接種期間 令和6年10月1日～令和7年3月31日

◎接種回数 1回：13歳以上 2回：12歳以下

◎助成額 1回目：接種費用の半額 2回目：接種費用の全額（それぞれ市の助成上限額まで）

## 子どもの歯科保健について



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

### さど歯っぴーキッズプロジェクト

令和4年度、新潟県の3歳児のむし歯のある子どもの割合は6.0%ですが、佐渡市は県の平均値を上回り、8.8%で県内ワースト5位でした。佐渡の子どもの歯を守り、健やかな成長を応援するため、佐渡歯科医師会などが中心となり「さど歯っぴーキッズプロジェクト」の活動を推進しています。



### ～むし歯予防のための子ども向け合い言葉～

きれいにみがいて わっ<sup>は</sup>歯っ<sup>は</sup>歯! みんなで いっしょに わらおうよ

(市民公募 最優秀賞 作品)

### 合い言葉をかけ声に、家族みんなで歯みがきをしましょう!

【次の制度を利用して、お子さまのむし歯予防に取り組みましょう】



### むし歯予防スケジュール

0歳			1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	小学生	中学生
9か月	10か月	11か月								
①フッ化物歯面塗布							②フッ化物洗口			

#### ①フッ化物<sup>しめんとふ</sup>歯面塗布

生え始めの乳歯からフッ化物を塗布することは、歯の質を強くし、むし歯予防にとっても効果的です。

生後9か月(歯が生え始めたら)から4歳までのお子様を対象に概ね3か月に一度、無料で実施しています。対象者に「フッ化物歯面塗布券」を送付しますので、事前に市の指定医療機関(P28)へ予約して受診しましょう。

この他に、1歳6か月児健診で、希望されるお子様にはフッ化物を塗布します。

#### ②フッ化物<sup>せんこう</sup>洗口

保育園・幼稚園・学校で、5歳から中学3年生までの希望者を対象に、むし歯予防により効果のあるフッ化物洗口を無料で実施しています。フッ化物入り洗口液で「ブクブクうがい」をします。

### ◆歯科衛生士による歯科保健講話・指導・相談

乳児健診の会場で歯科指導や相談、保健指導を実施します。

保育園・幼稚園の参観日などで、お子さまの仕上げ磨きやブラッシング方法、フロスの使い方を保護者や祖父母の方が体験できます。ご家庭でのむし歯予防にお役立てください。



## その他の母子関連サービス

### ◆療育相談

発達に関する相談がある方に、保健所が療育相談を実施しています。必要に応じて専門機関の紹介もしています。健康医療対策課または各支所福祉保健係保健師にご相談ください。

### ◆不妊・不育治療費助成事業

不妊治療や不育治療をしているご夫婦に対して、その治療費および通院費、宿泊費の一部を助成します。

詳しくは健康医療対策課までお問い合わせください。

### ◆未熟児養育医療費助成事業

低体重（出生体重2,000g以下または2,000gを超えていても医師の診断により生活力薄弱であって一定の症状を有している）乳児に対し、養育医療指定医療機関において入院養育を必要と認められた場合に医療費の一部を助成します。詳しくは子ども若者課までお問い合わせください。

### ◆小児科初診時特定療養費助成事業

15歳到達後の3月末（中学卒業相当）までのお子様を対象に佐渡総合病院の小児科を受診した際の初診時特定療養費を助成しています。手続きは不要で、会計時に請求されないようになっていますが、小児科以外は対象外のため別途1,320円が請求されます。詳しくは子ども若者課までお問い合わせください。

### ◆トキの島ファミリー・サポート・センター

トキの島ファミリー・サポート・センターは、子育てのお手伝いをして欲しい方（依頼会員）と、お手伝いをしてくれる方（提供会員）がお互いに助け合う地域の子育てサポート組織です。活動の内容は、子どもの預かりと、学校や保育施設への送迎です。ご利用には会員登録が必要で、会員に登録いただくと、アドバイザーが地域やご希望の時間帯などを照合して、お互いの条件が合う会員同士を紹介します。詳しくは、子ども若者課内「トキの島ファミリー・サポート・センター事務局」までお問い合わせください。

## 子育て関連の教室 お問い合わせ…子ども若者相談センター ☎0259-58-8077

佐渡市子ども若者相談センターでは、皆様の子育てを応援するために、次のような事業を行っています。

### ◆BPプログラム ～親子の絆づくりプログラム～

0歳児の育児の基礎知識を参加者同士で学びあいながら、母子の愛着形成を促します。

【対象者】 2～5か月児と母親

### ◆Nobody's Perfect プログラム ～完璧な親なんていない～

乳幼児期のお子様の保護者のための、参加者が主役の講座です。

お互いの悩みや関心ごとをみんなで話し合いながら、自分に合った子育てを考えていきます。

【対象者】 0～5歳までのお子さまの保護者  
※パパさん用の講座もあります。

### ◆ペアレント・トレーニング

発達障がいや育てにくいと感じるお子さまの保護者を対象とした子育てセミナーです。子どもの行動特徴を客観的に観察し、グループ討議やホームワークを通して対応のコツをトレーニングします。

【対象者】

幼児版⇒3～5歳児のお子さまの保護者  
学童版⇒小学校低学年のお子さまの保護者

### ◆幼児療育支援教室「じゃんぷ」

幼児ことばこころの教室「さくらんぼ」

幼児動作療法教室「まつぼっくり」

「じゃんぷ」はことばや心と身体の発達、成長に心配のある乳幼児が保護者とともに参加し、個別指導や小集団での親子遊びなどの交流を通して個の能力を伸ばすことを支援する場です。

「さくらんぼ」は、発音の間違いやことばの使い方等、遊びを通してことばの成長を促し、学ぶ場です。

「まつぼっくり」は、体の使い方や、がんばる心を育て、学ぶ場です。全ての教室で、発達等の相談もお受けします。

【対象者】

「じゃんぷ」……0歳児から就学前までのお子さまと保護者

「さくらんぼ」……就学前までのお子さまと保護者

「まつぼっくり」……体や指先の動きに心配のある幼児及びその他専門的な療育支援を必要とするお子さまと保護者

## ◆各種健(検)診

健康診査から乳がん検診までは、令和6年度佐渡市健(検)診調査票等で申し込まれた方にお知らせをお届けしますので、受診の際は必ずご持参ください。紛失等の場合は再発行いたしますので、事前に市役所健康医療対策課または最寄りの支所へご連絡ください。日程は15～17ページをご覧ください。

