

令和8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
フランセル

藤枝市健康推進課（保健センター内）



藤枝市
Fujieda City

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 | |
| | 1) 保健講座 | 5 |
| | 2) 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 |

III 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | 第4期 元気ふじえだ健やかプラン | 14 |
| 2 | 『守る健康』・『創る健康』で“健康・予防日本一”をめざします! | 15 |
| 3 | がん検診を受けましょう! | 18 |
| 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) | 19 |
| 5 | 令和8年度 健康カレンダー 保健センターからのお知らせ | |
| | ○令和8年度 特定健診・がん検診など | 21 |
| | ○おとな・こどもの予防接種 | 23 |
| | ○健康相談・休日当番医など・助成事業 | 25 |
| | ○妊婦・こどもの手続き | 26 |
| 6 | 母と子の健診・教室など | 27 |

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
自治会連合会に「健康増進部会」を設置
- S 59 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

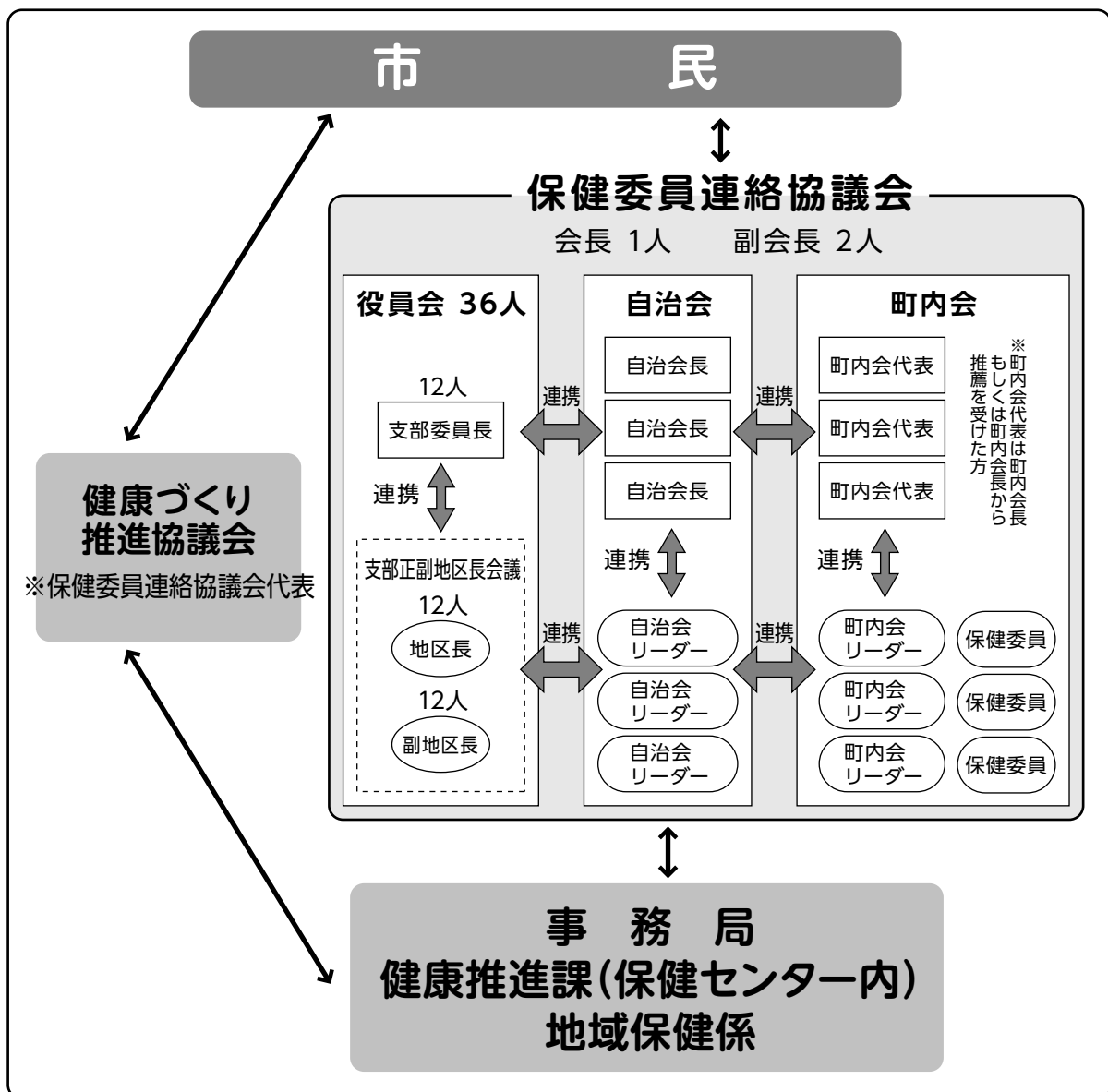
藤枝市の保健委員とは

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。

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

保健講座を実施する

- 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

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
 - 1) 保健講座
 - 2) 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

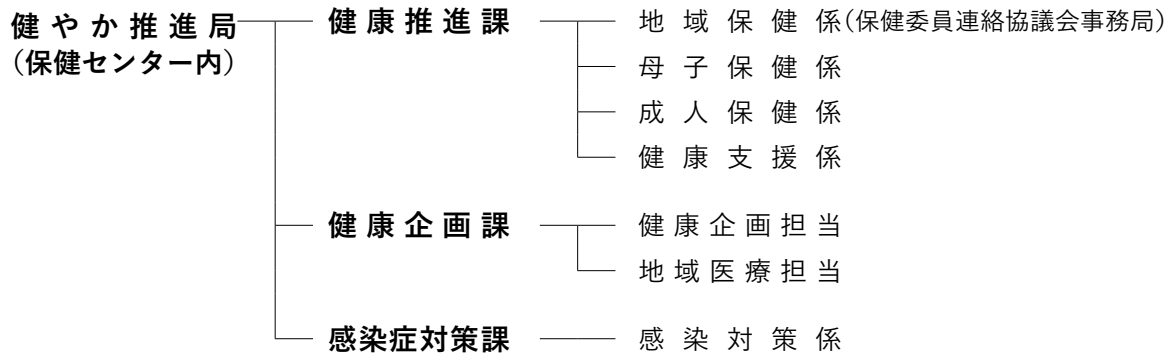
地区担当職員

〔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（支部名）	担当職員氏名	
瀬戸谷	林（保健師）	
稲葉	登澤（保健師）	
葉梨	増田こ（保健師）	
広幡	長野（保健師）	
西益津	高橋（保健師）	
藤枝第1	鈴木（保健師）	青木（管理栄養士）
藤枝第2		
青島第1	辻川（保健師）	森（管理栄養士）
青島第2	加古（保健師）	増田愛（保健師）
高洲	伊藤（保健師）	
大洲	萩原（保健師）	
岡部	川口（保健師）	杉本礼（保健師）

