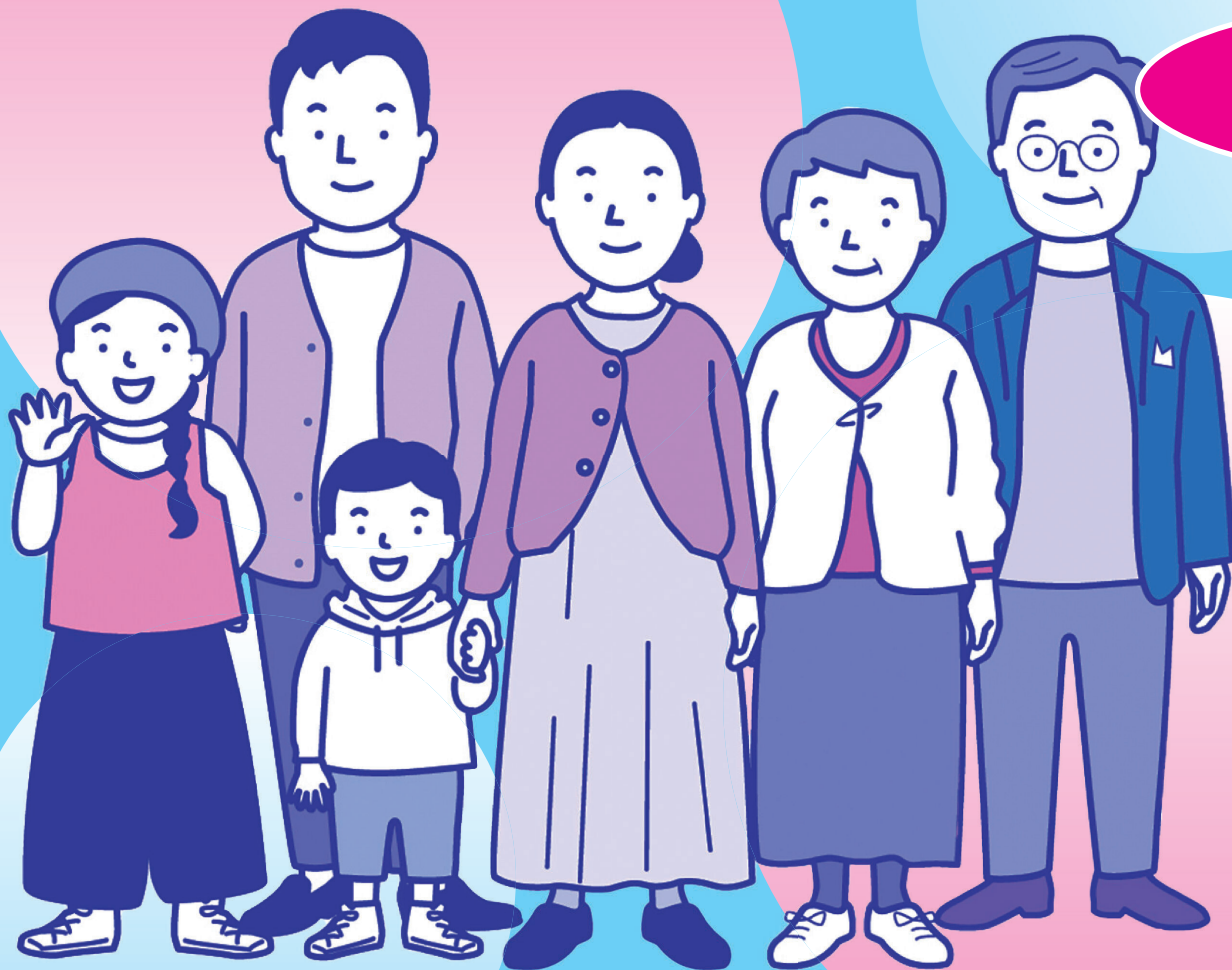


# 健康・福祉カレンダー

健康長寿のまち中野市  
シンボルキャラクター



令和6年度版  
[2024. 4~2025. 3]



## 目次

項目	ページ
●乳幼児健診	1
●マタニティクラス・育児教室・もうすぐパパママ教室 ・長野県小児救急電話相談	2
●子どもの予防接種・各種助成制度	3~5
●中野市こども家庭センター	6
●健康相談・こころの健康相談	7
●高齢者の肺炎球菌ワクチン・インフルエンザワクチン ・子宮頸がんワクチン・骨髄バンクドナー助成	8
●健(検)診	9~11
●特定健診・特定保健指導	12
●人間ドック・がんドック助成事業	13
●国保の届出	14
●国保高額療養費の支給申請	15
●グラフで見る中野市国保の状況 国保出産育児一時金	16
●後期高齢者医療制度	17
●福祉医療費給付金制度	18
●介護保険サービス利用の手順 要介護認定の手順	19
●一般介護予防事業	20
●介護予防・日常生活支援サービス事業	21~22
●市内介護保険サービス事業所マップ	23~24
●市内医療機関マップ	25~26
●健康ポイントアプリ	27(裏表紙)

お問い合わせ先 ➡ 中野市役所代表 ☎22-2111

健康福祉部 健康づくり課(内線242・388) 子ども部 子ども相談室(内線278・271)  
福祉課(内線276・298) 暮らしと文化部 市民課(内線296・304)  
高齢者支援課(内線365・366)

# 乳幼児健診

**持ち物** 母子健康手帳、おたずね票、バスタオル（オムツ、着替え）

**場所** 中野保健センター（予約は必要ありません）

■ご都合の悪い場合は母子保健係までご連絡下さい。

3か月児健診		7か月児健診		10～11か月児健診	1歳6か月児健診		2歳児健診		3歳児健診 <small>*受付時間が異なります。</small>	
受付時間：午後0時45分～1時15分					受付時間：午後0時45分～1時15分				受付時間：午後0時30分～1時00分	
4/23 (火)	令和5年 12月生まれ	4/24 (水)	令和5年 8月生まれ	<p>7か月児健診の時に お配りする 乳児一般健康診査票により 医療機関で、健康診査を お受けください。</p> 	4/26 (金)	令和4年 9月生まれ	4/22 (月)	令和4年 3月生まれ	4/25 (木)	令和3年 3月生まれ
5/28 (火)	令和6年 1月生まれ	5/29 (水)	9月生まれ		5/31 (金)	10月生まれ	5/27 (月)	4月生まれ	5/30 (木)	4月生まれ
6/25 (火)	2月生まれ	6/26 (水)	10月生まれ		6/28 (金)	11月生まれ	6/24 (月)	5月生まれ	6/27 (木)	5月生まれ
7/23 (火)	3月生まれ	7/24 (水)	11月生まれ		7/26 (金)	12月生まれ	7/22 (月)	6月生まれ	7/25 (木)	6月生まれ
8/27 (火)	4月生まれ	8/28 (水)	12月生まれ		8/30 (金)	令和5年 1月生まれ	8/26 (月)	7月生まれ	8/29 (木)	7月生まれ
9/24 (火)	5月生まれ	9/25 (水)	令和6年 1月生まれ		9/27 (金)	2月生まれ	9/30 (月)	8月生まれ	9/26 (木)	8月生まれ
10/22 (火)	6月生まれ	10/23 (水)	2月生まれ		10/25 (金)	3月生まれ	10/21 (月)	9月生まれ	10/24 (木)	9月生まれ
11/26 (火)	7月生まれ	11/27 (水)	3月生まれ		11/29 (金)	4月生まれ	11/25 (月)	10月生まれ	11/28 (木)	10月生まれ
12/17 (火)	8月生まれ	12/18 (水)	4月生まれ		12/20 (金)	5月生まれ	12/16 (月)	11月生まれ	12/19 (木)	11月生まれ
1/28 (火)	9月生まれ	1/29 (水)	5月生まれ		1/31 (金)	6月生まれ	1/27 (月)	12月生まれ	1/30 (木)	12月生まれ
2/18 (火)	10月生まれ	2/19 (水)	6月生まれ		2/21 (金)	7月生まれ	2/17 (月)	令和5年 1月生まれ	2/20 (木)	令和4年 1月生まれ
3/11 (火)	11月生まれ	3/12 (水)	7月生まれ		3/14 (金)	8月生まれ	3/10 (月)	2月生まれ	3/13 (木)	2月生まれ

お問い合わせ先：健康づくり課 母子保健係 0269-22-2111 (内線385・388)

# マタニティクラス

対象者	妊婦とその家族	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠・分娩の経過と日常生活で気をつけたいこと</li> <li>● 妊産婦の食事・栄養</li> <li>● パパの育休について</li> <li>● おむつ・着替え・沐浴体験</li> <li>● お父さんの妊婦体験</li> <li>● 尿中塩分チェック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親と子の歯の健康</li> <li>● 産後のお話</li> <li>● 抱っこ・授乳姿勢体験</li> <li>● 出産・子育てにおける制度とサービスの紹介</li> <li>● お父さんの妊婦体験</li> </ul>
場所	中野保健センター	中野保健センター
時間	午前 9:30～11:30	午前 9:30～11:30
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筆記用具</li> <li>● 母子健康手帳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筆記用具</li> <li>● 母子健康手帳</li> <li>● 子育て応援ガイドブック</li> </ul> ※動きやすい服装でお出かけください。
日程	5月11日(土)	6月15日(土)
	7月6日(土)	8月3日(土)
	10月5日(土)	11月23日(土)
	令和7年2月1日(土)	3月1日(土)

対象者	妊婦とその夫	
	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ママとパパの産後のメンタルについて</li> <li>● 調理実習～“PAPA”っとクッキング～</li> </ul>
	場所	中野保健センター
	時間	午前 9:30～12:00
持ち物	筆記用具、母子健康手帳、エプロン・バンダナ (パパ用)	
日程	9月7日(土)	12月7日(土)

# 育児教室

対象	4～6か月児	8～10か月児	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己紹介</li> <li>● 赤ちゃん体操☆親子でスキンシップ</li> <li>● 離乳食初期の話と簡単な作り方の紹介</li> <li>● 離乳食作りの体験、試食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己紹介</li> <li>● 赤ちゃんの歯の健康 (歯科医師の話)</li> <li>● 離乳食中期～後期の話と簡単な作り方の紹介、試食</li> <li>● 絵本の読み聞かせ(図書館司書の話)</li> </ul>	
場所	中野保健センター	中野保健センター	
時間	午前10:00～11:30	午後1:15～3:30	
持ち物	フェイスタオル (体操で使います) ※動ける服装でお出かけください。		
日程	4月16日(火)	5月21日(火)	4月17日(水)
	6月13日(木)	7月9日(火)	6月12日(水)
	8月20日(火)	9月10日(火)	7月10日(水)
	10月17日(木)	11月19日(火)	9月11日(水)
	12月10日(火)	令和7年1月16日(木)	11月20日(水)
	2月13日(木)	3月18日(火)	12月11日(水)
			令和7年1月15日(水)
			2月12日(水)

★3日前までに予約をお願いします。  
お問い合わせ先：健康づくり課母子保健係 22-2111 (内線385・388)

## 長野県小児救急電話相談

子どもの夜間の急な病気(発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど)で判断に困ったら#8000もご利用ください。  
■利用時間:毎日午後7時～翌午前8時  
(#8000でつながらない場合は026-235-1818へお電話ください。)



## こどもの救急

夜間や休日などの診療時間外に医療機関にかかった方がよいかの判断の目安を、日本小児科学会が提供しているホームページです。判断の一助としてください。



# 子どもの予防接種

持ち物

母子健康手帳、予診票  
バスタオル

※転出された方は中野市の予診票は使えませんので、転入先の市町村にご相談ください。

接種ワクチン (予防する病気)	ロタウイルス ロタリックス ロタテック (ロタウイルス胃腸炎)	B型肝炎 (B型肝炎)	ヒブ (ヒブ感染症)	小児用肺炎球菌 13価結合型 (小児の肺炎球菌感染症)	四種混合 (ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ)	BCG (結核)	水痘 (水ぼうそう)	麻しん・風しん混合 (はしか・風しん)	日本脳炎 (日本脳炎)		
接種対象年齢	生後6週0日～ 24週0日	生後6週0日～ 32週0日	1歳未満	生後2か月～5歳未満	生後2か月～ 7歳6か月未満	1歳未満	1歳～ 3歳未満		3歳～ 7歳6か月未満		
接種適期 接種間隔 及び回数	2か月～24週0日 に27日以上の間 隔をおいて2回	2か月～32週0日 に27日以上の間 隔をおいて3回	【1回目と2回目】 27日以上の間隔を おく  【3回目】 1回目から139日 (20週) 以上の間 隔をおく	【初回(3回)】 2か月～7か月未満 に27～56日間隔を おいて3回  【追加(1回)】 初回3回目から7か 月～13か月の間隔 をおいて1回	【初回(3回)】 2か月～7か月未満に 27日以上の間隔をお いて3回  【追加(1回)】 初回3回目から60日 以上あげ、生後12か 月～15か月の間に1回	【1期初回(3回)】 2か月～1歳未満に 20～56日間隔をお いて3回  【1期追加(1回)】 1期初回3回目から 12か月～18か月の 間隔をおいて1回	標準は生 後5か月 ～8か月 未満の 間に 1回	【第1期(1回)】 生後12か月～24 か月未満に1回  【第2期(1回)】 平成30年4月2日 ～平成31年4月1 日生まれ	【1期初回(2回)】 6～28日間隔で2回  【1期追加(1回)】 1期初回2回目から おおむね1年後に 1回		
ワクチンの 種類	経口生ワクチン	不活化ワクチン	不活化ワクチン	不活化ワクチン	不活化ワクチン	注射生 ワクチン	注射生ワクチン	注射生ワクチン	不活化ワクチン		
接種場所	委託医療機関 ※県外、市外での予防接種をご希望される方は健康づくり課母子保健係までお問い合わせください。										
注意事項 など	◎原則として、同一のワクチンで接種を完了してください。		◎出生後母子感染予防のためにB型肝炎ワクチンの接種を受けている場合は、定期接種の対象にはなりません。		※接種回数は開始月齢・年齢毎に異なります。詳しくは、お問い合わせください。				◎予診票は7か月児健診でお渡します。 ◎水痘にかかったことがある方は接種できません。	◎第1期の予診票は7か月児健診でお渡します。 ◎第2期の対象の方には個別に通知します。 ◎原則として、麻しん風しん混合ワクチンを接種します。	◎予診票は3歳児健診でお渡します。 ◎3歳未満でも予防接種が出来ます。海外へ渡航される等の場合はお問合せください。
◎生後1か月以内に、予診票を送付いたします。											

