健康だより

令和８年１０月号
ＮＯ　５９１号
大蔵村　健康福祉課



大蔵村健康意識調査へのご協力ありがとうございました

大蔵村健康意識調査に 523 名の方からご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

今回の調査は WEB 上でも回答できるようにした効果か、20 歳代、30 歳代の方からの回答も前回調査に比べて多かったです。

～　調査結果より一部抜粋　～

BMI が普通(18.5～25 未満)の方が 58.3%、肥満(25 以上)の方が 33.9%

肥満(25 以上)の方は 50 歳以上の男性に多く、逆に若年の女性は低体重(18.5 未満)の方が多いという結果になっています。

健康に「よく気をつけている」、「気をつけているほうだと思う」と答えた割合が 67.1%

年齢が上がるにつれ、気をつけている割合も高くなっていました。
気をつけている項目では、「定期健診を受ける」、「食事や栄養に注意する」という方がそれぞれ 50%以上という結果でした。

村の健診や会社の健診などを受けている割合が 92.6%

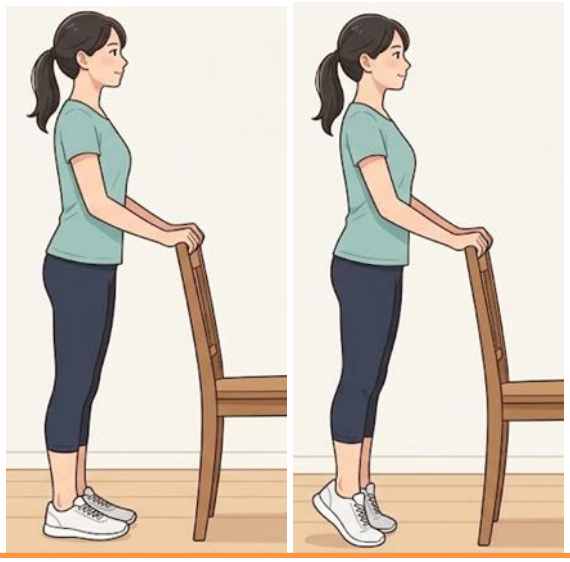
6.1%の方は健診を受けていないという結果となりました。健診を受けない理由としては、「通院中」、「忙しくて受ける時間がない」、「健康だから」という結果でした。

今回の調査結果も活用して、令和 9 年度から令和 18 年度までの第 3 次健康おおくら２１実践計画を作成する予定です。

完成しましたら村民の皆さんにも周知する予定ですのでお待ちくださいね。

今月のストレッチ Vol.８～背伸び～

＊ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。
＊地面をける力がつき、元気に歩くことができます。



① いすや机の後ろに立ち、手を背もたれや机に添える。
② 足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。目線は前。
③ 良い姿勢を保ったまま、1,2 でかかとを上げてつま先立ちになる。この時、ふくらはぎに力が入っていることを意識する。
④ 3,4 でかかとをゆっくりと静かに下ろす。

Point

かかとを上げた時に体重を小指ではなく足指全体に乗せると効果的！！

１０月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
5歳児健診	7 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	年中児
人間ドック	9 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：熊高、比良稲沢 女性：豊牧、白須賀
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	9 (金)	10:00～11:30	子育て支援センター	妊婦の方、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	15 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	１～４月生の １歳から４歳になるまでの児
人間ドック	15 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	女性：合海、滝の沢、沼の台、平林
定期健康相談	30 (金)	10:00～10:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆★10月のドック結果報告会★☆

日	時	場　　所	健診の受診日
6日(火)	９：４５集合	滝の沢公民館	９/５に受けた方
	１０：１０集合	沼の台公民館	９/５に受けた方
	１０：４０集合	平林公民館	９/５に受けた方
	１１：００～１１：３０	赤松センターふれあい	９/５に受けた方
	１３：１５～１３：４５	中央公民館	９/５に受けた方
１９日(月)	９：１５～９：３０	豊牧センター	９/１７に受けた方
	１０：００集合	藤田沢公民館	９/１７に受けた方
	１０：３０～１０：４５	大坪生涯学習センター	９/１７に受けた方
３０日(金)	９：１５～９：１５	白須賀センター	９/３０に受けた方
	１０：００～１０：３０	中央公民館	９/３０に受けた方 ９月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

予防接種情報



インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの接種助成が開始されます。

助成期間：令和８年１０月１日(木)～令和９年１月３１日(日)

○　65歳以上の方

○　60歳～65歳未満であって、心臓、腎臓又は呼吸器等の機能に極度に障害を有する方

ワクチン種類	助成回数	助成金額
インフルエンザワクチン	1回	2,000円
新型コロナワクチン	1回	7,800円

○生後６か月～中学３年生

ワクチン種類	対象者	助成回数	助成金額
インフルエンザ 不活化ワクチン (注射型)	6か月～13歳未満の方	2回	1回目：2,000円 2回目：1,500円
	13歳以上～中学3年生の方	1回	2,000円
インフルエンザ 経鼻弱毒生ワクチン (フルミスト)	2歳～中学3年生の方	1回	3,500円

※　今年度から経鼻弱毒生ワクチン(フルミスト)の助成金額を設定しました。

接種金額は医療機関によって異なります。接種金額から助成金額を引いたものが自己負担金額です。