

令和6年度

# 保健委員ハンドブック

自分の健康は自分で守ろう  
健康づくりを地域ぐるみで進めよう

“もう塩はふらんせる!”  
(フランス語 sel:塩)



藤枝市減塩キャラクター  
ふらんせる君

藤枝市健康推進課（保健センター内）



藤枝市  
Fujieda City

— つなぐ藤色物語 未来へのキックオフ —



藤枝市制施行70周年・サッカーのまち100周年

# 目 次

## I 藤枝市の保健委員とは

1 保健委員の組織	1
2 保健委員の役割	2

## II 保健委員の活動

1 保健委員年間事業計画	3
2 支部保健委員会	4
3 地区活動のすすめ方	
○保健講座	5
○自主活動	8
4 物品の貸出し	10
5 要綱・会則等	
○藤枝市保健委員設置要綱	11
○藤枝市保健委員連絡協議会会則	12
○藤枝市結核予防会会則	14

## III 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン	16
2 『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします!	17
3 がん検診を受けましょう!	20
4 各種統計資料等 (地区別の老年人口、出生数、死亡数、死亡原因別割合 等)	21
5 令和6年度 健康カレンダー 保健センターからのお知らせ	
○令和6年度 特定健診・がん検診など	23
○おとな・こどもの予防接種	25
○健康相談・休日当番医など・助成事業	27
○妊婦・こどもの手続き	28
6 母と子の健診・教室など	29

# I 藤枝市の保健委員とは

1 保健委員の組織

2 保健委員の役割

参考資料 保健委員制度の歴史

## 参考資料

### 保健委員制度の歴史

- S 43 「市民健康づくり運動」として保健協力員150人を委嘱し地域の保健活動の協力をはかる
- S 45 県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける
- S 48 市民ぐるみで衛生思想の向上に取り組んだ功績が認められ、藤枝市が「保健文化賞」を受ける  
市長を中心として市民の健康増進施策を検討する「健康を考える会」を結成  
地区住民の健康についての意識を高めるため、地区代表者で構成する「健康をすすめる会」を結成
- S 49 藤枝市保健推進委員設置要綱 施行
- S 51 健康づくり事業を浸透させるため、市内9地区を「健康づくりモデル地区」として指定  
モデル地区役員(約400名)を保健推進員とする
- S 57 健康づくりモデル地区OBの事業継続を図るため栄養改善推進委員50名が誕生する
- S 59 自治会連合会に「健康増進部会」を設置  
全自治会・町内会に保健委員および婦人保健委員をおき、現在の「保健委員連絡協議会」が組織化される  
藤枝市保健委員等設置要綱 施行
- S 60 保健委員による健康づくり事業が本格的にはじまる
- S 61 保健委員のOBを会員とするボランティアの会「食と地域福祉を育てる会」が発足
- S 62 「食と地域福祉を育てる会」を「やすらぎの会」と改名
- H 1 保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動が認められ「厚生大臣表彰」を受ける
- H 2 静岡県保健委員連絡協議会が設立され、藤枝市保健委員連絡協議会も加入する
- H 6 保健委員活動が10周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会10周年記念式典」を開催
- H 8 婦人保健委員を女性保健委員に改め、地区代表を正副地区長と名称変更する
- H 11 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「日本公衆衛生協会会長表彰」を受ける
- H 14 公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「厚生労働大臣表彰」を受ける
- H 16 保健委員活動が20周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会設立20周年記念式典」を開催  
静岡県保健委員連絡協議会が解散
- H 17 保健委員活動として基本健康診査受診向上コンクールを実施
- H 20 平成21年1月1日付で岡部町との合併により、旧岡部町地区保健委員33名が新たに加わる
- H 21 平成21年4月1日より、旧岡部町全域を岡部支部とし、保健委員活動を開始する
- H 22 支部単位で地域の特性を活かした健康に関する新たなテーマを掲げ、独自の活動を毎年度2つの支部で展開していく「モデル事業」を開始
- H 26 保健委員活動が30周年を迎える  
平成26年4月1日より、青島第1・第2支部構成自治会を一部変更(入れ替え)する
- H 27 モデル事業が全12支部で実施完了
- H 28 各支部の健康課題の改善に取り組む、支部健康度アップ活動を開始
- H 29 支部健康度アップ活動のテーマに合わせた支部講座「健康度アップ講座」を開始
- R 2 新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和2年度保健委員活動報告会」をオンラインで配信
- R 3 藤枝市保健委員設置要綱 施行 『女性保健委員』の名称が変更され、『保健委員』となる。
- R 4 保健委員活動報告会を4年ぶりに開催
- R 5 保健委員全員研修会を4年ぶりに開催
- R 6 保健委員活動が40周年を迎える

## II 保健委員の活動

- 1 保健委員年間事業計画
- 2 支部保健委員会
- 3 地区活動のすすめ方
  - 保健講座
  - 自主活動
- 4 物品の貸出し
- 5 要綱・会則等
  - 藤枝市保健委員設置要綱
  - 藤枝市保健委員連絡協議会会則
  - 藤枝市結核予防会会則

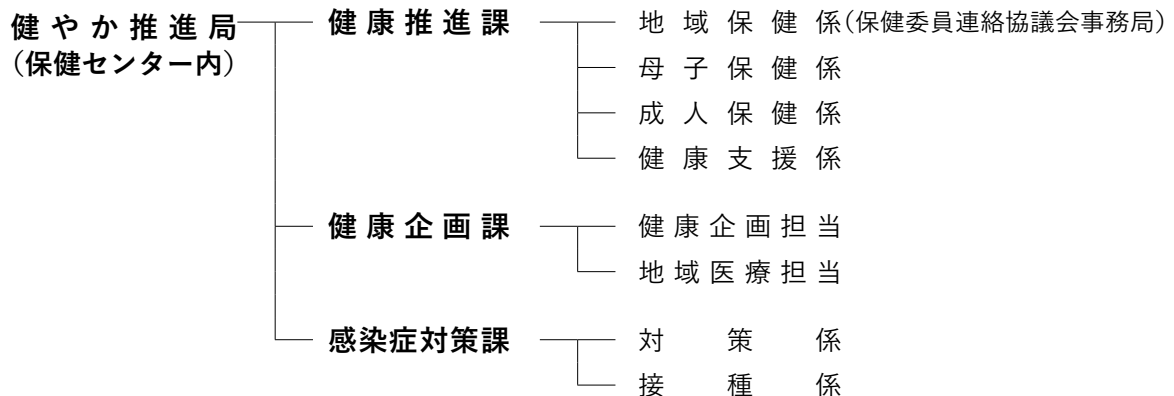
# 地区担当職員

〔地区担当職員の役割〕

- 地区の特徴や健康課題を分析し情報提供を行い、保健講座の講師として啓発を行います。
- 地区の保健講座等の計画・企画について、相談を受け付けます。
- 地区の健康課題を保健委員とともに考えながら、保健講座等の企画の相談を受けます。

地区（支部名）	担当職員氏名	
瀬戸谷	杉山 （保健師）	
稲葉	萩原 （保健師）	
葉梨	松下 （保健師）	青木 （保健師）
広幡	伊藤 （保健師）	増田愛 （保健師）
西益津	水野ゆ （保健師）	
藤枝第1	森 （管理栄養士）	増田こ （保健師）
藤枝第2		
青島第1	川口 （保健師）	
青島第2	加古 （保健師）	林 （保健師）
高洲	水野伽 （管理栄養士）	池田 （保健師）
大洲	辻川 （保健師）	杉本礼 （保健師）
岡部	鈴木 （保健師）	梅原 （管理栄養士）

〈組織図〉



## Ⅲ 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- 1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン
- 2 『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします!
- 3 がん検診を受けましょう!
- 4 各種統計資料等  
(地区別の老年人口、出生数、死亡数、死亡原因別割合 等)
- 5 令和6年度健康カレンダー 保健センターからのお知らせ
  - 令和6年度 特定健診・がん検診など
  - おとな・こどもの予防接種
  - 健康相談・休日当番医など・助成事業
  - 妊婦・こどもの手続き
- 6 母と子の健診・教室など





