令和7年度版 [2025. 4～2026. 3]

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

目次

■妊娠・出産・子育て
○各種助成・支援事業 …… 1
○乳幼児健診 …… 2
○相談機関等 …… 3

■こころとからだの健康相談 …… 4

■成人の予防接種 …… 5
○高齢者肺炎球菌ワクチン接種
○高齢者インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスワクチン接種
○高齢者帯状疱疹ワクチン接種

■健診・がん検診
○健（検）診を受診される方へ …… 6
○特定健診・いきいき健診 …… 7
○結核・肺がん検診 …… 8
○胃がん・大腸がん検診
○乳がん検診 …… 9
○子宮がん検診
○歯周疾患検診

■人間ドック等助成事業 …… 10

■国民健康保険のご案内
○加入・脱退の届出等について …… 11
○国民健康保険の受けられる給付 …… 12

■後期高齢者医療制度のご案内 …… 13

■タクシー利用助成（通院費等助成券）のご案内

■福祉医療費給付金制度のご案内 …… 14

■高齢者支援事業
○介護保険サービス利用の手順 …… 15
○要介護認定の手順
○シニアのための教室一覧 …… 16
○介護予防・生活支援サービス事業 …… 18

■市内介護保険サービス事業所マップ …… 19

■市内医療機関マップ …… 21

■健康ポイントアプリ …… 23（裏表紙）

お問い合わせ先 ➡ 中野市役所代表　☎0269–22–2111

健康福祉部　健康づくり課（内線242・388）
福祉課（内線276・298）
高齢者支援課（内線365・366）

子ども部　子ども相談室（内線278・271）
くらしと文化部　市民課（内線296・304）

妊娠・出産・子育て

各種助成・支援事業

中野市は妊娠前～出産・子育てまで、切れ目のないサポートを実施しています！
～妊婦等包括相談支援事業～

妊娠前
- 健康をこどもにつなぐ事業～葉酸サプリメント給付事業～
- 不妊・不育症治療助成事業

妊娠
- 母子健康手帳の交付
- 妊娠届の提出・面談

妊娠期
- 妊娠8か月面談
- マタニティママ＆パパクラス
- 妊娠初回受診料助成事業

出産
- 出生届の提出

子育て期
- 1か月児健診（医療機関）
- 赤ちゃん訪問
- 産後ケア事業
- 育児教室
  - ・4～6か月児
  - ・8～10か月児
- 親子で歯っぴー教室
- 乳幼児健診
  - ・3か月児健診
  - ・7か月児健診
  - ・10か月児健診（医療機関）
  - ・1歳児健診
  - ・1歳6か月児健診
  - ・2歳児健診
  - ・3歳児健診

■なかの子育てアプリ
子育て情報や、中野市のイベント情報を随時発信しています！

ダウンロードはこちら

■健康をこどもにつなぐ事業 ～葉酸サプリメント給付事業～
婚姻届または妊娠届出書の提出時に希望者に葉酸サプリメントをお渡しします。
若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと（プレコンセプションケア）が大切です。

■不妊・不育症治療助成事業
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します。

■妊娠初回受診料助成事業
低所得の妊婦さんに医療機関等で妊娠判定に要した費用を助成します。（上限１万円）

■産後ケア事業
授乳や育児などの不安に寄り添い、サポートします。宿泊型、通所型、訪問型があり、費用の一部を助成します。

■妊婦支援給付金
妊娠期の経済的な負担軽減のため、相談支援とあわせて給付金を支給します。
妊娠届出後：５万円　　出産後：こどもの人数 × ５万円

母子健康手帳交付のご案内

中野市では、妊娠届出の際に、母子健康手帳等の交付と保健師の面談（約１時間程度）を行います。
あらかじめご予約のうえ市役所へご来庁ください。

予約方法　中野市公式 LINE　または母子保健係【☎22-2111（内線 388・385)】までお電話ください。

受付時間　平日 9:00 ～ 16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

持ち物
- 妊娠届出書
- 個人番号（マイナンバー）が確認できる書類
- 本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証）
- 妊婦支援給付金の振込先口座が確認できるもの（通帳、キャッシュカードなど）

市公式 LINE

妊娠・出産・子育て

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。

ご都合が悪い場合は、母子保健係【☎22-2111（内線385・388）】までご連絡ください。

	3か月児健診		7か月児健診		1歳児健診	
受付時間	12:40～13:00				12:30～12:50	
R7年	4月22日（火）	R6年12月生まれ	4月23日（水）	R6年 8月生まれ		
	5月27日（火）	R7年 1月生まれ	5月28日（水）	9月生まれ	5月21日（水）	R6年 4月生まれ
	6月24日（火）	2月生まれ	6月25日（水）	10月生まれ	6月18日（水）	5月生まれ
	7月22日（火）	3月生まれ	7月23日（水）	11月生まれ	7月16日（水）	6月生まれ
	8月26日（火）	4月生まれ	8月27日（水）	12月生まれ	8月20日（水）	7月生まれ
	9月30日（火）	5月生まれ	9月24日（水）	R7年 1月生まれ	9月17日（水）	8月生まれ
	10月21日（火）	6月生まれ	10月22日（水）	2月生まれ	10月15日（水）	9月生まれ
	11月18日（火）	7月生まれ	11月19日（水）	3月生まれ	11月26日（水）	10月生まれ
	12月16日（火）	8月生まれ	12月17日（水）	4月生まれ	12月24日（水）	11月生まれ
R8年	1月27日（火）	9月生まれ	1月28日（水）	5月生まれ	1月21日（水）	12月生まれ
	2月17日（火）	10月生まれ	2月18日（水）	6月生まれ	2月25日（水）	R7年 1月生まれ
	3月17日（火）	11月生まれ	3月18日（水）	7月生まれ	3月11日（水）	2月生まれ

	1歳6か月児健診		2歳児健診		3歳児健診	
受付時間	12:40～13:00				12:30～13:00	
R7年	4月25日（金）	R5年 9月生まれ	4月21日（月）	R5年 3月生まれ	4月24日（木）	R4年 3月生まれ
	5月30日（金）	10月生まれ	5月26日（月）	4月生まれ	5月29日（木）	4月生まれ
	6月27日（金）	11月生まれ	6月23日（月）	5月生まれ	6月26日（木）	5月生まれ
	7月25日（金）	12月生まれ	7月28日（月）	6月生まれ	7月24日（木）	6月生まれ
	8月29日（金）	R6年 1月生まれ	8月25日（月）	7月生まれ	8月28日（木）	7月生まれ
	9月26日（金）	2月生まれ	9月29日（月）	8月生まれ	9月25日（木）	8月生まれ
	10月24日（金）	3月生まれ	10月20日（月）	9月生まれ	10月23日（木）	9月生まれ
	11月21日（金）	4月生まれ	11月17日（月）	10 月生まれ	11月20日（木）	10 月生まれ
	12月19日（金）	5月生まれ	12月15日（月）	11 月生まれ	12月18日（木）	11 月生まれ
R8年	1月30日（金）	6月生まれ	1月26日（月）	12 月生まれ	1月29日（木）	12 月生まれ
	2月20日（金）	7月生まれ	2月16日（月）	R6年 1月生まれ	2月19日（木）	R5年 1月生まれ
	3月13日（金）	8月生まれ	3月16日（月）	2月生まれ	3月19日（木）	2月生まれ

