

令和7年度 白川町健康づくりカレンダー

家族みんなのページ

令和7年度 白川町健康づくりカレンダー

事業名	会 場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考	
特 定 健 診	町民会館			25 日(水) 28 日(土) ・ 30 日(月) 7 月 1 日(火)		8月～12月施設健診（指定医療機関）								40～74歳の国民健康保険に加入している方 (500円)	
						結果相談会	5 日(金) ・	結果相談会							
30 歳代健診	町民会館	がん検診と特定健診（または、おたっしや健診）が同時に受診できます。				結果相談会	7 日(日) ・	結果相談会							30 歳代の方（500円）
							9 日(火) ・								
胃・肺・大腸 前 立 腺 が ん 検 診	町民会館					16 日(火) ・ 17 日(水) ・ 19 日(金)	11月～12月 施設検診 (町内医療機関)						40 歳以上の方（各 500 円） (胃の施設のみ 1,000 円) 前立腺 50 歳以上の男性		
後期高齢者健診 (おたっしや健診)	町民会館					8月～12月施設健診（指定医療機関）								後期高齢者医療保険に加入している方 (集団 :420 円、施設 :500 円)	
						結果相談会		結果相談会							
結 核 レ ン ト ゲ ン 健 診	町内各地を 巡回						30 日(火)	3 日(金)						65 歳以上の方（無料）	
子 宮 ・ 乳 が ん 検 診 骨粗しょう症検診	町民会館				10 日(木) 11 日(金) 19 日(土)	6月～12月施設検診（指定医療機関）								子宮▶ 20 歳以上女性(隔年) 乳▶ 40 歳以上女性(隔年) 骨▶ 30～70 歳女性 (5 歳間隔節目)(各 500 円)	
歯 科 健 診	加茂郡 指定歯科医院	● 19～74 歳 皆歯科健診（無料で毎年健診が受けられるようになりました）												20～70 歳の 5 歳間隔の方には、個別案内を送付します。	
	県内 指定歯科医院	● 75 歳以上の方（ぎふ・さわやか口腔健診）→ 6月～1月に受診できます。（300円）											76 歳～85 歳の方には、 個別案内を送付します。		
こ こ ろ の 健 康 相 談	保健センター 他 13:30～15:30	8 日 (火)	28 日 (水)		23 日 (水)	27 日 (水)		6 日 (月)	★28 日 (金)	19 日 (金)	14 日 (水)	19 日 (木)		予約制、相談員の相談 ★は保健所所外相談 (精神科医の相談)	
法 律 と 心 の 相 談 会	福祉センター 12:00～14:30		20 日 (火)		15 日 (火)		16 日 (火)		18 日 (火)		20 日 (火)		17 日 (火)	同会場で弁護士による 無料法律相談があります。	
ひ ま わ リ サ ロ ン	福祉センター 13:30～15:00	22 日 (火)	27 日 (火)	★24 日 (火)	22 日 (火)	26 日 (火)	★24 日 (水)	28 日 (火)	25 日 (火)	★23 日 (火)	27 日 (火)	24 日 (火)	★24 日 (火)	認知症介護体験者の集い ★は男性の介護者中心の日	
地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 出 張 相 談	13:30～15:30 町民会館		7 月 3 日 (木) 11 月 6 日 (木) 3 月 5 日 (木)	むつみ 会館		7 月 10 日 (木) 11 月 13 日 (木) 3 月 12 日 (木)	さわやか 白楽園		7 月 17 日 (木) 11 月 20 日 (木) 3 月 19 日 (木)	黒川 ふれあい センター		7 月 24 日 (木) 11 月 27 日 (木) 3 月 18 日 (水)		予約制 総合相談係の職員等が ご相談に応じます。	
献 血	役場（午前） 白川病院（午後）				2 日 (水)			ふるさと まつり会場 26 日(日)					3 日 (火)	受付時間 10:00～12:00 14:00～16:00	