## 予防接種健康被害 救済制度

予防接種の副反応による健康被害は、極めて稀ですが、不可避免的に生ずるものですので、接種に係る過失の有無にかかわらず、予防接種と健康被害との因果関係が認定された方を迅速に救済するものです。予防接種法に基づく予防接種を受けた方に健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、市町村により給付が行われます。申請に必要な手続き等については、下記にご相談ください。

### 令和6年度 おたふくかぜ 予防接種助成事業

- 対象者：1歳～2歳の誕生日前日まで ・助成額：1人1回 3,000円
- 接種方法：下記の接種医療機関に予約し、医療機関においてある予診票で接種し、接種費用から3,000円を引いた額を医療機関に支払う。
- 接種医療機関：今井こども医院、くまき整形外科・リウマチ科クリニック、徳竹医院、西原医院、はんだクリニック、北信総合病院

### 令和6年度 子どもインフルエンザ 予防接種助成事業

- 対象者：平成21年4月2日以降に生まれた、生後6か月から15歳（中学3年生）まで
- 助成額：1人1回につき、接種金額の1/2の金額（上限1,000円） ・助成回数：1人2回まで（ただし13歳以上の方は原則1回まで）
- 接種医療機関：中野市内の実施医療機関のほか、市外医療機関での接種も可能です。  
※市外医療機関で接種される場合は、必ず事前に健康づくり課窓口にお越しいただくか、お電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ先：健康づくり課母子保健係 0269-22-2111（内線385・388）

# 予防接種スケジュール

接種可能な期間

接種推奨期間

ワクチン	経口生 不活化	乳児期								幼児期					学童期														
		生後直後	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9~11か月	12~15か月	16~17か月	18~23か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	
ロタウイルス	ロタリックス		①	②																									
	ロタテック		①	②	③																								
B型肝炎	不活化		①	②																									
ヒブ	不活化		①	②	③																								
小児用肺炎球菌	不活化		①	②	③																								
四種混合	不活化		①	②	③																								
BCG	生					①																							
麻しん・風しん	生											①																	
水痘	生											①																	
日本脳炎	不活化																												
二種混合	不活化																												
子宮頸がん	不活化																												

初回接種は生後14週6日までにいきましょう。

※接種回数は接種開始の月齢・年齢毎に異なります。詳しくは、お問い合わせください。

小学校入学前の1年間

子宮頸がんについては8ページ参照  
※9価については1回目接種時点で15歳未満であれば2回で完了

中1  
①②③ ※

## 接種間隔について

生ワクチン(BCG・麻しん風しん・水痘・おたふくかぜ) 同士の間のみ27日以上空けてください。

## 日本脳炎予防接種の特例について

日本脳炎の1期3回・2期1回のうち未接種分を下記の対象者については公費で接種を受けることができます。ご希望の方は健康づくり課母子保健係へお問い合わせください。  
平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの方：20歳未満までの間。

## 長期療養を必要とする疾病等により定期予防接種を受けられなかった方へ

長期にわたり療養を必要とする病気にかかっていたなどの事情により、定期予防接種の対象年齢の間、やむを得ず予防接種を受けることができなかった場合、予防接種を受けることができるようになってから2年の間(ただし、高齢者肺炎球菌は1年の間)、公費負担で接種を受けることができます。この接種の対象となり、接種を希望される方は、主治医とご相談のうえ、接種を受ける前に申請をしてください。

## ワクチン再接種事業

骨髄移植等により、定期予防接種の免疫が消失し、医療機関において再接種が必要と認められる児のワクチン再接種する費用を公費で負担する事業です。詳細はお問い合わせください。

申請・お問い合わせ先:健康づくり課母子保健係 22-2111(内線385・388)

# 中野市は切れ目なく、妊娠・出産・子育てをサポートします！

妊娠期

出産

子育て期

中野市こども家庭センター

なかの子育て応援アプリ 子育て情報やイベント情報を随時発信しています！



- ★妊娠届提出・面談
- ★母子健康手帳の配布

出産応援給付金  
(5万円)

- 伴走型相談支援**
- ★妊娠8か月ごろアンケート・面談
  - ★マタニティクラス
  - ★もうすぐパパママ教室
  - ★出生届提出

- ★赤ちゃん訪問
- ★産後ケア事業

子育て応援給付金  
(5万円)

- ★乳幼児健診
- ★子育て支援の教室(育児教室等)
- ★健康相談
- ★子育て支援の施設やサービス(保育所・幼稚園他、子育て支援センター等)

※出産・子育て応援給付金

保健師・助産師による面談など継続的な「相談支援」と、出産・育児用品購入や子育て支援サービスなどの利用負担軽減を図る「経済的支援」を併せて行います。

妊娠・出産・子育てサービスの一部

産後ケア事業

授乳がうまくいかない、泣き止まない、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからない…そんなあなたの色々な不安に寄り添いサポートしていく事業です。生後1年未満のお子さんとそのママが対象で、宿泊型、通所型、訪問型を選んでご利用いただけます。ご利用にかかる費用を一部中野市が助成しますので、ぜひご利用ください。

新生児聴覚検査費用助成事業

赤ちゃんが生まれて初めて受けた聴覚検査(初回検査)の費用を助成します。(1回限り上限5,000円)

オプション新生児スクリーニング検査の助成事業

長野県が実施する「先天性代謝異常検査」の追加検査として「オプション新生児スクリーニング検査」の費用を助成します。この検査では原発性免疫不全症と脊髄性筋萎縮症を対象とします。早期発見、早期治療ができることで発症を抑えたり、症状を軽減できます。対象者：令和6年4月1日以降に生まれたお子さん。

不妊・不育症治療補助事業(一部改正あり)

不妊・不育症治療を行っている夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療に要する医療費の一部を助成金として交付します。(保険適用外の治療費のみ対象) 同一の夫婦(事実婚含む)に対して

- ・不妊治療 年間(年度)30万円を限度に治療費の一部を補助(回数制限なし)
- ・不育症治療 年間(年度)10万円を限度に治療費の一部を補助(回数制限なし)

多胎妊婦健康診査受診助成事業

規定の妊婦健康診査14回を超えて自費で受診した際にかかった費用の一部を助成します。1回につき、上限5,000円で、5回が限度です。

妊娠初回受診料助成事業

低所得の妊婦が、産科医療機関を受診して妊娠の判定検査に要した費用に対し、10,000円を限度に助成します。

未熟児養育医療給付事業

出生時の体重が2,000g以下またはその他の理由により、指定医療機関の医師が入院を必要と認めた場合、その医療費の一部を公費で負担する制度です。

健康をこどもにつなぐ事業/葉酸サプリメント給付事業

葉酸は水溶性ビタミンB群の1つでビタミンB12とともに赤血球の生産を助けるビタミンです。女性の健康を考えるうえでも大切な栄養素の1つです。婚姻届出時、ご希望の方にサンプルをプレゼントします。

お問い合わせ先:中野市役所 健康づくり課 母子保健係(市役所2階2番窓口)

平日:午前8時30分~午後5時15分(土・日・祝祭日・年末年始は休み)

電話:0269-22-2111(内線388・385)

# 中野市こども家庭センター

～ 令和6年4月から設置 ～

妊産婦や乳幼児の保護者の相談に対応する「子育て世代包括支援センター（母子保健）」と、子育て世帯の様々な相談を受ける「子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）」の機能を統合した相談支援窓口です。全ての妊産婦、子ども、子育て世帯を対象に、母子保健と児童福祉の連携をより強化し、一体的な相談・支援を行います。

## 母子保健係（母子保健機能）

### ★妊産婦・母子保健に関すること

妊娠期から子育て期（主に乳幼児）の様々な不安や悩みについて、保健師や助産師が寄り添い、支援します。また、主に下記の業務も行います。

- ・妊娠届出（母子健康手帳交付）・伴走型相談支援
- ・赤ちゃん訪問・乳幼児健診・産後ケア
- ・育児相談 など

電話：0269-22-2111（内線385・388）

## 子ども相談室（児童福祉機能）

### ★子ども相談・児童福祉に関すること

18歳までのお子さんや子育て世帯のお子さんとそのご家族のことなどの相談に応じ、保健師や社会福祉士、家庭児童相談員が支援します。必要に応じて、適切なサービスや関係機関につなぐ総合相談窓口です。

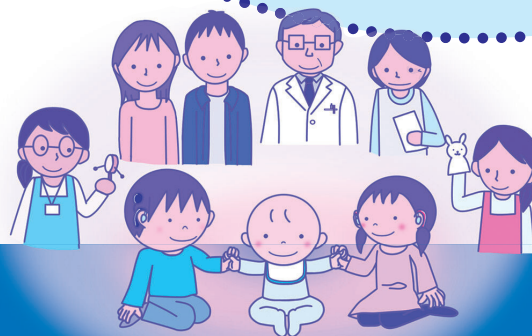
電話：0269-22-2111（内線278・271）

直通電話：0269-23-3191

一体的な相談・支援

母子保健と児童福祉の専門的な知識を有する職員が連携・協力しながら、お子さんとそのご家族に寄り添った支援を行います。

ひとりで悩まず、どなたでもお気軽にご相談ください。



【相談窓口・時間】 中野市役所2階2番・3番窓口

平日：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝祭日・年末年始は休み）

# 健康相談

中野  
保健センター

毎週 水曜日  
午前10:00~11:30

※予約は不要です。  
※祝日および年末年始（12月29日~1月3日）はお休みします。

お子さんの成長・発達に関することや離乳食など育児全般にかかわること、歯のことや健康診断の結果に関することなど、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

◎ 電話相談：随時、健康相談を受け付けておりますので、健康づくり課までお気軽にご相談ください。



## 守ろうたいせつないのち 自殺予防ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自死をしてつらくてどうしようもない” 等の自殺に関連する相談。

こころの健康相談統一ダイヤル 連絡先 0570-064-556

相談日 平日:午前9時30分~午後4時、午後6時30分~午後10時  
(長野県精神保健福祉センター)

長野いのちの電話 連絡先 026-223-4343

相談日 平日:午前11時~午後10時

こころの健康相談窓口▶



# こころの健康相談(予約制)

こころの専門医が無料で相談に応じます。

日時

令和6年 4月18日(木)

5月16日(木)

6月20日(木)

7月18日(木)

8月22日(木)

9月19日(木)

10月17日(木)

11月21日(木)

12月12日(木)

令和7年 1月16日(木)

2月13日(木)

3月21日(金)

時間 午後2時~4時

場所 中野保健センター

- ◆ 相談内容の秘密は厳守されます。
- ◆ 相談希望のある方は、期日の2日前までに健康づくり課健康管理係【電話22-2111(内線242)】にご予約ください。



次のようなことで心配されている方、  
またはご家族の方は、お気軽にご相談ください。

子ども

奇妙なくせ、こだわりが強い、学校を休みがち、  
家庭内暴力、過食、拒食、原因不明の頭痛 など

大人

イライラ、不眠、ものごとが苦になる、根気が続かない、  
他人に会いたがらない、ひきこもり、物忘れがひどい、  
緊張が強い、他人の目が気になる、おかしなことを言う、  
無気力、不安、動悸、どこことなく具合が悪い、  
酒で問題を起こす など



## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種

肺炎球菌に起因する肺炎の発症及び病気の重症化を防止し、高齢者の健康の保持増進を図るため、肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部の助成をしています。

	定期接種	任意接種
<b>対象者</b>	①接種日に65歳(ただし、②に該当する方としてすでに当該予防接種を受けた方は除く) ②接種日に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、若しくは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障害を有する方	接種日に66歳以上の方で過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していない方
<b>自己負担</b>	2,000円	約5,000円
<b>助成額</b>	約6,000円	3,000円
<b>手続き及び流れ</b>	①65歳の誕生日の翌月に予診票及び接種済証が健康づくり課より届く ②指定医療機関でワクチン接種の予約をする ③接種日当日に指定医療機関に予診票及び接種済証を提出し、ワクチンの接種を受ける ④医療機関窓口で上記自己負担額をお支払いください	①健康づくり課で予診票及び接種済証の交付を受ける(電話でも可) ②指定医療機関でワクチン接種の予約をする ③接種日当日に指定医療機関に予診票及び接種済証を提出し、ワクチンの接種を受ける ④医療機関窓口で上記自己負担額をお支払いください
<b>指定医療機関</b>	アライクリニック、飯田医院、市川内科医院、今井こども医院、小田切医院、くまき整形外科・リウマチ科クリニック、高野医院、さかえクリニック、佐藤病院、須藤医院、関整形外科、徳竹医院、西原医院、北信総合病院、長谷川クリニック、はんだクリニック、広田医院、丸谷医院、南谷整形外科、油井内科医院	

※予約の必要の有無、予約方法については、医療機関により異なります。

※その他、市外一部医療機関で接種の助成ができますので、健康づくり課までお問い合わせください。

## 骨髄バンクドナー助成

公益財団法人日本骨髄バンクに登録し、骨髄等を提供した方及び当該者が勤務する事業所に対して次のとおり助成します。

ドナー 20,000円  
事業所 10,000円

入院等1日当たり  
最大10日

お問い合わせ・申込先 健康づくり課保健医療推進係(内線368)

## 高齢者インフルエンザワクチン接種

**対象者** ①接種日に65歳以上の方  
②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい有する方

**実施期間** 10月1日～3月31日まで

**自己負担** 1,000円

**手続き及び流れ** ①医療機関でワクチン接種の予約をする  
②保険証などを持参しワクチン接種を受ける  
③医療機関窓口で自己負担額をお支払いください

**実施場所** 市内の指定医療機関その他  
※市外の医療機関での接種も可能です。市外での接種を希望される方は、事前に健康づくり課までお問い合わせください。

## 子宮頸がん予防ワクチン接種

**対象者** 小学校6年～高校1年に相当する年齢の女子(12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女子)

**標準的な接種年齢** 中学校1年(13歳となる年度の初日から末日)

**使用するワクチン** 2価・4価・9価  
間隔をあけて、原則同じワクチンを合計3回接種します。(9価については1回目接種時点で15歳未満であれば2回で完了)

**自己負担** 無し(対象年齢を過ぎると任意接種になるため有料)

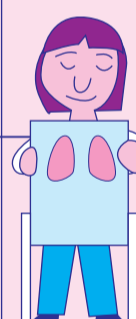
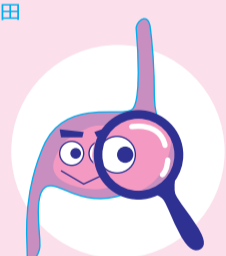
**実施場所** 指定医療機関