〈組織図〉



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9日(土)	研修会	○感謝状贈呈 ○研修会	市民ホールおかべ	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9年3月6日(土)	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16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20日(木) 13:30～	第2回 保健委員連絡協議会役員会		
令和9年 2月18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16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14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月10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
	15:00～ 保健委員活動報告集編集会議		報告書編集委員
12月3日(木) 13:30～	第2回 支部正副地区長会議		正副地区長 (24名)

2 支部保健委員会

支 部 名	月 日	開始時間	会 場
瀬戸谷	5月22日(金)	19:00～	瀬戸谷地区交流センター
稲葉	5月16日(土)	19:00～	稲葉地区交流センター
葉梨	5月14日(木)	19:00～	葉梨地区交流センター
広幡	5月19日(火)	19:00～	広幡地区交流センター
西益津	5月14日(木)	19:00～	西益津地区交流センター
藤枝第1	5月13日(水)	19:00～	生涯学習センター
藤枝第2	5月15日(金)	19:00～	藤枝地区交流センター
青島第1	5月20日(水)	19:00～	文化センター
青島第2	5月20日(水)	19:00～	青島北地区交流センター
高洲	5月15日(金)	19:00～	高洲地区交流センター
大洲	5月16日(土)	19:00～	大洲地区交流センター
岡部	5月13日(水)	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8年度 保健委員ハンドブック
令和7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。学習と試食のため、原則主食は作りません。

	テーマ	内容(例)	講師
1	生活習慣病予防	高血圧、糖尿病、歯周病、薬の飲み方等	医師・歯科医師・ 歯科衛生士・薬剤師・ 保健師・管理栄養士等
2	健康体操	フレイル予防体操、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	健康運動指導士、 理学療法士等
3	栄養・食生活	食生活、バランスのいい食事、 減塩食、料理教室等	管理栄養士等
4	介護予防	認知症、藤ロコ体操、ふまねっと等	安心すこやかセンター等 (地域包括支援センター)

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！

過去の報告集はこちらから☞
(ホームページ掲載)



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5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5日(金)まで

10月～12月末の期間に実施する講座 …… 7月31日(金)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。期限までのご提出にご協力をお願いします。
- 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:藤枝市消防団)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ので、ご承知おき下さい。

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。

(2次元コード、メール、FAX、TEL)

- 活動の様子がわかる写真の提出もお願いします。



2次元コード(報告フォーム)

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(保健委員含む) 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.lg.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

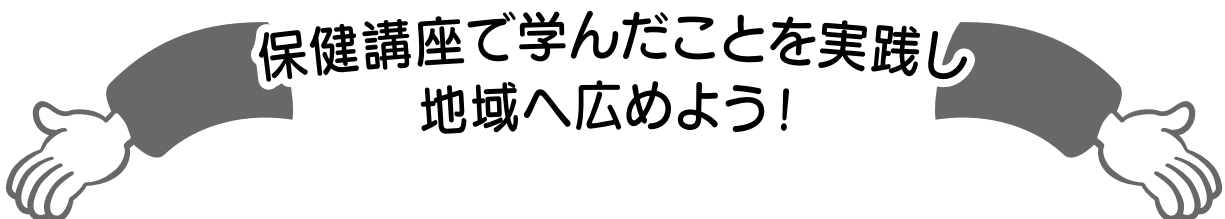
- 支部単位で開催する保健講座において、地区長や副地区長、自治会長及び町内会リーダーとの連絡調整
- 自治会単位で開催する保健講座を企画し、町内会リーダーと連携して実施

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



2) 自主活動

1 自主活動とは

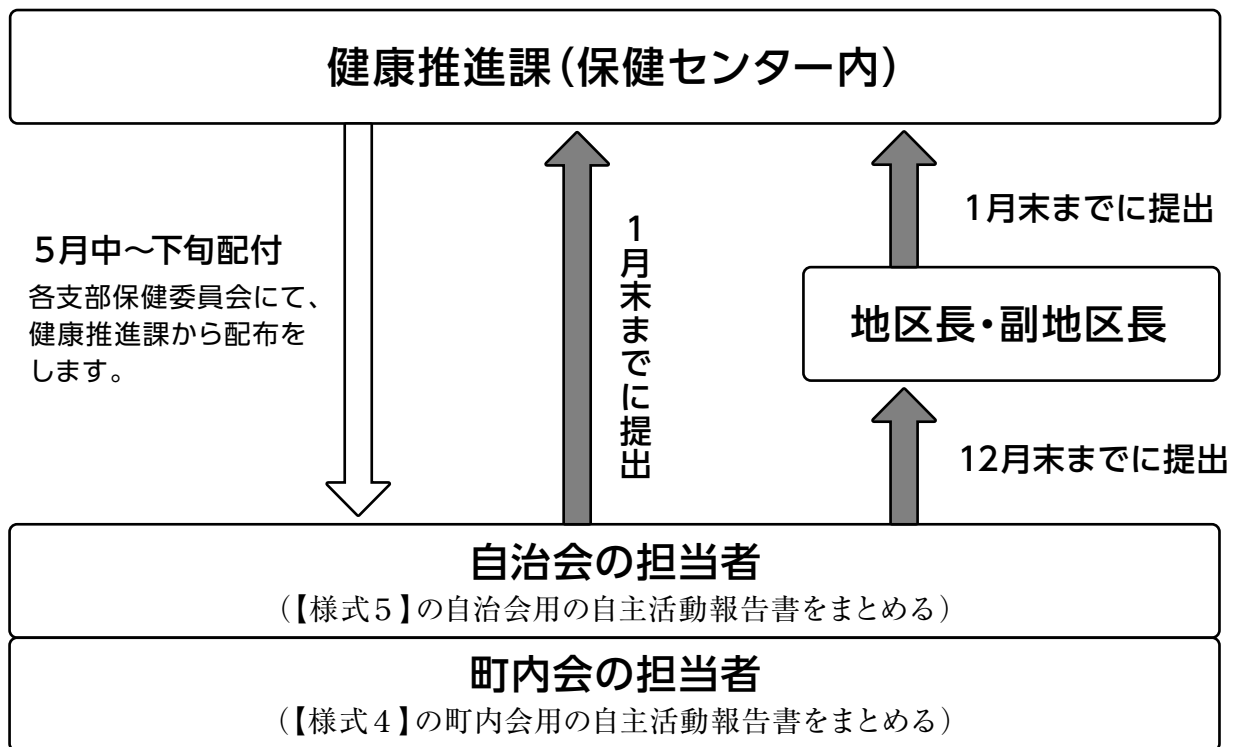
町内会や自治会で実施した活動、町内会や自治会の行事に保健委員として参加した活動をさします。保健講座以外の活動が対象です。

