

健康・福祉

健康

健康管理

お問い合わせ ☎ 健康づくり課健康管理係 kenko@city.nakano.nagano.jp

各種健（検）診

毎年2月頃に、翌年度の各種健（検）診の申込書を全戸配布します。申込者には、事前に日時や会場を記載した健（検）診票（受診票）を配布します。


健（検）診名		対象者	受診料	備考
基本健診 （いきいき健診）		19～39歳ほか	500円	身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査・眼底検査・心電図検査などを行います。
特定健診		40～満74歳の国保加入者	無料	
後期高齢者健診 （いきいき健診）		満75歳以上および満65～満74歳で後期高齢者医療制度被保険者の方		
肝炎ウイルス検診		40歳以上で過去に受けたことがない方	300円 (70歳以上は無料)	血液検査を行います。採血は、いきいき・特定健診時に実施します。
結核 肺がん検診	デジタル撮影	40歳以上	400円 (65歳以上は無料)	胸部レントゲン撮影です（デジタル撮影）。
	胸部低線量CT検診	40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳の方	3,000円	CTによる肺がん検診です。
乳がん検診	超音波検診	30～39歳および75歳以上、41～73歳のうち奇数年齢で前年度に「マンモグラフィ検診」未受診の方	500円 (70歳以上は無料)	超音波検査を行います。
	マンモグラフィ検診	40～74歳のうち偶数年齢		乳房X線検診です。2年に1度の隔年検診です。
子宮がん検診		20歳以上	500円 (70歳以上は無料)	指定医療機関での検診です。 ※30～44歳の方にはHPV検査を併せて行います（前年度に細胞診・HPV検査の結果が所見なしの方は対象外）。
胃がん検診	レントゲン検診	35歳以上	500円 (70歳以上は無料)	バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影を行います。
	内視鏡検診	50歳以上のうち偶数年齢	4,300円	胃の中を内視鏡（胃カメラ）で直接観察する検査です。
大腸がん検診		35歳以上	300円 (70歳以上は無料)	便の潜血反応検査を行います（便を2日間とります）。
前立腺がん検診		50歳以上ほか	300円 (70歳以上は無料)	血液検査を行います。採血はいきいき・特定健診時に実施します。
歯周疾患検診		20・30・40・45・50・55・60・65・70歳	500円 (70歳は無料)	市内歯科医院での検診です。問診・口腔内検査を行います。対象者には4月に受診券を送付します。

※生活保護受給世帯の方で、当該年度内に発行された受給世帯員である旨を証明する書面を、健（検）診会場受付で提出された方は無料となります。

広告

福祉施設 P113 E-3、P137 D-4

特定非営利活動法人
さわやか千歳




高齢化社会を迎えた今、必要とされるのは多様化に対応できる質の高い生活です。一人ひとりのニーズに即した、きめ細やかで、豊かな時間が持てるような、生活スタイルの提供をお手伝いさせていただきます。

■山ノ内町夜間瀬2506-1 ■TEL:0269-33-1648 ■FAX:0269-38-1787
〈施設一覧〉
・グループホーム千歳 ・すまいるホーム千歳 ・デイサービスちとせ
・指定居宅介護支援事業所ちとせ ・訪問介護ステーションちとせ
・プランセンターちとせ 中野事業所 ・ヘルパーステーションちとせ

Pあり

デイサービス P117 D-5

特定非営利活動法人ライジングネット舎
デイサービス 暖暖



家庭的な小規模のデイサービスです。手作りごはんを皆と一緒に食べています。いっぱい話していっぱい笑って「今日楽しい!!」を目指しています。

■中野市岩船438-13
■TEL:0269-38-0725
■FAX:0269-38-0726
■営業時間 / 9:00～16:30 ■定休日 / 日曜、年末年始
■E-mail:dandan@xpost.plala.or.jp

■高齢者インフルエンザ予防接種

対象者：①接種を受ける日に65歳以上の方
②接種を受ける日に60歳以上65歳未満で一定の障がいがある方

自己負担額：1,000円(生活保護受給世帯の方は無料)