- 令和6年度は中学1年生に個別通知を行います。
- 子宮頸がんワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した平成9年4月2日生まれ～平成20年4月1日生まれの方は、令和7年3月末までの間、定期接種として接種ができます。
- 県外、市外での接種をご希望される場合は、健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。

# 健(検)診

●年齢の表記は全て年度末年齢(R7.3.31時点)です。●全地域対象の会場(中野保健センター等)は、例年大変混み合います。なるべくお住まいの地区で受診してください。●この健(検)診日程は、都合により変更になる場合もありますので、ご了承ください。●受診申込者には、事前に日時・会場等を記載した健(検)診票(受診票)をお送りします。

	結核・肺がん検診		特定健診・いきいき健診		胃がん検診(バリウム検査) ・大腸がん検診		
対象者	40歳以上の方 ●65歳以上の方は、感染症法により1年に1回は必ず結核検診を受診してください。肺がん検診は、40歳以上の方が対象となります。 ●過去に呼吸器疾患等にかかったことのある方には医療機関でのレントゲン撮影をご案内しています。		19~39歳の方 40~満74歳の中野市国民健康保険加入者の方(特定健診対象) ※被用者保険本人・被扶養者の方はご加入の医療保険者にご確認ください。 満75歳以上の方 満65~満74歳の後期高齢者医療制度被保険者の方 満40歳以上の生活保護受給世帯の世帯員の方 ※受給証明書をご持参ください		35歳以上の方 ※胃がん検診(内視鏡検査)については11ページをご覧ください。		
受診料	400円 ※65歳以上の方は無料です。		500円 ※40歳以上の方は無料です。		胃がん検診(バリウム検査) 500円 大腸がん検診 300円 ※70歳以上の方は無料です。		
受付時間	各会場により異なります		会場によって異なります。 詳しくは受診希望者に送付される、健診案内・日程表をご覧ください。		午前7:00~9:00		
5月	日付	対象地区	日付	対象地区	日付	対象地区	
	午前	7日 柳沢・岩井東・岩井 8日 赤岩・越 9日 長元坊・竹原 10日 南間長瀬・北間長瀬・古牧 13日 篠井・桜沢・大熊 14日 長嶺・七瀬・片塩 15日 西江部・岩船 16日 大俣・栗林・牛出 17日 間山・高遠・新野 20日 西条 21日 栗和田・東町・中町 22日 松川 23日 桜坂・道光寺・上今井・笠倉 24日 奥手山・裕・赤坂・三俣・豊田深沢 31日 全域(男性対象)	午後	7日 田上・牧ノ入・中小屋 8日 深沢・金井・若宮 9日 新井・東笠原・西笠原 10日 壁田・厚貝・田麦 13日 北大熊・小沼・新保 14日 東江部・泉 15日 吉田・安源寺 16日 立ヶ花・日和・草間 17日 更科・東山・下小田中 20日 西町 21日 上小田中・普代・東松川 22日 一本木・東吉田 23日 豊津・全域(豊田文化センター) 24日 親川・梨久保・涌井・南永江 31日 全域(女性対象) 夜:全域	午前		午後
6月	夜間健診 5月31日(金) 中野保健センター 受付時間 午後6時~7時15分		夜間健診 受付時間 午後5時30分~7時 対象地区 市内全地域 中野保健センター 7月12日(金) 9月6日(金) 10月11日(金) 10月18日(金)		3日 柳沢 4日 牧ノ入 5日 岩井 6日 岩船・泉 7日 七瀬 10日 吉田 11日 西江部 12日 東江部 13日 片塩 14日 大俣 17日 草間 18日 安源寺 19日 日和 20日 小沼	3日 柳沢 4日 田上 5日 岩井東 6日 岩船 7日 長嶺 10日 吉田 11日 西江部 12日 東江部 13日 栗林 14日 牛出 17日 草間 18日 安源寺 19日 立ヶ花 20日 篠井	
	日程表の検診を受けられなかった方は、下記日程で受付(提出)することができます。 大腸がん検診のみの受付 受付日時 対象地区:市内全域 8月8日(木) 午前9:00~午後2:15 ※特定いきいき健診、マンモグラフィ検診と同日実施 提出場所:豊田文化センター 9月2日(月) 午前8:30~午後5:15 ※マンモグラフィ検診と同日実施 9月20日(金) 午前8:30~午後5:15 ※マンモグラフィ検診と同日実施 9月21日(土) 午前8:30~午前11:00 ※特定いきいき健診と同日実施 10月8日(火) 午前9:00~午後5:15 10月23日(水) 午前9:00~午後5:15 11月8日(金) 午前8:30~午後2:00 ※特定いきいき健診と同日実施 提出場所:中野保健センター						

6月			21日 新保 24日 大熊 25日 北大熊 26日 更科 27日 東山 28日 新野	午前	21日 新保 24日 桜沢 25日 高遠 26日 更科 27日 東山 28日 新野	午後	
7月			1日 間山 2日 東町 3日 普代 4日 栗和田 5日 西条(中野保健センター) 8日 松川 9日 松川 10日 越 11日 赤岩 12日 全地域(中野保健センター) 16日 古牧 17日 田麦 18日 北間長瀬 19日 東笠原 22日 竹原 23日 若宮 24日 新井 25日 一本木 26日 東吉田 29日 上小田中 30日 下小田中 31日 西町(中野保健センター)		1日 間山 2日 東町 3日 東松川 4日 栗和田 5日 西条(中野保健センター) 8日 松川 9日 松川 10日 深沢 11日 赤岩 12日 全地域(中野保健センター) 16日 壁田 17日 厚貝 18日 南間長瀬 19日 西笠原 22日 竹原 23日 若宮 24日 金井 25日 一本木 26日 東吉田 29日 上小田中 30日 下小田中 31日 西町(中野保健センター)		17日 倭地区 23日 日野地区 24日 東江部・吉田 29日 岩船・泉  ※大腸がん検診を受けられなかった場合は、必ず採便容器(未開封)の返却をお願いします。
8月		CT検診を申し込まれた方へ CT検診は、肺がんの早期発見に有効です。この検査は、胸部X線に比べて、小さな肺がんを発見できる確率は高くなります。しかし、被曝量は数倍になります。 CT検診の対象者は、40歳から64歳までの3年ごとの節目の歳の方になります。自己負担額は、3,000円です。 胸部X線検診と受診票の郵送が異なりますので、ご注意ください。 日付・会場 9月30日(月) 中野保健センター	1日 中町(中野保健センター) 2日 上今井 5日 永田(向倉、北久保、親川、梨久保) 6日 赤坂、三俣、豊田深沢 7日 涌井、毛野川 8日 替佐、美沢、笠倉 9日 裕、奥手山		1日 中町(中野保健センター) 2日 上今井 5日 永田(鳥居田、舞台、山口) 6日 南永江 7日 穴田 8日 替佐 9日 全地域(豊田文化センター)		1日 西江部・片塩 5日 七瀬・長嶺 7日 北大熊・大熊・小沼・桜沢 8日 篠井・新保 9日 竹原・長元坊・金井・若宮 26日 長丘地区・のぞみの郷高社・西笠原 東笠原・北間長瀬・南間長瀬 科野地区 29日 栗林・立ヶ花・牛出・大俣
9月		前立腺がん検診を申し込まれた方へ 特定健診・いきいき健診と同じ日程で行います。事前に受診票をお送りしますので、ご記入のうえ当日お持ちください。 ※受診料は300円です。(70歳以上の方は無料です)	6日 全地域(中野保健センター) 21日 全地域(中野保健センター)		6日 全地域(中野保健センター) 21日 全地域(中野保健センター)		2日 安源寺・草間・日和 3日 替佐 4日 上今井・佐藤病院・美沢・笠倉・裕 奥手山 5日 永田地区 6日 東吉田 9日 松川 11日 一本木・栗和田 24日 下小田中・新井 27日 上小田中
10月			11日 全地域(中野保健センター) 18日 全地域(中野保健センター)		11日 全地域(中野保健センター) 18日 全地域(中野保健センター)		4日 東町・東松川 7日 中町・普代 23日 西条 24日 西町 25日 全域
11月			8日 全地域(中野保健センター)		8日 全地域(中野保健センター)		

市の検診をお申込みの方には、受診案内と検診票をお送りします。案内に沿って受診してください。

## 胃がん検診

胃内視鏡検査

**対象者** 50歳以上の偶数年齢の方。対象となる方は、胃内視鏡検査か、バリウム検査のどちらかをお選びください。

**受診料** **4,300円** ※年齢に関係なく同額です。

**実施期間** 5月7日(火)～11月30日(土)

咽頭（のど）または鼻腔に局所麻酔をし、内視鏡（胃カメラ）で胃の中を検査します。

## 乳がん検診

市の検診では医師の診察がないため、自覚症状のある方、経過観察中の方、乳房内に人工物が入っている方、妊娠中の方は、市の検診を受診していただくことができません。直接、医療機関へご相談ください。  
（乳がんの既往歴のある方、胸部にペースメーカーが埋め込まれている方、授乳中の方は市にご相談ください。）

## マンモグラフィ（乳房X線）検診

**対象者**

40歳～74歳のうち、**偶数年齢**（40、42…74歳）の方

市のマンモグラフィ検診は、国のがん検診の指針に基づき、40歳以上の方に対して**2年に1度の**検診です。（隔年受診方式）

**受診料** **500円**

◇70歳以上の方は無料です。

## 超音波検診

**対象者**

30歳～39歳の方  
 41～73歳の**奇数年齢**で、令和5年度にマンモグラフィ検診を受診していない方  
 75歳以上の方

**受診料** **500円**

◇70歳以上の方は無料です。

## 子宮がん検診

対象年齢	検査内容	
	診察、細胞診	HPV検査
20歳～29歳の方	○	—
30歳～44歳の方	○	○
45歳以上の方	○	—

**受診料** **500円** ◇70歳以上の方は無料です。

**実施期間** 5月7日(火) から11月9日(土) まで

### 30～44歳の方を対象にHPV検査を行います

- HPV検査は、ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染を調べる検査です。
- 近年子宮頸がんの発症は、30歳代の若い女性に増えてきており、30歳代後半がピークとなっています。
- 30～44歳の方は結果によって、次回の検診のお申込みが変わります。令和5年度の子宮頸がん検診結果(細胞診・HPV検査)が「所見なし」の方は2年後の令和7年のお申込み、「所見あり」の方は今年度(令和6年度)の検診のご案内になります。

## 歯周疾患検診

**対象者** 20、30、40、45、50、55、60、65、70歳の方

**受診料** **500円** ◇20歳、70歳の方は無料です。

**実施期間** 4月から12月の間で受診してください。

**実施場所** 市内の指定医療機関

40歳から74歳までの方を対象とした

# 特定健診を受診しましょう

40歳から74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けることになります。

**対象者** 40歳から74歳の医療保険加入者（家族を含む）  
加入する医療保険者が指定する健診を受診してください。

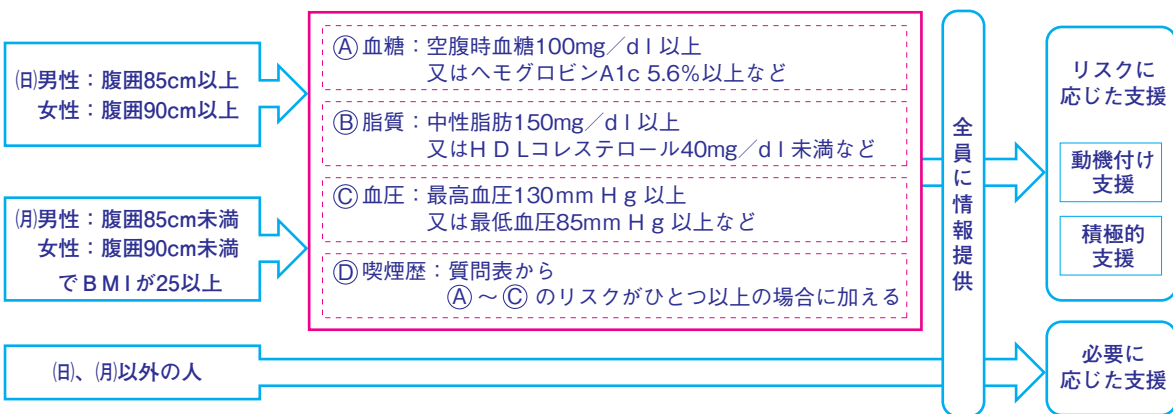
**中野市国民健康保険加入者** → 健診は、市が行います。  
特定健診や人間ドックが対象となります。  
※受診の際は、保険の資格確認をする場合がありますので、保険証を持参してください。

**会社に勤めている方とその家族（被扶養者）** → 健診は、職場で加入している健康保険で行います。

生活習慣病を予防・改善するため  
メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

現在、医療費の約3割は心臓病、脳卒中などの循環器疾患、糖尿病及びその合併症です。これらは生活習慣病といわれるもので、その兆候は早い段階から健診結果に現れて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と深く関係しています。

そこで、特定健診では、腹囲とBMI（体重kg÷身長m÷身長m）から内臓脂肪の蓄積を見ます。次に血糖、血圧、脂質、喫煙のリスクに応じた、保健指導を行います。



個人の健康状態に応じた生活習慣改善のための支援をします。

健診を受けることは、今自分がどういう状態にいるのかわかり、自分の生活習慣を見直すよいきっかけです。

健診の結果からリスクに応じて、情報提供、動機付け支援、積極的支援等、個人に合わせ食事や運動等の望ましい生活習慣のためのサポートをします。

これにより自分の生活習慣の問題点が見え、自分なりの健康づくりをしていくことができます。

## メタボリックシンドロームの予防のために

### 情報提供

より健康な生活を送るための生活習慣の見直しや、生活習慣を改善するきっかけになる情報を提供します。

### 動機付け支援

自らの生活習慣を振り返り、生活習慣改善のために自ら目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

### 積極的支援

動機付け支援に加え、定期的・継続的な支援を行い、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう支援します。

自分の健康を維持していくために  
年に1度は“健診”を受けましょう!!