■ おたずね票は、健診日の約２か月前に送付します。
■ １か月児健診・10 か月児健診は、医療機関で受けてください。

妊娠・出産・子育て

相談機関等

○中野市こども家庭センター

母子保健機能と児童福祉機能を統合した一体的な相談・支援を行います。
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

母子保健機能 妊産婦・母子保健に関すること	児童福祉機能 子ども相談・児童福祉に関すること
妊娠前から子育て期（主に乳幼児期）のさまざま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。主に次の業務を行います。 ・妊娠届出　・妊婦等包括相談支援 ・赤ちゃん訪問　・乳幼児健診 ・産後ケア　・育児相談　など 問い合わせ先：健康づくり課母子保健係 ☎22-2111（内線385・388）	18歳になる年度末までのお子さんやそのご家族のさまざまな相談に応じ、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。 問い合わせ先：子ども相談室 ☎22-2111（内線278・277・271） 直通：☎23-3191

相談窓口・時間
市役所２階２番・３番窓口　平日8:30～17:15（土・日・祝祭日・年末年始は休み）

○子育て・健康相談

４ページ「子育て・健康相談」をご覧ください。

○子育て支援拠点施設（HUBLIC）

利用時間　9:00～17:00　休館日　金曜日、12月29日～1月3日
中野市壁田1572　☎38-1197

▲ハブリックHP

○子育て支援センター

■りんごっこ（中央子育て支援センター）
利用時間　9:00～17:00
休 館 日　火曜日、12月29日～1月3日
中野市西一丁目1-7　☎22-2259

■うさぎっ子（豊田子育て支援センター）
利用時間　9:00～17:00
休 館 日　日曜日、水曜日、祝日
12月29日～1月3日
中野市大字豊津2514-1　☎38-1638

◀子育て支援センターHP

HUBLIC・子育て支援センターでは、保健・歯科・栄養相談のほか、各種イベントも行っています。
お気軽にお出かけください。

こどもの救急

○長野県小児救急電話相談

こどもの夜間の急な病気やケガの際、病院を受診した方がよいのか迷った時に看護師等による相談が受けられます。
電話番号　＃８０００
受付時間　毎日19:00～翌朝8:00

○こどもの救急

夜間や休日などに医療機関にかかった方がよいのかの判断目安を日本小児科学会が提供しています。

こころとからだの健康相談

子育て・健康相談（予約不要）

日　程　毎週水曜日
※祝日および年末年始（12 月 29 日～ 1 月 3 日）はお休みします。

時　間　10:00 ～ 11:30　　**場　所**　中野保健センター

・お子さんの成長・発達や育児全般について（身長や体重の計測もできます）
・健康診断の結果や歯について　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。お気軽にご相談ください。
健康づくり課健康管理係　【☎22-2111（内線 242)】
母子健康係　【☎22-2111（内線 388・385)】

こころの健康相談（予約制）

日　程

令和７年 4月17日（木）	5月15日（木）	6月12日（木）	7月17日（木）	8月21日（木）	9月18日（木）
10月16日（木）	11月13日（木）	12月25日（木）	令和８年 1月22日（木）	2月26日（木）	3月26日（木）

時　間　14:00 ～ 16:00　　**場　所**　中野保健センター

こころの専門医が無料で相談に応じます。

■相談内容の秘密は厳守されます。
■予約方法：期日の２日前までに、健康づくり課健康管理係　【☎22-2111（内線 242)】にご予約ください。

イライラ
不　眠
過食・拒食
お酒で問題を起こす
学校・仕事を休みがち
ひきこもり
不安・緊張が強い

心配ごとを抱えている方、またはご家族の方はお気軽にご相談ください。

守ろう たいせつないのち

“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”　など、自殺に関連する相談先

こころの健康相談統一ダイヤル　（長野県精神保健福祉センター）
☎０５７０－０６４－５５６　日時　平日 9:30 ～ 16:00、18:30 ～ 22:30
※受付は 22:00 まで

長野いのちの電話
☎０２６－２２３－４３４３　日時　毎日 11:00 ～ 22:00

こころの健康相談窓口▶

自殺予防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。

成人の予防接種

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するため、高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。

	定期接種	任意接種
対象者	①接種日に65歳の方（ただし、②に該当する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60～64歳で、基礎疾患※1のある方	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
自己負担額	2,000円	約 5,000円
助成額	約 6,000円	3,000円
手続きおよび流れ	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	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※2 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	
実施場所	市内の指定医療機関 ※市外での接種を希望される方は、事前に健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。	

※1　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を有する方
※2　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。

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルスワクチン接種

対象者	①接種日に65歳以上の方 ②接種日に60～64歳で、基礎疾患 ※1のある方		
実施期間	10月1日～3月31日	自己負担	あり（決まりしだいお知らせします）
手続きおよび流れ	①医療機関でワクチン接種の予約をする※2 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 ※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。		

※1　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を有する方
※2　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。

高齢者帯状疱疹ワクチン接種

対象者	①65歳の方 ②60～64歳で、基礎疾患※1のある方 ③65歳を超える方については、５年間の経過措置として５歳年齢ごと（70・75・80・85・90・95・100歳 ※3）　※①・③は年度末年齢、②は接種時年齢		
実施期間	４月１日～３月31日	自己負担	生ワクチン（１回）　：2,400円 不活化ワクチン（２回）：6,400円/回
手続きおよび流れ	①医療機関でワクチン接種の予約をする※2 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 ※不活化ワクチンの場合、１回 0.5mL を２ヶ月以上６ヶ月未満の間隔を置いて２回筋肉内に接種する。		
実施場所	市内の指定医療機関 ※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。		

※1　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を有する方
※2　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。
※3　100 歳以上の者については、定期接種開始年度初年度に限り全員を対象とします。

お問い合わせ先：健康づくり課　健康管理係　☎22-2111（内線 242）

健診・がん検診

健（検）診を受診される方へ

・年齢の表記は全て年度末年齢（R8.3.31時点）です。
・全地域対象の会場（中野保健センターなど）は、例年大変混み合います。なるべくお住まいの地区での受診をお願いします。
・次ページより掲載している健（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。

健（検）診対象者早見表

受診可能　対象のみ受診可能　※R8.3.31 時点の年齢

健(検)診 ＼ 年齢		19 歳	20～29 歳	30～34 歳	35～39 歳	40～49 歳	50～65 歳	66～74 歳	75 歳以上
結核・肺がん	胸部レントゲン検査（いずれか一方を選択）								
	胸部 CT 検査（いずれか一方を選択）					40･43･46･49･52･55･58･61･64歳			
胃がん	胃バリウム検査（いずれか一方を選択）				令和 6 年度に胃内視鏡検査を受診していない方				
	胃内視鏡検査（いずれか一方を選択）						偶数年齢（50.52.54…）		
大腸がん									
乳がん	マンモグラフィ検査（いずれか一方を選択）					偶数年齢（40.42.44…～74）			
	超音波検査（いずれか一方を選択）					奇数年齢で令和 6 年度にマンモグラフィ検査を受診していない方			
子宮がん			ただし 30～44 歳で令和 6 年度の検診で“所見なし”の方は、今年度は対象外になります。						
前立腺がん		直系家族に前立腺がんの方がいる方							
特定健診・いきいき健診		いきいき健診				国民健康保険加入者（特定健診）			後期高齢者医療制度加入者（いきいき健診）
歯周疾患検診			20・30・40・45・50・55・60・65・70 歳						