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(保健講座、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	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。(平日の8:30~17:15)
- ④返却日:使用日の翌週までに返却してください。(平日の8:30~17:15)

※エプロン、Tシャツは、クリーニング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事。
- (2) 市の保健事業に対する連絡協力に関する事。
- (3) その他、目的達成に必要な事。

(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
支部正副地区長	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、必要があると認める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。

MEMO

Ⅲ 〈資料編〉藤枝市の保健事業・統計資料等

- 1 第4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8年度健康カレンダー 保健センターからのお知らせ
 - 令和8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

1 第4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

一人ひとりが 健やかに 心豊かに
笑顔でつながり 幸せにくらせるまち
～ めざそう 健康・予防日本一 ふじえだ ～

誰もが自ら健康意識を高め、その人らしい暮らしの中で健康づくりを楽しく実践し、健康の保持・増進、疾病の発症予防・重症化予防、健康状態の改善に向けた取組を推進し、“健幸”で豊かな暮らしの実現と、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ります。

計画の期間

2026（令和8）年度から2036（令和18）年度までの11年間

※本市の次期総合計画の策定と合わせ、2030（令和12）年度に計画の見直しを行います。

計画の構成

基本理念の実現に向け、以下の5つの基本目標と11つの取組分野を定め、様々な施策を推進していきます。

基本目標	取組分野
1 食で育む元気な“からだ”・豊かな“こころ”・食の“わ”	(1) 栄養・食生活（食育推進計画）
	(2) 身体活動・運動
2 健康に関心をもって、自分らしい“健幸”づくりに取り組もう	(3) 喫煙・飲酒・薬物
	(4)-1 がん
	(4)-2 その他の生活習慣病
3 お口は健康の出発点 口からはじめる健康づくり	(5) 歯や口の健康（歯科保健計画）
4 地域ぐるみで楽しく取り組む“健幸”づくり	(6) 休養・睡眠・こころの健康
	(7) 地域とのつながり、社会参加
	(8) 健康を支援する環境づくり
	(9) 産業との連携
5 輝く未来、みなで育む こどもの健康、地域で見守る健やかな子	(10) 次世代の健康 ※妊娠期から児童期までに特有の取組や、(1)～(9)の取組のうち発育や成長に関する取組を抜粋して記載