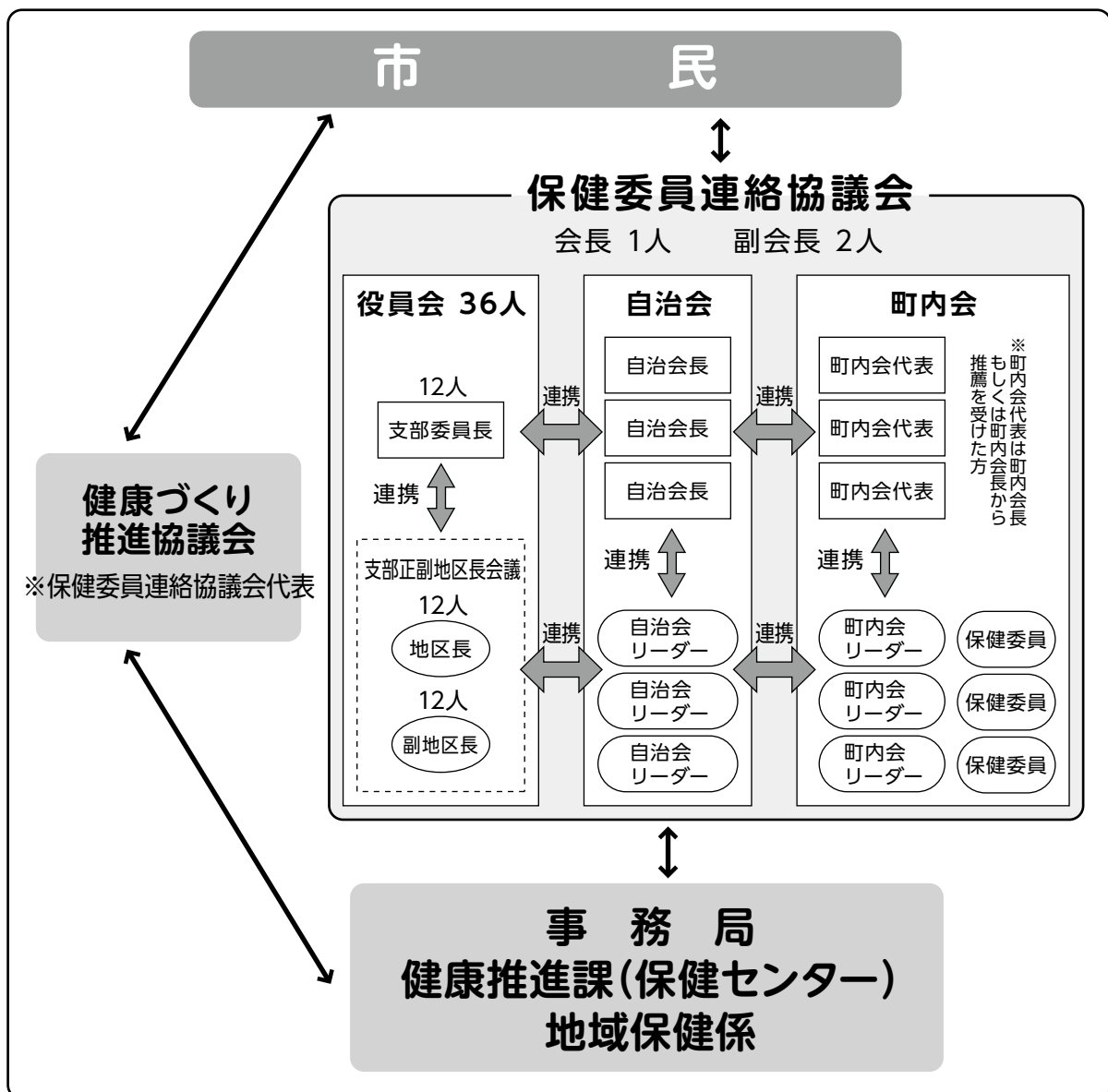
# 藤枝市の保健委員とは

藤枝市の保健委員制度は、昭和59年に自治会組織を基盤にして発足しました。自治会長や町内会長をはじめ、各町内会に約2～6名ほどの保健委員が市長より委嘱され、毎年、合計900名以上の保健委員が、地域の健康づくりに取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症が原因で、地域の繋がりが薄れることが懸念される中、保健委員の活動は単純に体の健康づくりというだけでなく、人と人とを繋ぐコミュニティの形成の役割を担い、心の健康づくりにも大きく寄与しています。

保健委員の皆様におかれましては、地域の健康づくりを担うリーダーとして、積極的に保健衛生に関する活動に取り組んでいただくとともに、保健委員として学んだことを地域でも実践し、地域ぐるみでの健康づくりを進めていただけることを願っています。

## 1 保健委員の組織



※ 1) 藤枝市保健委員連絡協議会の組織については、P11「藤枝市保健委員設置要綱」参照。

※ 2) 保健委員は、藤枝市結核予防会の会員を兼任する。

藤枝市結核予防会の組織については、P14「藤枝市結核予防会会則」参照。

## 2 保健委員の役割

### スローガン

「自分の健康は自分で守ろう」  
「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

健康づくりにかかわる問題は、個人や家族・地域の中でたくさんあると思います。健康について、1人でも1回でも多く話題にして、健康づくりに対する知識を深めることが大きな役割です。

#### 行政のPRを行う

- 保健事業のPR
- 地区の保健講座のPR
- がん検診、特定健康診査、結核健康診断等をすすめる



#### 研修に参加する

- 健康づくりに関する知識の習得
- 栄養・食生活に関する知識の習得
- 救急処置・家庭介護に関する知識と技術の習得

今年の死亡原因は  
〇〇が多いナー!



#### 地域の健康課題を知る

- 地域の健康課題の解決に向けて健康度を高める活動をおこなう

#### 保健講座を実施

- 自分たちの地域の中で健康講座・栄養講座・健康体操などを健康推進課（保健センター）と連絡をとりながら計画・実施していく

#### 地域の声をきく

- 地域住民の要望を健康推進課（保健センター）に伝える



#### その他

- 地域の活動に参加・協力する

初めてのお産で  
心配なの。



保健委員の任期 原則として2年とする

# 1 保健委員年間事業計画

## 1) 事業

時 期	事 業 名	内 容	会 場	対 象
5月11日(土)	保健委員全員研修会	○感謝状贈呈 ○研修会	藤枝市民会館	全 員 (参加人数の制限有り)
P4参照	支部保健委員会	○事業計画立案等	各地区 交流センター等	全 員
令和7年 3月8日(土)	保健委員活動報告会	○保健委員活動報告 ○講演会	藤枝市民会館	全 員 (参加人数の制限有り)

## 2) 役員会（支部委員長・地区長・副地区長が対象となる会議です）

日 時	事 業 名	会 場	対 象
4月18日(木) 15:00～	第1回 保健委員連絡協議会役員会	保健センター 1階集検ホール	支部委員長 地区長 副地区長 (36名)
8月22日(木) 13:30～	第2回 保健委員連絡協議会役員会		
令和7年 2月13日(木) 13:30～	第3回 保健委員連絡協議会役員会		

## 3) 保健委員連絡協議会役員の間わる各種委員会等

日 時	委 員 会 名	会 場	対 象
4月18日(木)	13:30～ 第1回 支部正副地区長会議	保健センター 1階集検ホール	正副地区長 (24名)
	14:30～ 保健委員連絡協議会役員選任会議	保健センター 1階歯科指導室	支部委員長 (12名)
5月16日(木) 13:30～	保健委員だより編集会議	保健センター 1階集検ホール	保健委員だより 編集委員(9名)
9月12日(木)	13:30～ 保健委員活動報告会実行委員会		報告会実行委員 (9名)
	15:00～ 保健委員活動報告集編集会議		報告書編集委員 (6名)
12月5日(木)	13:30～ 第2回 支部正副地区長会議		正副地区長 (24名)
	15:00～ 結核予防普及物品選考委員会	選考委員 (5名)	

## 2 支部保健委員会

支 部 名	月 日	開始時間	会 場
瀬戸谷	未定 (4月8日(月)現在)	19:00～	瀬戸谷地区交流センター
稲葉	5月18日(土)	19:00～	稲葉地区交流センター
葉梨	5月18日(土)	19:00～	葉梨地区交流センター
広幡	6月1日(土)	19:00～	広幡地区交流センター
西益津	5月17日(金)	19:00～	西益津地区交流センター
藤枝第1	5月16日(木)	19:00～	生涯学習センター
藤枝第2	5月23日(木)	19:00～	藤枝地区交流センター
青島第1	未定 (4月8日(月)現在)	19:00～	文化センター
青島第2	5月21日(火)	19:00～	青島北地区交流センター
高洲	5月16日(木)	19:00～	高洲地区交流センター
大洲	5月18日(土)	19:00～	大洲地区交流センター
岡部	5月15日(木)	19:00～	岡部支所分館

主 催 : 藤枝市保健委員連絡協議会(各支部)  
藤枝市健康推進課(保健センター内)

対 象 : 保健委員全員

受付時間 : 開始時間30分前から

内 容 : 役員、地区担当職員紹介  
保健委員活動のすすめ方  
事業計画立案について 等

持 ち 物 : 令和6年度 保健委員ハンドブック  
令和5年度 保健委員活動報告集  
筆記用具

※支部保健委員会開催については、あらためて通知はしません。  
支部ごと、上記日程でお越しください。

### 3 地区活動のすすめ方

#### 1) 保健講座

支部、自治会、町内会単位で地区の保健課題や興味・関心のある内容をテーマに設定し、実施します。回数の制限はありません。

##### 活動の流れ

##### 学習

支部保健委員会で  
市や支部の健康課題を知る

- 人口動態
- 死因別統計等



##### 計画

保健講座の計画を行う  
地区の健康課題や保健委員の  
興味・関心のあることをテーマに設定



##### 実施

保健講座の周知・PR  
保健講座を実施



##### 報告

おおよそ一週間以内に事務局に報告  
活動の様子がわかる写真の提出



#### 1 計画(4月～5月下旬)

★ 実施期間 : 7月～12月

★ 時間設定 : おおよそ1時間～1時間30分

★ 講座にかかる費用

○講師料

講師料は、市が規定に基づいて負担します。

○栄養講座(学習)の材料費

予算の範囲内で市が負担します。栄養講座(学習)は、学習と試食のため、原則主食は作りません。

テーマ例	講師	内容
1) 生活習慣病予防	医師・歯科医師・ 歯科衛生士・薬剤師・ 保健師・管理栄養士等	高血圧予防、糖尿病予防、慢性腎臓病予防、 メタボ予防、食生活講座等
2) 健康体操	体操指導員・ スポーツ推進委員等	笑い与健康、ヨガ、ミニランポウォーク、 リンパマッサージ、ウォーキング等
3) 栄養教室(実習)	管理栄養士	バランスのいい食事、減塩食、料理教室等
4) 介護予防	安心すこやかセンター等	認知症、藤ロコ体操、ふまねっと等
5) 地区健康相談、 その他	保健師等	

※医師による講座は、なるべく支部・自治会単位で開催してください。

活動報告集に掲載されている過去の取り組みも参考にしてみましょう！

## 2 計画書の提出

計画をたてたら、保健講座計画書に必要事項を記入し、健康推進課(保健センター内)に提出してください。

### ★ 支部単位の講座

6月14日(金)まで

### ★ 自治会・町内会単位の講座

7月～9月末の期間に実施する講座：6月14日(金)まで

10月～12月末の期間に実施する講座：7月31日(水)まで

- 実施希望日時は、第2希望まで記入してください。
- 会場を記入し、希望講師の職種に○印をつけ、テーマを記入してください。  
※希望講師がある場合は、氏名を記入してください。ただし、講師と調整が見つからない場合は、日時もしくは講師の変更をお願いする場合があります。必ず実施日、講師の予定のどちらかに○印をつけてください。
- 講師への依頼及び日程調整は、健康推進課(保健センター内)が行います。
- 日程・講師が決まったら、地区担当職員より代表者に連絡します。
- 救急講習(講師：消防署職員)については、別途地区から消防署へ申請が必要となります。