【申込を希望される方】

健康づくり課健康管理係【☎22-2111（内線 242)】までご連絡をいただくか、こちらの QR コードからお申込みください。

※電子申請については、都合により利用できない場合があります。

健（検）診で身体の状態をチェック！

健（検）診を受けることは、病気の早期発見・早期治療、重症化予防につながります。
大切な自身の身体のために定期的に健（検）診を受けましょう。

特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に、保健師等が生活習慣改善のためのサポートをします。

ジェネリック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おります。

ジェネリック医薬品を希望する場合には、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。

健診・がん検診

特定健診・いきいき健診

対象者	①19 歳～ 39 歳の方 ②40 歳以上の中野市国民健康保険加入者 ③65 歳以上の後期高齢者医療保険加入者 ④生活保護受給者
受診料	対象者①の方：500 円 対象者②③の方：無料 対象者④の方：生活保護受給証明書の提出により、無料
受付時間	【午前】9:00 ～ 10:30　【午後】13:00 ～ 14:30 【夜間】17:30 ～ 19:00 受付時間は各会場によって異なります。 日程の詳細については、受診申込者に送付される健診案内・日程表をご確認ください。

■健診日程　★: 夜間検診実施

月	日	対象地区 午前	対象地区 午後
6	2	柳沢	柳沢
	3	田上	牧ノ入・中小屋
	4	岩井東	岩井
	5	篠井	小沼
	6	新保	新保
	9	桜沢	大熊
	10	北大熊	高遠
	11	更科	更科
	12	東山	東山
	13	新野	新野
	16	間山	間山
	17	長嶺	長嶺
	18	片塩	七瀬
	19	岩船	岩船・泉
	20	★市内全域（中野保健センター）	
	23	西江部	西江部
	24	吉田	吉田
	25	東江部	東江部
	26	牛出	大俣
	27	立ヶ花	
	30	安源寺	安源寺

月	日	対象地区 午前	対象地区 午後
7	1	栗林	日和
	2	草間	草間
	3	壁田	古牧
	4	厚貝	田麦
	7	東松川	普代
	8	東町	東町
	9	西町	西町
	10	西条	西条
	11	★市内全域（中野保健センター）	
	14	中町	中町
	15	上小田中	上小田中
	16	下小田中	下小田中
	17	松川	松川
	18	松川	
	22	栗和田	栗和田
	23	一本木	一本木
	24	東吉田	東吉田
	25	竹原	竹原
	28	南間長瀬	北間長瀬
	29	西笠原	東笠原
	30	若宮	若宮
	31	金井	新井

月	日	対象地区 午前	対象地区 午後
8	1	深沢	越
	4	赤岩	赤岩
	5	穴田	向倉・北久保 親川・梨久保
	6	鳥居田・舞台 山口	赤坂・三俣・ 豊田深沢
	7	南永江	涌井・毛野川
	8	★市内全域（中野保健センター）	
	18	上今井	上今井
	20	替佐	替佐・美沢・ 笠倉
	22	硲・奥手山	市内全域 （豊田文化センター）
9	6	市内全域（中野保健センター）	
10	31	★市内全域（中野保健センター）	
11	7	市内全域（中野保健センター）	

※「特定・いきいき健診」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。

前立腺がん検診

受診料 300 円（70 歳以上無料）

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。

お問い合わせ先：健康づくり課　健康管理係　☎22-2111（内線 242）

健診・がん検診

結核・肺がん検診（胸部レントゲン検査）

対象者	40歳以上の方 ※65歳以上の方は感染症法により年に1度の結核検診の受診が義務付けられています。	受診料	400円　※65歳以上無料
		受付時間	各会場により異なります。

月	日	対象地区 午前	対象地区 午後
5	12	柳沢・岩井東・岩井	田上・牧ノ入・中小屋
	13	赤岩・越	深沢・金井・若宮
	14	長元坊・竹原	新井・東笠原・西笠原
	15	南間長瀬・北間長瀬・古牧	壁田・田麦・厚貝
	16	篠井・桜沢・大熊	北大熊・小沼・新保
	19	長嶺・七瀬・片塩	東江部・泉
	20	西江部・岩船	吉田・日和・牛出
	21	大俣・栗林・立ヶ花	草間・安源寺
	22	間山・高遠・新野	更科・東山・下小田中
	23	西条	西町
	26	松川	一本木・東吉田
	27	栗和田・東町・中町	上小田中・普代・東松川
	28	桜坂・道光寺・上今井・笠倉	豊津・全域（豊田文化センター）
	29	奥手山・硲・赤坂・三俣・豊田深沢・北永江	親川・梨久保・涌井・南永江・毛野川・穴田
	30	全域（中野保健センター）※	全域（中野保健センター）※
7	17	全域（北部公民館）	全域（豊田文化センター）
	18	全域（中野保健センター）※	全域（中野保健センター）※

夜間検診

5月30日（金）　18:00～19:15
場所：中野保健センター

胸部低線量 CT 検診

9月29日（月）　中野保健センター	
対象者	40～64歳までの 3年ごとの節目の歳の方
受診料	3,000 円

・胸部レントゲン検査と受診票の郵送が異なりますのでご注意ください。
・胸部Ｘ線検診との併診はできません。

※5/30、7/18　午前：男性対象　午後：女性対象

胃がん検診（内視鏡検査）※バリウム検査との併診はできません。

対象者	50歳以上の偶数年齢の方	受診料	4,300円
実施場所	市内の指定医療機関	受付時間	5月7日（水）～11月29日（土）

胃がん検診（バリウム検査）・大腸がん検診

対象者	35歳以上の方	受診料	胃がん検診（バリウム検査）　500円 大腸がん検診　300円 ※どちらも70歳以上無料
受付時間	7:00 ～ 9:00		

月	日	対象地区
7	7	倭地区
	8	北大熊・大熊・小沼・桜沢
	10	篠井・新保
	16	岩船・泉
8	1	西江部・片塩
	4	七瀬・長嶺
	5	東江部・吉田
	6	日野地区
	21	竹原・長元坊・金井・若宮
	26	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
	27	科野地区
	28	栗林・立ヶ花・牛出・大俣

月	日	対象地区
9	1	安源寺・草間・日和
	2	替佐
	5	上今井・佐藤病院・美沢・笠倉・硲・奥手山
	16	永田地区
	22	東吉田
	24	松川
	25	一本木・栗和田
	29	下小田中・新井
	30	上小田中
10	20	中町・普代
	22	西条
	28	東町・東松川
	29	西町・全域

大腸がん検診のみ、下記日程でも受付（提出）ができます。（対象地区：市内全域）

提出場所	日時
豊田文化センター	8月20日(水) 8:00～12:00
中野保健センター	7月24日(木) 9:00～13:00
	9月10日(水)　〃
	10月 7日(火)　〃
	11月 6日(木)　〃