がん検診・健診の追加申し込み方法

(こちらから申込みをしてください)→

▶ 健診直前の申込みはお電話で
保健福祉課 保健係(直通)
TEL 0574-74-1157

▶ ネットでの申込みは…
(24時間受付可)
申込みフォーム



「豆まめ健康茶レンジ事業」

ポイント貯めて健康とお得をゲット!～健康は毎日の生活から～

- 参 加 対 象：20歳以上の白川町民
- 取り組み実施・提出期間：令和7年4月1日～令和8年1月30日
 - ▶ チャレンジシートは、保健福祉課、各地区ふれあいセンターにあります。
 - ▶ 健康づくりの取り組みを行ない、10ポイント貯まったら、チャレンジシートを保健福祉課保健係に提出してください。(webで申請も可能)
 - ▶ 該当される方に、「しらかわ ShiRaCa」1000ポイントを進呈します。
 - ▶ 県の抽選に応募できるチャンスもあります。この事業は、「清流の国ぎふ 健康・スポーツ事業」に合わせて実施します。スマホアプリでの参加が可能になりました。詳細は広報しらかわ6月号、町ウェブサイトまたは県のホームページをご覧ください。



白川町ウェブサイト

「しらかわ茶レンジ体操」

「白川町民の歌」に合わせた
オリジナル体操です。

▶ CCNetしらかわチャンネルで
毎日 ① 6:40～ ② 20:30～ 放映中!

- YouTubeしらかわ公式チャンネルでも
見ることができます。
- CD、DVDの貸し出しも行っています。

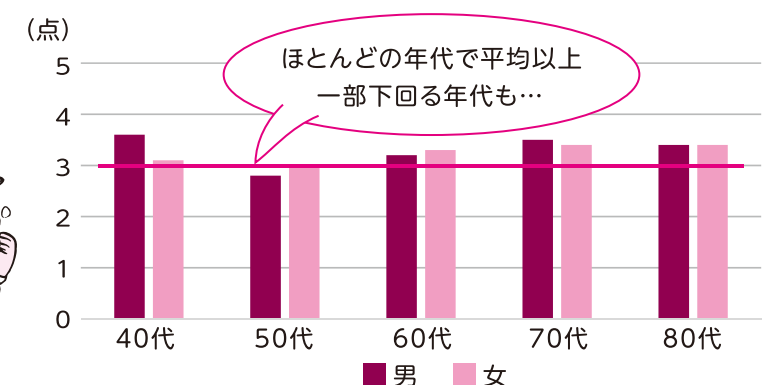
日常生活に運動をとり入れましょう

令和6年度、町の健(検)診受診者を対象に、体力測定を実施しました。
体力測定後のアンケートによると、運動の習慣がない方は約60%でした。
そのうち約70%の方は、体力測定後の健康運動指導士からのアドバイスにより、
「今後の生活に運動を取り入れていきたい」と意識の変化がみられました。
加齢に伴い、運動器の機能は低下します。健康である今のうちからできる事を
始め、継続的に取り組める習慣づくりへつなげていきましょう。
体力測定は令和7年度も実施する予定です。ぜひお立ち寄りください。

まずは、
+10分



体力測定（筋力・柔軟性・バランス）結果





お子さんに関するページ

令和7年度

事業名	会 場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
母子手帳交付	保健センター	随時（予約制）	事前に保健福祉課保健師まで連絡ください。												
あいあい教室 （両親学級）	保健センター	13:00 ～ 15:30				6日 （日）				30日 （日）				8日 （日）	妊婦と夫（家族）
赤ちゃん相談 （乳幼児相談）	保健センター	9:00 ～ 11:00		8日 （木）		3日 （木）		2日 （火）		6日 （木）		16日 （金）		4日 （水）	・自由参加（要予約） ・身体計測、育児相談、 栄養相談（就学前なら 誰でも可） ・9、10か月児相談併設 ・他地区での参加可能 （持ち物） 母子手帳、バスタオル、 オムツ
	黒川 ふれあい センター	10:00 ～ 11:00		22日 （木）		16日 （水）		24日 （水）		20日 （木）		22日 （木）		19日 （木）	
	佐見 ふれあい センター	10:00 ～ 11:00		29日 （木）		24日 （木）		26日 （金）		27日 （木）		28日 （水）		25日 （水）	
9.10か月児 相 談	日にちは、上記赤 ちゃん相談（保健 センター）と同日			令和6年 7.8月生		令和6年 9.10月生		令和6年 11.12月生		令和7年 1.2月生		令和7年 3.4月生		令和7年 5.6月生	・対象者には案内文書 をお届けします。
あそびの 教 室	白北保育園内 子育て支援 センター	10:00 ～ 11:30	1歳児 クラス	9日（金）	13日（金）	4日（金）	8日（金）	5日（金）	10日（金）	7日（金）	5日（金）		6日（金）	6日（金）	令和5年4月2日～令和6年 4月1日生まれのお子さん
			2歳児 クラス	16日（金）	20日（金）	11日（金）	22日（金）	12日（金）	17日（金）	14日（金）	12日（金）		13日（金）	13日（金）	令和4年4月2日～令和5年 4月1日生まれのお子さん