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機運の向上を図る

『守る健康』

『がん対策推進条例』を 県内初 (H31.4.1) 施行

特徴：こどもの頃からのがん予防の啓発、女性特有のがん対策の充実、
がんになっても働ける環境の整備、等

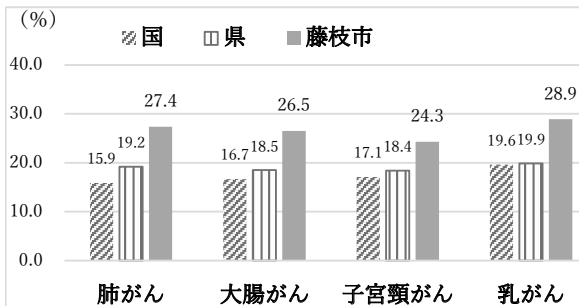


がん検診受診応援戦隊
ウケルンジャー

◎がん検診受診率が高い！

令和5年度のがん検診受診率を
県内人口10万人以上の市区でみると、

肺がん1位 大腸がん1位
子宮頸がん2位 乳がん1位



厚生労働省：R5年度地域保健・健康増進事業報告（国保）

◎がん死亡率が低い！

県内人口10万人以上の市区でみると、

★男性は静岡県で2位

全国では19位

★女性は静岡県で1位

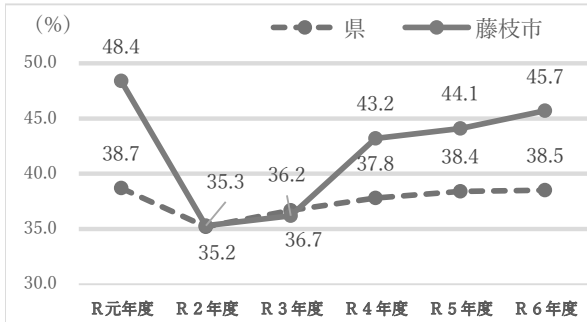
全国でも1位

検診を受けている人が
多いから死亡率が
低いんだね！



厚生労働省：H30-R4 人口動態統計、
人口動態統計特殊報告より集計

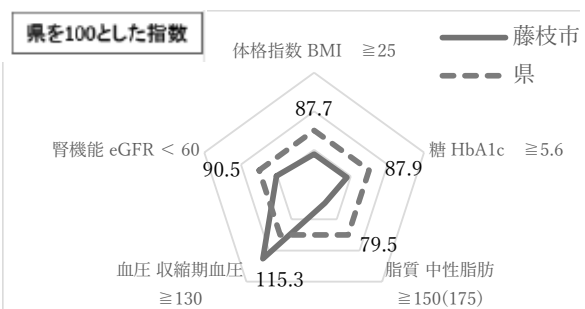
◎特定健診受診率が高い！



国保特定健診受診率法定報告

▲血圧が高めな人が多い！

県内市町と比較し収縮期血圧が130以上の人が多い。



「地域の分析レポート2025」（国保）より

◎要介護認定率が低い 16.9%
全国 (19.3%)、静岡県 (17.1%) と比べて低い。
※地域包括ケア「見える化」システム R6.3.31時点

◎成人歯科健診受診率が高い

◎国民健康保険被保険者一人当たりの
医療費が県内平均より低い

●保健委員活動は令和8年度には
42年目を迎えます。

H元年度には保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動が「厚生大臣表彰」を、平成11年度には保健委員連絡協議会会長が「日本公衆衛生協会会長表彰」を受賞するなど全国的にも高く評価されています。

『創る健康』

平成 25 年 3 月 第 1 回健康寿命をのぼそう! 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 ㈱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. 8. 1 ㈱ABC Cooking Studioと「地域活性化起業人に係る社員派遣に関する協定」を締結
- 令和 7. 3.18 科研製薬(株)との包括連携協定を締結

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

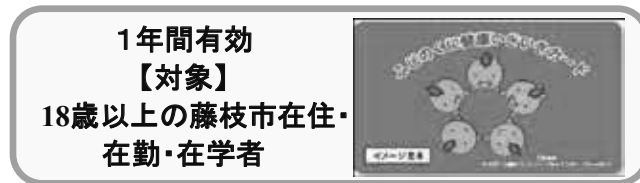
生活習慣の意識付けと定着化を支援

★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。



日々の行動(80点)
+
ボーナスポイント(20点) = 100点 ▶ 申請 ▶ 発行



★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) ★



1ドリンクサービス



シャンプーorヘッドスパ無料



ポップコーン50円引きサービス

国で推奨されているがん検診は、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診です。
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7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位は肺、第2位は大腸、第3位は膵臓となっています。

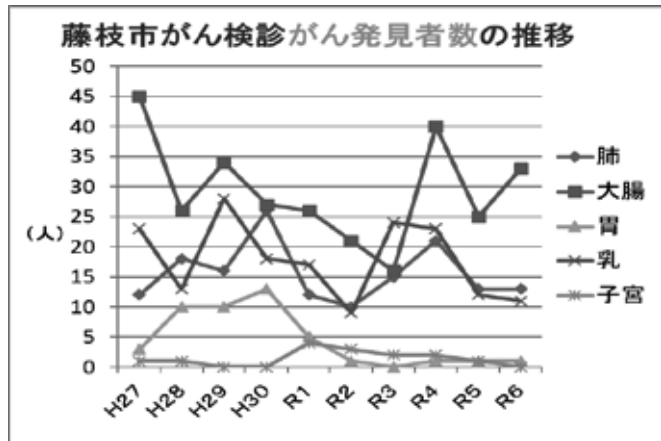
がんにかかりやすい年齢は？

★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。

★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。

★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、令和4年度87人、5年度52人、6年度58人と、3年間で197人の人のがんを発見しました。



タバコ病 あなたは大丈夫？ COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

COPDセルフチェックは
 こちらから
 (外部リンク)→



COPD(慢性閉塞性肺疾患)は別名【タバコ病】と言われています。

- ★ 日本では、患者数は530万人以上。
- ★ 2021年には約 1万4千人の方がこの病気で死亡。
- ★ 日本人男性の死亡原因第9位となっています。
- ★ 軽症・中等症であっても、わが国の悪性腫瘍死亡で最多の原因である肺がんのリスク因子としても知られています。



「タバコ病」ってなに？

- ・ 風邪でもないのに咳や痰が続く
- ・ 呼吸するときゼイゼイしたりヒューヒューいう
- ・ 坂道で息切れを感じる
- ・ 痰がねばついたり、うみが混じったように見える
- ・ 歳のわりに疲れやすい

●COPD(タバコ病)は、慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ時間の経過とともにゆっくりと悪化し、寿命が短くなることもある**深刻な肺の病気**です。

●自覚がなくても病状は進行しています。咳や痰が多くなっても「タバコを吸っているからしかたない」、息切れは「年齢のせい」と思っているあなた。それは「COPDの初期症状(中等症)」かもしれません。