※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。

お問い合わせ先：健康づくり課　健康管理係　☎22-2111（内線 242）

健診・がん検診

乳がん検診

○マンモグラフィ検査

対象者	40～74歳のうち、偶数年齢の方 ※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歳以上無料
実施期間	５月～１月
実施場所	市内の指定医療機関

○超音波検査

対象者	・30～39歳の方 ・41～73歳の奇数年齢で、令和６年度にマンモグラフィ検査を受診していない方 ・75歳以上の方
受診料	500円　※70歳以上無料
実施期間	５月～１月
実施場所	市内の指定医療機関

※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、妊娠中の方は、市の検診を受診することができません。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、乳房内に人工物が入っている方、授乳中の方は市にご相談ください。

子宮がん検診

対象者	20歳以上の方	実施期間	５月12日（月）～11月８日（土）
受診料	500円　※70歳以上無料	実施場所	市内の指定医療機関

30～44歳の方を対象にHPV検査を行います

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歳の方は令和６年度の子宮頸がん検診結果（細胞診・HPV検査）によって、次回の検診のお申込みが変わります。
・「所見なし」の方：２年後（令和８年度）の検診をお申込みください。
・「所見あり」の方：今年度（令和７年度）の検診をお申込みください。

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		
実施期間	４月～２月	実施場所	市内の指定歯科医院

※対象者には、4月に受診券をお送りします。

お問い合わせ先：健康づくり課　健康管理係　☎22-2111（内線242）

骨髄バンクドナー助成

公益社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

お問い合わせ先：健康づくり課　保健医療推進係　☎22-2111（内線368）

人間ドック等助成事業

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・がん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。
（※市の「特定・いきいき健診」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。）

人間ドック助成事業

	国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者
対象者	●35～74歳（脳及び肺検査は40歳以上）であり、受診日時点で中野市国民健康保険の資格を有している者	●75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している者（65～74歳で一定の障がいのある方を含む）
助成額	【日帰り】 20,900円 【一泊二日】 34,100円 ※北信総合病院及び飯山赤十字病院では、一部オプション検査の助成があります。 （オプション検査のみでの助成はできません）	
申込受診方法	① 下記の指定医療機関で受診の予約をしてください。 ② 市役所市民課国保年金係、健康づくり課保健医療推進係又は豊田庁舎市民課豊田窓口係で「中野市人間ドック等受診助成券」の交付申請をしてください。（受診の２週間前までに申請してください。） ③受診予定日までに「中野市人間ドック等受診助成券」を自宅に送付します。受診当日、医療機関に提出してください。（北信総合病院で受診される方は、市役所窓口での事前申請は不要です。受診当日に病院の窓口で資格確認書又は資格情報のお知らせをご提示のうえ、申請書を記入してください。） ④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。助成額は市が医療機関へ直接支払います。 ※助成を受けるには事前の申請が必要です（ただし、北信総合病院を除く）。 既に受診をした後で申請をした場合は助成の対象外です。	

○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	長野市中御所四丁目 7-23	0120-110-938	○	―
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

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。

	国民健康保険加入者	後期高齢者医療制度加入者
対象者	人間ドック助成と同じ	人間ドック助成と同じ
助成額	34,100円（年度内１回限りとし、人間ドック助成及び市の特定・いきいき健診を受けた方は除く）	
申込受診方法	人間ドック助成と同じ	
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 【TEL】0120-780-336	

◎詳細は市公式ホームページをご覧いただくか下記までお問い合せください。

市公式HP

【お問い合わせ先】
国民健康保険加入者
市民課　国保年金係　☎22-2111（内線：296・304）
後期高齢者医療制度加入者
健康づくり課　保険医療推進係（内線：368）

国民健康保険のご案内

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、ご自分でお手続きする必要があります。次の事項に該当する場合は、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	健康保険資格喪失証明書
職場の健康保険の扶養からはずれたとき	

【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（窓口に手続きに来た日）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

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	被保険者証や資格確認書などの被保険者であることを示す書類（国民健康保険資格確認書類）
職場の健康保険に加入したとき	・職場等の健康保険の資格取得日がわかる書類（資格情報のお知らせや資格確認書など） ・国民健康保険資格確認書類
職場の健康保険の扶養になったとき	

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。

【脱退の届出が遅れると】
社会保険等に加入した日以降に、国民健康保険で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
国民健康保険資格確認書類を紛失・破損したとき	届出者の本人確認書類
修学のため市外へ転出するとき	国民健康保険資格確認書類、在学証明書
市外の施設に入（退）所したとき	国民健康保険資格確認書類、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）	国民健康保険資格確認書類、 介護保険適用除外施設入（退）所証明書

○交通事故にあったら

届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、けがなどを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　☎22 - 2111（内線 296・304）

国民健康保険のご案内

国民健康保険の受けられる給付

○療養費

急病などで被保険者であることを示す証明書を持たずに診療を受けたときなど、医療費を全額自己負担した場合、申請により市が認めれば、自己負担額を除いた額が療養費として支給されます。市民課国保年金係まで必要書類等をご持参のうえ、申請してください。

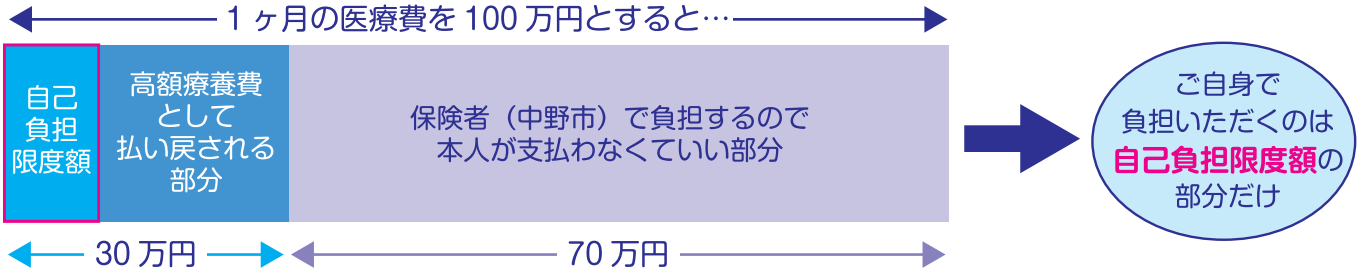
療養費の支給を受けられる場合

- ■事故や急病などで被保険者であることを示す証明書やマイナ保険証を持たずに診療を受けたとき
- ■国保の加入期間中に、資格喪失した他の健康保険の被保険者であることを示す証明書で医療機関を受診したとき
- ■治療用補装具（コルセットなど）を購入したとき
- ■輸血のための生血代を負担したとき
- ■医師が必要と認めた、はり・きゅう・マッサージ等の施術を受けたとき
- ■海外の医療機関で治療を受けたとき（海外療養費）

○高額療養費

同一月内に、医療費の自己負担額が限度額（世帯の所得や支給回数によって変わります）を超えた場合、申請によりその超えた金額を支給します。なお、給付対象になると思われる世帯には支給申請書を送付しますので、氏名、振込先等、必要事項を記載のうえ、該当する領収書を添付して提出してください。限度額については市公式ホームページをご覧いただくか市民課国保年金係までお問合せください。