健 診 名	日 程	対 象 年 齢	健 診 名	日 程	対 象 年 齢
乳 児 健 康 診 査 （離乳食教室併設）	4月14日（月）	令和6.10.28 ～ 令和7.1.14 生	2 歳 児 健 康 診 査 （歯っぴーハハハ教室併設）	6月9日（月）	令和5.3.1 ～ 令和5.7.9 生
	7月14日（月）	令和7.1.15 ～ 令和7.4.14 生		（*8月25日（月）	令和5.7.10 ～ 令和5.8.31 生
	10月27日（月）	令和7.4.15 ～ 令和7.7.27 生		*11月10日（月）	令和5.9.1 ～ 令和5.11.30 生
	*1月26日（月）	令和7.7.28 ～ 令和7.10.26 生		*2月9日（月）	令和5.12.1 ～ 令和6.2.29 生
1歳6か月児健康診査	5月12日（月）	令和5.9.1 ～ 令和5.11.30 生	3 歳 児 健 康 診 査	*8月25日（月）	令和4.4.2 ～ 令和4.8.31 生
	*8月25日（月）	令和5.12.1 ～ 令和6.2.29 生		*1月26日（月）	令和4.9.1 ～ 令和5.1.31 生
	*11月10日（月）	令和6.3.1 ～ 令和6.5.31 生		3月9日（月）	令和5.2.1 ～ 令和5.4.1 生
	*2月9日（月）	令和6.6.1 ～ 令和6.8.31 生			

※健診の対象者には、事前に案内文書をお届けします。

★同日開催です。

《健康・栄養相談・問い合わせ先》

保健福祉課保健係（町民会館内保健センター）

☎72-2317（内線361.362） 平日8:30～17:15

☎72-2484（相談専用直通） 平日8:30～17:15

健康相談専用メール（こころの相談もどうぞ）

kenkousoudan@town.shirakawa.lg.jp

※24時間受付ますが、返信は平日になります。（保健係宛）

《介護、福祉、生活の困りごと相談先》

令和7年4月から、係名が変更しました。

保健福祉課総合相談係



- 地域包括支援センター
- 基幹相談支援センター
- 成年後見支援センター

介護、福祉全般に関すること、生活の困りごとなど、
お気軽にご相談ください。

☎74-0808（直通）※平日 8:30～17:15



急な病気やケガで病院に行くか、救急車を呼ぶか
など迷った時に専門からのアドバイスを受けられます。

救急安心センターぎふ #7119

携帯電話／プッシュ回線から「#7119」

▶岐阜県内に居住または滞在している方のみ

※IP電話・ダイヤル回線など#7119につながらない
とき／Tel.058-216-0119



時間外・休日診療
など医療機関を
知りたい時には



「ぎふ救急ネット」



こども医療電話相談 #8000

平日／18:00～翌朝 8:00

土日・祝・年末年始／8:00～翌朝8:00（24時間）

携帯電話／プッシュ回線「#8000」

ダイヤル回線やIP電話など「#8000」につながらない場合は

TEL.058-240-4199

～あなたに寄り添いたい～

岐阜いのちの電話

眠れない、不安や心配が続く、人に会いたくない、
消えてしまいたい、イライラする、認知症が心配・・・
対面、電話、メール、SNSなどご自分にあう方法で
ご相談ください。

☎058-277-4343（毎日19:00～22:00、第1・3土曜日のみ8:00～19:00）

☎0120-783-556（フリーダイヤル） 毎日 16:00～21:00

メール相談 inochi-mail@ktroad.ne.jp（※5日以内に返事をします。）

「ハンドルネーム・返信用メールアドレス・性別・年代・都道
府県名・相談内容（1,000文字程度）」を記入して送信して
ください。

「岐阜いのちの電話協会」を検索してからでも入れます。



厚生労働省
「まもろうよ こころ」