接種期間：10月から3月まで

接種場所：医療機関

※事前に医療機関へ接種の予約・確認をしてください。

■高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

対象者：①年度末において65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方および60歳以上65歳未満で一定の障がいがある方で過去に当該ワクチンを受けたことがない方
②年度末において75歳以上になる方で過去5年以内に当該ワクチン接種を受けたことがない方

市からの助成額：3,000円

接種場所：医療機関

※接種可能な医療機関等、詳細はお問い合わせください。

■風しん抗体検査・5期予防接種

対象者：昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

自己負担額：無料

実施期限：令和7年3月31日

※市が発行する無料のクーポン券により、特定健診、人間ドック、事業所健診、医療機関で検査を受けてください。

■人間ドック・がんドックの助成 (国民健康保険被保険者)

☞「国民健康保険」をご覧ください。

■人間ドック・がんドックの助成 (後期高齢者医療被保険者)

☞「後期高齢者医療」をご覧ください。

■骨髄バンクドナーの助成

公益財団法人日本骨髄バンクに登録し、骨髄等を提供したドナーと当該ドナーが勤務する事業所に対し、助成をしています。

- ・ドナー 20,000円/入院等1日当たり
(最大10日分まで)
- ・事業所 10,000円/入院等1日当たり
(最大10日分まで)

健康づくり

■健康づくりのための教室やイベント

市では、健康についての知識と方法を学んでいただくために、次のような教室やイベントなどを開催しています。なお、日程などは、「広報なかの」などでお知らせします。

健康づくりフェスティバル・はつらつ健康教室
歯周病予防教室・いきいき健康講座
健康まつり・歩いて健康フェスタ

■こころの健康相談

毎月1回(期日は健康・福祉カレンダーをご覧ください)、中野保健センターを会場に、こころの専門医が相談に応じます。相談を希望される方は、期日の2日前までに、健康づくり課でご予約ください。

■健康相談

健康に関することや育児の悩みなどについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にお出かけください。

施設名	曜日・時間	電話番号	所在地
中野保健センター	毎週水曜日 午前10時～11時30分 (祝日・12月29日～ 1月3日を除く)	22-2111	西1-1-7

福祉

障がい者(児)福祉サービス

お問い合わせ ☞福祉課障がい福祉係 shogai-f@city.nakano.nagano.jp

身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳

■手帳の交付

それぞれの障がいの程度により、所定の診断書・申請書を市へ申請することで手帳の交付を受けることができます。申請してから交付まで2カ月程度かかります。手帳は、障がいのある方がさまざまな制度やサービスを受けるために必要となるものです。申請方法や内容の詳細については、お問い合わせください。

●身体障害者手帳

肢体不自由、聴覚、視覚、言語、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、肝臓などに障がいのある方に交付されます。1級から6級までの区分があります。

●療育手帳

知的障がいのある方に交付されます。A1、A2、B1、B2の区分があります。

●精神障害者保健福祉手帳

知的障がい以外の精神に障がいのある方に交付されます。1級から3級までの区分があります。

サービス・制度・施設

■介護給付サービス（障害支援区分の認定が必要です）

サービス名・事業名	内容
居宅介護（ホームヘルプ）	障がい者（児）に、自宅で必要な身体介護・家事援助や通院の付き添いを行い、自立を促進します。
重度訪問介護	重度の肢体不自由者または重度の知的障がい者、重度の精神障がい者であって、常に介護が必要な方に、自宅で入浴や排せつ、食事などの介助や外出時の移動の補助をします。
行動援護	知的障がいや精神障がいにより行動が困難で常に介護が必要な方に、行動するとき必要な介助や外出時の移動の補助などをします。
重度障害者等包括支援	常に介護が必要な方のなかでも介護が必要な程度が非常に高いと認められた方には、居宅介護などの障がい福祉サービスを包括的に提供します。
短期入所（ショートステイ）	障がい者（児）の介護者が、冠婚葬祭や疾病などの社会的および私的理由により、一時的に家庭において介護できなくなった場合に、一定期間施設でお預かりします。
療養介護	医療の必要な障がい者で常に介護が必要な方に、医療機関で機能訓練や療養上の管理、看護、介護や世話をします。
生活介護	常に介護が必要な方に、施設で入浴や排せつ、食事の介護や創作的な活動などの機会を提供します。
施設入所支援	施設に入所する方に、入浴や排せつ、食事などの介護などをします。
同行援護	視覚障がいにより移動が困難な方に、外出時に同行し必要な情報を提供するとともに、外出する際の援助を行います。

