



# 令和8年度 白川町健康づくりカレンダー

家族みんなのページ

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					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)
20・30歳代健診	町民会館			23日(火) 26日(金)		結果相談会	1日(火) 5日(土)	結果相談会						20・30歳代の方(500円)
胃・肺・大腸前立腺がん検診	町民会館			28日(日) 29日(月)			7日(月) 8日(火)		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)
結核レントゲン健診	町内各地を巡回			9日(火) 10日(水)										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(金) 17日(金) 18日(土)									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 県内指定歯科医院	●19～75歳 皆歯科健診(無料)4月～2月 ●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)											20～70歳の5歳間隔の方には、個別案内を送付します。 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(水)	28日(木)		23日(木)	27日(木)		6日(火)	★27日(金)	25日(金)	14日(木)	19日(金)		予約制、相談員の相談 ★は保健所所外相談(精神科医の相談)
ひまわりサロン	福祉センター他 13:30～15:00	28日(火)	26日(火)	★23日(火)	28日(火)	25日(火)	★15日(火)	27日(火)	24日(火)	★22日(火)	26日(火)	16日(火)	★23日(火)	認知症介護体験者の集い ★は男性の介護者中心の日
ふなぐし相談会	13:30～15:30 町民会館		7月2日(木) 11月5日(木) 3月4日(木)	むつみ会館		7月9日(木) 11月12日(木) 3月11日(木)	さわやか白楽園		7月16日(木) 11月19日(木) 3月18日(木)	黒川ふれあいセンター	7月23日(木) 11月26日(木) 3月25日(木)			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(木)								4日(木)	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

(こちらから申し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」 しらか 3000ポイント進呈

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8年4月1日～令和9年1月29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 ShiRaCa」3000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、「岐阜県健康・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の貸出しも行っています。

## 【野菜摂取目標量】

350g/日以上 料理にすると1日5皿

日常生活に野菜をとり入れましょう

令和6年度、健康と生活に関するアンケートを実施したところ、1日の野菜摂取量は1～2皿、3～4皿と回答する方がほとんどであり、国が示す目標と比較すると、不足していることがわかります。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、生活習慣病予防や重症化予防が期待されます。1日にプラス1皿から始め、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。

- 実践ポイント
- カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。
  - 加熱してカサを減らしましょう。
  - 常備菜などを作り置きしておきましょう。

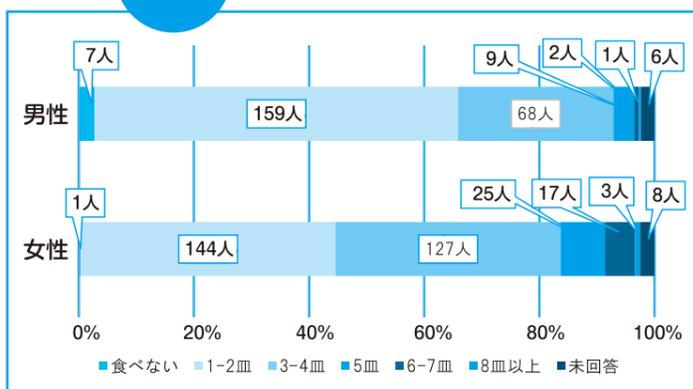


岐阜県公式ホームページ

毎月の広報しらかわに、簡単で野菜をたっぷり使用した「健康レシピ」を掲載しています。

ぜひチェックしてみてください! また、岐阜県公式ホームページ「岐阜県野菜ファーストプロジェクト」もご覧ください。

## 1日の野菜摂取量



(令和6年度白川町健康と生活に関するアンケート)



# お子さんに関するページ

## 令和8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					2日(日)			8日(日)				7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		13日(水)		8日(水)		16日(水)		11日(水)		13日(水)		10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		25日(月)		15日(水)		25日(金)		18日(水)		20日(水)		17日(水)	
	佐見ふれあいセンター	10:00~11:00		27日(水)		22日(水)		30日(水)		25日(水)		27日(水)		24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7年7.8月生		令和7年9.10月生		令和7年11.12月生		令和8年1.2月生		令和8年3.4月生		令和8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	15日(金)	12日(金)	3日(金)	7日(金)	11日(金)	9日(金)	13日(金)	11日(金)		12日(金)	12日(金)	令和6年4月2日~令和7年4月1日生まれのお子さん
			2歳児クラス	22日(金)	19日(金)	10日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	18日(金)		19日(金)	19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

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13日(月)	令和7.10.27 ~ 令和8.1.13 生	1歳6か月児健康診査	5月11日(月)	令和6.9.1 ~ 令和6.11.30 生
	*6月8日(月)	令和8.1.14 ~ 令和8.4.8 生		*8月24日(月)	令和6.12.1 ~ 令和7.2.28 生
	10月26日(月)	令和8.4.9 ~ 令和8.7.26 生		*11月9日(月)	令和7.3.1 ~ 令和7.5.31 生
	1月25日(月)	令和8.7.27 ~ 令和8.10.25 生		*2月8日(月)	令和7.6.1 ~ 令和7.8.31 生
1歳児健康診査	*6月8日(月)	令和7.4.2 ~ 令和7.7.31 生	2歳児健康診査(歯っぴーハハハ教室併設)	*6月8日(月)	令和6.3.1 ~ 令和6.6.30 生
	*11月9日(月)	令和7.8.1 ~ 令和7.10.31 生		*8月24日(月)	令和6.7.1 ~ 令和6.8.31 生
	*12月14日(月)	令和7.11.1 ~ 令和7.12.31 生		*11月9日(月)	令和6.9.1 ~ 令和6.11.30 生
	*2月8日(月)	令和8.1.1 ~ 令和8.2.28 生		*2月8日(月)	令和6.12.1 ~ 令和7.2.28 生
3歳児健康診査	*6月8日(月)	令和5.4.2 ~ 令和5.8.31 生	3歳児健康診査	*6月8日(月)	令和5.4.2 ~ 令和5.8.31 生
	*12月14日(月)	令和5.9.1 ~ 令和6.1.31 生		*12月14日(月)	令和5.9.1 ~ 令和6.1.31 生
				3月8日(月)	令和6.2.1 ~ 令和6.4.1 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。

すぐメールに「子育てに関する情報」を追加します。保健センターや子育て支援センターからのお知らせ(相談・予防接種等)を通知します。



白川町ウェブサイト  
すぐメール

### 《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309.310.311) 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》

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

白川病院は24時間救急対応病院です。☎72-2222



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 月・水・金 12:00~19:00 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

毎月/10日 8:00~翌日8:00

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  
「まろうよ ころろ」