COPDは治療により症状をコントロールすることができます。
 早い時期に治療を開始することで、呼吸機能の低下を遅らせることが可能です。

4 各種統計資料等

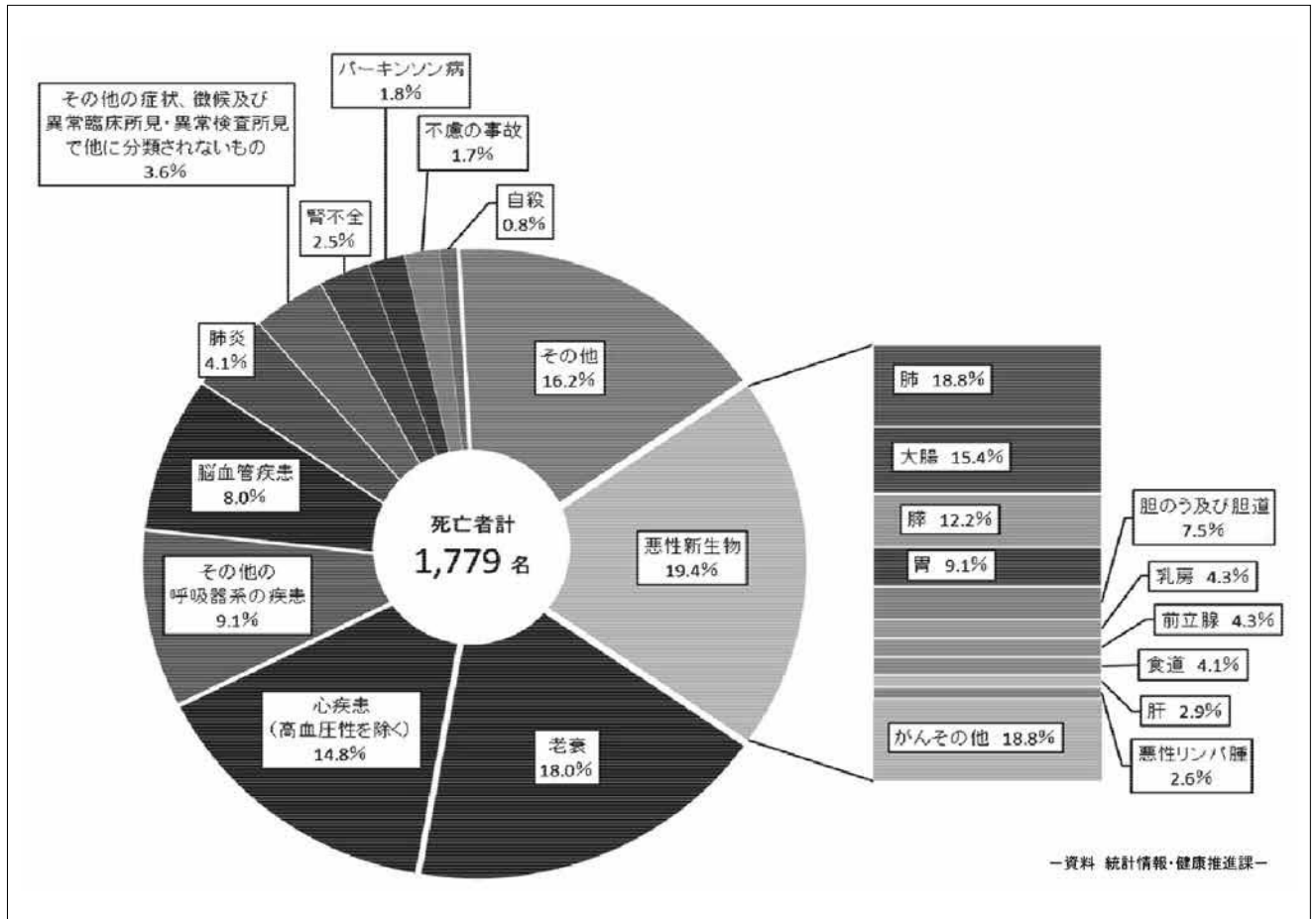
1) 地区別老年人口、出生数、死亡数

	65歳以上の人口 総人口 (%)	出生数	死亡数		
			総数	男	女
総数	$\frac{44,177}{138,740} = 31.84$	639人	1,779人	911人	868人
瀬戸谷	$\frac{887}{1,826} = 48.58$	7	49	29	20
稲葉	$\frac{1,012}{2,745} = 36.87$	5	38	23	15
葉梨	$\frac{4,007}{12,617} = 31.76$	49	166	83	83
広幡	$\frac{2,532}{8,471} = 29.89$	44	102	53	49
西益津	$\frac{3,094}{8,566} = 36.12$	34	119	62	57
藤枝	$\frac{7,081}{20,117} = 35.20$	81	295	154	141
青島	$\frac{11,706}{40,896} = 28.62$	200	444	220	224
高洲	$\frac{6,888}{24,955} = 27.60$	157	262	131	131
大洲	$\frac{2,891}{8,588} = 33.66$	33	118	64	54
岡部	$\frac{4,079}{9,959} = 40.96$	29	186	92	94

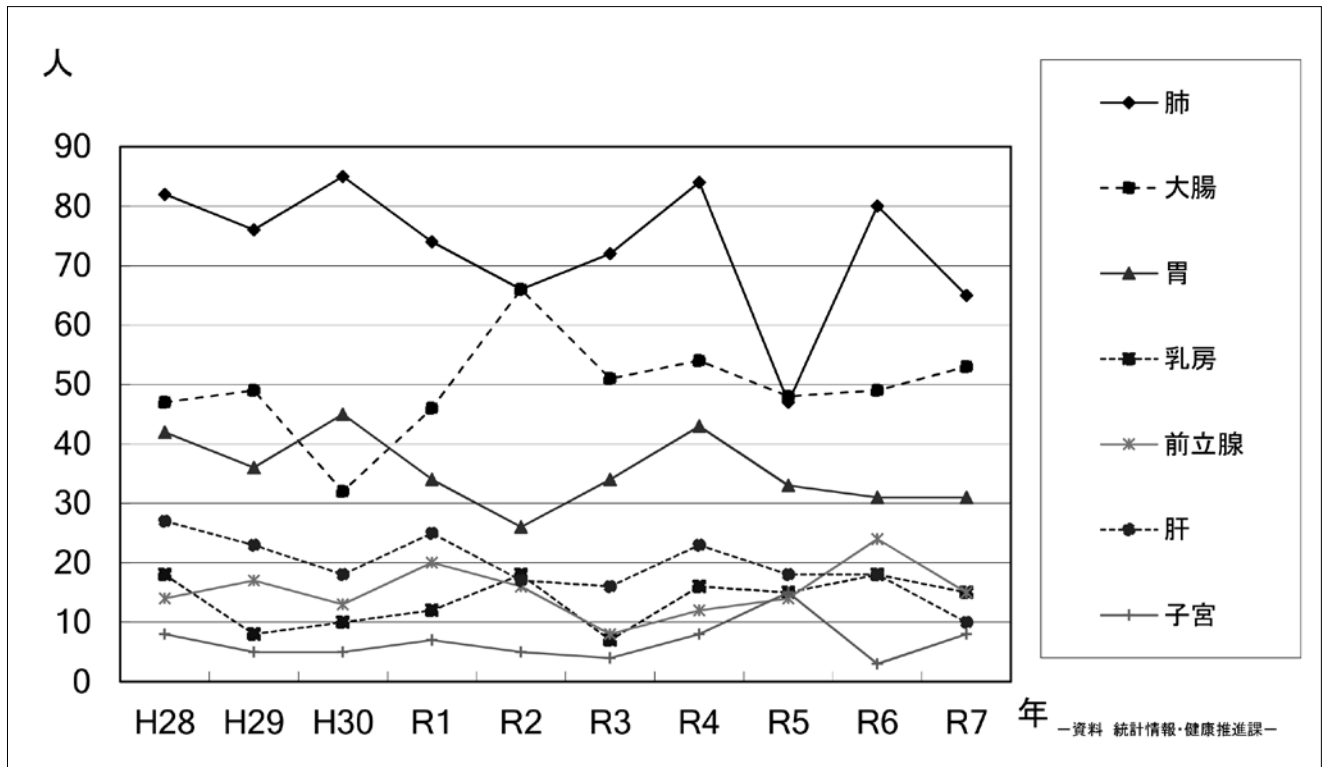
人口 令和7年12月31日現在
 出生数 令和7年1月1日～令和7年12月31日
 死亡数 令和7年1月1日～令和7年12月31日