■訓練等給付サービス

サービス名・事業名	内容
自立訓練	自立した日常生活や社会生活ができるよう、一定の期間における身体機能や生活能力向上のために必要な訓練を行います。
就労移行支援	就労を希望する方に、一定の期間における生産活動やその他の活動の機会の提供、知識や能力向上のための訓練を行います。
就労継続支援	通常の事業所で働くことが困難な方に、就労する機会の提供や生産活動その他の活動の機会の提供、知識や能力の向上のための訓練を行います。
共同生活援助（グループホーム）	共同生活を営む住居で、夜間・休日でも世話人が生活の援助をします。
就労定着支援	生活介護、自立訓練、就労移行支援または就労継続支援を利用して通常の事業所に新たに雇用された障がい者の就労継続を図るため、企業、障がい福祉サービス事業者、医療機関等との連絡調整をするとともに、雇用に伴い生じる生活の支援をします。
自立生活援助	居宅において単身等で生活する障がい者につき、定期的な巡回相談または随時報告を受けて行う訪問、相談対応等により、居宅での各般の問題を把握し、必要な情報の提供、助言、相談、関係機関との連絡調整等の自立した日常生活を営むために必要な援助をします。

■児童福祉法サービス

サービス名・事業名	内容
児童発達支援	通所利用の未就学障がい児に対する動作指導、適応訓練などの支援をします。
放課後等デイサービス	学校就学中の障がい児に放課後や長期休暇中において、生活能力向上のための訓練など、放課後の居場所を提供します。
保育所等訪問支援	保育所等を訪問し、障がい児に、障がい児以外の児童との集団生活への適応のための専門的な支援をします。
居宅訪問型児童発達支援	居宅を訪問し、日常生活における基本的な動作の指導、知識技能の付与、集団生活への適応訓練など必要な支援をします。

■地域生活支援サービス

サービス名・事業名	内容
相談支援	障がい者（児）や家族の相談に応じ、必要な情報の提供および助言を行います。障がい福祉サービスの利用支援を行います。
手話通訳者・要約筆記者の派遣	聴覚および音声・言語機能障がい者に対し、日常生活の意思の疎通を図るため、手話通訳者・要約筆記者を派遣します（派遣内容については事前にご相談ください）。
日常生活用具の給付	障がい者（児）、難病患者の福祉増進のために用具を給付または貸与します。用具一例（特殊寝台、特殊マット、入浴補助具、頭部保護帽、T字杖、ネプライザー、たん吸引器、ストマ用器具など）品目ごとに耐用年数を設定（介護保険優先）
移動支援	重度の視覚・全身性障がい者（児）、知的障がい者（児）、精神障がい者（児）の社会生活上必要不可欠な外出または社会参加の支援を行います。移動先での活動が必要で移動手段の提供ではありません（原則5%利用者負担）。
日中一時支援	障がい者（児）を登録事業者がお預かりします。午前8時30分～午後6時30分（原則5%利用者負担）
訪問入浴サービス	医療的ケア児のための訪問入浴サービス

