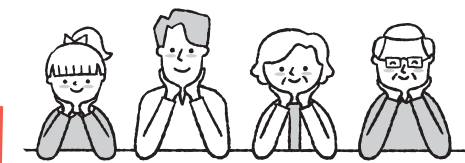


生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまち「魚沼市」



令和8年7月10日発行

保存版

★印については、開催日・会場を別途市報、HP等でご確認ください。

あなたに合った体づくりのススメ

楽しく運動して 健康を手に入れよう！

ID 2181

うおぬま元気ポイント

運動するとポイントが貯まる！ 素敵な景品を抽選で贈呈します。

対象 市内に在住または在勤する18歳以上の人（高校生を除く）



健康チェック測定会

【年8回開催】★

無料

- *野菜摂取量測定
- *骨健康度測定
- *試食提供
- *血管年齢測定
- *手軽な運動の紹介
- *健康相談

開催月により、測定内容が異なります。

ID 18997

出前講座

無料

ID 1269

職場や地域に保健師・栄養士が出向き、健康づくりに関する講話を行います。

（例）今日から始めよう生活習慣病予防受けていかそう！健康診断 等



食事づくりのヒントに！

時短レシピ・減塩レシピ・保育園給食レシピなど500種類以上のレシピを



大公開！



あなたをサポート あなたを応援します！

がん患者

ウィッグ及び

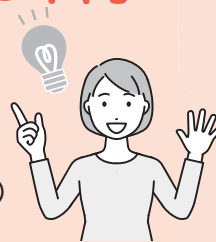
ID 20785

乳房補整具購入費を助成

ウィッグ・乳房補整具：最大2万5千円

人工乳房：最大5万円

対象 がん罹患し、対象となる補整具を購入した人（購入から1年以内に申請してください。）



骨髄移植ドナーへ最大14万円を助成

ID 2170

ドナー：最大14万円助成

事業所：最大7万円助成

骨髄等の提供が完了した日から90日以内に申請を行ってください。

不妊治療費の一部を助成

ID 2712

生殖補助医療：最大15万円

一般不妊治療：最大5万円

対象 ・市内に在住し、不妊症と診断され、治療を行っている人
・治療日開始日における妻の年齢が43歳未満である人

不育症治療費の一部を助成

ID 2698

1回の治療につき最大15万円

対象 ・市内に在住し、不育症と診断され、治療を行っている人
・治療日開始日における妻の年齢が43歳未満である人



こころの健康づくりに！

こころの不調を 保健師に相談 しませんか

ID 2169

無料

気持ちが晴れない…
眠れない…

今の気持ちを聴かせてください

健康増進課《025-792-9763》



～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

24時間年中無休 無料電話相談

うおぬま健康ダイヤル24

フリーダイヤル

0120-656-680

医師・看護師・保健師がご相談に応じアドバイスします

育児

健康

医療

介護



精神科医との 相談会

ID 30904

無料

【年3回開催】★
心の不調やお酒の問題、認知症などでお悩みの人

NEW

臨床心理士との 相談会

無料

ID 40420

【年1回開催】★

対象 気持ちが晴れない、生きづらい、（家族の）ひきこもり等でお悩みの方

ひきこもりがちな方

無料

のご家族のための座談会

【年6回開催予定】★ ID 27875

近況や悩みを語り合いませんか？

家に閉じこもりがちな人 などがゆっくり過ごせる 場所「ちょびん」★



第2の居場所として利用できます。
お茶のみ、おしゃべり、読書など好きなことをして過ごせます。

健康づくりの人材育成