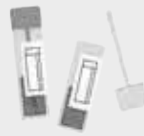
— 資料 統計情報・健康推進課 —

2) 藤枝市の死亡原因別割合(令和7年1月から令和7年12月)




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)



		健診				
健(検)診名		特定健診 (後期高齢者健診等を含む)		若者 ヘルスアップ 健診	大腸	肺・結核
対象条件		①藤枝市国民健康 保険に加入して いる方	②後期高齢者 医療制度に加入 している方	③生活保護制度を 利用している方	学校・職場の 健診を 受ける機会が ない方	職場の検診を受ける 機会がない方 (すべての方が受けられます)
		①・②・③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。				
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)				
料金	自己負担額	① 1,460円 ② 510円	① 410円 ② 510円	無料受診券の 提示で無料	① 1,460円 ② 510円	420円
	70歳以上 ※注1	①410円 ②510円		※注2	—	無料
	無料対象者 ※注2	40歳	—	—	—	40歳
実施期間		5/14~1/15			6/1~1/15	5/14~1/15
おすすめポイント		大腸・肺がん検診など と同時に受けられます。 予約は空いている 7・8・9月がおすすめ!			充実した 健診内容 若いうちからの 備えが肝心!	特定健診と同時に受けら

受診券について

特定健診	国保・後期高齢者医療制度に加入している対象の方には4月中旬に案内通知が届きます。生活保護制度利用の方で健診を希望する方は、健康推進課へご連絡ください。
若者ヘルスアップ健診 肝炎ウイルス検診 がん検診など	<p><初めての方・数年間受診券が届いていない方> 健康推進課に申し込むと受診券が届きます。</p> <p><定期的に受けている方> 6月下旬までに受診券が届きます。(ピロリ菌胃がんリスク判定・肝炎ウイルス検診は除く) 6月下旬までに受診券がお手元にない方は健康推進課へご連絡ください。 ホームページからも申込可能です。 ※受診間隔は、健(検)診によって異なります。 がん検診等の申込方法はこちら ▶ </p>
歯科健診	対象の方には5月中旬までに受診券が届きます。

がん検診など					その他の健(検)診		
胃	子宮	乳			歯科	肝炎ウイルス	前立腺
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			20歳・30歳と40歳～70歳の5歳刻みの方	過去に1度も受けたことがない方	男性のみ
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	●	—	—	● 20歳のみ	—	—
—	—	●	—	●	● 30歳のみ	—	—
●	●	●	●	—	● 40・45歳のみ	●	—
●	●	●	●	—	● 50・55・60 65・70歳のみ	●	●
●	●	●	●	—	—	●	●
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 口腔内検査	問診 血液検査	血液検査 (PSA検査)
990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	900円	B型:830円 C型:890円 B型+C型:1,210円	900円
無料	無料	無料	無料	—	70歳の方は無料	無料	—
40歳	40歳	21歳	41歳	—	—	41歳以上の5歳刻み	—
5/14~12/11	① 3/31まで ② 4~11月	4~11月		4~2月	5~11月	5/14~1/15	
れます。	胃カメラは、バリウムより精度が高いです。	今年度は乳1機関が新たに加わります。		乳がんの家族歴がある方向けです。	歯周病の早期発見・早期治療につながります。	特定健診と同時に受けられます。	

対象者の年齢は、令和8年4月2日～令和9年4月1日に達する年齢をさします。

注1 70歳以上とは

- (1) 高齢受給者制度の対象の方(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) 後期高齢者医療制度の対象の方(65歳～69歳で交付を受けている方も含む)

注2 上記(表)以外でも無料で受けられる方がいます

- (1) 市県民税が世帯全員非課税の方
- (2) 生活保護を受けている方
- (1)(2)いずれも**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歳未満の一部)

ワクチン	高齢者用肺炎球菌 定期	インフルエンザ ※7 定期	新型コロナ 定期	带状疱疹 (生・不活化ワクチン) 定期
対象	①接種日時時点で65歳 ②接種日60~65歳未満 ※1-1の方 ①の方にハガキが届く	①接種日時時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1-1の方	①接種日時時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1-1の方	①令和8年度に65・70・75・80 85・90・95・100歳になる人 ②接種日60~65歳未満 ※1-2の方 ①の方にハガキが届く
(助成)回数	1回	年1回	年1回	生ワクチン 1回 不活化ワクチン 2回
自己負担額	7,920円 生活保護を受けている方は無料	1,650円 高用量(75歳以上)料金未定 ※7 生活保護を受けている方は無料	自己負担あり 金額未定 生活保護を受けている方は無料	生ワクチン 4,750円 不活化ワクチン 17,950円×2回 生活保護を受けている方は無料
実施期間	66歳になる前まで	10月~2月	10月~2月	令和9年3月31日まで
実施場所	委託医療機関 ※3 	委託医療機関 ※3 広報ふじえだ 10月号に掲載予定 	委託医療機関 ※3 	委託医療機関 ※3
持ち物	●マイナ保険証または資格確認書 ●届いたハガキまたは予診票 ●その他 ※2	●マイナ保険証または資格確認書 ●その他 ※2	●マイナ保険証または資格確認書 ●その他 ※2	●マイナ保険証または資格確認書 ●届いたハガキ ●その他 ※2
どんな病気?	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人が発症し、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
5か月から	BCG
6か月から	日本脳炎
1歳から	麻しん風しん1期、※6 水痘、肺炎球菌 追加接種、 五種混合 追加接種
1歳頃	日本脳炎 追加接種



