

令和8年度

あきる野市健康ガイド



「めざせ健康あきる野21（第二次）」とは、平成30年3月に策定された赤ちゃんからお年寄りまでを対象とした、あきる野市の健康増進計画です。

この計画は、「ふれあい いきがい 元気なまち～日々の生活の中で健康を育もう～」をめざす姿として、計画を展開しています（詳しくは、裏面をご覧ください）。

健康な毎日を過ごすためには、まず自分の体の状況を知ることが大切です。

自己管理に役立つ各種健（検）診や事業、地域で行っている健康活動がありますので、ご利用ください。

成人の健（検）診

各種健（検）診	対象者	費用	実施予定日・場所												申込方法		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
特定健康診査	あきる野市国民健康保険加入の40～74歳の方 ※1	無料			5/7（木）～10/31（土）												対象者へ受診券を送付
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方 ※2	無料			6/1（月）～10/31（土）												対象者へ受診券を送付
生活習慣病予防健康診査	35～39歳で職場などで受診機会のない方 ※3	無料			7/1（水）～10/31（土）												対象者へ受診券を送付
※肝炎ウイルス検診	40歳以上で受診経験の無い方 ※4	無料			5/7（木）～10/31（土）												5月1日市広報紙へ掲載
※結核検診	65歳以上の方 ※4	無料			5/7（木）～10/31（土）												5月1日市広報紙へ掲載
※肝炎ウイルス検診と結核検診については、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診が可能です。																	
がん検診	胃がん	エックス線検査	40歳以上の方 ※4	500円						9/1（火）～R9/2/28（日）						6月1日市広報紙へ掲載	
		内視鏡検査	50歳以上の方 ※4	3,000円						<ul style="list-style-type: none"> あきる野保健相談所 五日市会館 秋川ふれあいセンター 							
	※大腸がん		40歳以上の方 ※4	200円						<ul style="list-style-type: none"> 公立阿伎留医療センター（前立腺がん検診を除く） ゆしまウィメンズクリニック（子宮頸がん検診のみ） 市内指定医療機関（胃内視鏡検査等） 							
	※前立腺がん		50歳以上の男性 ※4	300円													
	乳がん		40歳以上の女性 ※4	1,000円													
	子宮頸がん		20歳以上の女性 ※4	500円													
※大腸がん検診と前立腺がん検診については、5/7（木）～10/31（土）の期間では、市内指定医療機関での受診も可能です。また、特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査と同時受診も可能です。																	
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性 ※4	無料			6月に実施予定												（未定）市広報紙へ掲載
歯周病検診	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方 ※4	無料							10/1（木）～12/25（金）								8月1日市広報紙へ掲載
後期高齢者歯科健康診査	後期高齢者医療制度加入の75歳以上の方 ※5	無料			6/1（月）～12/25（金）												対象者へ案内を送付

※1 昭和62年3月31日以前生まれで、健診日現在74歳以下の方 ※2 健診日現在75歳以上の方 ※3 令和9年3月31日現在 ※4 令和9年4月1日現在 ※5 令和8年5月31日現在

【問合せ】

あきる野市役所 健康福祉部 健康課
 電話：042-558-1111（代表）
 健康づくり係 内線：2661
 予防推進係 内線：2668



健康手帳・血圧手帳

対象	内容	配布場所
市民全員	手帳は、市で実施する各種健（検）診や体重・血圧等の記録ができ、ご自身の健康管理にお役立ていただけます。 ※血圧手帳は必要な方へ配布しています。	あきる野市役所4階健康課健康づくり係 ※市ホームページからもダウンロードできます。

各種健康教室等

生活習慣予防のために役立つ食事や運動、健康に関する正しい知識を学ぶ教室です。

健康づくり教室テーマ	実施予定日		
体重・体脂肪編	6月17日（水）	7月22日（水）	12月9日（水）
脂質異常症編	8月21日（金）		8月22日（土）
血糖コントロール編	9月11日（金）		9月12日（土）
健診結果活用編	11月29日（日）		各教室の詳細や募集については、市広報紙等でお知らせいたします。
運動編	12月12日（土）		
減塩編	令和9年1月23日（土）		

健康相談

保健師と栄養士による健康相談や体組成計等を使用した測定を実施しています。実施日、詳細につきましては、ホームページをご覧ください。予約・問合せは、健康づくり係までご連絡ください。