高額療養費のイメージ（自己負担割合が３割の場合）



限度額適用認定証をご利用ください

入院または外来の診療により、医療費が高額になる場合、被保険者であることを示す証明書とともに「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯は「限度適用・標準負担額減額認定証」）を医療機関の窓口に提示することで、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」等の交付申請を行うか、マイナ保険証をご利用ください。

○入院時食事療養費

入院したときの食事代は、診療や薬にかかる費用とは別に、１食分として定められている標準負担額（490円）が自己負担額となります。ただし、市民税非課税世帯は自己負担額が減額されますので、標準負担額を超える支払いがあった場合は窓口で申請をいただくと差額分を給付します。

○出産育児一時金

被保険者が出産したときに生まれた子ども１人につき50万円（※）支給されます。
原則として、医療機関などに直接支払われます（直接支払制度）。
（※産科医療保障制度に加入していない分娩機関の場合は48万８千円）

○葬祭費

被保険者が亡くなったとき、申請により葬祭を行った方に５万円を支給します。
喪主の口座番号・名義人がわかるもの、会葬礼状等のお葬式を行った事実が確認できるものを持って申請してください。

◎各種申請方法等の詳細は市公式ホームページをご覧いただくか市民課国保年金係までお問い合せください。

市公式HP

お問い合わせ先：市民課　国保年金係　☎22 - 2111（内線296・304）

後期高齢者医療制度のご案内

○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主体となり、「保険料の賦課、医療を受けたときの給付、資格確認書または資格情報のお知らせの交付」などを行います。
市は、「保険料の徴収、申請や届出の受付、資格確認書または資格情報のお知らせの引き渡し」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 ～ 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。

○医療機関にかかるとき

医療機関の窓口で支払う一部負担金の割合は、前年の所得を基に 1 割、2 割または 3 割と判定されます。

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	「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」
1 割		一般Ⅰ	住民税課税標準額が 28 万円未満
	市民税非課税世帯	区分Ⅱ	同一世帯全員が住民税非課税
		区分Ⅰ	「同一世帯全員が住民税非課税」かつ「一定の基準に該当される場合」

○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、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。該当された方には、申請のお知らせを送付します。（初回のみ申請必要）

区分			外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
3 割	現役並みの所得者	課税標準額 690 万円以上	252,600 円＋（医療費－842,000 円）×1%	
		課税標準額 380 万円以上 690 万円未満	167,400 円＋（医療費－558,000 円）×1%	
		課税標準額 145 万円以上 380 万円未満	80,100 円＋（医療費－267,000 円）×1%	
2 割	一般	一般Ⅱ	18,000 円	57,600 円
1 割		一般Ⅰ		
	市民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000 円	24,600 円
		区分Ⅰ	8,000 円	15,000 円

お問い合わせ先：市民課　国保年金係　☎22 - 2111（内線 304・296）

タクシー利用助成（通院費等助成券）のご案内

通院・買物等外出時に利用したタクシー料金の一部を助成します。

内容	タクシーの利用 1 回につき、片道料金の 2 分の 1 の額（上限 900 円）を助成します。（助成券 1 枚につき上限 900 円）
対象者	・70 歳以上の独り暮らしで市民税非課税の方。「独り暮らし高齢者台帳」の登録をしていただく必要があります。
	・70 歳以上の高齢者のみで市民税非課税世帯の世帯主。「高齢者のみ世帯台帳」を提出していただく必要があります。
	・65 歳以上で、要介護 3・4・5 と認定された、市民税非課税の方。高齢者支援課にて申込みが必要です。
	・重度身体障がい者の方。福祉課にて申込みが必要です。①身体障害者手帳 1 級　②視覚、下肢、体幹機能障害 2 級 所持者

指定業者は助成券に掲載されていますのでご確認ください。

お問い合わせ先：☎22 - 2111　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。

○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
子ども	0 歳から 18 歳に到達する年度末まで	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
	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
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

○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。

○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、0歳から18歳に到達する年度末までの方については、受給者証を提示することにより、保険適用分の医療費に限り、無料となります。
・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。

○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（0歳から18歳に到達する年度末までの方を除く）
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。

○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。
詳しくは市公式ホームページをご覧いただくか、下記担当窓口までお問い合わせください。

お問い合わせ先：福祉課厚生保護係　☎22-2111　子ども（内線 298）子ども以外（内線 276）

高齢者支援事業

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。

- 要介護認定を受ける
  ※要介護認定の手順を参照
  - 認　定
    - 要介護
      要介護１～５の方
      → 介護サービス を利用できます。
    - 要支援
      要支援１～２の方
      → 介護予防サービス を利用できます。
  - 非該当
- 基本チェックリストを受ける
  - 生活機能の低下がみられた方
  - 自立した生活が送れる方

→ 介護予防・生活支援サービス事業 を利用できます。

→ 一般介護予防事業 を利用できます。（65歳以上のすべての方が利用可能）

※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。

一般介護予防事業 → 16ページをご覧ください。

対象者	65歳以上のすべての方
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 → 17～18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。

○認定の流れ

1. **申請する**
   高齢者支援課、地域包括支援センター及び豊田窓口係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の窓口でご相談ください。
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）が決まります。
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 19 ～ 20 ページをご覧ください。

お問い合わせ先

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　☎22-2111（内線 366）
- 中野市地域包括支援センター　北信総合病院　☎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　☎22-2111（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　☎22-2111（内線 366）

高齢者支援事業

シニアのための教室一覧（一般介護予防事業）

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。

日程	6月10日　ぴんぴんキラリの健康術
	6月26日　歌って健康づくり
時間	10:00 ～ 11:30
会場	中央公民館

わかがえり教室

自宅で行える運動・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 日時	中野保健センター　6月25日～　10:00～11:30 豊田文化センター　12月9日～　14:00～16:00
回数	週１回　全 12 回（約３か月間）
定員	15 名

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。

会場 日程	中野人権センター　6月４日～ 中野市民会館　9月 12 日～ 北部公民館　12 月 19 日～
回数	週１回　全 12 回（約３か月間）
時間	10:00 ～ 11:30
定員	１コース 10 名

※希望者には送迎があります。

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	西部公民館
日時	12月４日～　10:00～11:30
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	中野保健センター
日時	12月２日～　14:00～16:00
回数	週１回　全 14 回（約３か月間）
定員	10 名

お口きたえて体も元気教室

「お口の機能」を高めていく教室です。
お口の体操やケア方法なども学べます。

会場	中野保健センター
時間	13:30 ～ 15:30
回数	全６回（月２回程度） 詳しい日程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。

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

※「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、同年度に複数参加することはできません。
※地区などで新しくグループ活動を始めたい、検討している方も下記へお問い合わせ下さい。

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

高齢者支援事業

これからもますますお元気でい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、健康で元気に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☑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。

《基本チェックリスト》

運動機能	1	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ぎみかもしれません。Ⓐをご覧ください
	2	イスから立ち上がる時、机やひざ、ひじかけなどに手をついて立ち上がりますか。	はい	いいえ	
	3	普段15分以上続けて歩いていない。	はい	いいえ	
	4	この１年間に転んだことはありますか。	はい	いいえ	
	5	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。Ⓑ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ぎみかもしれません。Ⓒ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もしれません。Ⓓ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言われますか。	はい	いいえ	「はい」が２つ以上ある方は認知機能が低下ぎみかもしれません。Ⓔ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。Ⓕ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	