無料で受けられる期限	
1歳になる前日	B型肝炎、BCG
2歳になる前日	麻しん風しん1期 ※6
3歳になる前日	水痘
5歳になる前日	肺炎球菌
7歳6か月になる前日	五種混合、 日本脳炎

	1歳&6歳	6歳	9~12歳
ワクチン	おたふくかぜ ※8 任意	麻しん風しん 2期 定期	日本脳炎 2期 定期
対象	①接種日時時点で1歳 ②小学校入学前の1年 ※8 	①小学校入学前の1年 ②H30.4.2~H31.4.1生まれで2期をまだ接種していない子 R8年度6歳にハガキが届く	9歳以上 13歳未満 小学4年生に予診票が届く
(助成)回数	①②各1回	1回	1回
自己負担額	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
実施期間	①2歳になる前まで ②小学校入学前の3月31日まで ※8	令和9年3月31日まで	13歳になる前まで
実施場所	※4 ◆	※3 ◆	※3 ◆
どんな病気?	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。	麻しん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、しまう免疫力を持続するために接種し

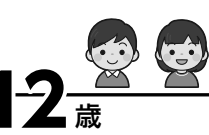


50歳以上

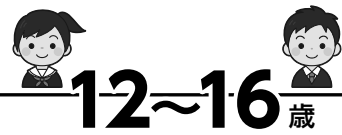
水痘 (生ワクチン)	妊娠を希望する人と、そのパートナー等		妊婦
	風しん 麻しん風しんワクチン	風しん 風しんワクチン	RSウイルス ワクチン
任意	任意		定期
定期接種対象外で 接種日時点で 50歳以上の方	妊娠を希望する女性とそのパートナー及び同居者又は 妊婦のパートナー及び同居者で、風しん抗体価が低い人 妊娠中の方は接種できません。 ※抗体検査は中部保健所で無料で受けられる場合があります。 (☎644-9273)		妊娠28週0日～36週6日 母子健康手帳交付時に 予診票をもらう
	どちらか1回		1回
医療機関の設定額から 助成金3,000円を 差し引いた金額	医療機関の設定額から 助成金5,000円	医療機関の設定額から 助成金4,000円 を差し引いた金額	0円
※5	※5		妊娠28週0日～36週6日
委託医療機関 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 ※4		委託医療機関 ※3
	●マイナ保険証または資格確認書 ●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		●マイナ保険証または資格確認書 ●予診票 ●母子健康手帳
水痘が発症。痛みが続いたり、 重症化することがあります。	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。		妊娠中にワクチンを接種することで、抗体が お母さんの体から赤ちゃんに移行し、生後6 か月間の最もリスクが高い時期にRSウイルス 感染症の重症化を予防することができます。

- 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

- ※1-1 心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害があり、
身の回りの生活が極度に制限される方及
びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能
に日常生活がほとんど不可能な程度の障
害を有する者(身体障害者手帳1級程度)
- ※1-2 ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に
日常生活がほとんど不可能な程度の障害
を有する者(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。
●県内市町で接種: 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。
- ※6 R4.4.2～R5.4.1生まれで、1期をまだ接種して
いない子はR9.3.31まで無料で接種できます。
- ※7 75歳以上の方は、高用量インフルエンザワ
クチン(現在使用されている標準量ワクチンの4
倍の抗原量を含み、身体の免疫反応をより強く
引き出すワクチン)を選択できます。高用量イン
フルエンザワクチンの料金は未定です。
- ※8 R4.4.2～R7.4.1生まれ、H30.4.2～R2.4.1
生まれで助成金を受けて接種をしていない
子もR9.3.31まで助成金の対象です。



12歳



12～16歳



19歳

二種混合 2期 (ジフテリア・破傷風) 定期	ヒトパピローウイルス感染症(HPV)		日本脳炎 定期
	子宮頸がん等予防 (9価) 定期	肛門がん等予防 (9価) 任意	
11歳以上 13歳未満 小学6年生 に予診票が届く	小学6年～高校1年 相当の女子 小学6年生、中学1年生女子 に予診票が届く	小学6年～高校1年 相当の男子	H18.4.2～H19.4.1生で、 4回接種が 済んでいない方
1回	3回 (1回目を15歳未満で 接種した場合は2回)	3回 (1回目を15歳未満で 接種した場合は2回)	1～4回
0円	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
13歳に なる前まで	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	20歳になる前まで
	※3	※4	※3
経過し、下がってきて に接種します。	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、原因になる HPV(ヒトパピローウイルス)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。

◆ **こどもの予防接種
委託医療機関**

持ち物 ●母子健康手帳
●予診票
●マイナ保険証または資格確認書

該当する方は接種前にご相談ください

病気の治療等で定期接
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・休日当番医など・助成事業

健康相談


月～金曜日
午前9時～午後5時
(年末年始、祝日除く)

電話相談

☎054-646-3177

場所：藤枝市保健センター

年末年始、祝日除く

窓口	おとなの健康相談	こどもの健康相談
内容	健康の悩みや 健診結果で 気になることなど	授乳や育児、 成長に関することなど 乳幼児の計測
予約	予約不要	予約制 予約はこちら 
相談の日 時間	月・木曜日 午前9時30分～11時30分 木曜日 午後1時～3時	月・木曜日 午前9時30分～11時30分
持ち物	健診結果など	母子健康手帳 バスタオル(計測する子)