■各種手当・補助制度など

サービス名・事業名	内容
特別障がい者手当 (所得制限あり)	20歳以上の重度障がい者の自立生活の基盤確立のために、手当を支給します。
障がい児福祉手当 (所得制限あり)	20歳未満の重度障がい児に、障がいによって生じる負担を軽減するために、手当を支給します。
自動車運転免許取得費助成 (所得制限あり)	障がい者の社会参加の促進のため自動車運転免許を取得するために必要となる経費に対し、助成金を交付します(事前に相談が必要)。
自動車改造費補助 (所得制限あり)	身体障がい者の社会参加促進のため、自動車を運転するために必要となる自動車改造費に対し、補助金を交付します(事前に申請が必要)。
住宅改良費補助 (所得制限あり)	身体障がい者が、日常生活を自力で行えるようにするためのトイレなどの整備・改修に対して、費用の一部を補助します(事前に申請が必要)。
通所費等交通費の助成	就労移行支援または就労継続支援施設、地域活動支援センターに通所している障がい者の通所費、障がい者(児)施設に入所している者(児)の帰省や介護者等が面会のために要する経費を助成します(上限あり)。
通院等タクシーの助成	重度身体障がい者が、通院などに使用するタクシー料金の一部を助成します。
訪問理容美容料の助成	重度心身障がい者(児)への訪問による理容美容料金の一部を助成します。
介護用品(紙おむつなど)の給付	重度心身障がい者(児)に、介護用品の購入のための介護用品券と指定ごみ袋を給付します。
県民交通災害共済加入掛金の負担	身体障害者手帳1～2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者の掛金を負担します。
心身障がい者扶養共済金の助成	長野県心身障がい者扶養共済制度の加入促進のため、対象掛金の一部を助成します。

■その他

サービス名・事業名	内容
更生医療の給付	身体障がい者に、障がいを軽減するための医療(人工透析、腎移植、ペースメーカーなど)の給付を行います(原則10%利用者負担)。
育成医療の給付	身体に障がいのある18歳未満の児に、障がいを軽くするための医療の給付を行います(原則10%利用者負担)。
精神通院医療	通院による精神医療を受ける際の医療費の自己負担分を、県が軽減します。市では受付や相談に当たり必要な情報の提供および助言を行います(原則10%利用者負担)。
補装具費の給付	身体障がい者(児)、難病患者の失われた身体機能を補完または代替する用具(義肢、補聴器、車椅子など)の交付と修理にかかる経費の一部を負担します。定率1割負担、所得に応じて負担上限月額を設定(介護保険優先)。
緊急通報システムの貸与	身体障がい2級以上の者のみの世帯またはこれに準ずる世帯に属する障がい者へ、緊急時の通報手段の確保として貸与します。
タイムケア事業	障がい者(児)の在宅生活が一時的に困難になったとき、年間300時間まで時間単位で登録事業者がお預かりします(一部利用者負担あり)。
各種割引などその他の制度	所得税控除、自動車税減免、公共交通機関割引、有料道路通行料金割引、NHK放送受信料の割引免除などが受けられます(制度により対象範囲が定められています)。
中野市災害時支援制度	災害時に地域での支援を希望し、必要な個人情報の提供に同意して「中野市災害時支援制度」に登録した方を「要支援者」、「要支援者」宅へ急行して支援することを承諾した近隣の方々に「地域支援者」として登録し、在宅の要支援者の状況を把握して、災害時の支援協力体制の整備を行います。

■障がい者の社会参画のための施設

施設名	内容
身体障がい者福祉センター 「ふれあい講座」 (地域活動支援センター事業)	障がい者が、自立の促進・身体の機能維持および向上などを図るために、社会適応訓練・家事訓練・創作的活動などの講座(絵手紙、和太鼓、パソコンなど)を開催します。一般受講者との交流の促進などを行います(利用者負担1回50円)。
心身障がい者共同作業訓練施設 「竹馬」「たんぼぼ」 (地域活動支援センター事業)	心身障がい者に、就労または技能修得の機会を提供し、社会生活の適応性を高めるため、各種相談・作業訓練を行います。
中野市りんごの木共同作業所 (地域活動支援センター事業)	精神障がい者が通所し、作業訓練や生活訓練を行います。
中野市ぴあワーク就労支援施設	障がい者が社会復帰を図るために通所し、作業訓練を行います。
心身障がい児母子通園訓練施設 「いちご学園」	心身障がい児とその保護者に、心身発達のための保育・訓練を行うとともに、健全な母子形成のための援助を行います。
社会就労センター(中野、豊田)	一般企業などで働くことが困難な方が通所し、働く施設です。
デイサービスセンターいこいの里 障がい者生活介護施設	常時介護などの支援を必要とする方に対して、日常生活上の支援、身体能力・生活能力向上のために必要な援助を行います。
信州パーキング・パーミット制度	公共施設や店舗など、さまざまな施設に設置されている障がい者等用駐車区画を適正に利用いただくため、長野県内共通の利用証を県が交付する制度です。
ヘルプマーク配布	外見からは分からない障がい等の方が、自身の状況等を周囲に知らせる環境を整備することにより、障がい等の方が周囲から配慮を受けやすくし、障がいのある人もない人も暮らしやすい共生社会を目指すことを目的に作成された「ヘルプマーク」を配布します。