## 3 講師との調整・PR活動

- 講師と事前の打合せをしてください。  
日時、会場、テーマ(地区の希望を含む)、準備しておくもの 等
- チラシ・回覧等を作成し、周知しましょう。
- 町内会、老人クラブ、子供会や近所の方々に声をかけましょう。

## 4 当日

- 会場の準備、講座の進行等をお願いします。
- 活動の様子がわかる写真の撮影をお願いします。「保健委員だより」、「活動報告集」等に掲載させていただきます。

## 5 健康推進課への報告

- おおむね1週間以内に健康推進課(保健センター内)に報告をお願いします。
- 活動の様子がわかる写真の提出もお願いします。

**報告事項** ①地区名 ②実施日 ③講師名 ④会場 ⑤テーマ  
⑥参加者数(男女別) ⑦保健委員参加者数 ⑧所感 ⑨報告者氏名

健康推進課(保健センター内)

TEL:054-645-1111 FAX:054-645-2122

E-mail:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

# 保健講座におけるそれぞれの役割

## 自治会長の役割

- 保健講座の企画についての相談を受ける
- 支部や自治会単位で開催する保健講座の開催通知の回覧や参加の呼びかけを実施

## 町内会代表(町内会長等)の役割

- 保健講座の企画についての相談を受ける
- 支部や自治会、町内会単位で開催する保健講座の開催通知の回覧や参加の呼びかけを実施

## 自治会リーダー

- 支部単位で開催する保健講座において、地区長や副地区長、自治会長及び町内会リーダーとの連絡調整
- 自治会単位で開催する保健講座を企画し、町内会リーダーと連携して実施

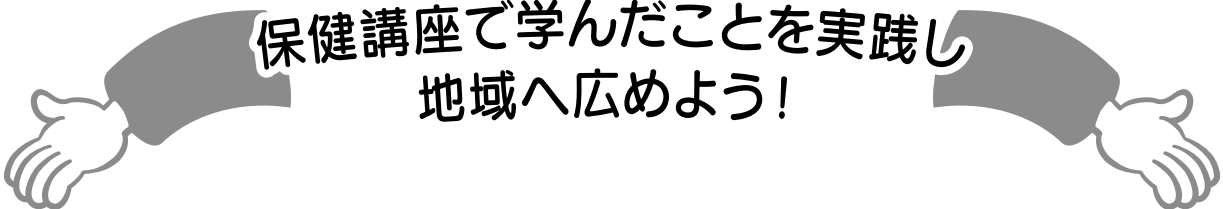
## 町内会リーダー

- 支部や自治会単位で開催する保健講座において、自治会リーダーとその他の保健委員との連絡調整
- 町内会単位で開催する保健講座を企画し、保健委員と連携して実施

## その他の保健委員

- 支部や自治会、町内会単位で開催する保健講座において、地域住民の参加の呼びかけを実施
- 保健講座の開催時における自治会リーダーや町内会リーダーの補助

保健講座で学んだことを実践し  
地域へ広めよう!



## 2) 自主活動

### 1 自主活動とは

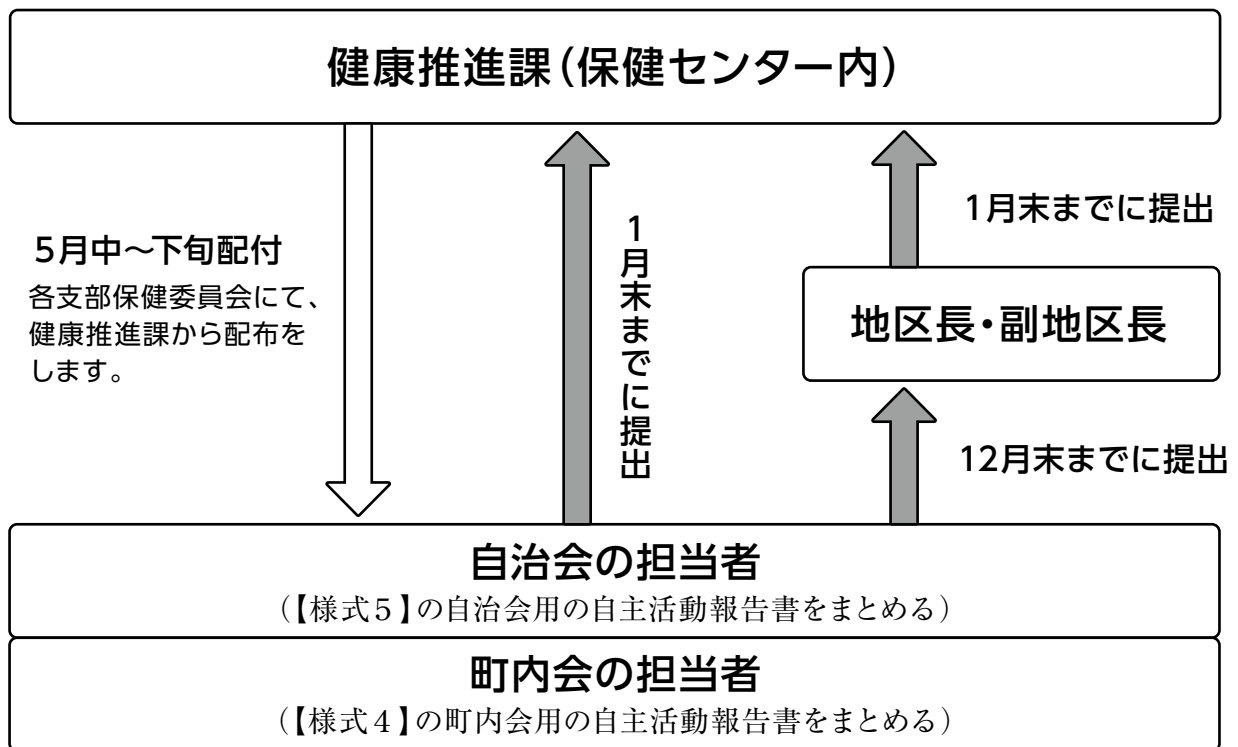
町内会や自治会で実施した活動、町内会や自治会の行事に保健委員として参加した活動をさします。保健講座以外の活動が対象です。

例) 健康チェック・健康啓発活動、防災訓練、敬老会、歩け歩け運動、スポーツ大会、ふれあいまつり、盆踊り 等

### 2 自主活動の報告

自主活動を実施した地区は、期日までに自主活動報告書を記入し、各支部の正副地区長か直接健康推進課(保健センター内)に提出してください。活動がなかった場合の提出は不要です。

※自主活動報告書は、5月中～下旬に行う支部保健委員会で配付をします。







## 4 物品の貸出し

健康推進課(保健センター)では、保健委員活動(健康講座、ふれあいまつり、自主活動等)に使用する物品の貸出しを行っています。

### 1) 対象物品

No	物品名	数量		備考
1	体組成計	2		
2	体脂肪計(掌計測用)	8		
3	乳がんモデル	大	3	胸部の形をした模型
		小	7	
4	体脂肪モデル	3kg	1	体脂肪の形をした模型
		2kg	1	
		1kg	6	
		100g	4	
5	エプロン	58		赤色「保健委員」のロゴ入り
6	Tシャツ	51		黄色 半袖
7	ジャンパー	35		青色 長袖
		28		橙色 長袖
8	たすき	24		黄色「結核予防婦人会」のロゴ入り
9	健康パネル	多数		85cm×60cm

※上記物品は、健康推進課(保健センター)主催の各種事業でも使用しますので、重なった場合は貸出しできません。

### 2) 借用方法

- ①使用予定日に貸出し可能か確認をお願いします(Tel 645-1111)
- ②借用日までに「借用書」を記入し、健康推進課(保健センター内)へ提出してください。
- ③借用日:使用予定日の前日に貸出します。(月曜日から金曜日の8:30~17:15)  
使用日が土日・祝日の場合は、金曜日が借用日となります。
- ④返却日:使用日の翌日に返却してください。(月曜日から金曜日の8:30~17:15)  
※エプロン、Tシャツは、洗濯後に返却をお願いします。

\*各地区の「ふれあいまつり」の時期は、予約が混み合う可能性がありますので、事前に調整をさせていただきます。

## 5 要綱・会則等

### 藤枝市保健委員設置要綱

藤枝市保健委員等設置要綱（昭和59年藤枝市告示第26号の2）の全部を改正する。

（目的）

第1条 藤枝市は、地域における市民の自発的な健康づくりの推進及び市の保健事業の円滑な推進を図るため、保健委員（以下「委員」という。）を置く。

（任務）

第2条 委員の任務は、次のとおりとする。

- (1) 健康づくりに関する知識の習得と実践活動
- (2) 救急処置、家庭看護に関する知識と技術の習得及びその普及
- (3) 栄養、食生活に関する知識と技術の習得及びその普及
- (4) 市の行う保健事業の啓蒙及び連絡協力
- (5) 前各号に掲げるもののほか、健康づくりに関し必要があると認められる事項

（委嘱）

第3条 市長は、次に定める者を委員として委嘱する。

- (1) 自治会長
- (2) 町内会代表（町内会長又はそれぞれの町内会の区域内に居住する住民のうちから町内会代表として町内会長の推薦を受けた者）
- (3) 居住する町内会から推薦を受けた者（前号に掲げる者を除く。）

（任期）

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

（委員の心得）

第5条 委員は、第2条の任務に必要な知識及び技術の習得に努めるものとする。

（守秘義務）

第6条 委員は、その任務により知り得た秘密を他に漏らしてはならない。

2 前項の規定は、その職を退いた後も同様とする。

（研修）

第7条 市長は、必要があると認めるときは、委員に対して研修等を行うものとする。

（雑則）

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項については、市長が別に定める。

附 則

この告示は、令和3年12月1日から施行する。

## 藤枝市保健委員連絡協議会会則

(名称)