学生

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

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



食を通じた地域の健康づくり

食生活改善推進員として、食から健康の輪を広げていきませんか？

自分や家族、地域の人々の健康を支える、幅広い年代の方を対象とした食に関する地域活動に取り組んでいます。



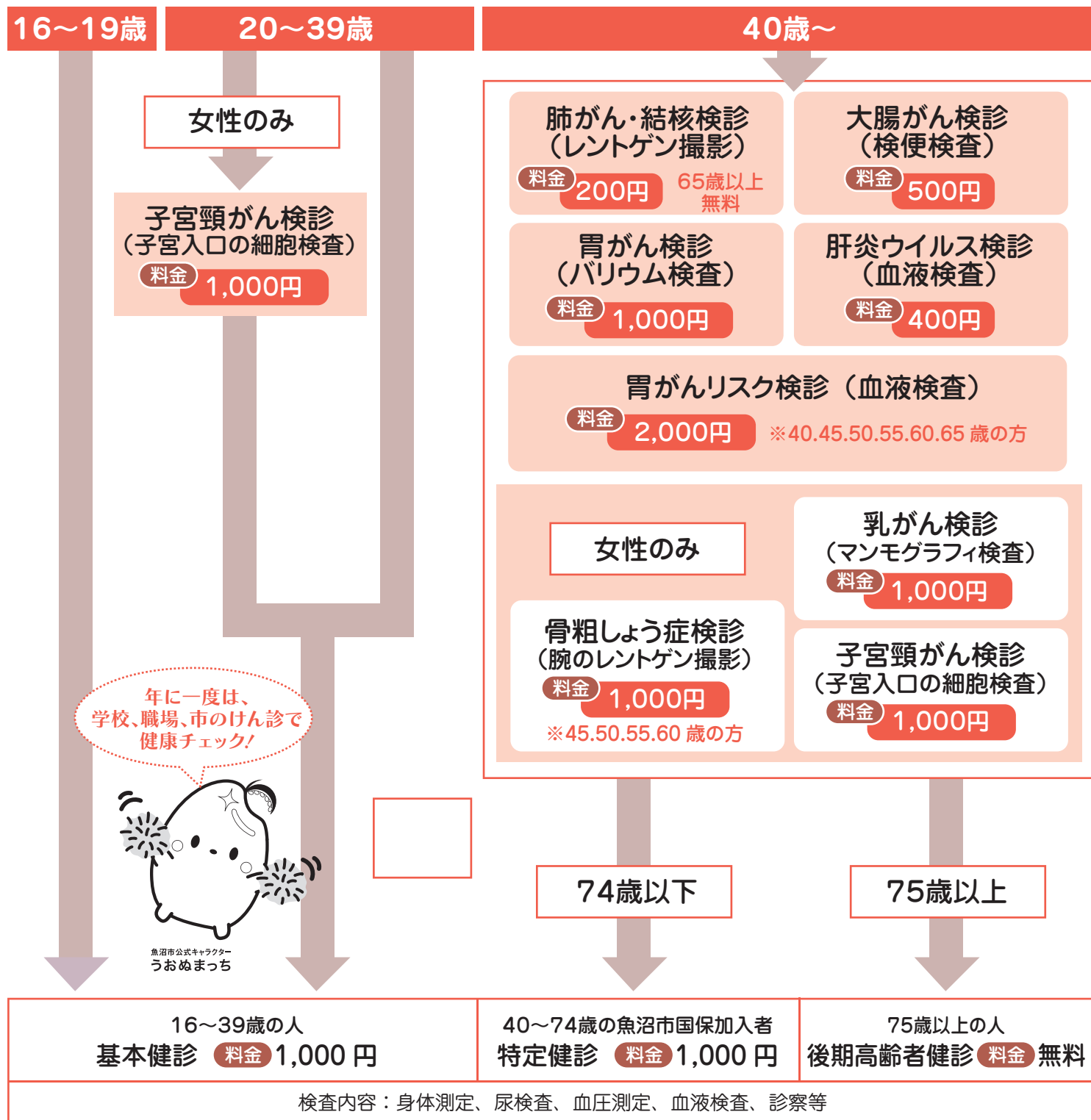
お問い合わせはこちら…健康増進課 025-792-9763 各制度の詳細は、魚沼市のホームページから「ページID」で検索できます！

ID *****

検索

健康づくりお役立ちガイド 保健師・管理栄養士が皆さんの健康を支えます

あなたが受けられる住民けん診をチェックしましょう！



無料でけん診！けん診デビューしませんか？

40歳の人：特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診が無料

45歳の人：骨粗しょう症検診が無料

NEW

20～29歳の人：子宮頸がん検診が無料

あなたの歯の健康をチェックしましょう！



歯科健診

ID 2197

指定の歯科医療機関にて、歯の健康確認を実施します。
対象 21歳、31歳、41歳、51歳、61歳、71歳、76歳、80歳の人、妊婦
料金 無料

フッ化物歯面塗布でむし歯予防

乳幼児健診の際に実施します。
対象 1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児(診療券を発行し、歯科医院で実施)、3歳児の希望者
料金 無料 ID 11581 ID 11693 ID 11695

歯や口の健康相談会

ID 23836

年4回 歯科衛生士が、歯と口の健康に関するご相談に対応します。
料金 無料



フッ化物洗口でむし歯予防

保育園・幼稚園・こども園・小・中学校にて実施します。
対象 保育園等園児、小・中学生のうち希望者
料金 無料

あなたが受けられる予防接種をチェックしましょう！

子ども

定期予防接種

ID 2171

ロタウイルス、B型肝炎、小児肺炎球菌、混合ワクチン、BCG、麻しん風しん、水痘、日本脳炎、HPV
対象 生後2か月～
料金 無料

インフルエンザ予防接種費用助成

対象 生後6か月～18歳まで
助成額 皮下接種：1回の接種につき2,000円(13歳未満は年2回、13歳以上は年1回)
点鼻接種：4,000円(2歳以上年1回)



おとな

風しん予防接種費用助成

対象 妊娠を希望する女性と同居する家族等のうち、免疫力が十分ではない(抗体価が低い)人
抗体検査費用 県の助成制度あり(無料)
助成額 風しん単独ワクチン：4,000円、麻しん風しんワクチン：6,000円



定期予防接種

ID 2185
ID 27898

高齢者肺炎球菌、带状疱疹、インフルエンザ、新型コロナウイルス
対象 60歳以上65歳未満で要件を満たす人、65歳以上の人
料金 各接種費用自己負担あり

※高齢者肺炎球菌対象：65歳のみ
※带状疱疹対象：年度末年齢65、70、75、80、85、90、95、100歳

NEW

RSウイルス予防接種

ID 37575
妊娠28週0日から36週6日までの妊婦
料金 無料

带状疱疹任意予防接種費用助成

対象 定期接種を除く50歳以上の人
助成額 乾燥弱毒生水痘ワクチン：2,000円(1回接種)
乾燥組換え带状疱疹ワクチン：10,000円(2回接種)
ID 16954