〈健康相談について〉



森っこサンちゃん

大人（成人）の予防接種等

予防接種名	接種対象者	備考
高齢者肺炎球菌	①満65歳の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのある方（身体障害者手帳1級相当の方） ※ただし、過去に接種歴のある方は対象外	・対象者①の方は個別にご案内を送付します。 ・対象者②の方は個別にお問合せください。
高齢者インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障がいやヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのある方（身体障害者手帳1級相当の方）	実施期間は10月上旬～1月下旬 ※新型コロナウイルスは3月下旬まで 詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載
新型コロナウイルス		
带状疱疹	①今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方 ②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのある方（身体障害者手帳1級相当の方） ※ただし、過去に接種歴（生ワクチン1回、不活化ワクチン2回）のある方は対象外	・対象者①の方は個別にご案内を送付します。 ・対象者②の方は個別にお問合せください。
RSウイルス感染症	・接種日時点で妊娠28週0日から36週6日までの方 ※ただし、今回の妊娠中既にRSウイルスワクチンの接種を受けた方は対象外	妊娠届の提出時に案内を配付
風しん (抗体検査・予防接種)	・妊娠を希望する19歳以上の女性やその同居者等 ※過去に風しんの予防接種を2回以上受けている方、この費用助成を受けたことがある方は対象外	詳細は市広報紙・市ホームページへ掲載

子どもの予防接種等

予防接種名	回数	対象者	標準的な接種期間(望ましい接種期間)	予診票発送時期	
ロタ	1価 ロタリックス	2	生後6週0日後～24週0日後	1回目 生後6週0日後～14週6日後	出生届を提出した月の翌月
	5価 ロタテック	3	生後6週0日後～32週0日後	1回目 生後6週0日後～14週6日後	
BCG	1	1歳未満	生後5か月～8か月未満		
B型肝炎	初回	2	1歳未満	生後2か月～9か月未満	
	追加	1		1回目接種終了後139日以上あける	
小児用肺炎球菌※1	初回	3	生後2か月～5歳未満	生後2か月～7か月未満	
	追加	1		生後12か月～15か月未満	
五種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)	第1期初回	3	生後2か月～7歳6か月未満	生後2か月～12か月未満	
	第1期追加	1		第1期初回接種終了後6か月～18か月未満	
麻しん(はしか)風しん	第1期	1	1歳～2歳未満	(1歳になったらなるべく早く)	
	第2期	1	小学校入学前の1年間	(4月から6月の間)	
水痘(みずぼうそう)	初回	1	1歳～3歳未満	1歳～1歳3か月未満	
	追加	1		初回接種終了後6か月～12か月未満	
日本脳炎※2	第1期初回	2	生後6か月～7歳6か月未満	3歳～4歳未満	
	第1期追加	1		4歳～5歳未満	
				(第1期初回接種終了後おおむね1年後)	
第2期	1	9歳～13歳未満	9歳～10歳未満 (第1期追加接種終了後おおむね5年後)	9歳になる月	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	第2期	1	11歳～13歳未満	11歳～12歳未満	12歳になる月
HPV(子宮頸がん)	3 ※3	小学6年生(12歳相当)～ 高校1年生(16歳相当)の女子	中学1年生(13歳相当)	4月	

※1 接種開始月齢(年齢)により接種回数が異なります。

※2 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方(特殊対象者)は、未接種分の予防接種を20歳未満まで受けることができます。

※3 9価ワクチンは接種開始年齢により接種回数が異なります。

地域における健康づくり事業

地域イキイキ元気づくり事業

年齢を問わず、誰でも気軽に参加できる事業です。
市内50か所の地区会館等で月1回程度、地域の皆さんの協力のもと実施しています。
★会場や日程については、健康課健康づくり係までお問い合わせください。



あきる野市健康づくり市民推進委員会

あきる野市健康づくり市民推進委員会は、町内会長及び自治会長から推薦を受け、あきる野市長が委嘱した委員で組織されています。地域で皆さんと一緒に健康づくり活動をすすめています。

① 健康づくり活動

町内会・自治会ごとに行う健康づくり活動と複数の町内会・自治会が合同で行う活動があります。
体操やグラウンドゴルフ、ウォーキング、健康測定会などを企画しています。

② 健康のつどい

毎年10月に開催される、健康づくり市民推進委員会主催の健康イベントです。
＜令和8年度の予定＞
日程：10月3日(土)
※詳細は市広報等でお知らせします。



めざせ健康あきる野21計画の展開について

○めざせ健康あきる野21推進会議(21Step II)とは？

市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21(第二次)」のめざす姿、「ふれあい いきがい 元気なまち」の実現に向け活動している会議・活動班の総称です。

この活動は、市民ボランティアと行政が協働で健康づくり活動の企画・運営に取り組んでいます。それぞれ「PR班」、「チーム食生活レモン」、「ウォーキングⅡ班」の3班に分かれ、計画の周知、栄養・食生活、運動の分野について、定期的に会議を行い、具体的な活動内容を検討しています。市民の誰もが参加できる場です。

一緒にあきる野市の健康づくりについて、話してみませんか？

会議の日程、メンバー募集については、ホームページをご覧ください。



〈あきる野市健康増進計画〉



〈メンバー募集について〉

「めざせ健康あきる野21(第二次)について」



健康仮面