第1条 この会は、藤枝市保健委員連絡協議会と称する。

(目的)

第2条 この会は、会員相互の連絡協調をはかり地域の健康づくりの向上に資するため、自主的組織として活動することを目的とする。

(会員)

第3条 この会は、保健委員（以下「委員」という。）を持って構成する。

(事務局)

第4条 この会の事務局は、健康推進課（保健センター）に置く。

(事業)

第5条 この会は、目標を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 各地域の健康づくり事業の情報交換等に関すること。
- (2) 市の保健事業に対する連絡協力に関すること。
- (3) その他、目的達成に必要なこと。

(組織)

第6条 この会に次の支部を置く。

瀬戸谷支部、稲葉支部、葉梨支部、広幡支部、西益津支部、藤枝第1支部、藤枝第2支部、青島第1支部、青島第2支部、高洲支部、大洲支部、岡部支部

(役員)

第7条 この会に次の役員を置く。

会 長	1 名
副会長	2 名
支部委員長	1 2 名
<u>支部正副地区長</u>	2 4 名

(役員を選任)

第8条 支部委員長は、藤枝市自治会の支部毎に自治会長を兼ねる委員から選任する。

- 2 会長及び副会長のうちの1名は、支部委員長の互選により選任する。
- 3 副会長のうち1名は、支部正副地区長会議の代表をもって充てる。
- 4 支部正副地区長は、支部毎に委員から選任する。
- 5 会長及び副会長を選出する支部は、別に支部委員長、支部正副地区長を選出することができるものとする。

(役員任期)

第9条 役員任期は原則として2年とし、補欠により就任した役員は、前任者の残任期間とする。

(役員職務)

第10条 役員職務は、次のとおりとする。

- (1) 会長は、会務を総理し、この会を代表する。
- (2) 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第11条 会長は、必要があると認めたときは役員を招集し、役員会を開くものとする。

2 会長は、役員会の議長となる。

(支部正副地区長会議)

第12条 この会に、支部正副地区長の連絡調整を図るため、支部正副地区長会議を設ける。

2 支部正副地区長会議には、代表及び副代表を置くものとする。

3 代表及び副代表は、支部正副地区長の互選により選任する。

4 第6条及び第9条から第11条の規定は、支部正副地区長会議の運営において準用する。この場合、第10条及び第11条の「会長」は「代表」に、「副会長」は「副代表」に読み替えるものとする。

(その他)

第13条 この会則に定めるもののほか、連絡協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定めることができる。

附 則

(施行期日)

1 この会則は、昭和59年8月1日から施行する。

(任期の特例)

2 岡部支部より選出される最初の役員の任期は、第9条の規定にかかわらず平成22年3月31日までとする。

附 則

この会則は、昭和60年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、昭和62年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、昭和63年7月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成8年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、平成22年4月1日から施行する。

附 則

この会則は、令和3年12月1日から施行する。

## 藤枝市結核予防会会則

(名称)

第1条 この会は藤枝市結核予防会と称する

(目的)

第2条 この会は、各種団体と力を合わせて結核の撲滅に協力し、あわせて公衆衛生の向上に努力し、健康で明るい郷土建設をはかり、幸せで豊かな家庭をつくることを目的とする。

(会員)

第3条 この会は、公衆衛生の向上に協力する藤枝市保健委員をもって組織する。

(事業)

第4条 この会は、第2条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 会員相互および関係団体との連絡
- (2) 結核対策への協力と公衆衛生思想の普及
- (3) 環境衛生向上への努力
- (4) その他、第2条の目的を達成するために必要な事業

(事務局)

第5条 この会の事務局は、藤枝市健康推進課（保健センター）に置く。

(会計年度)

第6条 この会の会計年度は、毎年4月1日に始まり翌年3月31日に終わる。

(役員)

第7条 この会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1人
- (2) 会計 1人
- (3) 監事 1人

(役員を選任)

第8条 この会の会長は、支部正副地区長会議の代表が兼任する。

- 2 この会の会計は、支部正副地区長会議の副代表が兼任する。
- 3 監事は、支部地区長の互選による。

(役員任期)

第9条 役員任期は2年とする。ただし再任を妨げない。

- 2 補欠によって就任した役員任期は前任者の残任期間とする。

(役員職務)

第10条 この役員職務は、次のとおりとする。

- (1) 会長は、会を代表し、会の業務を総括する。
- (2) 会計は、会長の命をうけ、会計事務を掌る。
- (3) 監事は、会計の監査を行う。

(会議)

第11条 会長は、必要あると認めるときは役員を招集し、会議を開くものとする。

- 2 会長は、会議の議長となる。

(庶務)

第12条 この会則に定めるもののほか、業務の運営に関し必要な事項は、会長が別に定めることができる。

附 則

(施行期日)

1. この会則は、平成15年4月1日から施行する。

(岡部町の編入に伴う経過措置)

2. 平成21年1月1日から同年3月31日までの間における第3条の適用については、同条中「藤枝市女性保健委員」とあるのは、「藤枝市女性保健委員及び編入前の岡部町保健委員であった者で、岡部町の編入の日において引き続き藤枝市保健委員の職にあたるもの」とする。

附 則

この会則は、平成21年1月1日から施行する。

附 則

この会則は、令和3年12月1日から施行する。

MEMO



# 1 第3期 元気ふじえだ健やかプラン

藤枝市保健計画・食育推進計画・歯科保健計画

## 基本理念

市民一人ひとりが健やかで  
支えあい安心して住み続けられるまち“ふじえだ”  
～ めざそう！健康・予防日本一～

藤枝市は、市民の誰もが生涯にわたって、こころも身体も健やかに暮らすことができる、“健康・予防日本一”の実現のために、みんなで一緒に楽しく取り組む健康づくりを通じて、子供からお年寄りまで生き生きと笑顔にあふれ、地域においても元気で活力がある“みんなで創る健康都市”を目指します。

**計画の期間** 令和3年度から令和7年度までの5年間

**計画の構成** タテ軸：「健康（保健計画）」「食育（食育推進計画）」「歯や口の健康（歯科保健計画）」  
ヨコ軸：3期に区分したライフステージ



藤枝市は『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします!

☆ 従来からの強みである予防活動や早期発見・早期治療の更なる強化

☆ 元気で豊かな人生設計のために自助・共助・公助をキーワードに健康気運の向上を図る

## 『守る健康』



★全国 10 万人以上の 286 市区中の受診率

乳 13 位

大腸 32 位

子宮頸 35 位

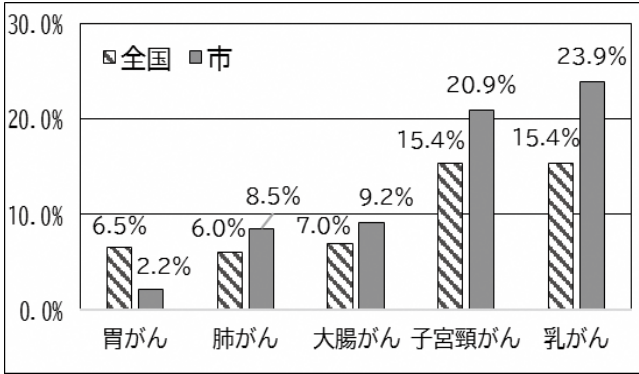
肺 41 位

### ●がん対策推進条例を施行（県内初：H31.4.1）

＜特長＞・子どもの頃からのがん予防のための啓発・女性特有のがん対策の充実・癌になっても働ける環境の整備など

#### ■がん検診受診率が高い

R3 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」



#### ■がん標準化死亡比が低い(人口 10 万人以上の市区)

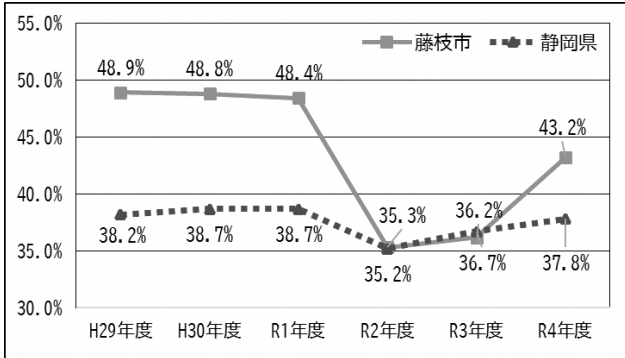
H30 日本医療政策機構・がん政策情報センター

性別	順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
男	1	東京都	渋谷区	82.2
	2	静岡県	藤枝市	82.6
	3	長野県	松本市	82.9

性別	順位	都道府県	市区名	がん標準化死亡比
女	1	静岡県	藤枝市	81.9
	2	静岡県	掛川市	82.0
	3	静岡県	浜松市	85.0

#### ■特定健診受診率が高い

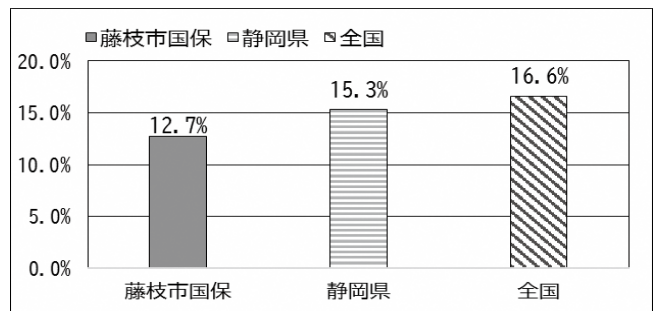
市・県：法定報告



#### ■メタボ率が低い

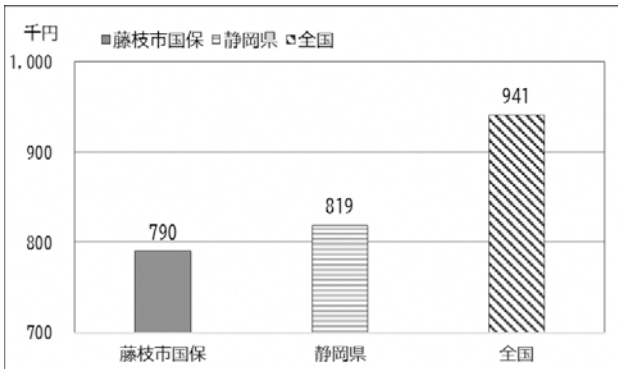
静岡県：47都道府県中3位の低さ 藤枝市国保：県内1位の低さ

R3 県・全国：厚生労働省 市：静岡県提供データ



#### ■後期高齢者医療の被保険者一人当たり医療費が低い

R3 国保中央会 後期高齢者医療事業年報



#### ■要介護認定率が低い

藤枝市 16.5%、静岡県 16.7%、国 19.0%

(R4 介護保険事業報告)