窓口	食生活相談	歯科相談
内容	管理栄養士が 相談を受付します	歯科衛生士が 相談を受付します
予約	予約制 ☎054-645-1111	
相談の日 時間	木曜日 午後1時～3時 金曜日 午前9時～11時	詳細については、 お問い合わせください
持ち物	健診結果など	

チャットで健康医療相談


24時間365日藤枝市民は無料



妊婦さん こどもも 大人も 相談できます。
健康に関するちょっとしたお悩みや疑問を
いつでもどこでもチャットで相談できるサービスです。

出張子育て健康相談

場所：7か所の地域子育て支援センター

えだっこルーム		予約不要
持ち物：母子健康手帳 バスタオル(計測する子)		
年末年始、祝日除く		
藤枝子ども広場	第3金曜日	日程は変更する ことがあります ホームページは こちら 
くるるん	第4水曜日	
葉梨わくわく広場	第4金曜日	
高洲子ども広場	第1火曜日	
にこにこ広場	第1水曜日	
ちびっこルーム	第3月曜日	
※藤枝おやこ館 6/22・7/27・9/28・12/14・3/12		

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
(瀬戸新屋362-1) ☎054-644-0099


診療科目 内科・小児科(年中無休) ※午後10時～翌午前7時は、
小児科のみの診療日があります。

時間 月～金曜日 午後7時30分～午後10時
土～日曜日 午後7時30分～翌午前7時

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

受診方法などについては、受診前に必ずその日の
休日当番医まで電話でご確認ください。



急なけがや病気で迷ったら

おおむね15歳以上
救急安心電話相談窓口 

#7119 詳細はこちら

受付時間 毎日 **24時間** 

おおむね15歳未満
静岡子ども救急電話相談 

#8000 詳細はこちら

受付時間 毎日 **24時間** 

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

日程 月～金曜日(年末年始、祝日除く)
予約制



母子健康手帳交付 **予約制**

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

転入したとき **予約制**

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

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 **予約制**

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 **予約制**

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



こどもが生まれたら

もぐもぐごっくん赤ちゃん教室 **予約制**



当日参加が難しい場合は、
動画配信サービスをご利用いただけます



内容 離乳食のお話

受付 午前9時45分～

開始 午前10時～(およそ1時間程度)

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。

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	13	11	8	6	10	7	5	9	7	18	8	8
カミカミ編 8か月児頃	月曜日	27	25	22	13	24	28	26	30	14	25	15	29

乳幼児相談・健診

1か月児・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

対象の方に受診日・受付時間を指定したご案内を約1か月前に送付します。

フッ素塗布

申込み ①お子さまの1歳6か月児健診の時に希望する方へ健診当日にご案内します

②上記①以外で希望する方は、予約制です

予約は
こちら



日程	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 間隔をあげ4回塗布 (4歳になる前日まで)	水曜日	8	13	10	8	5	9	7	4	2	6	3	3	
		22	20	17	15	19	16	21	18	16	20	10	10	
		27	24	29	26						17	24		

受付 午後1時30分～3時30分

持ち物 母子健康手帳 400円 初回のみ(現金・PayPay)

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）、14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		産後の母子に対し、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）
	1か月児健康診査 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）
	3歳児精密健康診査	3歳児健診結果より精密な健康診査の必要が認められた場合に医療機関が実施（委託医療機関）
	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
妊婦のための支援給付事業		妊婦支援給付金を支給
思春期保健事業		健康教育、教材の貸し出し
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	原原第1	青島第1	第6	青木東	高洲第3	兵太夫北	兵太夫北	
	第2	中里			原原第2			青木東			兵太夫北	
	第3	たかね			原原第3			青木東			兵太夫北	
稲葉	第1	滝ノ沢			第2			木木第1			追追分	兵太夫北
	第2	宮寺助			第3			木木第2			葉葉町	兵太夫北
葉	第1	谷堀稲之葉内	第4	木木第3	青島	兵太夫北	大洲第1	大東東	大東東	大東東		
	第2	宮寺助	第5	木木第4	一三光瀨内	兵太夫北		大東東	大東東	大東東		
	第1	西北白	方方藤	第6	小上	里軒洋		兵太夫北	大東東	大東東	大東東	
				第2	中花上横中	栄伝		南南町	兵太夫北	大東東	大東東	大東東
梨	第1	合倉川見田	第3	益津	山屋台戸	兵太夫北	大洲第2	善善	善善	善善		
	第2	田里田田	第4	岡出山1丁目	青南町	兵太夫北		善善	善善	善善		
	第3	上南下高藤	第5	岡出山2丁目	青南町	兵太夫北		善善	善善	善善		
	第4	時時時	第6	岡出山3丁目	青南町	兵太夫北		善善	善善	善善		
広幡	第1	水八鬼上	第7	長千	駿河台一丁目	兵太夫北	大洲第3	源五	源五	源五		
	第2	下横仮	第8	白下左	駿河台二丁目	兵太夫北		源五	源五	源五		
西益津	第1	稲益長郡	第9	市部第1	駿河台三丁目	兵太夫北	大洲第4	源五	源五	源五		
	第2	大田中	第10	市部第2	駿河台四丁目	兵太夫北		源五	源五	源五		
	第3	平平平	第11	市部第3	駿河台五丁目	兵太夫北		源五	源五	源五		
青島第1	第1	川下212	第12	藤岡1丁目	駿河台六丁目	兵太夫北	大洲第5	源五	源五	源五		
		手目目目	第1	田田田	志志志	兵太夫北		源五	源五	源五		
		第1	富士見町	第2	田田田	志志志		兵太夫北	源五	源五	源五	
		第2	富日マークス	第3	田田田	志志志		兵太夫北	源五	源五	源五	
高洲第2	第2	坂野良島	第4	富日マークス	志志志	兵太夫北	大洲第6	源五	源五	源五		
		舟島園取根	第5	富日マークス	志志志	兵太夫北		源五	源五	源五		

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.lg.jp