# 人間ドック 助成事業について

## 国民健康保険加入者 及び 後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

生活習慣病の早期発見及び早期治療による健康保持増進を図るために、指定医療機関で人間ドックを受けるときの健診費用の一部を助成しています。

- 1 対象者**
  - 35歳～74歳の国民健康保険に加入している者（ただし、脳及び肺検査は40歳以上）  
※このうち40歳～74歳の国民健康保険に加入している者は、特定健診として受診したことになります。
  - 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している者（65歳～74歳で一定の障がいのある方を含む。）
- 2 助成額**

日帰り 20,900円 一泊二日 34,100円

  - ・年度内1回限りとし、がんドック助成を受けた方は除く。
  - ・北信総合病院での受診は、一部オプション検査の助成があります。
- 3 申込受診方法**
  - ① 下記の指定医療機関へ電話などで、健診内容や費用についてお問い合わせのうえ、予約申し込みをしてください。
  - ② 予約申し込み後、「中野市人間ドック等受診助成券」の交付を市で申請してください。（受診予定日の2週間前までに申請してください。）
  - ③ 受診予定日までに「助成券」を送付しますので、受診当日に医療機関に提出してください。なお、北信総合病院で受診される方は、受診当日に窓口で申請書を記載していただくことで、市での事前申請は必要となりますので、受診当日に被保険者証を窓口で提示してください。
- 4 助成方法**

助成額は市が直接医療機関へ支払いますので、健診費用から助成額を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。
- 5 指定医療機関**

名 称	所 在 地	電 話 番 号	日 帰 り	1 泊 2 日
北信総合病院	中野市西一丁目5-63	(代) 22-2151 (直) 22-4838	○	○
新生病院	小布施町小布施851	026-247-6000	○	○
飯山赤十字病院	飯山市飯山226-1	0269-62-4195	○	○
長野赤十字病院	長野市若里五丁目22-1	026-226-4131	○	○
長野中央病院	長野市西鶴賀町1570	026-234-3234	○	○
長野健康センター（長野県健康づくり事業団）	長野市稲里町田牧206-1	026-286-6409	○	—
飯綱病院	飯綱町牟礼2220	026-253-2248	○	○
長野市民病院	長野市富竹1333-1	026-295-1171	○	—
長野県立信州医療センター	須坂市須坂1332	026-245-1650	○	○
MRI人間ドック小林医院	長野市中御所4-7-23	0120-110938	○	—
きたむらファミリークリニック	小布施町福原216-10	026-247-6622	○	—
みゆき会	飯山市大字下木島9	0120-801-030	○	—

## がんドック助成事業について

がんドック（PET/CT検査）を受けるときの費用の一部を助成しています。

- 1 対象者**
  - 40歳～74歳の国民健康保険に加入している者
  - 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している者（65歳～74歳で一定の障がいのある方を含む。）
- 2 助成額**

34,100円（年度内1回限りとし、人間ドック助成を受けた方は除く。）
- 3 申込受診方法**

人間ドック助成と同じ
- 4 助成方法**

人間ドック助成と同じ
- 5 指定医療機関**

長野PET・画像診断センター  
 ・所在地 長野市若里六丁目6-10  
 ・電話番号 0120-780-336



※ 市の「特定・いきいき検診」を受ける方は、同一年度内に「人間ドック助成」及び「がんドック助成」を受けられません。

お問い合わせ  
市民課 22-2111(内線296・304)

# 国民健康保険への加入・脱退の届出等について

国民健康保険の加入・脱退については、会社等では手続きはしてくれませんので、ご自分で提出していただく必要があります。次の事項に該当する場合は、市役所に14日以内に届出をお願いします。

## 共通して届出に必要なもの

本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等）

### ○国民健康保険に加入するとき

加入する理由	届出に必要なもの
中野市に転入するとき	前住所市区町村の転出証明書 ※前住所の転出手続き時に「特定同一世帯所属者異動連絡票」、[旧被扶養者異動連絡票]が発行された場合、転入手続き時に提出してください。
職場の健康保険をやめたとき	健康保険離脱証明書（社会保険の喪失証明）
職場の健康保険の扶養からはずれたとき	健康保険離脱証明書（社会保険の喪失証明）
子どもが生まれたとき	出生を証明するもの、母子健康手帳、被保険者証

注：届出が本人または同一世帯のご家族で、運転免許証等をご提示いただいた場合には、窓口にて被保険者証をお渡します。

#### 【加入の届出が遅れると】

届出が遅れた間の医療費が全額自己負担となる場合があります。また、国民健康保険税についても届出日（窓口へ手続きに来た日）からではなく、前の健康保険の資格が切れた日までさかのぼって課税されることになります。

### ○国民健康保険をやめるとき（脱退するとき）

やめる理由	届出に必要なもの
中野市から他市区町村へ転出するとき	国民健康保険被保険者証
職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証
職場の健康保険の扶養になったとき	国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証
死亡したとき	国民健康保険被保険者証、死亡を証明するもの

注：上記の届出により、国民健康保険税が変更になる場合があります。変更になる場合は、翌月に通知します。通知が届くまでは、従前の納付書どおりに納めてください。

#### 【やめるときの届出が遅れると】

社会保険等に加入した日以降は、国民健康被保険者証は使用できません。もし、使用して病院等を受診した場合、医療費を市に返還していただく場合があります。

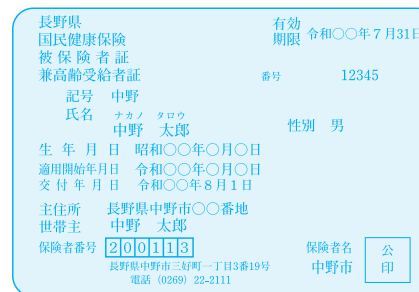
### ○その他届出・申請

こんなとき	届出に必要なもの
被保険者証をなくしてしまったり、汚してしまった場合	汚してしまった国民健康保険被保険者証
市内で住所が変わったとき	国民健康保険被保険者証
世帯主、世帯構成が変わったとき	
氏名が変わったとき	
修学のため市外へ転出するとき	国民健康保険被保険者証、在学証明書
上記（修学）に該当しなくなったとき（大学等を卒業した時など）	国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証
市外の施設に入（退）所したとき	国民健康保険被保険者証、施設入（退）所証明書
介護保険の適用除外施設に入所等したとき（40歳から65歳未満の方）	国民健康保険被保険者証、介護保険適用除外施設入（退）所証明書

注1：届出が本人または同一世帯のご家族で、本人確認書類をご提示いただいた場合には、窓口にて被保険者証をお渡します。

注2：上記の届出により、国民健康保険税が変更になる場合があります。変更になる場合は、翌月通知します。通知が届くまでは、従前の納付書どおりに納めてください。

### ○被保険者証は、国民健康保険に加入していることを証明する大切なものです。紛失・破損されないよう大切に保管してください（現行の被保険者証の発行は2024（令和6）年12月1日までとなります。マイナ保険証をご利用ください。）



国民健康保険被保険者証  
兼高齢受給者証

被保険者証は毎年更新となり8月1日までにお送りします。同封のパンフレットには、国保の届け出や給付に関する事等掲載されていますのでご覧ください。

### ジェネリック医薬品（後発医薬品）をご利用ください

ジェネリック医薬品とは先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同じ主成分で製造することができるようになった後発医薬品のことです。先発医薬品と同様に品質や安全性は国の承認を受けて販売されている薬であり、同等の有効成分で低価格化が図られています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医療機関などの診察の際に、医師にご相談ください。ただし、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては適さない場合や、在庫がない場合など切り替えることができない場合があります。

## 高額療養費について

医療費が高額になったとき、申請して認められれば、限度額を超えた分が高額療養費としてあとから支給されます。

### 70歳未満の方の高額療養費

70歳未満の方の高額療養費は、各月ごとに、自己負担限度額（世帯単位）を適用します。

上位所得者	総所得金額などが901万円超	ア	252,600円+(医療費の総額-842,000円)×1%	140,100円
一般	総所得金額などが600万円超～901万円以下	イ	167,400円+(医療費の総額-558,000円)×1%	93,000円
一般	総所得金額などが210万円超～600万円以下	ウ	80,100円+(医療費の総額-267,000円)×1%	44,400円
一般	総所得金額などが210万円以下	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯		オ	35,400円	24,600円

※2. 4回目以降：同一世帯で過去12ヶ月間に、高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額（多数該当）。

#### ●計算の基準

- 各月の1日から末日までを1ヶ月として計算します。
- 医療機関ごとに別々に計算します。
- 同一の医療機関でも入院と外来は別々に計算します。
- 同一の医療機関でも内科と歯科は別々に計算します。
- 入院時の食事代や保険がきかない治療費・差額ベッド料等は支給対象外です。
- 同じ月に2つの医療機関でそれぞれ21,000円以上または、同じ月に同じ医療機関で入院と外来でそれぞれ21,000円以上の自己負担をした金額を合算することで、上記の金額を超えた場合にも、高額療養費の対象となります。

※実際に支払をしたのが受診した月の翌月以降の場合でも、受診した月に自己負担をしたものとして計算します。

※支給申請簡素化希望の手続きをした方は、申請は不要です。自動振込になります。

#### ●申請の方法

高額療養費に該当する場合は、申請書を自動的に郵送します。郵送する時期は、基本的には診療を受けた月の2ヶ月後の下旬になります。

##### 【申請に必要なもの】

- 該当する月の領収書
- マイナンバーがわかるもの
- 高額療養費支給申請書
- 口座番号がわかるもの（通帳等）
- 印かん（振込口座が世帯主以外の場合）

## 限度額適用認定証について

入院または外来の診療により、医療費が高額になる場合、被保険者証とともに「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を医療機関の窓口に表示することにより、窓口での支払いが限度額までとなります。

窓口での支払いを限度額までとしたい場合は、あらかじめ市へ「限度額適用認定証」等の交付申請をしてください（非課税世帯の場合は、入院の際の食事代も減額となります）。

【注意】入院・受診する月内または事前に申請してください。過ぎてしまった場合には、後から高額療養費の支給申請をしていただくことになります。

- ※ 70歳未満の上位所得者及び一般の方、70歳以上の上位所得者の方…「限度額適用認定証」
- ※ 70歳未満の非課税世帯、70歳以上75歳未満の低所得者の方…「限度額適用・標準負担額減額認定証」
- ※ 70歳以上75歳未満の一般の方は、「高齢受給者証」で所得区分が確認できるため不要です。

## 70歳以上75歳未満の方の高額療養費

外来分は加入者一人一人の計算となります。入院がある場合は、世帯単位での計算（外来もある場合は外来+入院分）となります。

所現役者並み	課税所得690万円以上	自己負担限度額(月額)	
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
一般	課税所得380万円以上	(企) 252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円※2]	
	課税所得145万円以上	(監) 167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円※2]	
	課税所得145万円未満	(特) 80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円※2]	
※非課税	低所得者	(監) 8,000円	24,600円
	低所得者	(特) 8,000円	15,000円

※1.世帯主及び国保加入者全員が住民税非課税で、かつ各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額80万円）を差し引いたときに0円になる方。

※2.過去12か月以内に世帯単位の自己負担額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は【】の金額。

※3.年間（8月から翌年7月）の外来療養の限度額は144,000円です。

#### ●計算の基準

- 各月の1日から末日までを1ヶ月として計算します。
- 病院・診療所・内科・歯科の区別はありません。また、調剤薬局の自己負担額も合算します。
- 外来は個人ごとですが、入院を含む自己負担限度額は世帯内で70歳以上の方を含んで計算。
- 入院時の食事代や保険がきかない治療費・差額ベッド料等は支給対象外です。

※実際に支払をしたのが受診した月の翌月以降の場合でも、受診した月に自己負担をしたものとして計算します。

#### ●申請の方法

70歳未満の方の高額療養費申請の方法（左記参照）と同じです。

## 高額医療・高額介護合算制度について

医療保険と介護保険の自己負担額の合計額が一年間で一定の金額（限度額）を超えた場合、申請することにより限度額を超えた分が支給されます。

#### ●70歳未満の方を含む世帯の基準額

上位所得者	総所得金額などが901万円超	ア	212万円
一般	総所得金額などが600万円超～901万円以下	イ	141万円
	総所得金額などが210万円超～600万円以下	ウ	67万円
	総所得金額などが210万円以下	エ	60万円
住民税非課税世帯		オ	34万円

#### ●70歳～74歳の世帯の基準額

現役並み所得者	課税所得690万円以上	Ⅲ	212万円
一般所得者	課税所得380万円以上	Ⅱ	141万円
	課税所得145万円以上	Ⅰ	67万円
	課税所得145万円未満		56万円
低所得者	住民税非課税	Ⅱ	31万円
	住民税非課税(所得が一定基準以下)	Ⅰ	19万円

## 特定疾病の場合

特定疾病（人工透析を必要としている慢性腎不全などの場合）申請されると、「特定疾病療養受療証」が交付され、同一月の自己負担額が1万円までとなります。（70歳未満の方で人工透析を必要とする慢性腎不全の方で、所得区分が上位所得者の方については、同一月内の自己負担額が2万円となります。）医療機関の窓口で「特定疾病療養受療証」を提示してください。また、「特定疾病療養受療証」をお持ちの方で、新たに国民健康保険に加入する場合は申請が必要です。

# グラフで見る長野県国民健康保険の状況

## 多い病気と医療費の割合

下の棒グラフは、中野市で国民健康保険に加入している方が、令和5年5月に受診された医療費の額を、年齢階層別、病気の種類にまとめたものです。

年齢別の医療費は、65歳～74歳が高いことがわかります。

また、病気の種類別では、いわゆる「生活習慣病」と呼ばれる病気である循環器系の疾患（高血圧や心臓病、脳血管疾患など）や消化器系の疾患（歯、胃、肝臓など）が依然として多いようです。自分の生活習慣を見直しましょう。