### ●市内約 1,000 人体制で保健委員が活動

令和 6 年度は保健委員活動 40 周年を迎えます

＜活動内容＞

- ・ 各種健康講座、介護予防講座を地区ごと開催
- ・ 地区担当として市保健師を配置して健康づくりを支援

# 『 創る健康 』 めざそう! “健康・予防 日本一”ふじえだプロジェクト

平成 25. 3. 6 第 1 回健康寿命をのばそう! アワード 自治体部門 厚生労働省健康局長優良賞



- 平成25. 9. 17 アワード受賞市区町村を構成団体とした「健康寿命延伸都市協議会」設立に参加
- 平成26. 9. 5 第1回「健康寿命延伸都市協議会」総会・研修会を招致開催
- 平成27. 3. 4 タイ王国で開催された「地方都市活性化国際フォーラム」に特別招待（講演）
- 平成28. 6. 3 公益財団法人ジョイセフ視察団を受け入れ（アジア・アフリカ7カ国14名）
- 7. 22 大塚製薬(株)と「健康・スポーツ施策等に関する包括連携協定」を締結
- 10. 22 楽しく歩いて健康アプリ～あるくら～リリース
- 平成29. 10～ 賢く食べて健康施策を展開（C級グルメグランプリ、野菜を食べて!!健康フェアを開催）
- 11. 13 カゴメ(株)と「健康・食育施策等に関する包括連携協定」を締結
- 平成30. 8～ ふじえだ“まるごと”健康経営プロジェクトを展開
- 9. 25 健康都市連合及び健康都市連合日本支部に加盟
- 10. 17 藤枝商工会議所・岡部町商工会・全国健康保険協会静岡支部と『「健康・予防日本一」に向けた健康経営推進に関する連携協定』を締結
- 令和 1. 10. 1 (株)杏林堂薬局と「健康増進等に関する包括連携協定」を締結
- 令和 3. 12. 22 「第80回日本公衆衛生学会総会・シンポジウム」において健康経営の取組を発表
- 令和 4. 3 日本健康会議データポータルの事例集に健康経営の取組が掲載
- 令和 5. 4 高血圧対策事業「お塩チェックで“効果適塩”事業」を実施
- 令和 6. 3 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」1万km踏破第87号達成者を表彰

## プロジェクト1

## 歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」

### 日常の身体活動量を底上げする目標ツールを提供

ウォーキングの距離に応じて、東海道五十三次のコースをたどり、地図上で仮想の旅を楽しむのが「バーチャル東海道の旅」。歩いた歩数を万歩計などで計測し、1万歩または6.5km歩くごとに記録シートの○を塗りつぶして旅していきます。奥の細道コースや四国お遍路コースなどもあり、楽しみながらウォーキングを続けることができます。

市ホームページ↓



東海道を完歩したら  
全国の旅へご案内



## プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

### 地域の資源を活用した健康施策を発信

「楽・癒・美・食・鍛・幸」をキーワードに、楽しんで健康になれる場所やこころの健康（幸）を感じられる場所などを20選としてまとめて紹介しています。

また、健康スポット20選を活用したウォーキングイベントを開催。市内外から多くの人に参加してもらい、地域の賑わいづくりにも努めています。

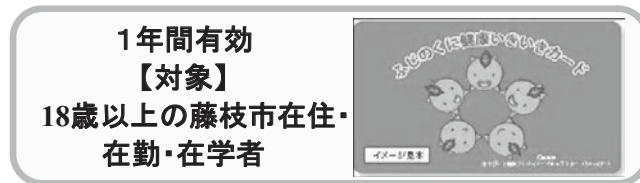
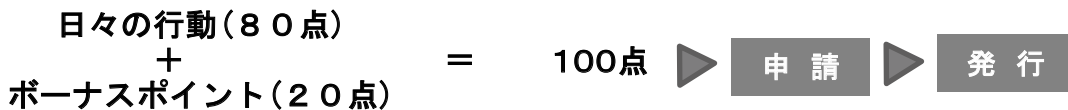


## プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ

### 生活習慣の意識付けと定着化を支援

#### ★健康行動でポイントを貯め、2週間以上実践

ふじえだ健康マイレージは、「毎日1万歩歩く」「1日3食食べる」など日々の健康行動と、「健診を受ける」「地域行事への参加」などのボーナス項目でポイントを貯め、2週間以上チャレンジして100ポイント貯めると「ふじのくにいきいきカード」をお渡しします。このカードを協力店に提示すると、お得なサービスが受けられます。

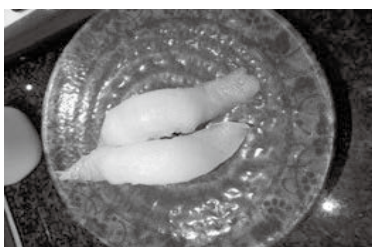


#### ★スマートフォンや携帯電話でチャレンジ

健康マイレージのチャレンジ方法は紙版とWeb版の2種類。Web版には、協力店の検索機能や、歩数や体重のグラフ管理など、便利な機能がたくさんあります。ボタン一つで申請できるため、気軽に取り組むことができます。



#### ★ 協力店のサービス (例) ★



板前お薦め一品サービス



野菜天ぷらサービス



ポップコーン50円引きサービス

### 3

## 早期発見のために必ず『がん検診』を受けましょう！

### 死因の第1位はがん！

令和5年藤枝市死亡統計によると、がんは死亡原因の第1位であり、およそ5人に1人が、がんで亡くなっています。部位別がん死亡率の第1位は大腸、第2位は肺、第3位は膵臓となっています。

### がんにかかりやすい年齢は？

肺・大腸・胃がんなど多くのがんに共通していることは、40歳を過ぎた頃からかかりやすくなること、年齢とともに増加すること、そして、女性よりも男性に多いことです。

また、男性特有の前立腺がんは、50歳を過ぎたあたりから増加し始めます。一方、女性特有の子宮がんは20歳代から、乳がんは40歳以降の比較的若年層から増加します。

### 市のがん検診でも“がん”が発見されています！

<3年間の合計> 注：令和2年～令和4年度の検診による発見者数

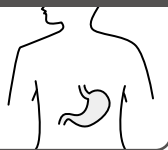
- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| * 肺がん：46人   | * 大腸がん：77人 | * 胃がん：4人  |
| * 前立腺がん：42人 | * 乳がん：55人  | * 子宮がん：7人 |

### わたしのがん危険度は？

#### ☑ チェックしてみましょう！

#### 胃がん

- 食生活で食塩をとりすぎている
- 野菜、果物をあまり食べない
- たばこを吸う
- ピロリ菌に感染している



#### 大腸がん

- 血のつながりがある親戚に大腸がんの人がいる
- お酒が好き
- ベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉が好き
- たばこを吸う
- 太っている

#### 肺がん

- たばこを吸う
- 受動喫煙の機会が多い



#### 子宮頸がん

- 性交渉の相手が多い  
(ヒトパピローマウイルスに感染しやすい)
- 性交開始年齢が早い
- たばこを吸う

#### 子宮体がん

- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 太っている
- 乳がんでタモキシフェン(ホルモン剤)を飲んでいる



#### 乳がん

- 経口避妊薬(ピル)を使っている
- 閉経後のホルモン補充療法を受けた
- お酒が好き
- 運動不足
- 初経年齢が早い
- 閉経年齢が遅い
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 授乳歴がない