健(検)診時には費用の一部を自己負担していただきます。(18ページの無料クーポン対象の方や後期高齢者医療被保険者または65歳以上で一定の障がいをお持ちの方及び生活保護世帯の方は料金が無料となります。)

※重複して受診したことが判明した場合は、自己負担が発生します。

名称	内 容	対象者(年齢:令和7年4月1日時点)
健康診査	<b>【基本的な健診項目】</b> 問診・身体測定・理学的検査・血圧測定・尿検査・脂質検査・肝機能検査・血糖検査・貧血検査・血清クレアチニン検査を行います。	16～39歳の方で学生でないまたは事業所等でお勤めでない方、生活保護受給中の方
※特定健康診査	16～39歳の方と特定健康診査の対象の方は、腹囲測定を行います。 75歳以上の方の問診は、フレイル予防に着目した内容となります。	佐渡市国保に加入し昭和24年4月1日～昭和60年3月31日生まれで受診時に74歳以下の方 *治療中の方も対象です。主治医とご相談のうえ受診してください。 *社会保険加入者は、各保険者が健診を行います。
※後期高齢者健康診査(集団、医療機関)	<b>【詳細な項目】</b> 心電図検査・眼底検査は、新潟県のガイドラインに基づき医師の判断により行います。	後期高齢者医療制度加入の方
胸部レントゲン検診	胸部エックス線撮影を行います。	40歳以上は肺がん検診 *妊娠中または可能性のある方は対象外です。 65歳以上は結核検診と肺がん検診
喀痰検査	肺がん検診受診時に容器を購入し、自宅で3日間痰を採り検査日に提出します。	肺がん検診の問診で必要と認められる方
胃がん検診	バリウムを飲み、数枚の胃のエックス線撮影をする検査です。検査前夜から飲食等の制限があります。	40歳以上 *腸閉塞を起こしたことがある方、心臓ペースメーカーを装着している方、バリウムアレルギーの方、体重が130kgを超える方、妊娠中または可能性のある方、1年以内に手術を受けた方は対象外です。 *義歯安定剤(ピンク色の粘着剤)を使用されている方は、検診日の2日前から使用を控えてください。
大腸がん検診	2日分の便の潜血反応をみる検査です。自宅で便を採り検査日に提出します。	40歳以上
前立腺がん検診	血液検査により前立腺特異抗原(PSA)を測定します。	50歳以上男性
子宮頸がん検診	医師による視診と子宮頸部の細胞診による検査です。(原則2年に1度の検診です。)	20歳以上女性 *子宮を全摘出した方は対象外です。
乳がん検診	マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)による検査です。(原則2年に1度の検診です。)	40歳以上女性 *心臓ペースメーカーを装着している方、乳房内に人工物が入っている方、妊娠中、卒乳後6か月を経過していない方は対象外です。
歯周病検診	指定の医療機関(P28)で口腔内の診査等を行います。	40・50・60・70歳
後期高齢者歯科健診		76・80歳
骨粗鬆症検診	腕の骨のエックス線撮影による検査です。	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※佐渡市国民健康保険1日人間ドック	指定健診機関で人間ドックを受ける方に費用の一部を助成します。	40～74歳の佐渡市国民健康保険加入者
※後期高齢者医療人間ドック		後期高齢者医療制度加入者

※人間ドックを受診される方は、受診前に市役所市民課または各支所・各行政サービスセンターの国保年金担当窓口へ助成申請をしてください。なお、4～3月の間に、健康診査と人間ドックを重複して受けることはできません。

## 成人健診

### 健康診査(76歳以上の方)

調査票で申し込みのあった方については、5月頃「お知らせ」と「健康診査等の受診予約方法」を郵送しますので、各自医療機関に予約し、受診してください。なお、同じ年度内に、市の集団健(検)診や医療機関での健診、市の助成による人間ドックを重複して受けることはできません。重複して受診したことが判明した場合は、あとで受けた健診料金について、自己負担が生じますのでご注意ください。

医療機関	住所	たなか内科医院	佐渡市下新穂83番地2
三國医院	佐渡市両津湊343番地4	大崎医院	佐渡市畑野754番地
近藤内科胃腸科	佐渡市東大通876番地	まさやま内科クリニック	佐渡市長石192番地5
本田クリニック	佐渡市東大通1232番地1	小木診療所	佐渡市小木町1949番地4
さどクリニック	佐渡市河原田諏訪町207番地1	南佐渡地域医療センター	佐渡市羽茂本郷22番地
田尻内科医院	佐渡市中興1115番地1		

### 健康診査・特定健康診査

(前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・結核検診・肺がん検診同日実施)

日にち	受付時間	会場(地区)
5月20日(月)	9:00~11:30、13:00~15:00	あいぽーと佐渡(両津)
5月21日(火)		
5月22日(水)		
5月23日(木)		
5月24日(金)		
5月25日(土)	9:00~11:00、13:00~14:30	金井コミュニティセンター(金井)
5月28日(火)		
5月29日(水)		
5月30日(木)		
5月31日(金)	9:00~11:00	羽茂農村環境改善センター(羽茂)
6月4日(火)	9:00~11:00、13:00~14:00	
6月5日(水)	9:00~11:00	
6月6日(木)	9:00~11:00	赤泊総合文化会館(赤泊)
6月11日(火)	9:00~11:00、13:00~14:00	
6月12日(水)	9:00~11:00、13:00~14:00	小木あゆす会館(小木)
6月13日(木)	9:00~11:00、13:00~14:00	
6月14日(金)	9:00~11:00、13:00~14:00	真野ふるさと会館(真野)
6月17日(月)	13:00~14:30	
6月18日(火)	9:00~11:00、13:00~14:30	高千小学校(相川)
6月19日(水)	9:00~11:00、13:00~14:00	
6月25日(火)	9:00~11:00、13:00~14:00	あいかわ開発総合センター(相川)
6月26日(水)	9:00~11:00、13:00~14:30	
6月27日(木)	9:00~11:00、13:00~14:30	
6月28日(金)	9:00~11:00	松ヶ崎総合センター(畑野)
7月2日(火)	9:00~11:00	

7月 3日(水)	9:00~11:00、13:00~14:30	畑野農村環境改善センター (畑野)
7月 4日(木)		
7月 5日(金)	9:00~11:00	
7月 9日(火)	9:00~11:00、13:00~14:30	トキのむら元気館 (新穂)
7月10日(水)		
7月23日(火)	9:00~11:00、13:00~14:30	アミューズメント佐渡 (佐和田)
7月24日(水)		
7月25日(木)		
7月26日(金)		

今年度、職場・医療機関等で胸部エックス線撮影を行う(予定も含む。)機会のある方は、佐渡市の結核検診・肺がん検診を受ける必要はありません。

### 胃がん・大腸がん検診

受付時間 8:30~10:30

(一部会場は受付時間が異なります。 ※① 8:30~9:30 ※② 8:30~10:00)

日にち	会場 (地区)
5月20日(月)	川茂会館 (赤泊)
5月21日(火)	羽茂農村環境改善センター (羽茂)
5月22日(水)	
5月23日(木)	
5月24日(金)	
5月28日(火)	鷲崎ふれあいセンター (両津) ※①
5月29日(水)	ふどうさん会館向かい (両津) ※②
5月30日(木)	岩首連絡所 (両津) ※②
5月31日(金)	野浦公民館 (両津) ※②
6月 3日(月)	高千連絡所 (相川)
6月 4日(火)	
6月 5日(水)	あいかわ開発総合センター (相川)
6月 6日(木)	
6月 7日(金)	松ヶ崎総合センター (畑野)
6月10日(月)	トキのむら元気館 (新穂)
6月11日(火)	
6月12日(水)	
6月13日(木)	
6月24日(月)	畑野農村環境改善センター (畑野)
6月25日(火)	
6月26日(水)	
6月27日(木)	
6月28日(金)	

日にち	会場 (地区)
7月 1日(月)	あいぽーと佐渡 (両津)
7月 2日(火)	
7月 3日(水)	
7月 4日(木)	
7月 5日(金)	
7月 9日(火)	アミューズメント佐渡 (佐和田)
7月10日(水)	
7月11日(木)	
7月12日(金)	赤泊総合文化会館 (赤泊)
7月16日(火)	
7月17日(水)	小木あゆす会館 (小木)
7月18日(木)	
7月19日(金)	金井コミュニティセンター (金井)
7月23日(火)	
7月24日(水)	
7月25日(木)	
7月26日(金)	あいかわ開発総合センター (相川)
7月30日(火)	
7月31日(水)	
8月 1日(木)	佐渡検診センター (真野)
8月20日(火)	
8月21日(水)	
8月22日(木)	
8月23日(金)	
9月 9日(月)	あいぽーと佐渡 (両津)
9月10日(火)	



## 成人検診

### 子宮頸がん検診・乳がん検診

日にち	受付時間	会場(地区)
5月30日(木)	9:30~11:30、13:30~15:30	アミューズメント佐渡(佐和田)
5月31日(金)		
6月10日(月)	9:30~11:30、13:30~15:30	金井コミュニティセンター(金井)
6月11日(火)		
6月12日(水)	10:00~11:30、13:30~15:30	あいかわ開発総合センター(相川)
6月13日(木)	10:00~12:00	
7月31日(水)	10:00~11:30、13:30~15:30	赤泊総合文化会館(赤泊)
8月1日(木)	10:00~11:30、13:30~15:30	羽茂農村環境改善センター(羽茂)
8月2日(金)	10:00~11:30、13:30~15:30	小木あゆす会館(小木)
9月2日(月)	13:30~15:30	あいぼーと佐渡(両津)
9月3日(火)	9:30~11:30、13:30~15:30	
9月4日(水)		
9月5日(木)		
9月9日(月)	9:30~11:30、13:30~15:00	トキのむら元気館(新穂)
9月10日(火)	9:30~11:30、13:30~15:00	真野ふるさと会館(真野)
9月11日(水)	9:30~11:30、13:30~15:00	畑野農村環境改善センター(畑野)

上記の集団検診以外に指定機関での受診もできます。詳細につきましては、健康医療対策課までご連絡ください。

### 骨粗鬆症検診

日にち	受付時間	会場(地区)
5月27日(月)	9:30~11:00	畑野農村環境改善センター(畑野)
5月27日(月)	13:00~14:30	トキのむら元気館(新穂)
6月14日(金)	9:00~10:30	あいかわ開発総合センター(相川)
6月14日(金)	13:00~14:00	佐渡検診センター(真野)
6月17日(月)	9:30~11:30、13:00~14:30	両津地区公民館(両津)
6月18日(火)	9:30~11:00、13:00~14:00	金井コミュニティセンター(金井)
6月19日(水)	9:30~11:00、13:00~14:30	佐渡中央会館(佐和田)
8月2日(金)	9:00~9:30	小木あゆす会館(小木)
8月2日(金)	10:30~11:00	羽茂農村環境改善センター(羽茂)
8月2日(金)	13:30~14:00	赤泊総合文化会館(赤泊)

## ◆がん検診推進事業（無料クーポン）

がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の啓発を図ることを目的として、対象年齢の方の受診料を無料としています。

対象の方へ個別でご案内しますので、この機会にぜひ受診してください。

### ★補助対象となる方

佐渡市に住民票がある下記の生年月日の方（令和7年4月1日時点の年齢です。）

#### (1) 子宮頸がん検診

年 齢	生 年 月 日
21歳	平成15（2003）年4月2日 ～ 平成16（2004）年4月1日

#### (2) 乳がん検診

年 齢	生 年 月 日
41歳	昭和58（1983）年4月2日 ～ 昭和59（1984）年4月1日

#### (3) 肝炎ウイルス検診

（同日に特定健康診査を受診する方で、他に受診する機会のない方）

年 齢	生 年 月 日
40歳	昭和59（1984）年4月2日 ～ 昭和60（1985）年4月1日
45歳	昭和54（1979）年4月2日 ～ 昭和55（1980）年4月1日
50歳	昭和49（1974）年4月2日 ～ 昭和50（1975）年4月1日
55歳	昭和44（1969）年4月2日 ～ 昭和45（1970）年4月1日
60歳	昭和39（1964）年4月2日 ～ 昭和40（1965）年4月1日
65歳	昭和34（1959）年4月2日 ～ 昭和35（1960）年4月1日
70歳	昭和29（1954）年4月2日 ～ 昭和30（1955）年4月1日

## ◆歯周病検診・後期高齢者歯科健診事業

市の指定医療機関（P28）で受診することができます。

対象の方へ個別でご案内しますので、この機会にぜひ受診してください。

### ★助成対象となる方

佐渡市に住民票がある下記の生年月日の方（令和7年4月1日時点の年齢です。）

#### (1) 歯周病検診

年 齢	生 年 月 日
40歳	昭和59（1984）年4月2日 ～ 昭和60（1985）年4月1日
50歳	昭和49（1974）年4月2日 ～ 昭和50（1975）年4月1日
60歳	昭和39（1964）年4月2日 ～ 昭和40（1965）年4月1日
70歳	昭和29（1954）年4月2日 ～ 昭和30（1955）年4月1日

#### (2) 後期高齢者歯科健診

年 齢	生 年 月 日
76歳	昭和23（1948）年4月2日 ～ 昭和24（1949）年4月1日
80歳	昭和19（1944）年4月2日 ～ 昭和20（1945）年4月1日

## 風しんの追加的対策

### 風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

- ▶ 風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、**抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。**
- ▶ そのため、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種<sup>※</sup>の対象者とし、令和5年2月にクーポン券をお送りしました。  
※予防接種法(昭和23年法律第68号)第5条第1項の規定に基づく定期の予防接種
- ▶ 対象の方には、**クーポン券を利用して、まず抗体検査**を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種の対象となります。**クーポンの有効期限は令和7年3月までです。**

### ～抗体検査・予防接種までの流れ～

対象の方には、クーポン券をお送りしています。  
(紛失した場合はお問い合わせください)

クーポン券を  
紛失された方は  
こちらから  
再発行可能です



#### 抗体検査(クーポン券、本人確認書類が必要です)

#### 抗体検査の結果が届きます

(※医療機関に結果を受け取りに行くこともあります)

#### 抗体なし

- ・風しんへの抵抗力がありません。
- ・風しんにかかるリスクがあります。

#### 抗体あり

- ・風しんへの抵抗力があります。
- ・定期の予防接種の対象となりません。

#### 予防接種を受けましょう

(クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です)

★予防接種は、本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

★抗体検査・予防接種を受けられる医療機関等のリストは、厚労省HPで確認できます。



#### ★抗体検査は、

- ① 事業所健診や特定健診の機会に、その場で受けられます<sup>※</sup>。  
※勤務先の企業(事業所健診の方)や市区町村(特定健診の方)にお問い合わせください。
- ② 本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

#### ★予防接種は、

当日の体調や基礎疾患等で受けられない可能性もあります。また、接種後、副反応が発生するおそれもありますので、必ず医師と相談してください。

### よくあるご質問

#### Q どうして風しんの追加的対策を実施しているのですか？

A 風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群(目や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があります。

大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。



風しんの追加的対策の詳細な情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策

検索

お問い合わせ  
市役所健康医療対策課  
☎0259-63-3115

## 带状疱疹予防接種費用の一部助成

带状疱疹の発症及び重症化予防のため、任意で带状疱疹予防接種を受けた方に、接種費用の一部を助成します。ワクチンの効果やリスクを十分に理解したうえで、希望があれば接種してください。

### ◎対象者

令和6年4月1日以降に接種をした方で、接種日に次のすべてに該当する方

- ・佐渡市に住所を有する方
- ・50歳以上の方
- ・過去に带状疱疹予防接種の費用助成を受けていない方

### ◎助成額

いずれか一方のワクチンに対してのみ助成します。

また、接種費用は医療機関により異なります。

種類	助成額	接種及び助成回数
生ワクチン	2,000円	1回
不活化ワクチン	5,000円	2回

### ◎助成方法

償還払いです。医療機関で全額支払ったあと、窓口または佐渡市ホームページで助成の申請を行ってください。

### ◎申請書類

- ・任意接種費用助成金交付申請書
  - ・医療機関の領収書
  - ・接種したワクチンの種類が分かる書類（接種済証、診療明細書など）
- ※接種者本人名義の振込先口座番号がわかる通帳等が必要です（提出不要）。

### ◎申請期限

接種した月の末日から6か月以内



# 高齢者のサービス

お問い合わせ…高齢福祉課  
☎0259-63-3790

## ◆一般介護予防事業

住み慣れた地域で、できるだけ元気に生涯現役で過ごすために、介護予防事業が行われています。

▼介護予防教室のお知らせ



元気な高齢者の健康づくり・介護予防事業 (65歳以上のすべての方が対象です。)

事業名	内 容	
介護予防教室	○運動	運動を中心とした運動機能の維持向上を目指す教室です。
	○閉じこもり予防	身近な各地区の公民館や集会場などで、体操や脳トレ等で心身の機能低下を予防する教室です。
	○太鼓の活用	和太鼓を使って、健康増進や介護予防につなげる教室です。
	○音楽の活用	うたと音楽を活用して無理なくできる楽しい体操をします。
	○出前教室	地域の集まりで希望される団体を対象に、運動、太鼓や音楽を活用した出前介護予防教室です。
脳の健康教室 (しゃきっと教室)	読み書き、簡単な計算の教材を使って継続的に学習し、脳をトレーニングすることで脳の若返りを目指す教室です。 開催期間：5～10月 申し込み締め切り：4月11日(木) (定員あり)	
地区健康学習会	各地区の公民館や集会所等を会場に、高齢期の心身機能を維持するための学習をしたり、地域の健康課題を一緒に考える教室です。	
CNSテレビ 「はつらつ健康教室」	自宅で体を動かせる体操や低栄養予防のための簡単な調理、フレイル予防のための情報をCNSテレビ(112ch)放送しています。 過去に放送されたものは、佐渡市YouTubeチャンネルに動画を掲載しています。	

## ◆認知症総合支援事業

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるために、認知症総合支援事業が行われています。

▼認知症支援



事業名	内 容
ものわずれあんしん相談	ものわずれの心配事や対処方法、医療や介護のことなどを相談する場です。内容に応じて、サービスのご紹介など支援につなげます。 地域包括支援センターにご相談ください。
ほのぼのカフェ	認知症について、お互いの情報交換や交流を行っています。気軽に相談ができる場所です。
認知症サポーター 養成講座	認知症について理解し、知識を深め、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者(サポーター)を養成する教室です。

## 高齢者についての相談窓口

### 【両津地区】

名 称	住 所	電 話
◎佐渡東地域包括支援センター	佐渡市春日1150番地20 (両津福祉センターしゃくなげ内)	0259-23-5515
○両津在宅介護支援センターいわゆり	佐渡市豊岡1672番地16 (両津デイサービスセンターいわゆり併設)	0259-28-2188
○両津在宅介護支援センターかんぞう	佐渡市鷺崎1781番地3 (両津デイサービスセンターかんぞう併設)	0259-26-2240

### 【相川・佐和田・金井地区】

名 称	住 所	電 話
◎佐渡西地域包括支援センター	佐渡市河原田本町394番地 (市役所佐和田行政サービスセンター内)	0259-57-8152
●佐渡西地域包括支援センター 相川ランチ	佐渡市相川羽田町57番地1 (福祉センターあいかわ内)	0259-74-0055
○在宅介護支援センター 高千の里	佐渡市高千1048番地1 (デイサービスセンター高千の里併設)	0259-61-6100

### 【新穂・畑野・真野地区】

名 称	住 所	電 話
◎佐渡中地域包括支援センター	佐渡市畑野甲531番地2 (畑野母子健康センター内)	0259-58-7173
●佐渡中地域包括支援センター 新穂ランチ	佐渡市新穂瓜生屋501番地 (市役所新穂行政サービスセンター内)	0259-22-3300
●佐渡中地域包括支援センター 真野ランチ	佐渡市長石211番地2 (真野老人福祉センター寿楽荘内)	0259-55-4012

### 【小木・羽茂・赤泊地区】

名 称	住 所	電 話
◎佐渡南地域包括支援センター	佐渡市羽茂本郷550番地 (市役所羽茂支所内)	0259-88-3844
●佐渡南地域包括支援センター 小木ランチ	佐渡市小木町1949番地4 (小木福祉保健センターつくし内)	0259-86-3877
●佐渡南地域包括支援センター 赤泊ランチ	佐渡市赤泊2207番地19 (赤泊福祉保健センターやすらぎ内)	0259-87-3370

◎印は、地域包括支援センターです。

●印は、ランチ（身近な地域における地域包括支援センターの相談窓口）です。

○印は、在宅介護支援センターです。

## ◆予防接種費用助成

インフルエンザや肺炎球菌等の予防接種は、市の助成が受けられます。

市役所から接種券と予診票が郵送されたら、接種を希望する医療機関に予約をしてください。

予約した日に接種券と予診票を医療機関に持参し、予防接種を受け、個人負担金をお支払いください。

なお、県外で予防接種をお受けになる場合は、健康医療対策課にご連絡のうえ、料金をいったん全額自己負担していただきます。後日窓口あるいは佐渡市ホームページで助成の申請手続きをしてください。

## 〈インフルエンザ予防接種〉

インフルエンザの発病や重症化を予防するために、予防接種費用の一部を助成します。

医療機関で個人負担金(※1) 1,650円をお支払いください。

◎対象者 ①65歳以上の方

②60～65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い障がいのある方(※2)

◎接種期間 令和6年10月1日～令和7年3月31日

## 〈肺炎球菌ワクチン予防接種〉

肺炎球菌による肺炎の重症化を予防するために、予防接種費用の一部を助成します。

医療機関で個人負担金(※1) 4,700円をお支払いください。

◎対象者(※3) ①65歳の方

②60～65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い障がいのある方(※2)

◎接種期間 66歳になる誕生日の前日まで

## 〈新型コロナワクチン予防接種〉

全額公費負担でのワクチン接種は、令和6年3月31日で終了しました。

新型コロナの重症化を予防するために、予防接種費用の一部を助成する予定です。

医療機関での個人負担金額は、決まり次第お知らせします。

◎対象者 ①65歳以上の方

②60～65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い障がいのある方(※2)

◎接種期間 秋冬の予定(1回)

(※1) 個人負担金は変更になる場合があります。

(※2) 身体障害者手帳1級または医師の証明が必要です。

(※3) 過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を接種したことがある方は助成の対象とはなりません。

# しまびと元気応援団

お問い合わせ…健康医療対策課  
☎0259-63-3115

## しまびと元気応援団は…

佐渡市の健康づくり計画「健幸さど21計画」の目標を達成するための市民グループです。

しまびと元気応援団は「健康寿命をのばし、生涯現役」でいることを目指し、おもてなしの心で元気と笑顔のおすそわけをする活動をしています。



ころちゃん

しまびと元気応援団  
イメージキャラクター



つなぐくん

### 活動テーマ

『佐渡に元気を上げよう しまびとみんなが大家族』  
☆お互いの活動を知ろう  
☆伝えてつなげて広げよう  
☆多世代が育ちあおう

### 合言葉

自分が元気に！  
家族や仲間が元気に！  
地域が元気に！

### しまびと元気応援団の活動条件

- 1 『健幸さど21計画の目標達成をめざす活動』
- 2 『自分が元気になる、地域の元気につながる活動』
- 3 『5人以上で活動する』
- 4 『自分たちでできることをする』

### 活動内容

食・運動・子育て・食育・  
自然環境・ボランティアなど  
さまざまなグループが活動して  
います。

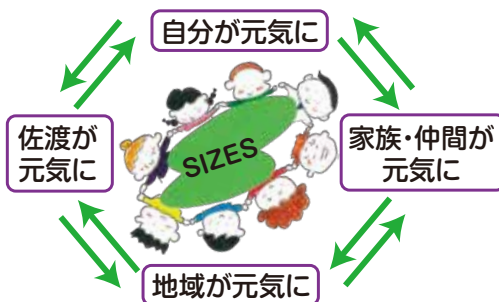
# 佐渡市健康推進協議会

お問い合わせ…健康医療対策課  
☎0259-63-3115

元気で長生きを目指し、「自分が元気に 家族が元気に 地域が元気に!!」を合言葉に、会員約400名で健康づくりのボランティア活動を行っています。

「各世代に応じた食育教室」や「生活習慣病予防教室」、食文化継承のための「郷土料理の伝承」など食育に関するもののほかに、運動やお口の健康についても取り組み、活動の幅を広げています。

## 元気の循環



様々な人が交流できる場をつくり、食生活の見直しや運動を実践することで、健康的な地域づくりを目指しています。

## 興味のある方、一緒に活動したい方は

健康医療対策課

☎0259-63-3115までお問い合わせください。





# 精神保健のサービス

## こころの健康相談会

こころ（精神）に関するお悩みのある方とそのご家族を対象に心理士または精神保健福祉担当職員によるこころの健康相談を実施します。

会場：金井コミュニティセンターほか 日程：未定 事前の予約が必要です。

お申し込み先：社会福祉課 総合福祉相談支援センター（☎0259-63-3127）

## 精神障がい者等生活支援事業

おおむね、毎月1～2回程度、障がい者の仲間づくりを通して、日常生活上必要な訓練、活動支援等を行うことにより、病状再発の防止及び社会復帰の促進を図ります。

自宅以外にも「ほっとできる」居場所としても、ご活用ください。

### ○雪割草

国仲地区を対象に実施しています

〈お問い合わせ先〉

健康医療対策課 保健係

（☎0259-63-3115）

### ○やすんでみんかっちゃ

佐渡市全域を対象に実施しています。

〈お問い合わせ先〉

社会福祉課 総合福祉相談支援センター

（☎0259-63-3127）



開催日の日程や場所、内容は、登録されている方に手紙等でご案内します。新たに参加を希望する方は事前にお問い合わせください。

## 居場所づくり事業

「少し外に出てみたいけどどうしよう」、「家以外の居場所がほしい」、「ゲームの話がしたい」など、一歩外に出るきっかけとして、サポートセンターとフリースペースを設置しています。外出することが難しい方や、人との交流が苦手な方の居場所として、お気軽にご利用ください。

①サポートセンター 会場：一般社団法人はばたき（住所 佐渡市両津夷38番地1本町ビル2階）

内容：ゲームをしたり、横になったり、お話をしたり、自由に過ごすことができます。

開所日：土日祝日、8月15日、年末年始を除く平日 9時～18時

②フリースペース 会場：真野地区

内容：調理や軽作業をしたり、ゲームをしたりします。

開催日：未定 参加を希望する方は事前にお問い合わせください。

お問い合わせ先：社会福祉課 総合福祉相談支援センター（☎0259-63-3127）

## ひきこもりの家族の集い（サロンふきのとう）

「サロンふきのとう」では、「社会的ひきこもり」に悩んでいるご家族を対象に、ご家族の戸惑い、不安を軽くすることを目的に、集いを開催しています。同じように悩んでいるご家族同士で息抜きしませんか？“今までとはちょっと違う”工夫、やりとり、ものの見方・考え方へのヒントが見つかるかもしれません。話をお聞きになるだけでも結構です。秘密は守られますので、お気軽にご参加ください。

会場：金井コミュニティセンター 内容：学習会・語る会（13時30分～15時30分）

日程：未定 参加を希望する方は事前にお問い合わせください。お問い合わせ先：佐渡保健所（☎0259-74-3407）

## 佐渡よつば会（精神障がい者家族会）

～一人で悩まず みんなとつながろう～

精神障がい者のいる家族が、互いに支え合い、学び合いながら、本人と家族が自分らしい人生を歩むため、家族会では以下のような活動をしています。

### ＊『しゃべってみんかっちゃ』の開催（家族会員による語らい）

R6年度日程：年7回開催

6/20(木)	7/18(木)
8/29(木)	10/17(木)
11/14(木)	12/19(木)
R7年 2/27(木)	

会 場：佐渡総合病院住宅

開催時間：10時～14時

### ＊研修会・交流会の開催（病気や制度等の学び、家族会活動について話し合います。）

### ＊病気の理解を進める紙芝居の披露（地域の集まりなどで披露します。）



問い合わせ先  
佐渡市役所市民生活課  
健康課 佐渡保健  
電話 0259-63-3115

お問い合わせ先

### ＊健康医療対策課および各支所福祉保健係まで

～佐渡よつば会のリーフレット（R4年作成）～

## 「たった一人のあなたです たった一つの命です」

（新潟県自殺対策キャッチフレーズ）

新潟県は全国的に自殺死亡率（人口10万対）の高い地域で、その中でも佐渡市の自殺死亡率は県平均より高い傾向にあります。

佐渡市は、女性より男性の自殺者数が多く、特に40～50歳代の男性や高齢者の自殺が多い状況です。

その人を取り巻く環境や精神的な影響が複雑に関係するため、一人ひとりの気づきと見守り、専門機関へつなぐことが何より大切です。

また、必要に応じて下記の相談窓口もあります。ひとりで悩むより、まずは相談してみましょう。

また、佐渡市では、平成30年度末に「いのちを守る佐渡市自殺対策計画」を策定しました。孤立を防止するために、『ありがとう』の言いあえる人と人とがつながる地域づくりをめざし、取り組みを進めています。



## 自殺対策 計画

## 「ありがとう」でつながる島 佐渡

佐渡市自殺対策計画では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」をめざし、「つながり」と「人づくり」を大切にしたいところの健康づくりを推進します。

支援する相談窓口

健康医療対策課

☎0259-63-3115

社会福祉課総合福祉相談支援センター

☎0259-63-3127

子ども若者課子ども若者相談センター

☎0259-58-8077

佐渡保健所地域保健課保健指導担当

☎0259-74-3407

新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570-783-025（24時間対応、年中無休）

新潟いのちの電話

☎025-288-4343（24時間対応、年中無休）

# 献血にご協力ください

お問い合わせ…健康医療対策課

☎0259-63-3115

献血は、病気や怪我で輸血を必要とする患者さんのために、健康な人が血液を提供するボランティアです。輸血により多くの患者さんの尊い命が救われています。医学は、日々進歩していますが、輸血用の血液を人工的に作ることはできません。多くの尊い命を救うために献血にご理解とご協力をお願いします。

## 献血バスでご協力いただける献血は、400ml献血です。

献血にご協力いただく際に本人確認を行っています。受付時に献血カードまたは本人確認のできる証明書をご提示ください。

実施日	受付時間	会場
5月15日(水)	9:00~11:00	佐渡中央会館（佐和田）
	13:15~15:00	佐渡地域振興局 佐渡保健所(相川)
5月16日(木)	9:00~11:00、12:30~15:00	金井コミュニティセンター(金井)
5月17日(金)	13:30~14:10	佐渡市役所両津支所（両津）

※実施日や会場が変更になった場合は、広報等でお知らせします。

### ◆献血ルームのお知らせ

新潟市内と長岡市内に設置されている献血ルームでご協力いただくこともできます。

受付時間は、9:30~17:00、定休日は12/31と1/1です。

無料のドリンクコーナーやお菓子、マンガ、雑誌などを用意しています。採血ベッドにはテレビも設置しており、リラックスした環境で献血ができます。

#### 新潟市内献血ルーム (☎ 0120-869950)



#### 長岡市内献血ルーム (☎ 0120-056339)



献血

## 妊婦健診、産婦健診、乳児1か月健診が受けられる市内医療機関一覧

事前にご予約のうえ必要書類を持参して受診してください。(令和6年4月1日時点)

医療機関名	電話番号	所在地	妊婦健診	産婦健診	乳児1か月健診
佐渡市立両津病院	0259-23-5111	浜田177番地1			○
佐渡総合病院	0259-63-3121	千種161番地	○	○	○

## 歯科健(検)診、フッ化物歯面塗布が受けられる市内医療機関一覧

事前にご予約のうえ必要書類を持参して受診してください。(令和6年4月1日時点)

医療機関名	電話番号	所在地
いしもと歯科	0259-23-2533	両津湊178番地
両津病院(歯科)	0259-23-5111	浜田177番地1
田中歯科医院	0259-27-2416	両津湊279番地
嶋田歯科医院	0259-23-5400	両津夷197番地1
ほんま歯科医院	0259-23-2873	両津湊226番地3
まもる歯科	0259-74-2134	相川羽田町58番地
ミドリ歯科医院	0259-52-3134	河原田諏訪町80番地4 新潟交通佐和田ビル2F
岡崎歯科医院	0259-52-8000	河原田本町205番地
佐和田歯科クリニック	0259-57-2088	東大通1284番地
山中歯科医院	0259-52-2232	河原田本町259番地
本間歯科医院	0259-51-0555	河原田諏訪町196番地
※山岡歯科医院	0259-52-2362	上長木358番地2
こだま歯科医院	0259-63-4501	千種丙207番地8
隅田歯科医院	0259-63-3220	泉甲661番地1
佐渡総合病院(歯科)	0259-63-3121	千種161番地
しろの歯科医院	0259-22-2126	新穂92番地
金子歯科医院	0259-66-3119	畑野442番地2
本田歯科医院	0259-55-2159	真野新町444番地
ふじい歯科	0259-86-2717	小木町2120番地2
小木歯科クリニック	0259-86-2898	小木町1974番地
酒井歯科医院	0259-88-2929	羽茂本郷406番地1
赤泊診療所(歯科)	0259-87-3170	赤泊2206番地3

※山岡歯科医院は、妊婦歯科健診とフッ化物歯面塗布のみ実施します。



# 「さどひまわりネット」にご参加ください



「さどひまわりネット」は、佐渡島内の病院・医科・歯科診療所・薬局・介護施設等をネットワークで結び、医療・介護情報を互いに共有することで、安全で質の高い医療・介護サービスを受けることができる環境づくりを目指しています。



今までの病気・薬・体質等の情報が共有されるため万一のときも安心です。

別の診療所などでの治療やお薬の状況を説明する面倒が少なくなります。

施設を移るたびに同じ検査を繰り返されたり、同じ薬が処方されることが少なくなります。

情報を共有するには「さどひまわりネット患者情報の提供に関する同意書」への署名が必要です。現在、医療や介護を受けている方はもちろん、受けていない方も将来のために、ぜひご参加ください。

**参加費  
無料**

## 参加方法

1. 理解する さどひまわりネット参加施設に設置のパンフレット・患者情報取扱い規約をご覧ください。
2. サインする 参加いただける場合は、同意書にサインしてください。
3. 提出する さどひまわりネット参加施設または下記お問い合わせ先に提出してください。



## ～『デジタル同意書』もご利用ください～

パソコン・スマートフォンでも同意が可能です。  
右記の二次元コードからアクセスしてください。

※すでに同意されている方は同意の必要はございません。  
※『デジタル同意書』の同意には、ご本人の【健康保険証】  
または【介護保険証】が必要です。



さどひまわりネット  
デジタル同意サイト

お問い合わせ先：一般社団法人佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会 さどひまわりネット事務室  
〒952-1209 佐渡市千種161番地 佐渡総合病院内 ☎0259-63-6376（受付時間：平日9時～16時）



## 休日に急な病気になったとき…

休日に急な病気になったとき…比較的症状の軽い場合は、まず佐渡市休日急患センターをご利用ください。

### ◆佐渡市休日急患センター

診療日時：日曜、祝祭日、年末年始（12月31日から1月3日まで）9:00～12:00、13:00～16:00

住所：佐渡市千種161番地 佐渡総合病院内

電話：0259-63-3121（佐渡総合病院代表）※お電話の際は、「休日急患センターを受診したい」旨をお伝えください。

### ◆「AI救急相談アプリ」～LINEで気軽に救急相談～

新潟県が推進する事業で、急な病気やけがの際に家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、AIとのチャット形式でLINEから救急相談ができます。