## 生活習慣病を防ごう 身につけよう「よい生活習慣」

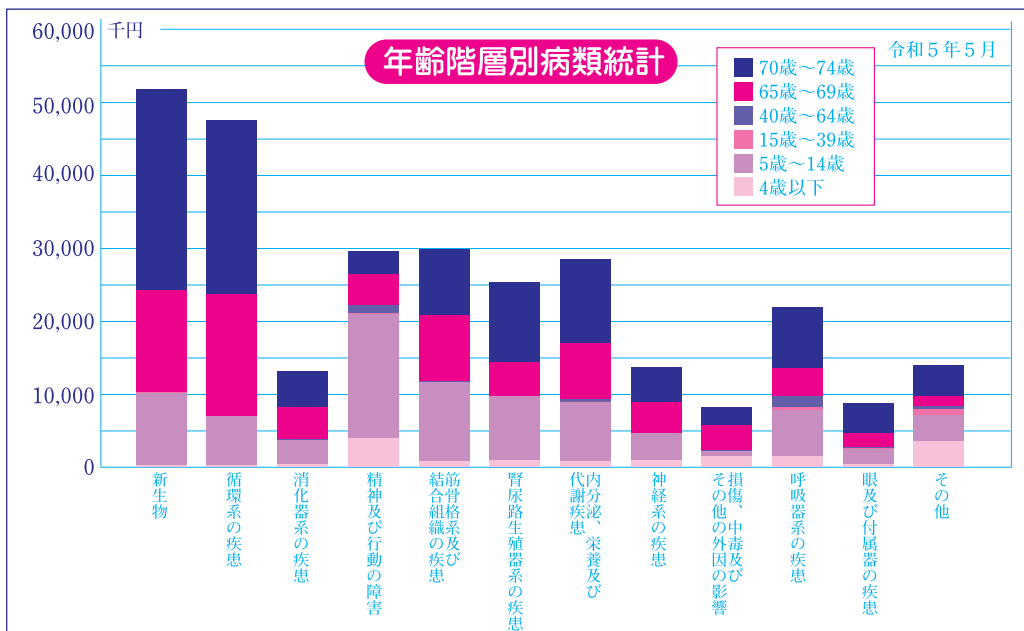
生活習慣が健康に大きく影響することがわかっています。

医療費の伸びを抑えることにもつながりますので、次の生活習慣を見直し、自分の健康を守りましょう。

- 食事** 朝食は毎日しっかり食べ、バランスのよい食生活を心がけ、カロリー、塩分にも気をつけ、不必要な間食はしないようにしましょう。
- 休養** 入浴・睡眠など、生活のリズムを整えましょう。また、ストレスをためない、無理をしない、くよくよしないで、上手に気分転換を図りましょう。
- 運動** 定期的に運動をし、なるべく歩きましょう。
- 飲酒** 適量を守り、休肝日は週に連続して2日を目標にしましょう。
- 喫煙** タバコは吸わないよう、あきらめずに禁煙に挑戦しましょう。

### 定期健診のすすめ

生活習慣病の早期発見、早期治療のために、定期健診や人間ドックを積極的に受けましょう。また、長野県国民健康保険では、国民健康保険加入の方が指定医療機関で人間ドックを受診の際の健診費用の一部を助成しています。13ページをご覧ください、積極的にご利用ください。



## 長野県国民健康保険加入の方の出産育児一時金の支給について

### 出産育児一時金の支給

●**長野県国民健康保険の被保険者が出産したときに50万円が支給されます**

妊娠12週（85日）以降であれば死産・流産でも支給されます。（産科医療補償制度に加入していない分娩機関の場合は40万4千円となります。）

（※会社等を退職後6ヶ月以内に出産した方は、以前に加入していた健康保険から出産育児一時金が支給されます。該当される方は以前に加入していた健康保険組合等にご確認ください。健康保険から支給された場合は国民健康保険からは支給されません。）

長野県国民健康保険以外に加入されている方は、お勤め先の会社等の事務の方等にご確認ください。

### 直接支払制度について

医療機関等において被保険者が出産育児一時金支給の申請及び受取について代理契約を締結（合意文書）する手続きのみで、窓口で出産費用を現金等で支払わなくてすむようになります。被保険者のみなさんにとって手続きの面の負担が軽減される制度です。この制度を利用することが原則ですが、出産費用を全額窓口で支払った場合は、従来どおり現金等（口座振替）で受け取ることも可能です。

### 医療機関での手続き

医療機関の窓口等において申請・受取に係る代理契約を締結（合意文書）していただきます。

### 出産育児一時金差額支給または直接支払制度を利用しない場合の申請に必要なもの

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| ①被保険者証           | ③直接支払制度を利用する旨の書類（合意文書）   |
| ②振込預金口座番号等のわかるもの | ④医療機関等から交付される出産費用の領収・明細書 |
|                  | ⑤死産・流産の場合は医師の証明書         |

※直接支払制度を利用しなかった場合についても、市へ申請することにより出産育児一時金が支給されます。その場合は上記の合意文書に直接支払制度を利用していない旨の記載が必要になります。

●**出産育児一時金の請求権の時効は出産の日の翌日から起算して2年間です。**

## 長野県国民健康保険加入の方の葬祭費の支給について

長野県国民健康保険の被保険者がお亡くなりになった際、喪主に5万円が支給されます。

### 【申請に必要なもの】

- ①葬祭を行ったことを確認できる書類
- ②申請書
- ③通帳（原則、喪主のもの）
- ④印かん（振込口座が喪主以外の場合）

## 交通事故にあったら 届け出により国保で医療機関にかかれます

交通事故等の第三者行為で、けがなどした場合も国保で医療を受けることができますが、その場合は、**第三者の行為による被害届を必ず市へ提出してください。**

お問い合わせ先 市民課 国保年金係（内線296・304）



# 後期高齢者医療制度のご案内

75歳以上の方と、65歳から74歳で一定の障がいがあり、認定をされた方が加入する医療制度です。

## 後期高齢者医療制度のしくみ

都道府県単位で設置されている後期高齢者医療広域連合が運営主体となり、「保険料の賦課、医療を受けたときの給付、保険証の交付」などを行います。

市は、「保険料の徴収、申請や届出の受付、保険証の引き渡し」などの窓口業務を行います。

## 対象となる方（被保険者）

- 75歳以上の方
  - 65歳から74歳で一定程度の障がいがある方（市窓口へ申請し、長野県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方）
- ※これまで国保の被保険者だった方や、会社の健康保険、船員保険、共済組合などの被保険者・被扶養者だった方も、後期高齢者医療制度の被保険者となります。

## 対象となる日

75歳の誕生日当日から被保険者となります。一定程度の障がいのある65歳から74歳の方は、認定を受けた日から対象となります。

## こんなときは必ず届出を

一定程度の障がいがある方が65歳になったとき、または65歳を過ぎて一定程度の障がいがある状態になったとき。

## 届け出に必要なもの

障がいの程度が確認できるもの  
(身体障害者手帳等)  
本人確認書類  
印かん

転出するとき

被保険者証/印かん

転入するとき

印かん

死亡したとき

死亡された方の被保険者証/印かん

## 葬祭費の申請

被保険者が亡くなったとき、葬祭を行った方が市窓口へ申請をし、長野県後期高齢者医療広域連合が認めた場合5万円が支給されます。

## 申請に必要なもの

印かん/葬祭を行った方の口座番号がわかるもの/葬祭を行った事実確認ができるもの（領収書や会葬礼状など）

## 医療機関にかかるとき

区分			
3割	現役並みの所得者	住民税課税標準額が145万円以上の方および同一世帯の方	
2割	一般	一般Ⅱ (令和4年10月1日施行)	「住民税課税標準額28万円以上145万円未満」かつ「年金収入+その他合計所得額が200万円以上※」
		一般Ⅰ	住民税課税標準額が28万円未満（一般Ⅱまたは住民税非課税世帯以外の方）
1割	市民税非課税世帯	区分Ⅱ	同一世帯全員が住民非課税
		区分Ⅰ	「同一世帯全員が住民非課税」かつ「一定の基準に該当される場合」

※同世帯に被保険者が2人以上いる場合は320万円以上医療保険にかかるときは「新しい保険証」を忘れずに窓口へ提示してください。(毎年8月1日が更新日です)(現行の被保険者証の発行は2024(令和6)年12月1日までとなります。マイナ保険証をご利用ください。)

## 医療費が高額になったとき

1ヶ月の医療費の自己負担額が下記の限度額を超えた場合、申請して認められると、限度額を超えた分が後日高額医療費として支給されます。

## 自己負担限度額（月額）

区分		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み所得者	課税標準額690万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) ×1% (140,100円) ※1	
	課税標準額380万円から690万円未満 ※2	167,400円+ (医療費-558,000円) ×1% (93,000円) ※1	
	課税標準額145万円から380万円 ※2	80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% (44,400円) ※1	
一般	一般Ⅰ・Ⅱ	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 (44,400円) ※1
		市民税非課税世帯	区分Ⅱ ※3 8,000円
		区分Ⅰ ※3 8,000円	15,000円

※1 現役並みに所得者および一般区分の方が同じ医療保険で過去12ヶ月以内に外来+入院の限度額を超えた四球が4回以上あった場合、4回以降に適用となります。

※2 限度額適用認定証の提示が必要となりますので、市窓口へ申請してください。

※3 限度額適用・標準負担額減額認定証の提示が必要となりますので、市窓口へ申請してください。

※4 ただし、2割負担の方は令和7年9月30日まで外来の負担額については配慮措置あり。

## あとから費用が支給される場合

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、市窓口へ申請して認められると、自己負担分を除いた額が後日支給されます。

- 医師が必要と認めた、コルセットなどの補装具代がかかったとき
- 医師が必要と認めた、はり・きゅう・マッサージなどの施術を受けたとき
- 骨折やねんざなどで、柔道整復師の施術を受けたとき
- やむをえず医療費を全額自己負担したとき

お問い合わせ先 市民課 国保年金係 (内線296・304)

# 通院費等助成券

通院等でタクシー業者を利用した場合の費用の一部を助成

## 契約業者のご案内

### 介護タクシー

(順不同)

事業者名	電話
NPO法人長野コアラ	38-1260
介護タクシーみつわ	38-0625
介護タクシーしなの928	38-6114
かいごタクシーライフ	0269-33-3626 090-4071-0865
花🌸花タクシー	38-0268
ながみね介護タクシー	23-5165

### 一般タクシー・ハイヤー

(順不同)

事業者名	電話
(株) 山田タクシー	22-3161
中野ハイヤー(株) (福祉車両有)	22-5111
長電バス(株) (長電ハイヤー)	22-2108 0269-33-3161 0269-63-3232
長野交通(株)	0269-62-2013
戸狩ハイヤー(有)	0269-65-2129
つばめ長電タクシー(株)	026-245-0351
鳥居川観光タクシー(株)	026-253-2525
(有) 飯綱ハイヤー	026-253-7474
野尻湖タクシー(株) (福祉車両有)	026-219-2829
岳北ハイヤー(有)	0269-82-2150

通院費等助成券: 要介護高齢者(市民税非課税で要介護3以上)、重度身体障がい者(1級及び下肢・体幹機能障がい、視覚障がいの2級)、市民税非課税の70歳以上独居・高齢者のみ世帯の方が利用できます。

お問い合わせ先

高齢者支援課 長寿福祉係 (内線243)  
福祉課 障がい福祉係 (内線295)

# 福祉医療費給付金制度のご案内

中野市では次に該当される皆様の医療費の負担軽減をはかるため、医療費の自己負担額の一部を給付します。

## 1 対象者と給付範囲

次の条件に該当する方が対象となります。また給付範囲は資格区分によって異なります。

資格区分	対象者	所得制限	給付範囲
乳幼児等 ※	0歳から中学3年生修了前	なし	通院・入院
心身障がい者	身体障害者手帳 1・2・3級	なし	通院・入院
	身体障害者手帳 4級	所得税非課税世帯（本人とその同一世帯員）	通院・入院
	障害者年金1・2級 (65歳以上に限る)	なし	通院・入院
	療育手帳 A1・A2・B1	なし	通院・入院
	療育手帳 B2	特別障害者手当の所得制限内	通院・入院
	精神障害者保健福祉手帳 1・2級	なし	通院のみ
ひとり親家庭等	母子家庭の母子等	なし	通院・入院
	父子家庭の父子	なし	通院・入院
	精神障害者保健福祉手帳 3級	市民税非課税世帯（本人とその配偶者又は扶養義務者でその者の生計を維持する者）	通院のみ

※乳幼児等については、「子ども」として8月から18歳まで拡大予定。

## 2 受給資格認定の申請手続き

福祉医療費の給付を受けるには、「福祉医療費受給者証」の交付を受ける必要があります。認定申請に係る必要書類については、担当窓口にお問い合わせください。

## 3 医療費の給付申請の方法

- 医療機関等の窓口で「福祉医療費受給者証」を**毎回必ず提示してください**。提示するだけで、手続きは完了です。医療費は窓口で通常どおり、お支払いください。受給者証は長野県内の医療機関で共通して使用することができます。
- なお、15歳以下（中学校卒業まで）の方については、受給者証を提示することにより、窓口でのお支払いが1レセプトあたり500円となります。  
(注：病院によっては500円の他に初診時特定医療費等がかかる場合があります。)
- 県外で受診された場合は担当窓口にお問い合わせください。
- お支払いが完了しないと受給者証の提示があっても申請ができませんのでご注意ください。
- 給付申請ができる期間は、診療等を受けた月の翌月の初日から起算して1年間です。

## 4 給付内容

(1) 給付の対象となる医療費は次のとおりです。

- ① 保険適用の外来・入院診療費および薬代
- ② 入院時食事標準負担額の2分の1
- ③ 医師の診断による補装具（保険が適用された場合に限る）
- ④ 医師の同意による針灸マッサージ（保険が適用された場合に限る）
- ⑤ 養育医療、育成医療の自己負担分  
注1：文書料、健診、予防接種、差額ベッド代、初診時特定医療費（200床以上の医療機関）等  
保険が適用されないものは対象となりません。  
注2：③～⑤のお手続きについては、担当窓口までお問い合わせ下さい。

(2) 上記対象となる医療費から控除されるものは次のとおりです。

- ① 医療機関（外来・入院別）ごと、薬局は処方せんを作成した医療機関ごと1レセプト500円の受給者負担金
- ② 保険者から給付されるもの（高額療養費、附加給付等）
- ③ (財)日本スポーツ振興センター災害共済給付金（※保育園や学校などでケガをした場合、速やかに災害共済給付金の申請を行ってください。）
- ④ その他、他の法令の規定に基づき、国又は地方公共団体の負担（小児慢性特定疾病医療、難病法に係る特定医療等）において、医療に関する給付を受けたときはその額  
注：福祉医療費受給後に上記②～④の給付等を受け取られる場合、福祉医療費を返金いただく場合があります。