●参考：国立がんセンターがん情報サービス

## 4 各種統計資料等

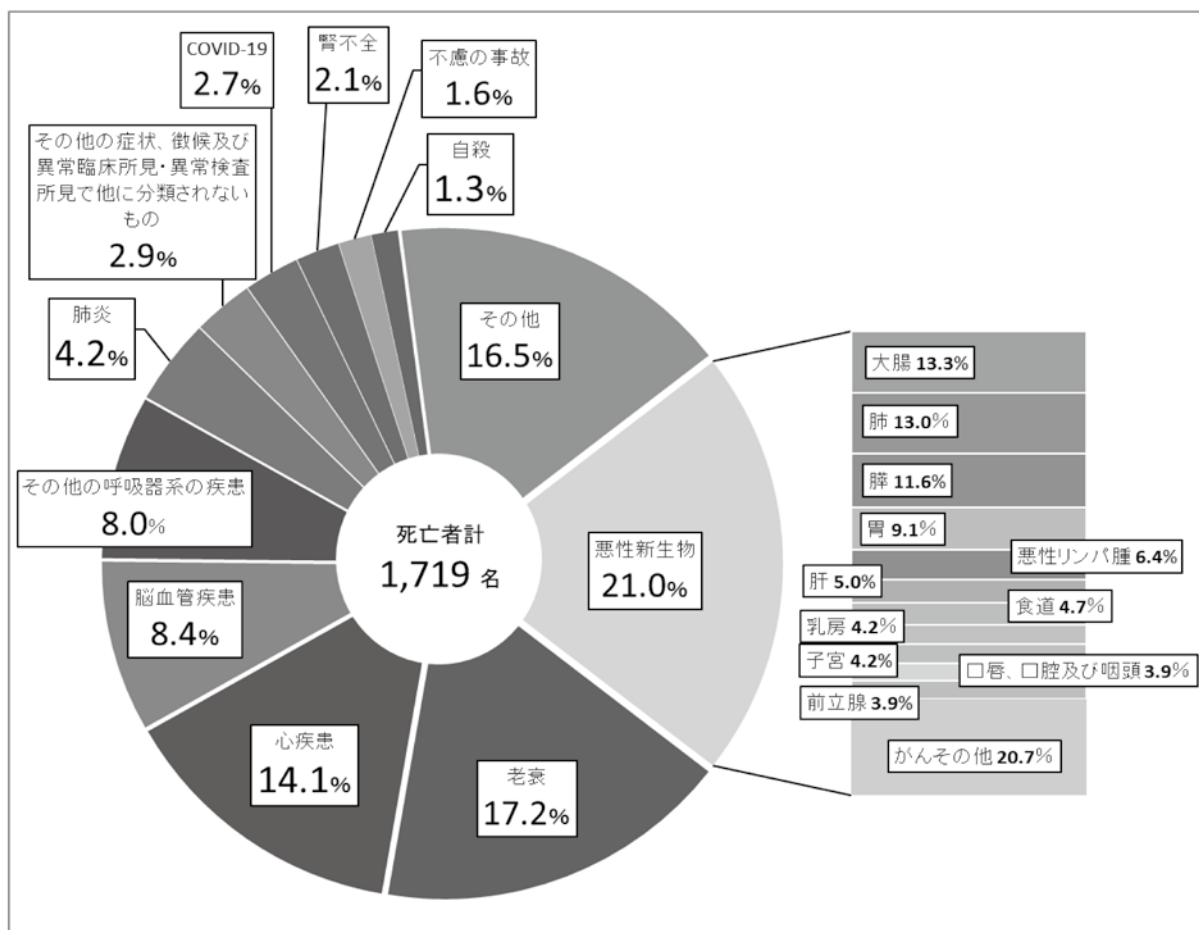
### 1) 地区別老年人口、出生数、死亡数

	65歳以上の人口 総人口 (%)	出生数	死亡数		
			総数	男	女
総数	$\frac{44,109}{140,979} = 31.29$	731人	1,719人	893人	826人
瀬戸谷	$\frac{917}{1,914} = 47.91$	4	39	21	18
稲葉	$\frac{1,007}{2,834} = 35.53$	10	49	28	21
葉梨	$\frac{3,988}{12,880} = 30.96$	54	155	79	76
広幡	$\frac{2,529}{8,642} = 29.26$	46	90	52	38
西益津	$\frac{3,122}{8,744} = 35.70$	42	104	65	39
藤枝	$\frac{7,137}{20,410} = 34.97$	87	272	141	131
青島	$\frac{11,585}{41,588} = 27.86$	234	474	226	248
高洲	$\frac{6,813}{24,981} = 27.27$	177	265	142	123
大洲	$\frac{2,881}{8,661} = 33.26$	34	86	42	44
岡部	$\frac{4,130}{10,325} = 40.00$	43	185	97	88

人口 令和5年12月31日現在  
 出生数 令和5年1月1日～令和5年12月31日  
 死亡数 令和5年1月1日～令和5年12月31日

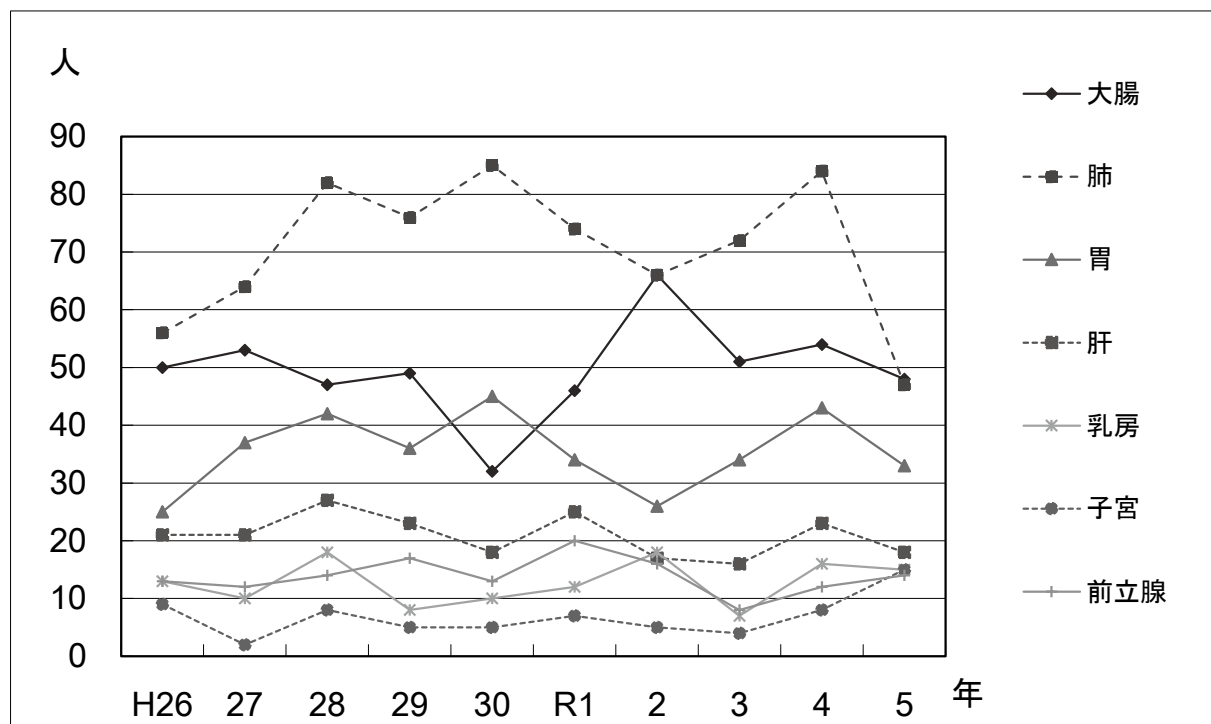
— 資料 統計情報・健康推進課 —

## 2) 藤枝市の死亡原因別割合(令和5年1月から令和5年12月)



— 資料 統計情報・健康推進課 —

## 3) 藤枝市のがん(部位別)による死亡数の推移(市で実施しているがん検診の抜粋)



— 資料 統計情報・健康推進課 —

市の助成で**お得**に身体のメンテナンスを! **令和6年度 特定健診・がん検診など**

		健診			 大腸	 肺・結核
健(検)診名		特定健診※ (※後期高齢者健診を含む)		若者 ヘルスアップ 健診		
対象条件		①藤枝市国民健康 保険加入者  ②A・B以外の方で健診を希望される方は、 ご自身の加入されている医療保険者にお 問い合わせください。	③後期高齢者 医療被保険者証 の資格がある方	職場の健診を 受ける機会が ない方	左記の①・②の方 左記の③で職場の検診を受ける機会がない方	
受ける方の 年齢	18・19歳	—	—	●	—	—
	20-29歳	—	—	●	—	—
	30-39歳	—	—	●	—	—
	40-49歳	●	—	—	●	●
	50-74歳	●	—	—	●	●
	75歳以上	—	●	—	●	●
検査内容		①基本的な健診項目(必須) 問診 血圧測定 身体測定 診察 尿検査 血液検査(脂質・糖・肝機能) ②詳細な健診項目(追加) 心電図 眼底検査 血液検査(貧血・尿酸・腎機能)			問診 便潜血	①問診・胸部エックス線 ②喀痰細胞診※ ※50歳以上で、 喫煙指数(1日 本数×年数)が 600以上の希 望者
料金	自己負担額	①1,460円 ② 510円	①1,460円 ② 510円	①1,460円 ② 510円	420円	①230円 ②940円 別途容器代 330円
	70歳以上 ※注1	①410円 ②510円		—	無料	① 無料 ②容器代 330円
	無料対象者 ※注2	40歳	—	—	40歳	
受診券発行方法		対象の方には4月中旬に案内通知を送付します。		(初めての方) ..... (久しぶりの方)	健康推進課にお申込みください。 ↓ 受診券を送付します。	
実施期間		5/16~1/17		6/3~1/17	5/16~1/17	
受診場所		志太医師会検診センター				
おすすめポイント		大腸・肺・前立腺がん検診など と同時に受けられます。  予約は空いている 8月がおすすめ! ちょっとうれしいお土産つき		充実した 健診内容 若いうちからの 備えが肝心!	特定健診と同時に	

対象者の年齢は令和6年4月2日~令和7年4月1日に達する年齢をさします。

健(検)診を希望される方で受診券がお手元がない方は健康推進課へご連絡ください。



詳しい内容は受診券をご確認ください!

藤枝市オリジナルキャラクター がん撲滅戦隊 ウケルコジャー



がん検診など						その他の健(検)診	
前立腺	胃		子宮	乳		肝炎ウイルス	歯科
	過去に1度も受けたことがない方 ※注3	①今年度ピロリ菌検査を受けてA判定だった方 ②過去ピロリ菌検査の結果がA判定で5年経過した方など		女性のみ 2年に1度		過去に1度も受けたことがない方	20歳・30歳と40歳～70歳の5歳刻みの方
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	●	—	—	—	20歳のみ
—	—	—	●	—	●	—	30歳のみ
—	●	●	●	●	—	●	40・45歳のみ
●	●	●	●	●	—	●	50・55・60 65・70歳のみ
●	●	●	●	●	—	●	—
血液検査 (PSA検査) 	問診 血液検査 (ピロリ菌胃がんリスク判定) 	問診 胃カメラ (またはバリウム) 	問診 頸部細胞診 	問診 マンモグラフィ 	エコー検査 	問診 血液検査 	問診 口腔内検査 
910円	960円	3,200円	頸部:1,450円 頸部 + 体部(※):2,480円 (※)医師が必要と認めた方	2,400円 (授乳中などで受けられない場合、エコー検査1,320円)	2,000円	B型:830円 C型:890円 B型+C型:1,210円	850円
—	無料	無料	無料	無料	—	無料	無料
—	65歳	65歳	21歳	41歳	—	41歳以上の5歳刻み	—
定期的に受けている方 ..... 6月下旬までに受診券を送付します。 (ピロリ菌胃がんリスク判定・肝炎ウイルスは除く) ※受診間隔は健(検)診によって異なります。						がん検診の受け方  対象の方に受診券を送付します。	
5/16～12/13		① 3/31まで ② 4～11月	4～11月		4～2月	5/16～1/17	5～11月
検診実施機関			志太医師会検診センター		健診実施機関		
受けられます。		胃カメラは、バリウムより精度が高いです。	21歳の方には子宮がん検診、41歳の方には乳がん検診の無料クーポンをプレゼント		乳がんの家族歴がある方向けです。	特定健診と同時に受けられます。	今年度から20歳・30歳の方も対象となりました!