Ⓐ足腰の筋力低下を感じている方におすすめ！

運動教室…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1～３回の訪問
※18ページをご覧ください。

Ⓑ栄養面が気になる方におすすめ！

訪問栄養相談・指導…※18ページをご覧ください。

Ⓒ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。※16ページをご覧ください。

Ⓓ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。※18ページをご覧ください。

Ⓔ物忘れが気になる方

教室や講座（16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。

Ⓕ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、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がない状態が続き、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。

高齢者支援事業

介護予防・生活支援サービス事業

17 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。

Ⓐ 運動機能が低下している方を対象とした運動教室や訪問

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ぷらざ
- 回　数　週２回（火・金）全 32 回（約４か月間）
- 開始日　前期：７月８日～　後期：11 月 18 日～
- 参加料　１回　280 円
- 時　間　11:00 ～ 12:30

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。

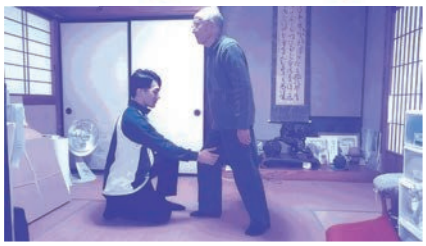
- 場　所　ながでんハートネット駅前健康ぷらざ
- 回　数　週２回（火・金）全 32 回（約４か月間）
- 開始日　前期：７月４日～　後期：11 月 14 日～
- 参加料　１回　280 円
- 時　間　10:00 ～ 11:30

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動き方の相談・指導をします。

- 期　間　約３か月の間に１～３回
- 費　用　無料



Ⓑ 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

Ⓓ 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（お風呂が利用できます）
- 時　間　10:00 ～ 15:00
- 回　数　年 24 回（月２回程度）
- 参加料　１回　1,000 円（弁当代を含む）

送迎があります

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

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
A	訪問介護事業所たむろ	0269-38-0730	金井32-3
B	みよしちょう敬老園ヘルパーステーション	0269-24-6511	西1-6-5
C	訪問介護　みつわ	080-4414-8943	中央1-11-3
D	ヘルパーステーション花✿花	0269-38-9010	岩船380-2　杜襷荘8号
E	中野市社会福祉協議会指定訪問介護事業所	0269-24-7488	西条70-1
F	ヘルパーステーション我逢人	0269-38-1233	立ケ花729-1
G	ニチイケアセンター中野若宮	0269-24-7077	新井356-5
H	ヘルパーステーションえにし	0269-24-6324	新井361-1
I	24時間地域サポートステーションみよしちょう敬老園	0269-24-6511	西1-6-5

※ A ～ H は訪問介護、G は訪問介護と訪問入浴介護のサービスです。
　I 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
A	シルバー介護ショップピュアケア	0269-22-5997	西１-４-29
B	三沢パイプ工業株式会社 介護ショップmamoるんるん	0269-22-2636	中央2-6-27
C	有限会社安心 指定福祉用具貸与事業所なかの店	0269-38-0828	三好町1-4-28
D	サクラケア中野店	0269-24-6775	新井608-5

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ランセーズ悠なかの	0269-38-1011	片塩58-23
2	特別養護老人ホーム　高社の家	0269-22-4120	新井353
3	特別養護老人ホームふるさと苑	0269-24-3150	穴田2322-1
4	介護医療院　長寿の里	0269-38-3313	上今井601
5	北信総合病院老人保健施設もえぎ	0269-22-7800	吉田123-1
6	ながでんハートネット中野江部うさぎの里	0269-38-0346	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。

認知症対応型グループホーム、小規模多機能型居宅介護

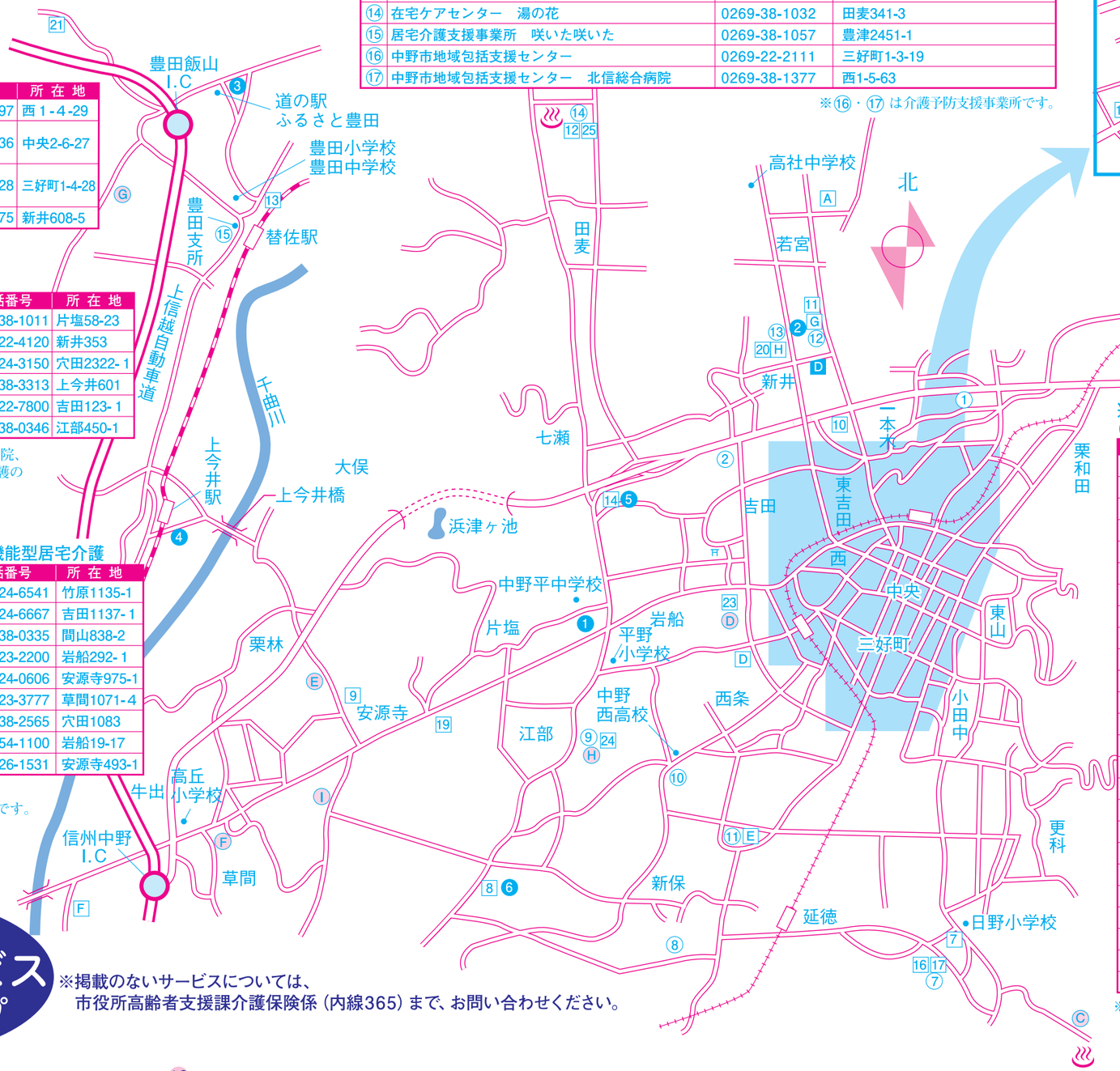
番号	施設名称	電話番号	所在地
Ⓐ	グループホームこうしゃ敬老園	0269-24-6541	竹原1135-1
Ⓑ	ツクイ信州中野グループホーム	0269-24-6667	吉田1137-1
Ⓒ	グループホーム風のコテージ	0269-38-0335	間山838-2
Ⓓ	グループホームなかの	0269-23-2200	岩船292-1
Ⓔ	ヒューマンヘリテージ安源寺	0269-24-0606	安源寺975-1
Ⓕ	グループホームこだま	0269-23-3777	草間1071-4
Ⓖ	斑尾の森グループホームふるさと	0269-38-2565	穴田1083
Ⓗ	まるごとケアの家ゆい	0269-54-1100	岩船19-17
Ⓘ	ニチイケアセンター信州中野	0269-26-1531	安源寺493-1