## 5 福祉医療費資金の貸付について

福祉医療費受給資格のある方で、自己負担金（保険対象外と高額療養費等は除く。）を支払うことが困難な市民税非課税世帯の方に、医療資金の貸付を行っています。

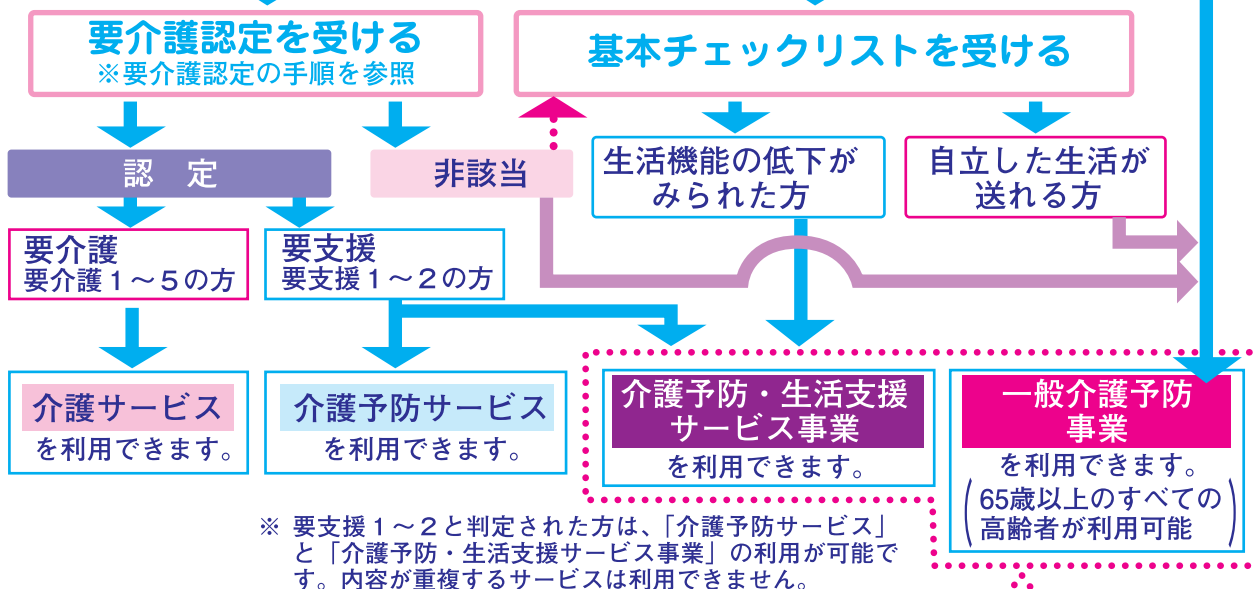
このほか、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。か、下記担当窓口までお問い合わせください。

問い合わせ先

健康福祉部福祉課厚生保護係 22-2111  
乳幼児等（内線298） 乳幼児等以外（内線276）

# 介護保険サービス 利用の手順

生活上の困り事や利用したいサービスについて  
高齢者支援課・地域包括支援センターにご相談ください。



※ 要支援1～2と判定された方は、「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。内容が重複するサービスは利用できません。

## 介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は、65歳以上の方の介護予防と自立した日常生活の支援を目的とした事業で、**介護予防・生活支援サービス事業**と**一般介護予防事業**の二つからなります。

介護予防サービスの訪問介護、通所介護は **介護予防・生活支援サービス事業** に移行しました。

**一般介護予防事業** → 20ページをご覧ください。

**対象者** 65歳以上のすべての高齢者  
**サービス内容** 介護予防に関する講演や運動教室など

**介護予防・生活支援サービス事業** → 21～22ページをご覧ください。

**対象者** ①要支援1・2の方  
②基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方  
**サービス内容** ●訪問型サービス ●通所型サービス



# 要介護認定の手順

介護保険を利用するには、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定までの流れは以下のとおりです。

## 1 申請する

高齢者支援課・地域包括支援センターと豊田支所で申請を受け付けております。  
初回の申請は、高齢者支援課・地域包括支援センター窓口にご相談ください。

## 2 要介護認定（調査～判定）

申請をすると、訪問調査の後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決定されます。

## 3 結果の通知

要介護度（要支援1・2、要介護1～5）が決定されると、結果が申請者に通知され、介護保険の利用が可能となります。

※介護保険で利用できるサービスの種類や事業所の場所は23～24ページをご覧ください。

問い合わせ先

### 高齢者に関する相談窓口

(高齢者の総合相談窓口、介護予防プラン作成等)  
●高齢者支援課 中野市地域包括支援センター (内線366)  
●中野市地域包括支援センター 北信総合病院  
電話 38-1377

### 介護保険に関する問い合わせ

(介護保険制度、介護保険料、要介護認定等)  
●高齢者支援課 介護保険係 (内線365)

### 介護予防に関する問い合わせ

(地域支援事業、介護予防サービス等)  
●高齢者支援課 介護予防包括支援係 (内線366)

# 一般介護予防事業

# シニアのための教室 一覧

65歳以上の方を対象とした講座で、参加費は無料です。  
さんさん講座以外はお申し込みが必要です。

## さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など介護予防の講座を開催します。

●健康づくりポイント対象の講座もあります

6月11日(火)

初心者でもできるストレッチヨガ

6月27日(木)

歌って健康づくり

会場：中央公民館

時間：午前10時～11時30分

※今後の予定、詳しい内容は、広報なかの『行ってみよう！やってみよう！シニア情報』をご覧ください。

## わかがえり教室



健康づくりポイント対象事業

自宅で行なえる運動・脳トレ・栄養・お口の健康等について、仲間作りをしながら楽しく学べる教室です。

会場：市民会館 7月11日～(午後2時～)

西部公民館 11月6日～(午前10時～)

回数：週1回 全12回(約3か月間)

## 脳元気!! 体らくらく教室

楽しい運動と脳トレで脳と体がイキイキ元気になる教室です。

健康づくりポイント対象事業

会場：人権センター 6月19日～

市民会館 9月27日～

北部公民館 1月10日～

回数：週1回 全12回

(約3か月間)

時間：午前10時～11時30分

定員：1コース10名

※希望者には送迎があります。

## みんなで なっちょ! 体操出前講座

### ①体験講座

月に1回程度定期的に活動する団体に、講師を派遣し効果的な体操や脳トレなどを体験してもらい、修了後も継続できるようなサポートをします。

回数：年4回まで

### ②グループ支援

体験講座の修了者や介護予防等の自主グループに対し、講師を派遣し活動をサポートします。

回数：年2回まで

## 熟年男の部活動

運動の時間ですよ

男性のための「男の健康教室」です。これからも元気に過ごすためには何が必要か、理学療法士と一緒に考え実践します。

会場：市民会館 12月5日～

時間：午前10時～11時30分

回数：週1回 全12回(約3か月間)

定員：15名

※希望者には送迎があります。

## フレ!フレ! 介護予防サポーター 養成教室

介護予防(フレイル、認知症など)について広く学び、地域や自主グループ等で活躍するフレ!フレ!サポーターを養成する教室です。

会場：市民会館 12月3日～

時間：午後2時～4時

回数：週1回 全12回(約3か月)

定員：10名

## お口きたえて 体も元気教室

お口をたくさん使い、お口の機能を高めていく教室です。お口の体操や詳しいケア方法なども学べます。

会場：中野保健センター

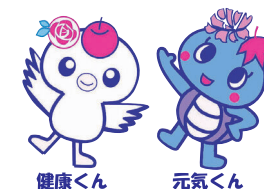
時間：午後1時30分～3時30分

回数：全6回(月2回程度)

開始日はお問い合わせください。

定員：1コース8名

※希望者には送迎があります。



※『わかがえり教室』『脳元気!体らくらく教室』『熟年男の部活動』については、同年度に両方を参加することはできません。

申込み・お問い合わせ  
高齢者支援課 介護予防包括支援係  
22-2111(内線366・367)

# これからもますますお元気であるために基本チェックリストをやってみましょう！

中野市では市民の皆様がいつまでも住み慣れた地域で、健康で元気で生活していただけるよう、介護予防の事業を行っています。ご自分の身体の状態を振り返るため、下記のチェックリストにチェックをしていただき、ご自分に合った介護予防事業にご参加ください。



## 《元気度チェック》

	1	2	3	4	5		
運動機能	階段をのぼる時に、手すりや壁につかまりますか。	はい	いいえ	「はい」が3つ以上ある方は運動機能が低下しきかたもありません。 <b>A</b> をご覧ください			
	イスから立ち上がる時、机やひざ、ひじかけなどに手をつけて立ち上がりませんか。	はい	いいえ				
	普段15分以上続けて歩いていない。	はい	いいえ				
	この1年間に転んだことはありますか。	はい	いいえ				
	転倒に対する不安は大きいですか。	はい	いいえ				
栄養状態	6 半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ	「はい」が2つある方は栄養が十分とれていないかもしれません。 <b>B</b> をご覧ください			
	7 やせ形ですか。 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=18.5未満の方)	はい	いいえ				
お口の機能	8 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方はお口の機能が低下しきかたもありません。 <b>C</b> をご覧ください			
	9 お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ				
	10 口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ				
閉じこもり	11 外出しない日が一週間以上続くことはありますか。	はい	いいえ	11が「はい」の方は閉じこもりぎみかたもありません。 <b>D</b> をご覧ください			
	12 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	いいえ				
認知機能	13 周りの人から「いつも同じことをきく」などの物忘れがあるとされますか。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は認知機能が低下しきかたもありません。 <b>E</b> をご覧ください			
	14 登録された番号以外電話をかけない。 (電話番号を調べて電話をかけない)	はい	いいえ				
	15 今日が何月何日かわからない。	はい	いいえ				
心の健康	16 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ	「はい」が2つ以上ある方は心の健康が保てていないかもしれません。 <b>F</b> をご覧ください			
	17 (ここ2週間) これまで楽しくやっていたことが楽しめなくなった。	はい	いいえ				
	18 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じる。	はい	いいえ				
	19 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。	はい	いいえ				
	20 (ここ2週間) わけもなく疲れたような気がする。	はい	いいえ				

**A 足腰の筋力低下を感じている方におすすめ！**  
 ちょ筋健脚教室…週2回(全32回)送迎があります。  
 訪問による指導…理学療法士による2～3回の訪問

**B 栄養面が気になる方におすすめ！**  
 訪問栄養相談・指導…※22ページをご覧ください。

**C お口の機能低下を感じている方におすすめ！**  
 お口きたえて体も元気教室…月2回(全6回)  
 送迎があります。※20ページをご覧ください。

**D 日頃外出する機会や人との交流が少ない方におすすめ！**  
 お達者くらぶ…年24回(月2回程度)  
 送迎があります。※22ページをご覧ください。

**E 物忘れが気になる方**  
 教室や講座(20ページ)へ参加し適度に体を動かしたり、頭を使う生活をし、認知機能の低下を予防しましょう。物忘れがひどく、日常生活においてお困りの場合は、一度医療機関や高齢者支援課などに相談してみましょう。

**F 気持ちが落ち込んだり、やる気が出ない方**  
 趣味や楽しみを持ち生活を活発にしたり、疲れやストレスをためないように、適度に休養をとったり気分転換をしましょう。気分が落ち込んだりやる気のない状態が続く生活にも影響している場合は、一度専門医に相談してみましょう。

# 介護予防・日常生活支援サービス事業

21ページの「基本チェックリスト」から機能低下がみられた方を対象とした教室や訪問の事業です。ご希望の教室がありましたら、高齢者支援課までお申し込みください。ご利用前に担当者が訪問し、教室のご説明や参加についてご相談させていただきます。

## A 運動機能が低下気味な方を対象とした体操の教室や訪問

### ちょ筋健脚教室

一人一人にあった強さでのマシーン運動や、筋トレなどを行う教室です。

場 所：ながでんハートネット駅前健康ふらざ  
開始日：前期：7月5日～ 後期：11月19日～  
時 間：午前11時～12時30分  
回 数：週2回（火・金）全32回（約4か月間）  
参加料：1回 280円



送迎が  
あります

### プールでちょ筋健脚教室

温水プールで膝腰の負担を減らしながら、一人一人に合わせた運動を行う教室です。

場 所：ながでんハートネット駅前健康ふらざ  
開始日：前期：7月2日～ 後期：11月15日～  
時 間：午前10時～11時30分  
回 数：週2回（火・金）全32回（約4か月間）  
参加料：1回 280円