注1 「70歳以上」とは、次の証書の交付を受けている方

- (1) 国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(70歳の誕生日の翌月から対象。誕生日の日付が1日の方はその日から対象。)
- (2) 後期高齢者医療被保険者証(65～69歳で交付を受けている方も含む)

注2 上記以外の年齢でも無料で受けられる方がいます。

- 市民税が世帯全員非課税の方
- 生活保護を受けている方(事前に健康推進課にご連絡ください。)

無料受診券が必要となります。受診前日までに健康推進課へ申請してください。➔

【持ち物】 本人確認ができるもの

【受付】 平日 午前 8時30分 ~ 11時50分  
午後 1時 ~ 4時50分

注3 胃切除術またはピロリ菌除去を受けた方、腎不全または透析を受けている方は対象外です。

# ワクチンで防げる病気を予防しましょう! おとな・こどもの予防接種

## おとなの予防接種



	65歳以上(60~65歳未満※1)		50歳以上		
<b>ワクチン</b> (抗体検査)	高齢者用肺炎球菌 定期 (23価) 任意		インフルエンザ 定期	新型コロナ 定期	带状疱疹 (生・不活化ワクチン) 任意
<b>対象</b>	R6変更 ①接種日時点で65歳 ②接種日60~65歳未満 ※1の方 ①の方に 予診票を送付	定期接種対象外で、 過去に一度も助成 を受けたことがない 65歳以上の方	①接種日時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1の方	①接種日時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1の方	接種日時点で 50歳以上
<b>(助成)回数</b>	1回	1回	年1回	年1回	制限なし
<b>自己負担額</b>	4,200円 生活保護を受けている方 は無料	医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額	1,500円 生活保護を受けている方 は無料	自己負担あり 金額未定	医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額
<b>実施期間</b>	66歳になる前まで	※5	秋~冬	秋~冬	※5
<b>実施場所</b>	委託医療機関 ※3	委託医療機関 ※4 ご希望の方は 感染症対策課へ ご連絡ください。 予診票を送付します。	委託医療機関 ※3 広報ふじえだ 9月号に掲載	委託医療機関 ※3 詳細は接種が始まる前まで に決定します。 広報ふじえだ などでご案内 します。	委託医療機関 ※4
<b>持ち物</b>	●健康保険証 ●予診票 ●その他 ※2		●健康保険証 ●その他 ※2		●健康保険証
<b>どんな 病気?</b>	肺炎は年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。 高齢の方は急激に症状が進むことがあります。		かぜに比べて全身症状が 強く、入院や死亡のおそれ があります。	急に重症化して入院や死亡 のおそれや、その他味覚・嗅 覚の異常があります。	80歳までに約3人に1人が 発症。痛みが続いたり、重 い後遺症もある病気です。

## こどもの予防接種



### 2か月~7歳5か月

定期	接種スタート
2か月から	肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、 五種混合 NEW
5か月から	BCG
1歳から	麻疹風しん1期、水痘、 肺炎球菌(追)、五種混合(追)
3歳から	日本脳炎
4歳頃	日本脳炎(追)



### 無料で受けられる期限

1歳になる前までに	B型肝炎、BCG
2歳になる前までに	麻疹風しん1期
3歳になる前までに	水痘
5歳になる前までに	肺炎球菌
7歳6か月になる前 までに	五種混合、 日本脳炎

詳しくは予防接種手帳や予防接種ポケットブックをご覧ください。

### ワクチン

### 対象

### (助成)回数

### 自己負担額

### 実施期間

### 実施場所

### どんな 病気?

1歳&6歳	6歳	9~12歳	
おたふくかぜ NEW 任意	麻疹風しん 2期 定期	日本脳炎 2期 定期	二種混合 2期 (ジフテリア・破傷風) 定期
①接種日時点で1歳 ②小学校入学前 の1年 	小学校入学前 の1年  R6年度6歳 にハガキを送付	9歳以上 13歳未満  小学4年生 に予診票を送付	11歳以上 13歳未満  小学6年生 に予診票を送付
①②各1回	1回	1回	1回
医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額	0円	0円	0円
①2歳になる前まで ②小学校入学前の 3月31日まで ※5	小学校入学前の 3月31日まで	13歳に なる前まで	13歳に なる前まで
※4 ◆	※3 ◆	※3 ◆	
難聴を合併すると、ほと んどの場合、聴力は 元に戻りません。	麻疹は感染力がとて も強く、命に関わる重 い病気です。	乳幼児期の接種から時間が経過し、下がってき てしまう免疫力を持続するために接種します。	



# 45~62歳男性

風しん		妊娠を希望する人と、そのパートナー等	
抗体検査	予防接種 (麻しん風しんワクチン) 定期	麻しん風しんワクチン	風しんワクチン 任意
S37.4.2~S54.4.1生の男性 令和元年度からクーポン券未使用の方 抗体検査の結果、抗体価が低い方が 予防接種の対象		妊娠を希望する女性と そのパートナー等で、風しんの抗体価が低い方 妊娠中の方は接種できません。 ※抗体検査は中部保健所で無料で受けられます (☎644-9273)	
1回	1回	どちらか1回	
0円	0円	医療機関の設定額から 助成金 5,000円   助成金 4,000円 を差し引いた金額	
R7年3月終了		※5	
全国の医療機関、健診人間 ドックで受けられます。 市内の医療機関は 実施曜日と時間の情報つき!		委託医療機関 ※4	
●本人確認書類 ●クーポン券	●本人確認書類 ●クーポン券 ●抗体検査の結果	●健康保険証 ●抗体検査の結果 ●パートナー等の場合は、関係を証明できるもの	
対象の皆さんが抗体検査を受け、必要な予防接種を受けると風しんの流行がなくなると言われています。		妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんに影響が出ることがあります。	

**定期** 予防接種法で定められた定期接種  
※法改正により変更となることがあります。

**任意** 市が接種費用の一部助成を行う  
任意接種

※1 心臓や腎臓、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重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)

※2 該当する方は、生活保護受給者証(休日夜間受診証)、身体障害者手帳

※3 委託医療機関以外で受ける場合は、**接種前に感染症対策課で手続きが必要**です。

- 市内市町で接種: 依頼書を持参し、自己負担額をお支払いください。
- 県外で接種: 依頼書を持参し、全額をお支払いください。その後の保健センターでの手続きにより接種費用の一部を払い戻します。

※4 委託医療機関で受ける場合は、医療機関の窓口で申請書を記入し、自己負担額をお支払いください。

委託医療機関以外で受ける場合は、**接種前に感染症対策課で手続きが必要**です。

- 依頼書を持参し、全額をお支払いください。その後の保健センターでの手続きにより、助成金を払い戻します。

※5 任意接種助成の終期は決まっておりません。

◆ **こども委託医療機関**



**持ち物**

- 母子健康手帳
- 予診票(定期接種のみ)



# 12~16歳

# 17~27歳

# 18~19歳

ヒトパピローマウイルス感染症 (HPV)			
子宮頸がん予防 (2-4-9価) 定期	NEW (4価) 任意	子宮頸がん予防 (2-4-9価) 定期	日本脳炎 定期
小学6年~高校1年相当の女子	小学6年~高校1年相当の男子	H9.4.2~H20.4.1生の女性で、3回接種が済んでいない方	H16.4.2~H19.4.1生で、4回接種が済んでいない方
中学1年生女子に予診票を送付		全員に予診票を送付	R6年度18歳にハガキを送付
3回 (9価で1回目を15歳未満で接種した場合は2回)	3回	1~3回	1~4回
0円	医療機関の設定額から助成金 8,000円を差し引いた金額	0円	0円
16歳になる年度の3月31日まで	16歳になる年度の3月31日まで ※5	R7年3月終了	20歳になる前まで
※3 ◆	※4 ◆	※3 ◆	※3 ◆
子宮頸がんは、年間約3,000人が亡くなる病気です。ワクチンは、原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染を防いでがんを予防します。HPVは男女問わず感染の可能性があります、その他のがんも引き起こします。		ウイルスに感染した豚を吸血した蚊がヒトを刺して感染します。	

## 該当する方は接種前にご相談ください

病気の治療で定期接種を対象期間に受けられなかった方







骨髄移植手術等の理由により、定期接種を再接種する方(20歳未満)




妊婦、高齢者、白血病や免疫が弱くなる病気などのためにワクチンを受けられない方が多くいます。ワクチンを受けられる方が多ければ流行は抑えられ、その方たちを守ることができます。