・ご利用方法 LINEで「AI救急相談アプリ」をお友達登録します。トークから「AI救急相談アプリ」を開いて、該当する症状を選択すると、緊急度を判定します。症状によっては対処法をアドバイスします。医療機関検索や専門相談電話検索もできます。



・ご利用にあたっての注意点 相談で表示される結果は、検査や医師の診断によるものではありません。自己の責任において医療機関の受診や救急車の利用を判断してください。

アプリをご利用いただくための通信料は、ご利用者様の負担となります。

・お問い合わせ先：新潟県福祉保健部地域医療政策課地域医療整備室 ☎025-256-8947

### ◆救急医療電話相談

新潟県では看護師等による電話での救急医療相談を実施しています。診断に迷うときは「救急医療電話相談」を利用しましょう。

受付日時：毎日 19:00～翌日8:00

専用番号：15歳未満の方 小児救急医療電話相談 ☎#8000または025-288-2525

15歳以上の方 救急医療電話相談 ☎#7119または025-284-7119

料 金：無料（ただし通信料はご負担いただきます。）

## 救急医療機関の適切な利用を心がけましょう。

「平日に休めない」「日中は用事がある」「明日は仕事があるから」などの理由で、コンビニを利用するような感覚で、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診することをコンビニ受診といいます。

コンビニ受診が増えると、重症患者への適切な対応や入院患者の急変時の対応が困難になったり、医師が疲労し、翌日以降の診療に支障がでるなどの問題が発生します。

地域の皆様の健康を守るため、日夜力を尽くす医師・医療従事者を守るためにも、適切な利用にご協力をお願いします。



～みんなですすめる**食**と**運動**＋こころのあったか大作戦～

# 「SIZES (サイズエス)」

S：佐渡で  
I：一緒に  
Z：ずっと  
E：笑顔で  
S：住みたいな

子どもの頃からの生活習慣が  
「健康」の基礎となります。

「健康寿命日本一」をめざし

みなさんで**生活習慣**を見直しましょう。

## 佐渡市の現状 (県比較)

- ① **肥満**の人が多い
- ② **運動習慣**のない人が多い
- ③ **朝食**を食べない人が多い
- ④ **間食**をとる人が多い

すべての世代に  
共通しています。

## SIZES 5か条 (働き盛り世代)

※健康さど21計画では、おおむね19歳から64歳までを  
「働き盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は心と体の休息の時間をとろう。
- ② 量とバランスを考えて、  
腹八分目を心がけよう。
- ③ 毎日10分大股で歩こう。
- ④ 毎年健診を受けて自分の体を知ろう。
- ⑤ 地域の人とのつながりを大切にしよう。

今より  
ひと足分  
前へ

## SIZES 5か条 (活躍盛り世代)

※健康さど21計画では、おおむね65歳以上を  
「活躍盛り世代」といいます。

- ① 1日1回は外出しよう。
- ② 肉や魚を毎日食べよう。
- ③ 無理なく運動をしよう。
- ④ さまざまな世代とふれあおう。
- ⑤ お互い様の気持ちで声をかけあおう。



## SIZES 5か条 (育ち盛り世代)

※健康さど21計画では、おおむね18歳までを  
「育ち盛り世代」といいます。



### 幼児向け

- ① 早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう。
- ② おやつは時間を決めて食べよう。
- ③ いっぱい体を動かそう。
- ④ テレビやゲームはおうちの人とルールを決めよう。
- ⑤ 仕上げみがきをしてもらおう。

よく  
か  
噛  
ん  
で



### 小学生向け

- ① 早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べよう。
  - ② おやつは時間と量を決めて食べよう。
  - ③ 体を使った遊びや運動を積極的にしよう。
  - ④ お家の人とゆったり話をする時間をとろう。
  - ⑤ 寝る前の歯みがきは毎日しよう。
- 小学4年生までは仕上げみがきをしてもらおう。



### 中学・高校生向け

- ① 生活リズムを整えよう。
- ② 間食よりも3回の食事を大切に。
- ③ 歩ける距離はすすんで歩こう。
- ④ 自分の声で気持ちを伝えよう。
- ⑤ 食事の後は歯をみがこう。

## それぞれのサービスに関するお問い合わせ先

本庁・支所名	住 所	電話番号
市民生活部 健康医療対策課	〒952-1292 佐渡市千種232番地	0259-63-3115
市民生活部 市民課		0259-63-5112
社会福祉部 子ども若者課		0259-63-3126
社会福祉部 高齢福祉課		0259-63-3790
社会福祉部 社会福祉課		0259-63-5113
両津支所 福祉保健係	〒952-8501 佐渡市両津湊198番地	0259-27-2114
相川支所 福祉保健係	〒952-1592 佐渡市相川栄町27番地	0259-74-0339
羽茂支所 福祉保健係	〒952-0504 佐渡市羽茂本郷550番地	0259-88-3111
佐和田行政サービスセンター	〒952-1393 佐渡市河原田本町394番地	0259-57-2111
新穂行政サービスセンター	〒952-0106 佐渡市新穂瓜生屋501番地	0259-22-3111
畑野行政サービスセンター	〒952-0206 佐渡市畑野甲533番地	0259-66-3111
真野行政サービスセンター	〒952-0318 佐渡市真野新町489番地	0259-55-3111
小木行政サービスセンター	〒952-0604 佐渡市小木町1940番地1	0259-86-3111
赤泊行政サービスセンター	〒952-0711 佐渡市赤泊2458番地	0259-87-3111

(注) 各行政サービスセンターには保健師および栄養士は常駐していません。

ご相談などのご用の際は、市民生活部健康医療対策課または各支所へご連絡ください。

## ～健康づくりサービスのデータ版がダウンロードいただけます～



佐渡市ホームページから、スマートフォンやタブレットで閲覧いただける健康づくりサービス(PDF)をダウンロードできます。  
←のQRコードを読み取ってサイトにアクセスしてください。



環境にやさしい植物油インキを使用しています。



古紙配合率70%再生紙を使用しています