送迎が  
あります

### 訪問による運動指導

理学療法士がご自宅を訪問し、一人一人に合った運動や働き方の相談、指導をします。



期 間：1～3ヶ月の間間に1～3回  
費 用：無料

## B 必要な栄養が十分とれていない方を対象とした訪問

### 訪問栄養相談

いろいろなものをバランスよく食べることが元気の秘訣です。ご自宅に管理栄養士が訪問し、食事の量や食べ方などについて個別で相談をお受けします。



期 間：3～6か月間（月1回程度の訪問） 費 用：無料

## C 日頃外出する機会や人との交流が少ない方を対象とした教室

### お達者くらぶ

参加者同士で会話を楽しんだり、いろいろな講座（音楽、簡単な体操、教養講座など）に参加し、楽しく気分転換ができる教室です。

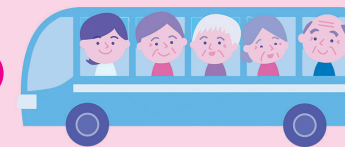


場 所：帯ノ瀬ハイツなど  
（お風呂が利用できます）

時 間：午前10時～午後3時  
回 数：年24回（月2回程度）  
年間を通して実施

参加料：1回 1,000円（弁当代を含む）

送迎が  
あります



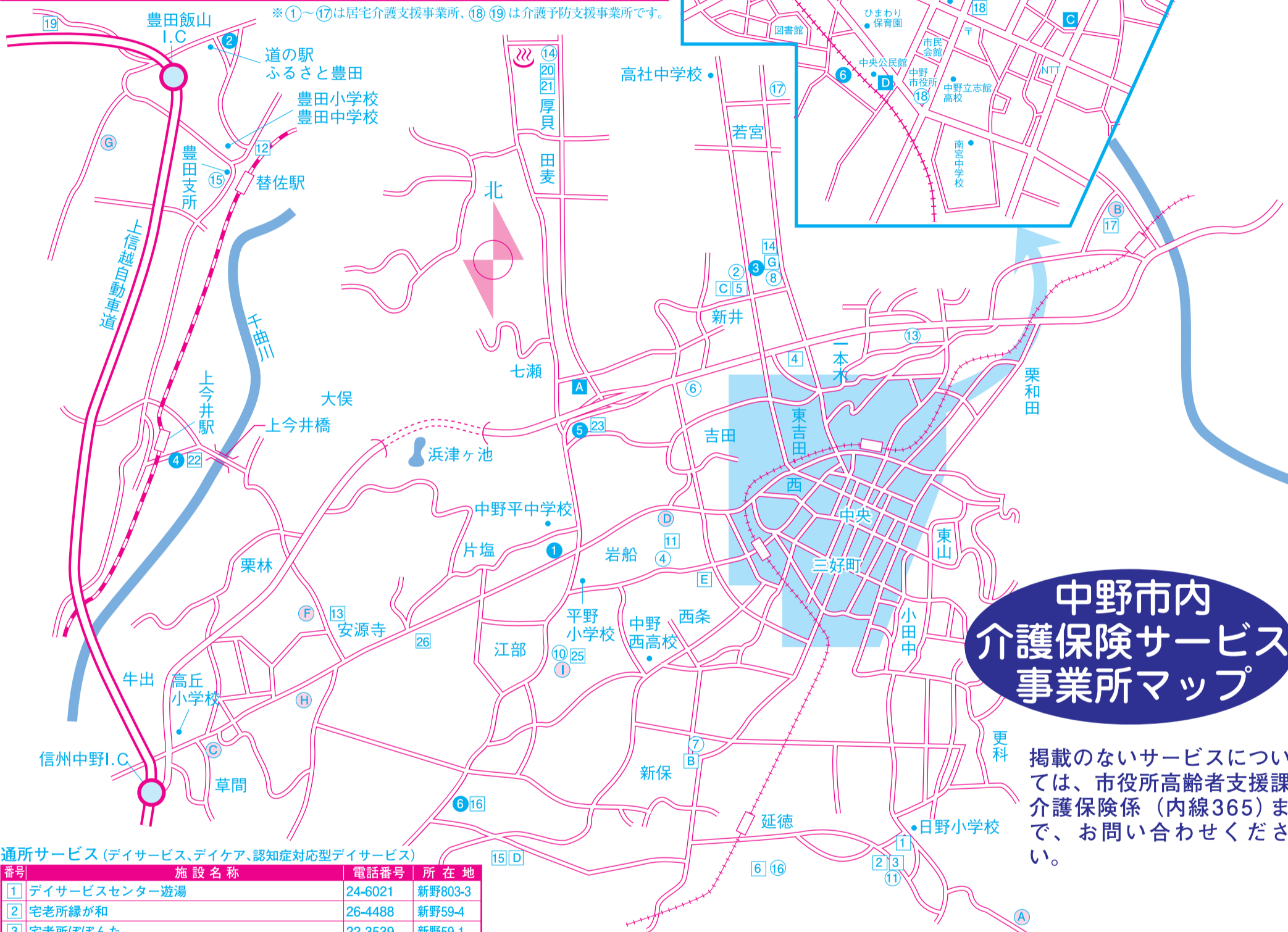
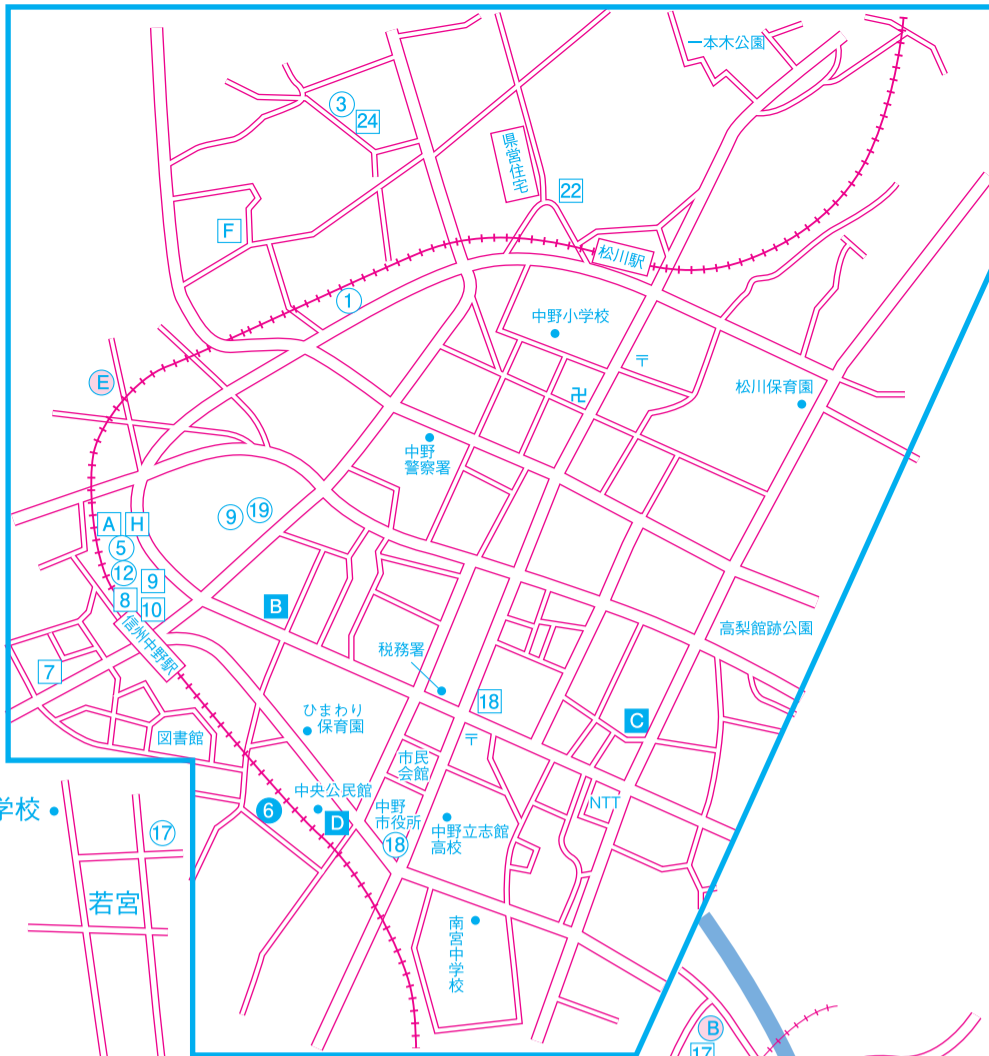
教室のお申し込みは、下記までご連絡ください。

中野市 高齢者支援課 介護予防包括支援係 電話：22-2111（内線366）

居宅介護(介護予防)支援事業所

番号	事業所名称	電話番号	所在地
①	なかのケアプラザセンター	38-1330	吉田1226-8 メゾンド・吉沢 B101号
②	居宅介護支援事業所 えにし	24-6324	新井361-1
③	居宅介護支援事業所 ひなたぼっこ	23-3910	吉田1249-1
④	居宅介護支援事業所 よろこび	23-1718	岩船227
⑤	しんしゅうなかの敬老園居宅介護支援事業所	24-6523	西1-6-2
⑥	アップル居宅介護支援事業所	26-6923	吉田519
⑦	中野市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	24-0165	西条70-1
⑧	ニチケアセンター中野若宮	24-7077	新井356-5
⑨	北信総合病院(地域ケアセンター内)	23-2406	西1-5-63
⑩	やわらぎの家居宅介護支援事業所	38-6886	岩船19-17
⑪	居宅介護支援事業所 すまいる	38-0228	新野59-1
⑫	ながでんハートネット居宅介護支援中野	38-0347	西1-1-1 信州中野駅ビル1階
⑬	プランセンターちとせ 中野事業所	38-0270	一本木322-1
⑭	在宅ケアセンター 湯の花	38-1032	田麦341-3
⑮	居宅介護支援事業所 咲いた咲いた	38-1057	豊津2451-1
⑯	居宅介護支援事業所 しなの928	080-7258-6037	三ツ和2204-3
⑰	相談処 ねこの手	090-5404-3760	金井32-3
⑱	中野市地域包括支援センター	22-2111	三好町1-3-19
⑲	中野市地域包括支援センター北信総合病院	38-1377	西1-5-63

※①～⑰は居宅介護支援事業所、⑱⑲は介護予防支援事業所です。



中野市内  
介護保険サービス  
事業所マップ

掲載のないサービスについては、市役所高齢者支援課介護保険係(内線365)まで、お問い合わせください。

通所サービス(デイサービス、デイケア、認知症対応型デイサービス)

番号	施設名称	電話番号	所在地
①	デイサービスセンター遊湯	24-6021	新野803-3
②	宅老所縁が和	26-4488	新野59-4
③	宅老所ぼぼんた	22-3539	新野59-1
④	ツクイ中野新井	24-0350	新井427-2
⑤	デイサービスセンターえにし	24-6324	新井361-1
⑥	デイサービスセンターしなの928	38-0909	三ツ和2204-3
⑦	デイサービス暖暖	38-0725	岩船438-13
⑧	デイサービスセンターながでんハートネットアクア	38-0102	西1-6-2
⑨	デイサービスセンターながでんハートネット中野	26-5858	西1-6-2
⑩	デイサービスセンターながでんハートネット中野別館	38-0081	西1-6-1
⑪	デイサービスなかの	23-2200	岩船292-1
⑫	中野市デイサービスセンターさくら	38-3866	豊津3076
⑬	あんげんじ敬老園デイサービスセンター	23-1177	安源寺665-3
⑭	ニチケアセンター中野若宮	24-7077	新井356-5
⑮	和の家おぬま	26-1165	三ツ和594-1
⑯	デイサービスセンターながでんハートネット中野江部	38-0345	江部450-1
⑰	こうしゃ敬老園デイサービスセンター	24-5048	竹原1135-1
⑱	デイサービスチャレンジチャレンジ	38-1590	中央2-1-2
⑲	デイサービスくるみ	38-0601	永江5695-1
⑳	デイサービスセンター湯処ながみね	38-1022	田麦341-3
㉑	介護予防教室なかのよい処	080-2385-0928	田麦338 長瀬温泉内
㉒	宅老所あんきな日	080-9802-3644	中野1872-7
㉓	北信総合病院老人保健施設もえぎ	22-7800	吉田123-1
㉔	宅老所ひなたぼっこ	23-3910	吉田1249-1
㉕	まるごとケアの家やわらぎ	23-3081	岩船19-17
㉖	機能訓練特化型半日デイサービス元気処よつとくらい	38-1517	片塩419-1

※①～⑲、㉖はデイサービス、㉓はデイケアのサービスです。  
※⑳、㉑は認知症対応型デイサービスのサービスです。

認知症対応型グループホーム、小規模多機能型居宅介護

番号	施設名称	電話番号	所在地
Ⓐ	グループホーム風のコテージ	38-0335	間山838-2
Ⓑ	グループホームこうしゃ敬老園	24-6541	竹原1135-1
Ⓒ	グループホームこだま	23-3777	草間1071-4
Ⓓ	グループホームなかの	23-2200	岩船292-1
Ⓔ	ツクイ信州中野グループホーム	24-6667	吉田1137-1
Ⓕ	ヒューマンヘリテージ安源寺	24-0606	安源寺975-1
Ⓖ	斑尾の森グループホームふるさと	38-2565	穴田1083
Ⓗ	ニチケアセンター信州中野	26-1531	安源寺493-1
Ⓘ	まるごとケアの家ゆい	54-1100	岩船19-17

※Ⓐ～Ⓖはグループホーム、Ⓗ⑾は小規模多機能型居宅介護のサービスです。

訪問サービス(訪問介護、訪問入浴介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護)

番号	施設名称	電話番号	所在地
Ⓐ	みよしちよう敬老園ヘルパーステーション	24-6511	西1-6-5
Ⓑ	中野市社会福祉協議会指定訪問介護事業所	24-7488	西条70-1
Ⓒ	ヘルパーステーションえにし	24-6324	新井361-1
Ⓓ	訪問介護みつわ	26-2334	三ツ和594-1
Ⓔ	ヘルパーステーション花🌸花	38-9010	岩船380-2 杜櫻荘8号
Ⓕ	訪問介護事業所たむろ	080-6589-2277	吉田118-5
Ⓖ	ニチケアセンター中野若宮	24-7077	新井356-5
Ⓗ	24時間地域サポートステーションみよしちよう敬老園	24-6511	西1-6-5

※Ⓐ～Ⓔは訪問介護、Ⓖは訪問介護と訪問入浴介護のサービスです。  
Ⓗは定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサービスです。

福祉用具貸与・購入

番号	施設名称	電話番号	所在地
Ⓐ	サクラケア中野店	24-6775	七瀬135-2
Ⓑ	シルバー介護ショップピュアケア	22-5997	西1-4-29
Ⓒ	三沢パイプ工業株式会社 介護ショップmamoるんるん	22-2636	中央2-6-27
Ⓓ	有限会社安心指定福祉用具 貸与事業所なかの店	38-0828	三好町1-4-28