健康相談

場所：藤枝市保健センター 年末年始、祝日除く

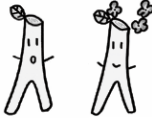
<p><b>おとなの健康相談</b></p> <p>予約不要</p> <p>月・木曜日 9時30分～11時30分</p> <p>金曜日 13時～15時</p>	<p><b>こどもの健康相談</b></p> <p>予約制</p> <p>お申込み</p>  <p>月・木曜日 9時30分～11時30分</p> <p>計測できます。 ママ・パパのこともご相談ください!</p> <p><b>持ち物</b> 母子健康手帳 バスタオル(計測する場合)</p>	<p><b>管理栄養士の食生活相談</b></p> <p>電話予約制</p> <p>☎054-645-1111</p> <p>木曜日 13時～15時</p> <p>金曜日 9時～11時</p> 	<p><b>歯科衛生士の歯科相談</b></p> <p>電話予約制</p> <p>☎054-645-1111</p> <p>詳細は、お問い合わせください。</p> 	<p><b>電話相談</b></p> <p>予約不要</p> <p>☎054-646-3177</p> <p>月～金曜日 9時～17時</p> 
---	---	--	---	---

場所：藤枝市内7か所の地域子育て支援センター

**出張子育て健康相談** 計測できます。 ホームページ 

**えだっこルーム** **日程** 詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

**持ち物** 母子健康手帳  
バスタオル(計測する場合)



24時間365日チャットで  
医師・看護師・薬剤師に  
無料で健康医療相談

**HELPO**


藤枝市にお住まいの方だけが無料で使える


健康のため  
のアプリ



**HELPO**  
(ヘルポ)

休日当番医など

**夜間のときは**  救急医療センター

**志太・榛原地域救急医療センター** ☎054-644-0099 

(瀬戸新屋362-1)

**診療科目** 内科・小児科 (年中無休)

**時間** 月曜～金曜日 19時30分～22時 ※22時～翌日7時は、  
土曜～日曜日 19時30分～翌日7時 小児科のみの診療日があります。

詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

 **こどもの急な発熱やけがなどで  
お困りのとき、不安なときは!**


静岡子ども救急電話相談 

局番なしの **#8000** 

静岡県  
ホームページ

毎日 24時間ご利用いただけます。  
ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは

☎054-247-9910

**休日のときは** 休日当番医検索ナビ 

**休日当番医、休日歯科当番医**

詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

助成事業

※詳しい内容はホームページをご覧ください。

がん患者支援事業			骨髄ドナー支援事業	不育症治療費 助成制度
医療用ウィッグ・補整下着等 購入費用	妊孕性温存治療等費用 ※妊孕性・・・妊娠するための力	小児・若年がん患者 在宅療養生活支援費用		
				

場所：藤枝市保健センター 年末年始、祝日除く

**受付** 月～金 午前中  
月・木・金 午後



お申込み  
予約制

## 母子健康手帳交付

**持ち物** 妊娠届出書 マイナンバーカード  
※マイナンバーカードがない方は、通知カードと本人確認書類



## 初めての出産の方は

**日程** 詳細については  
妊娠届出時にご案内します。



## パパママ教室

赤ちゃんのお世話のコツ  
パパママそろっての参加大歓迎!



## プレママ栄養教室

妊娠中の食事、離乳食づくりに役立つ  
だしの取り方などの講話

## 転入したとき

**内容** 妊婦・産婦健康診査など受診票の交付  
乳幼児健康診査受診票の交付  
予防接種問診票の交付

**持ち物** 母子健康手帳  
前住所地にて交付された各受診票・問診票

## 赤ちゃんが生まれたら

### 離乳食教室 もぐもぐごっくん赤ちゃん教室

動画配信サービスがあります。



**受付** 9時45分～

**開始** 10時～(およそ1時間程度)

内容	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
スタート編 5か月児頃	月曜日	15	20	17	8	19	2	7	11	9	6	10	10
カミカミ編 8か月児頃	水曜日	22	27	24	29	26	9	21	25	23	20	17	17

**持ち物** 母子健康手帳 筆記用具 カミカミ編は、赤ちゃん用におんぶひもをご用意ください。

## フッ素塗布

**申込み** ①1歳6か月児健診受診時に希望する方↓ (健診時のご案内します) **予約不要** ②左記①に該当しない方↓ **予約制**



内容	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1歳6か月児から6か月の 間隔をあけ4回塗布 (4歳になる前日まで) 13時30分～15時30分	水曜日	10	8	5	3	7	11	9	6	4	8	5	5
	水曜日	17	22	19	24	21	25	16	20	18	29	19	19
	水曜日	24					28	23					

**持ち物** 母子健康手帳 400円(初回のみ) 現金・PayPay・LINE Pay



## 乳幼児相談・健診

4か月児・10か月児健診 病院で行う乳児健診

健康診査票を使用し、病院でお受けください。

6か月児相談・1歳6か月児健診・3歳児健診 保健センターで行う相談・幼児健診

対象の方に日付・受付時間を指定したご案内を約1か月前に送付します。



## コラム 高血圧を予防しよう!

### ■血圧を下げるために今日からできること

- 減塩を心掛けよう
- 野菜をたっぷり
- お酒は適量に
- 禁煙しよう
- 体重を適正に
- 気軽にできる運動を
- 血圧が高めの方は、  
自宅で血圧を測る習慣を



藤枝市減塩キャラクター「ふらんせる」君

### ■高血圧だとどうしてよくないの?

高血圧は、自覚症状がほとんどありませんが、特に脳、心臓、腎臓の血管は、高血圧によるダメージを受けやすく、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病(透析)などを引き起こします。

藤枝市保健センター公式  
cookpadにておいしい減塩  
レシピを紹介しています!



まずは  
お塩の摂り方を  
チェック!



## 6 母と子の健診・教室など

事業名		内容
母子健康手帳交付		妊婦を対象に母子健康手帳を交付
妊婦健康診査		個別健診（指定医療機関）、16回公費負担
産婦健康診査		個別健診（指定医療機関）、2回公費負担
産後ケア事業		産後、支援が必要と判断される母子に対し、心身のケアや育児のサポート等を実施（短期入所〈ショートステイ〉型、通所〈デイサービス〉型、居宅訪問〈アウトリーチ〉型）
乳幼児健康診査	新生児聴覚スクリーニング検査	個別検査（指定医療機関）
	4か月児健康診査 10か月児健康診査	個別健診（指定医療機関）
	1歳6か月児健康診査	問診、身体計測、内科診察、歯科健診、個別指導・相談（生活、栄養、歯科）
	3歳児健康診査	問診、身体計測、内科診察、歯科健診、視覚検査、尿検査、個別指導・相談（生活、栄養、歯科）
健康相談	運動発達相談	運動面に課題を有する児とその保護者への理学療法士による個別相談
	6か月児すこやか相談	問診、身体計測、個別指導・相談（生活、栄養、運動発達、歯科）
	ステップ相談	1歳6か月児健康診査後、要観察児と教室参加児を対象に個別相談
	わんぱく相談	3歳児健康診査後、要観察児を対象に個別相談
	幼児個別相談	精神発達面に課題を有する児とその保護者への心理判定員による個別相談
	えだっこルーム	市内7か所の地域子育て支援センターで保健師、管理栄養士による相談
健康教育	パパママ教室	初産婦とその夫を対象に保健師等による講話と実技指導
	プレママ栄養教室	初産婦とその夫を対象に妊娠中の食事の講座
	もぐもぐごっくん 赤ちゃん教室	管理栄養士による離乳食の講話
	フッ素塗布	1歳6か月児健康診査時、同時開催 フッ素ゲル歯ブラシ法（6か月間隔で4回塗布）
訪問指導		支援の必要な妊婦、産婦、乳幼児、生後4か月までの児、未健診児等に対し訪問にて指導
妊娠出産包括支援		すべての妊産婦等の状況把握・支援プランの作成・支援会議・継続支援
出産・子育て応援交付金事業		伴走型相談支援と経済的支援を一体的に実施
思春期保健事業		健康教育
低所得の妊婦に対する 初回産科受診支援事業		低所得の妊婦に対して経済的支援を実施

# 支部・自治会・町内会組織

〈参考資料〉

支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名	支部	自治会	町内会名							
瀬戸谷	第1	本郷	藤枝第1	第1	原第1	青島第1	第6	青木東	高洲	第3	兵太夫北							
	第2	中里			原第2			青木木西南			兵太夫中							
		たかね			原第3			青木木北			兵太夫下							
第3	滝谷	原第4			第9			追分			兵太夫上							
稲葉	第1	谷堀						木町第1			追分	兵太夫上						
	第2	宮寺	木町第2	葉葉	兵太夫上													
葉	第1	西北	木町第3	第10	一里山	大洲	第1	光軒	第1	大大東	東東東							
			木町第4									瀨内	大与左衛門	大大東	東東東			
	第2	宮寺	木町第5	南町	大与左衛門			大大東				東東東						
	第3	上横	岡出山1丁	上下	大与左衛門			大大東				東東東						
梨	第2	中花	岡出山2丁	第5	駿河台一丁目	青島第2	第7	清里	第2	内内内	部部部	本本本						
			岡出山3丁										長楽寺1才	志志志	内内内	部部部	本本本	
	第3	上南	市部第1	志志志	内内内			部部部					本本本					
	第4	時時	市部第2	志志志	内内内			部部部					本本本					
広幡	第1	水八	市部第3	第8	瀬戸新	高洲	第1	築地	第2	西	高	柳						
			市部第4										白左	市部第4	瀬戸新	高	柳	高
西益津	第1	稲益	市部第5	第9	南駿河台一丁目	高洲	第2	高	第2	北	高	柳						
			市部第6										市部第5	南駿河台二丁目	高	柳	高	柳
			市部第7										市部第6	南駿河台三丁目	高	柳	高	柳
益津	第2	大田	市部第8	第10	南駿河台四丁目	高洲	第3	高	第3	東	高	柳						
			中中										五五	南駿河台五丁目	高	柳	高	柳
			中中										五五	南駿河台六丁目	高	柳	高	柳
益津	第3	平平	市部第9	第1	前島上	高洲	第4	高	第4	東	高	柳						
			中中										前島上	前島上	高	柳	高	柳
			中中										前島上	前島上	高	柳	高	柳

12 支部  
52 自治会  
204 町内会

# 藤枝市健康推進課

〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14-1  
TEL 054-645-1111 FAX 054-645-2122  
E-mail:hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp