



0～19歳

生後1か月～

乳幼児健診

- ・1か月児：費用助成
- ・9～10か月児受診券交付（医療機関）
- ・4か月児、1歳6か月児、2歳児、3歳児（集団健診）

子ども課

1歳6か月～

フッ化物歯面塗布でむし歯予防

健康増進課

対象 1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児の希望者

フッ化物洗口でむし歯予防

対象 希望者に対し、保育園、小中学校で実施

健康増進課

生後2か月～

定期予防接種無料

健康増進課

対象 生後2か月からそれぞれの予防接種で対象の時期が異なります。

1歳～

おたふくかぜ予防接種

健康増進課

1回 2,000円助成

対象 1歳から就学前（2回まで）

6か月～

インフルエンザ予防接種

健康増進課

1回 2,000円助成

対象 ・生後6か月から12歳は年度内2回まで
・13歳以上は年度内1回まで

20～39歳

年1回の定期健診で生活習慣をチェック！

健康づくりは生活習慣のチェックから

自己負担額 1,000円

（約 8,000 円お得）

75歳以上 無料

対象 16歳以上

健康増進課

20歳～



子宮頸がん検診

自己負担額 1,000円

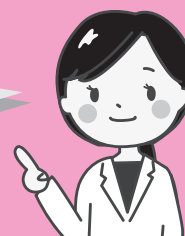
（約 3,400 円お得）

21歳無料

対象 20歳以上の女性
※2年に1回の隔年検診

健康増進課

自分の年齢にあてはめてみましょう！



新規

身体が不自由な方や障害がある方が安心して検査できるリフト付胸部レントゲン検査もあります。

40歳～



乳がん検診

自己負担額 1,000円

（約 4,700 円お得）

自己負担額 1,000円

（約 4,700 円お得）

41歳無料

対象 40歳以上の女性
※2年に1回の隔年検診

健康増進課

45歳～

骨粗しょう症検診

健康増進課



自己負担額 1,000円

（約 2,200 円お得）

対象 45歳 50歳 55歳 60歳の女性

●胸部レントゲン 自己負担額 200円（約 1,100 円お得）
65歳以上無料

●大腸がん 自己負担額 500円（約 1,400 円お得）

●胃がん 自己負担額 1,000円（約 4,400 円お得）

40歳～

胸部レントゲン・大腸がん・胃がん検診

健康増進課

対象 40歳以上

40歳～

胃がんリスク検診（ピロリ菌の血液検査）

健康増進課

自己負担額 2,000円

（約 600 円お得）

対象 40歳 45歳 50歳 55歳 60歳 65歳

肝炎ウイルス検査

自己負担額 400円

（約 2,000 円お得）

対象 40歳以上

健康増進課

21歳～



歯科健診

1回分 無料

対象

21歳 31歳
41歳 51歳
61歳 71歳
76歳 80歳

健康増進課

市民課

新規

50歳～

帯状疱疹予防接種

●乾燥弱毒生水痘ワクチン 2,000円助成（1回接種）

●乾燥組換え帯状疱疹ワクチン 10,000円助成（2回接種）

対象 50歳以上

健康増進課

60歳～

インフルエンザ予防接種

約4,000円助成

対象 60歳以上65歳未満で要件を満たす人
65歳以上の人

健康増進課

60歳～

高齢者肺炎球菌予防接種

約3,000円助成

対象 60歳以上65歳未満で要件を満たす人
65歳の人

健康増進課

生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまち「魚沼市」

誰もが生涯を通じてこころと体の健康を保ち、楽しく生き生きと暮らせるようにお手伝いします！

からだ、こころ、栄養に関する相談、
お問い合わせは、健康増進課へ

電話 025-792-9763

健康づくりのきっかけに

うおぬま 元気 ポイント

運動すると ポイントが貯まる！



ステキな景品を抽選で贈呈します。

対象 18歳以上の魚沼市民（高校生を除く）と、
魚沼市内に勤務している人



健康増進課

市内ウォーキングコースを歩いて
みよう！

市内体育施設も活用しよう！



生涯学習課



食で健康！

～健康づくりの担い手～

食生活改善推進員として活躍しませんか？

自分や家族、地域の人を健康にする
そんなボランティア活動を行っています。

健康増進課

食生活改善推進員監修

健康増進課 お助けレシピはこちら→



子どもから大人まで健康づくりに 役立つ教室

- 離乳食教室
- 子どもの頃から食にふれよう！おやこ料理教室
- 生活習慣病予防のための料理教室

健康増進課

子ども課

「あなた」に合った 健康づくり動画配信中！

健康増進課



魚沼市公式 You Tube と DVD でいつでもどこでも健康づくり！

内容 『防ぐぞ!! 生活習慣病』
『こころの健康～セルフケア～』
『フレイル予防 講義編～調理編』 ※図書館で DVD 貸出中！

皆さんの健康づくりを お手伝いします

健康増進課

保健師などが職場や地域の集いに伺って健康講座を開きます。

野菜摂取量や血管年齢の測定などをして健康づくりに活かし
ましょう。手軽な運動の紹介や保健師による健康相談
なども受けられます。

相談

健康増進課

～魚沼市のちを支えるキャッチフレーズ～

大丈夫 必ず 味方はいるからね



「新潟県自殺予防キャンペーン
キャラクターみまもリン」

精神科医による 精神保健福祉相談会

無料

【年3回】

心の不調や認知症等の悩みについて相談して
みませんか？

無料

家族のひきこもりに 悩んでいる人の交流会

近況や悩みを語り合いませんか？

無料

個別歯科相談会



【年4回】

歯科衛生士が、歯や口の健康に関するご相談
に対応します。



うおぬま健康 ダイヤル 24

24 時間年中無休

通話料・相談料無料

医師・看護師・保健師が24時間年中
無休体制でご相談に応じてわかりやすく
アドバイスします。

フリーダイヤル ●携帯電話からも利用可能です。

0120-656-680

助成



新規

がん治療後の医療用 補整具購入費助成

ウィッグ、乳房補整具：最大2万5千円助成
人工乳房：最大5万円助成

対象 令和6年4月1日以降に対象となる補整具を購入
した方

健康増進課

骨髄移植ドナーへ最大14万円 助成

ドナー：最大14万円助成
事業所：最大7万円助成

健康増進課

不妊・不育症治療費の 一部を助成

子ども課

医師・看護師等を目指す 学生を応援

修学資金を 最大月額30万円貸与

健康増進課

卒業後に一定期間魚沼市内の医療機関
で勤務すると返還が免除になります。

無料 うおぬま・米ねっと

まい

健康増進課

登録で病院や薬局等で診療情報を共有。
救急搬送や災害時に大活躍！

●子ども課 025-792-9201