※ Ⓐ ～ Ⓖ はグループホーム、
　Ⓗ Ⓘ は小規模多機能型居宅介護のサービスです。

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	プランセンターちとせ中野事業所	0269-38-0271	一本木322-1
②	アップル居宅介護支援事業所	0269-26-6923	吉田519
③	居宅介護支援事業所ひなたぼっこ	0269-23-3910	吉田1249-1
④	しんしゅうなかの敬老園居宅介護支援事業所	0269-24-6511	西1-6-2
⑤	北信総合病院（地域ケアセンター内）	0269-22-2151	西1-5-63
⑥	ながでんハートネット居宅介護支援中野	0269-38-0347	西1-1-1 中野駅ビルＡ棟１階２号
⑦	居宅介護支援事業所すまいる	0269-38-0228	新野59-1
⑧	相談処　ねこの手	090-5404-3760	新保170-1
⑨	やわらぎの家　居宅介護支援事業所	0269-23-6886	岩船19-17
⑩	居宅介護支援事業所よろこび	0269-23-1718	西条168-2
⑪	中野市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	0269-24-0165	西条70-1
⑫	ニチイケアセンター中野若宮	0269-24-7077	新井356-5
⑬	居宅介護支援事業所えにし	0269-24-6324	新井361-1
⑭	在宅ケアセンター　湯の花	0269-38-1032	田麦341-3
⑮	居宅介護支援事業所　咲いた咲いた	0269-38-1057	豊津2451-1
⑯	中野市地域包括支援センター	0269-22-2111	三好町1-3-19
⑰	中野市地域包括支援センター　北信総合病院	0269-38-1377	西1-5-63

※⑯・⑰ は介護予防支援事業所です。



通所サービス
（通所介護、通所リハ、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、総合事業通所型サービス）

番号	施設名称	電話番号	所在地
1	こうしゃ敬老園デイサービスセンター	0269-24-5048	竹原1135-1
2	デイサービスセンターながでんハートネット中野	0269-26-5858	西1-6-2
3	デイサービスセンターながでんハートネット中野別館	0269-38-0081	西1-6-1
4	運動型半日デイサービスセンターながでんハートネットアクア中野	0269-38-0102	西1-6-2
5	デイサービス　チャレンジチャレンジ	0269-22-3431	中央2-1-2
6	デイサービスあぐり	0269-38-6231	中央1-11-3
7	デイサービスセンター遊湯	0269-24-6021	新野803ー3
8	デイサービスセンターながでんハートネット中野江部	0269-38-0345	江部450-1
9	あんげんじ敬老園デイサービスセンター	0269-23-1177	安源寺665-3
10	ツクイ中野新井	0269-24-0350	新井427-2
11	ニチイケアセンター中野若宮	0269-24-7077	新井356-5
12	デイサービスセンター　湯処ながみね	0269-38-1022	田麦341-3
13	中野市デイサービスセンターさくら	0269-38-3866	豊津3076
14	北信総合病院老人保健施設もえぎ	0269-22-7800	吉田123-1
15	宅老所あんきな日	0269-54-0679	中野1872-7
16	宅老所ぽぽんた	0269-22-3539	新野59-1
17	宅老所縁が和	0269-26-4488	新野59-4
18	デイサービス暖暖	0269-38-0725	岩船438-13
19	しなの元気処よっとくらい	0269-38-1517	片塩419-1
20	デイサービスセンターえにし	0269-24-6324	新井361-1
21	デイサービスくるみ	0269-38-0601	永江5695-1
22	宅老所ひなたぼっこ	0269-23-3910	吉田1249-1
23	デイサービスなかの	0269-23-2200	岩船292-1
24	まるごとケアの家やわらぎ	0269-23-3081	岩船19-17
25	介護予防教室　なかのよい処	0269-38-1022	田麦341-3（長嶺温泉内）

※ 1 ～ 13 は通所介護（デイサービス）、14 は通所リハ（デイケア）、15 ～ 21 は地域密着型通所介護、
　22 ～ 24 は認知症対応型通所介護、25 は総合事業通所型サービスです。