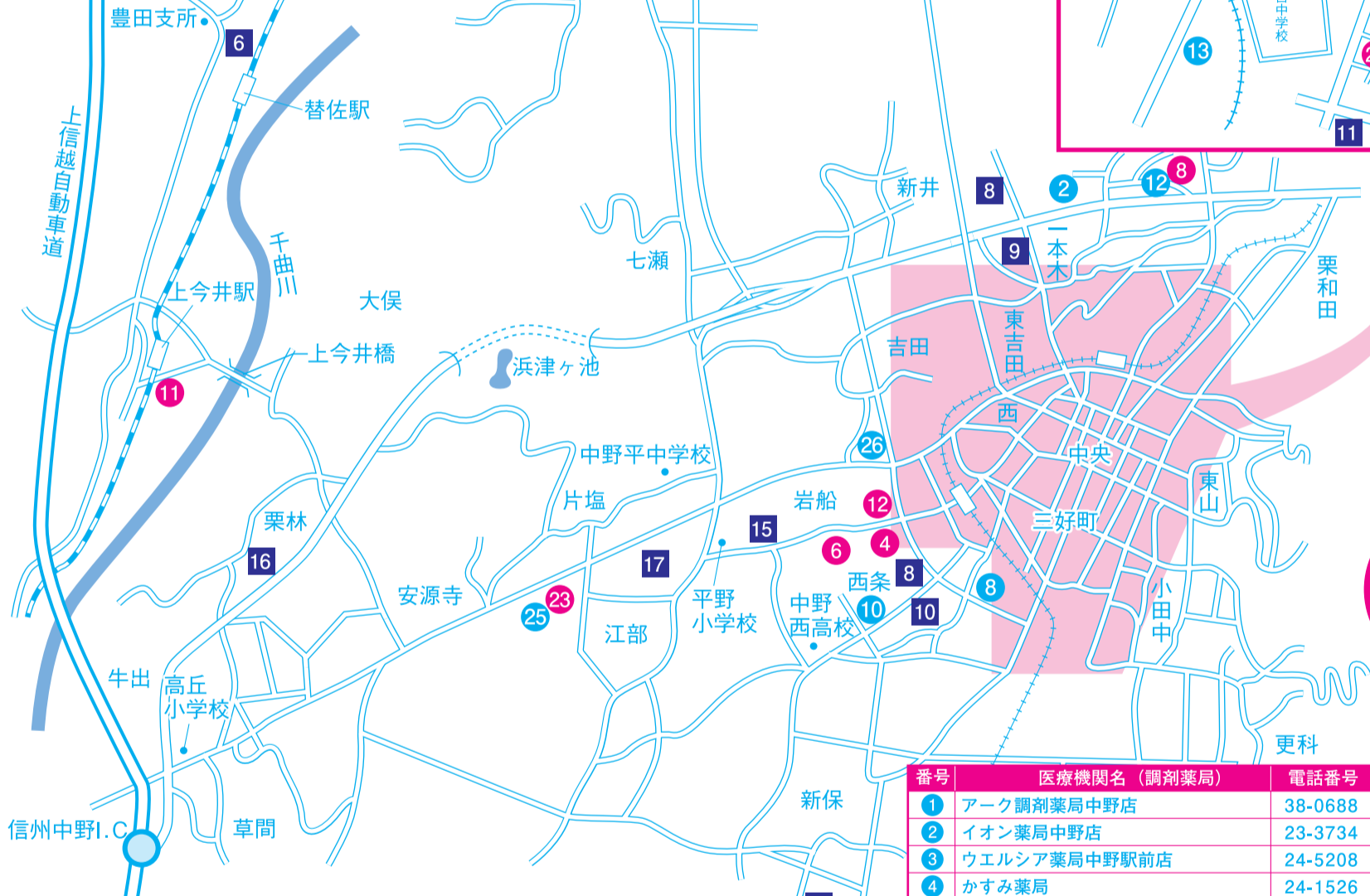
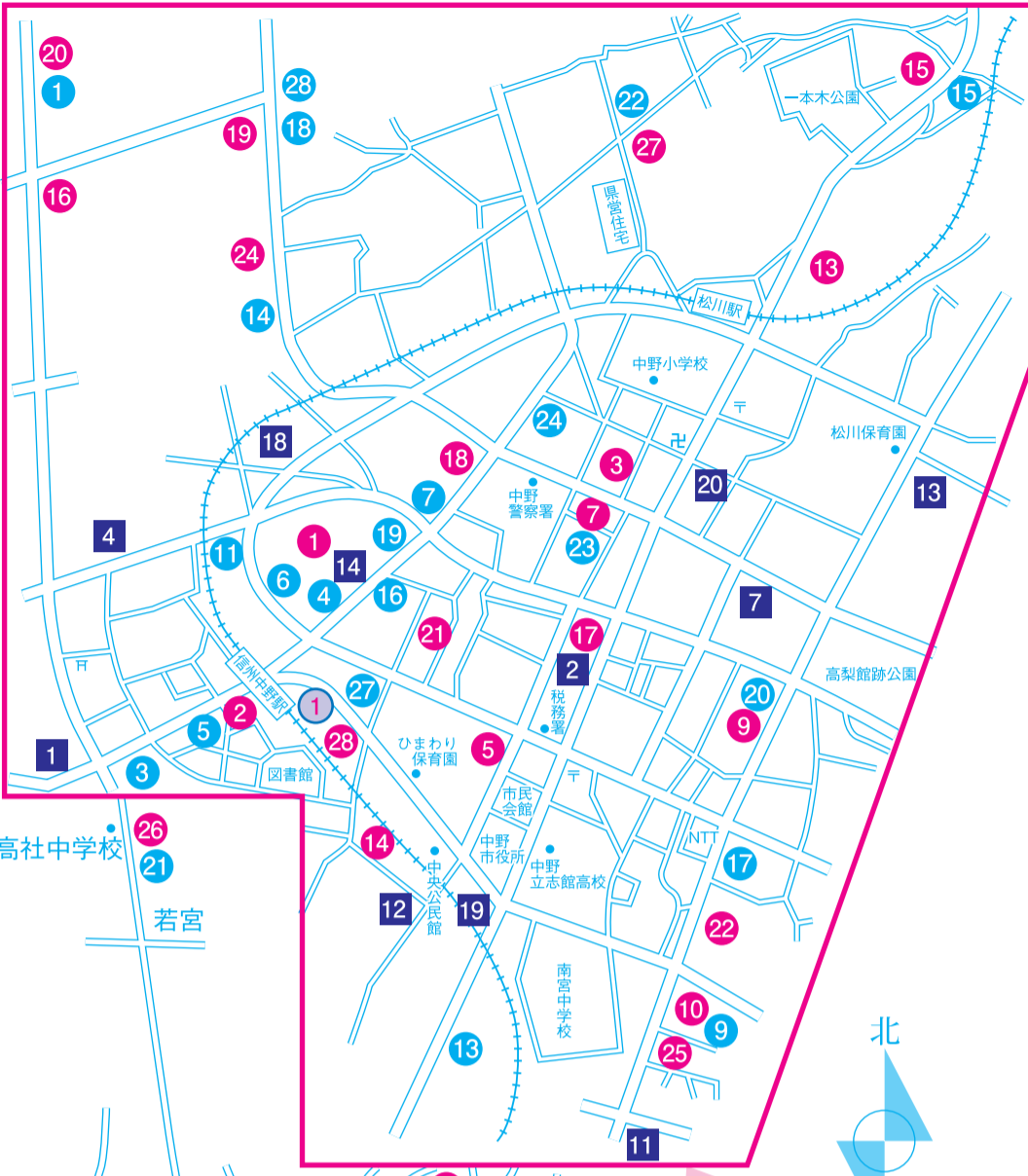
施設サービス

番号	施設名称	電話番号	所在地
①	特別養護老人ホームフロンセーズ悠なかの	38-1011	片塩58-23
②	特別養護老人ホームふるさと苑	24-3150	穴田2322-1
③	特別養護老人ホーム高社の家	22-4120	新井353
④	介護医療院長寿の里	38-3311	上今井601
⑤	北信総合病院老人保健施設もえぎ	22-7800	吉田123-1
⑥	ながでんハートネット中野江部うさぎの里	38-0346	江部450-1

※①～③は特別養護老人ホーム、④は介護医療院、⑤は介護老人保健施設、⑥は短期入所生活介護のサービスです。

番号	医療機関名(診療科目)	在宅医療※	電話番号	所在地
1	北信総合病院		22-2151	西一丁目5-63
2	アライクリニック(内科、消化器内科、放射線科)		24-0601	岩船444-1
3	飯田医院(内科、小児科、眼科)		22-2653	中野1650-3
4	石原眼科(眼科)		26-1482	岩船374-2
5	市川内科医院(内科、胃腸科、循環器科)	◆ ○	22-3366	三好町一丁目2-10
6	今井こども医院(小児科、アレルギー科)		24-7755	岩船161-13
7	小田切医院(内科、精神科、肛門科)	○	22-3054	中央三丁目4-16
8	くまき整形外科・リウマチクリニック(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科、内科)		23-1301	一本木282-1
9	高野医院(内科)		22-6810	中央二丁目6-22
10	さかえクリニック(心療内科、内科、精神科)		23-2405	小田中213-1
11	佐藤病院(内科、精神科、リハビリテーション科、心療内科)		38-3311	上今井601
12	すずきレディースクリニック(産科、婦人科)		24-7887	岩船352-1
13	須藤医院(内科、胃腸科)	○	22-3746	中野1868-7
14	関整形外科(整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科)		22-6170	西条972-1
15	高橋医院(整形外科)		26-2171	中野1932-2
16	たかはしクリニック(形成外科、美容外科、皮膚科、整形外科)		26-3001	吉田890-1
17	徳竹医院(内科、小児科、皮膚科)		22-3202	中央一丁目7-3
18	西原医院(内科、小児科、消化器科)	◆ ○	22-3007	西二丁目3-16
19	長谷川クリニック(循環器科、内科、外科)	★ ◆ ○	26-7700	吉田770-1
20	はんだクリニック(小児科、内科)		38-0861	吉田894-1
21	広田医院(内科、皮膚科、泌尿器科、外科)		22-6661	中央一丁目2-10
22	保倉産婦人科医院(産科、婦人科)		22-5000	小田中210-2
23	丸谷医院(内科、消化器科、小児科)		26-0077	片塩465-1
24	三沢クリニック(泌尿器科、皮膚科)	◆ ○	22-5522	吉田781-7
25	南谷整形外科(整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科)		22-7722	小田中462-1
26	油井内科医院(内科、消化器科)		26-1241	金井893-2
27	渡辺耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)		26-5733	一本木140-1
28	中高医師会休日診療所(日曜、祝日及び12月31日～1月3日)		23-2255	西一丁目1-7(中野保健センター内)

※注釈  
 ★在宅療養支援診療所：24時間往診可能な体制をとっている診療所  
 ◆訪問診療：計画的な在宅医療を実施する医療機関  
 ○往診：通院できない患者様の求めに応じて、在宅医療を実施する医療機関



市内  
医療機関  
マップ

番号	医療機関名(歯科)	電話番号	所在地
1	青木歯科医院	22-5220	岩船346-3
2	畔上歯科医院	26-7878	中央一丁目6-13
3	池下デンタルクリニック	26-5945	新井378-10
4	岩下歯科医院	22-7300	中野1703
5	延徳歯科医院	38-0401	篠井77-5
6	風間歯科医院	38-3060	豊津2558-1
7	金山歯科医院	22-3398	中央四丁目3-15
8	矯正歯科かなやまクリニック	22-7755	西条1334
9	鈴木歯科クリニック	23-4618	新井421-2
10	すばる歯科クリニック	23-1145	西条627-1
11	夏目歯科医院	24-5100	小田中536-11
12	西条歯科医院	26-6276	西条893-2
13	古川歯科医院	26-0173	東山5-1
14	古田歯科医院	22-2231	西一丁目5-63
15	町田歯科医院	22-6500	岩船167-4
16	丸山歯科医院	22-6111	草間1366-4
17	宮本歯科医院	26-0535	江部1328-3
18	みゆき歯科	23-1006	西二丁目5-9
19	みよし歯科	26-0713	三好町一丁目3-27
20	吉岡歯科医院	22-3618	中野1603

番号	施設名	電話番号	所在地
1	中野保健センター	22-2111	西一丁目1-7

番号	医療機関名(調剤薬局)	電話番号	所在地
1	アーク調剤薬局中野店	38-0688	吉田894-4
2	イオン薬局中野店	23-3734	一本木252-1
3	ウエルシア薬局中野駅前店	24-5208	西条1269
4	かすみ薬局	24-1526	西一丁目5-64
5	かすみ薬局トマト店	26-0890	岩船419-1
6	かすみ薬局西店	24-1655	西一丁目5-10
7	クスリのアオキ中野西薬局	38-0971	西二丁目1-2
8	クスリのアオキ西条薬局	38-1080	西条869
9	さくら薬局中野小田中店	24-7145	小田中423-1
10	新駅南モリキ薬局	23-3349	西条587-2
11	中高薬局	26-1255	西一丁目1684-1
12	中野北薬局	24-7557	一本木319-1
13	中野南宮薬局	24-6886	南宮335-2
14	中野西薬局	24-6333	吉田1166-2
15	中野東薬局	24-5444	中野1931-7
16	中野モリキ薬局	24-0100	西一丁目4-7
17	中野薬局	24-1666	小田中183-3
18	なのはな薬局	22-7287	吉田770-3
19	西町ヤノ薬局	24-1616	西一丁目5-62
20	マスマツ薬局	38-6226	中央二丁目6-18
21	まつい薬局	26-6972	金井893-5
22	ミナミー一本木薬局	38-0375	一本木159-2
23	ミナミ薬局	22-3044	中央三丁目2-18
24	村島薬局	22-4795	中野1747
25	めぐみ薬局	24-6077	片塩419-6
26	薬局マツモトキヨシ中野吉田店	24-7560	吉田1049-1
27	山崎薬局	22-3086	西一丁目3-14
28	吉田モリキ薬局	26-0061	吉田718-3



# 健康ポイントアプリ

運動が体に良いと分かっているけどなかなか続けられない…という方はいませんか？  
アプリで楽しくポイントをためながら健康づくりに取り組んで、景品をもらいましょう！



スマートフォン  
限定！

健康長寿のまち中野市

健康づくりポイント事業



## 📱 健康づくりポイント 申請の流れ

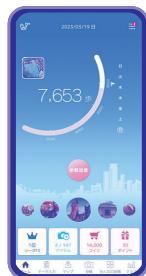
### Step 1 アプリを入れる

団体コード  
2111

【 iPhone 】



【 Android 】



アプリ登録について  
市役所2F健康づくり課にて  
使い方をご説明します。  
お気軽にお声かけください。

### Step 2 ためる

日々のウォーキングや  
健診・健康づくりのイベント・  
教室への参加でポイントが  
たまります。

血圧・体重の記録  
でもポイントがたまる！

年齢別のランキングなどもあり  
毎日のウォーキングが楽しくなる！

### Step 3 もらう

ウォーキングミッションに参加してクリアしたり  
ポイントをためると**商品券**や**お食事券**が当たる！

(景品についての詳細はアプリ内の告知をご確認ください)

定期的ウォーキングミッションが開催されます

中野市魅力発信  
VTuber  
信州なかの



## 📅 取り組み期間

令和6年4月1日～  
令和7年**1月31日**(金)

## 👤 対象者

**16** 歳以上の  
中野市民

## 💬 利用者の感想

- 歩数が増えるのが楽しく、毎日のウォーキングの励みになった！
- 食事券が楽しみで歩くのを頑張れた
- 今日は何のくらい運動したかな？とアプリで振り返るようになった

中野市 健康福祉部  
健康づくり課 健康管理係

TEL **22-2111** (内線242・386)

FAX **22-2295**