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。

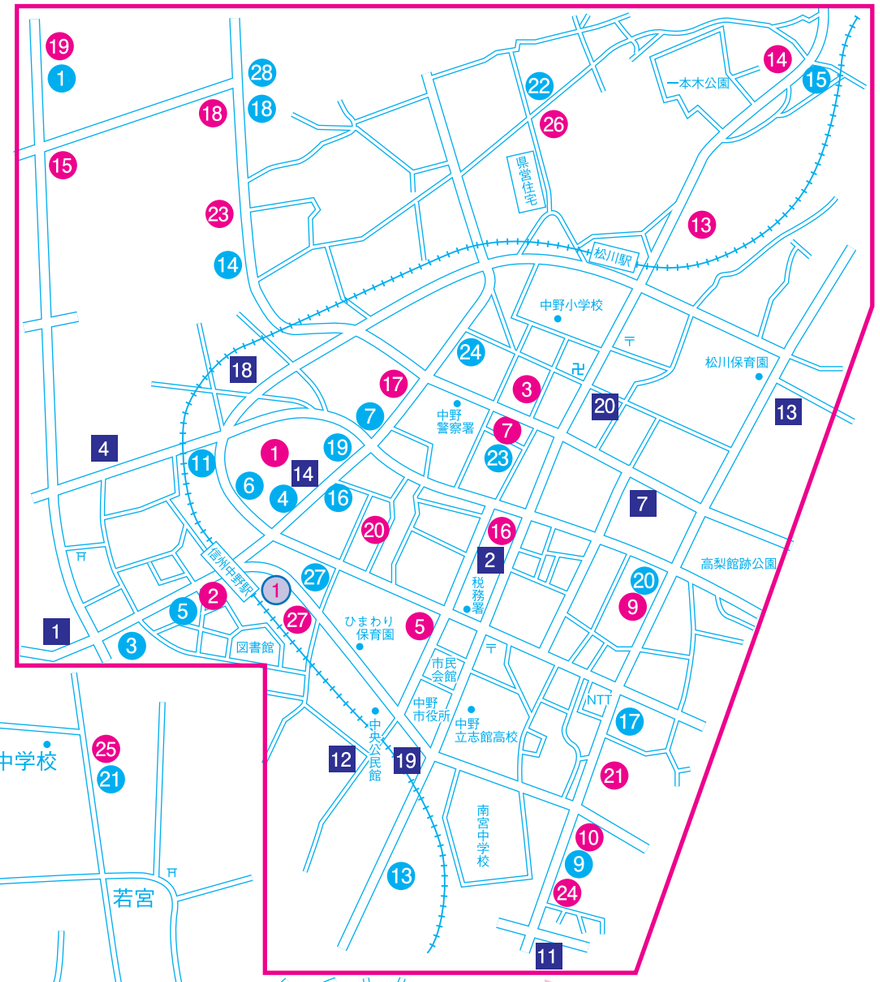
番号	医療機関名（診療科目）	在宅医療※	電話番号	所在地
1	北信総合病院		22－2151	西一丁目5-63
2	アライクリニック（内科、消化器内科、放射線科）		24－0601	岩船444-1
3	飯田医院（内科、小児科、眼科）		22－2653	中野1650-3
4	石原眼科（眼科）		26－1482	岩船374-2
5	市川内科医院（内科、胃腸科、循環器科）	◆ ○	22－3366	三好町一丁目2-10
6	今井こども医院（小児科、アレルギー科）		24－7755	岩船161-13
7	小田切医院（内科、精神科、肛門科）	○	22－3054	中央三丁目4-16
8	くまき整形外科・リウマチ科クリニック（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	高橋医院（整形外科）		26－2171	中野1932-2
15	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
16	徳竹医院（内科、小児科、皮膚科）		22－3202	中央一丁目7-3
17	西原医院（内科、小児科、消化器科）	○	22－3007	西二丁目3-16
18	長谷川クリニック（循環器科、内科、外科）	★ ◆ ○	26－7700	吉田770-1
19	はんだクリニック（小児科、内科）		38－0861	吉田894-1
20	広田医院（内科、皮膚科、泌尿器科、外科）		22－6661	中央一丁目2-10
21	保倉産婦人科医院（産科、婦人科）		22－5000	小田中210-2
22	丸谷医院（内科、消化器科、小児科）		26－0077	片塩465-1
23	三沢クリニック（泌尿器科、皮膚科）	◆ ○	22－5522	吉田781-7
24	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
25	油井内科医院（内科、消化器科）		26－1241	金井893-2
26	渡辺耳鼻咽喉科医院（耳鼻咽喉科）		26－5733	一本木140-1
27	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）

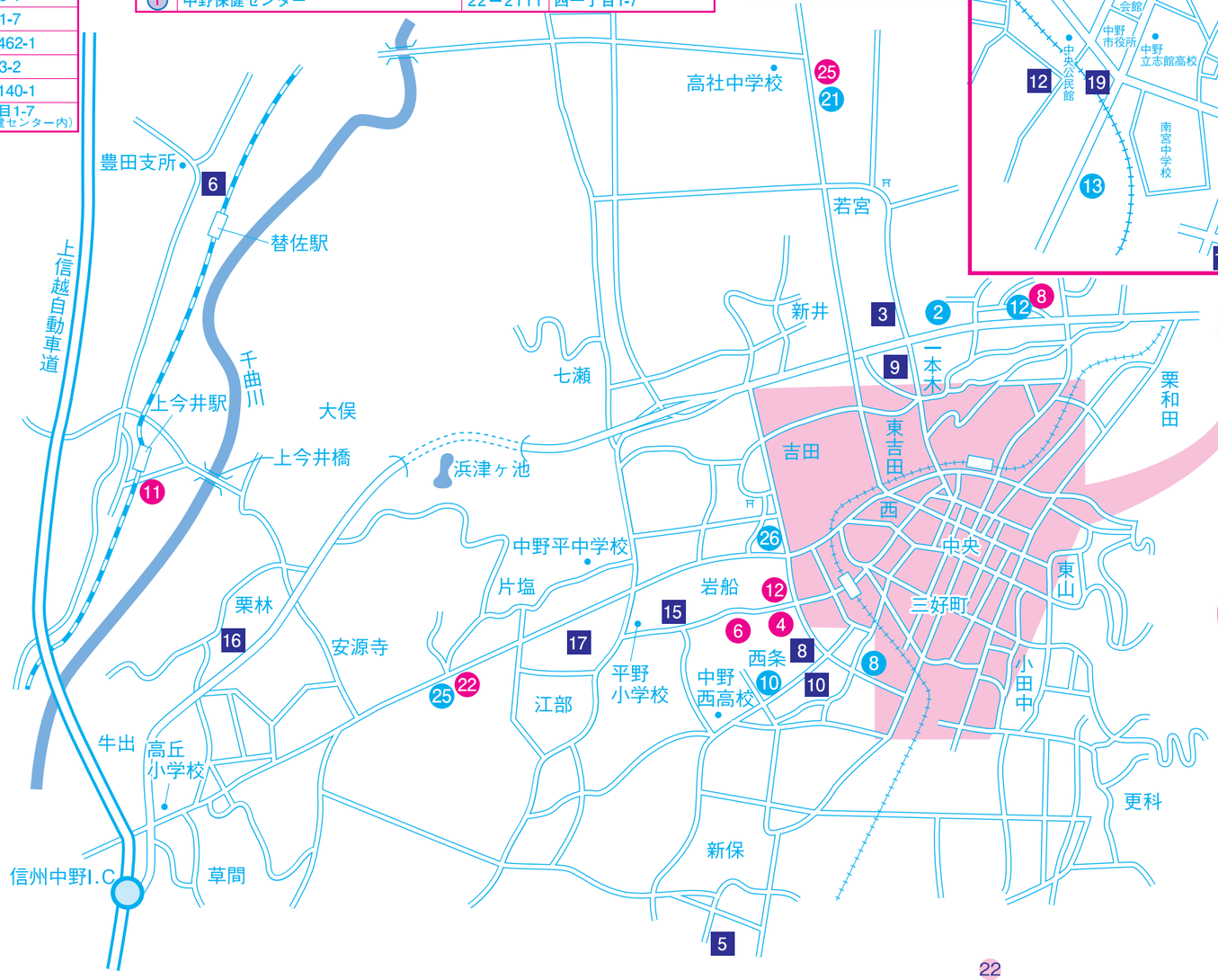
※注釈
★**在宅療養支援診療所**：24時間往診可能な体制をとっている診療所
◆**訪問診療**：計画的な在宅医療を実施する医療機関
○**往診**：通院できない患者様の求めに応じて、在宅医療を実施する医療機関

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	マスミツ薬局	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

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
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





市内医療機関マップ

市公式ホームページでも医療機関一覧を掲載しています。

市公式HP

健康ポイントアプリ

健康長寿のまち中野市
健康づくりポイント事業

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！

随時
登録受付中！

取り組み期間

令和７年４月１日～
令和8年1月31日(土)

対象者

16歳以上の
中野市民

利用者の感想

- アプリをきっかけに体重や血圧を測るようになった。
- 食事券が楽しみで歩くのを頑張れた。ウォーキングが習慣になった。
- 今日はど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。

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

中野市魅力発信
VTuber
信州なかの

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)

定期的にウォーキングミッションが開催されます

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）
FAX 22-2295

市公式HP