福祉医療制度

お問い合わせ ☎ 福祉課厚生保護係 fukushi@city.nakano.nagano.jp

対象となる方の医療費の負担の軽減を図るため、医療費などの自己負担額の一部を給付する制度です。

●対象となる方

区分	対象者	担当窓口
乳幼児等	通院・入院 0歳から中学校3年生修了まで	福祉課厚生保護係
ひとり親家庭	母子家庭の方で、子どもが18歳の誕生日または高校を卒業するまでの方	
	父子家庭の方で、子どもが18歳の誕生日または高校を卒業するまでの方	
障がい者児	身体障害者手帳1～3級の交付を受けている方	
	身体障害者手帳4級の方（所得制限あり）	
	療育手帳A1～B1の交付を受けている方	
	療育手帳B2の方（所得制限あり）	
一定の障がいがある方	精神障害者保健福祉手帳1～2級の方（入院を除く）、3級の方（入院を除く、所得制限あり）	
	65歳以上で一定の障がいがある方（上記の手帳をお持ちでなくても、障害年金を受給している方はご相談ください）	

●給付の内容

医療費の自己負担額（保険対象部分）が助成の範囲です。高額療養費、付加給付金、その他法令などで支給されるものがある場合は、それらを差し引いた額となります。

現物給付： 中学3年生までの方は、受給者負担金として、1カ月に医療機関ごと（薬代は処方箋を作成した医療機関ごと）上限500円を医療機関窓口でご負担となります。

自動給付： 受給者負担金として、1カ月に医療機関ごと（薬代は処方箋を作成した医療機関ごと）1レセプト500円を差し引いた額を支給します。

●給付の方法

医療機関などへ医療費をお支払いする際、「福祉医療費受給者証」を提示してください。なお、県外で診療を受けたときは、医療費の領収書と印鑑をお持ちになり、担当窓口で申請を行ってください。

医療費控除制度を 活用しよう

医療

これは控除される？されない？

医療費控除 ○×まるわかり

※下記は一例です。詳しくは各医療機関でお問い合わせください。

○ 医療費控除されるもの

- ・ 病院、歯科の治療費、薬代
- ・ 薬局で購入した市販の風邪薬代
- ・ 介護老人保健施設等で受けたサービス費用
- ・ 入院時の部屋代、食事代
- ・ 出産の入院費
- ・ 病院までの交通費

× 医療費が控除されないもの

- ・ 入院中の出前や外食での食事代
- ・ 入院用寝間着・洗面具の購入費用
- ・ 医師や看護師に対するお礼代
- ・ 美容目的の歯列矯正費用
- ・ 里帰り出産のために帰省する交通費
- ・ ダイエットのための低カロリー食品購入費

参考/国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>)

社会福祉に関するさまざまな相談

お問い合わせ ☎ 福祉課厚生保護係 fukushi@city.nakano.nagano.jp

生活に困ったとき

■福祉医療費資金の貸付

福祉医療費の対象者で、自己負担金（保険対象外と高額療養費は除きます）を支払うことが困難な市民税非課税世帯の方に、医療資金をお貸ししています。

■生活保護

生活保護は、資産や能力の活用、扶養義務者の援助、その他あらゆる手だてを講じて、なお生活していくことが困難な方の最低生活を保障する制度です。生活保護が必要な方は、福祉課厚生保護係または地域の民生・児童委員にご相談ください。

■生活就労支援（まいさば中野）

生活や就労などでお困りの方に総合的な支援を行います。

■各種相談

生活に困ったときなど、民生・児童委員に相談したり、離婚相談、ひとり親相談、法律相談など、さまざまな相談窓口をご利用ください。

詳しくは、4ページの「相談窓口一覧」をご覧ください。

■資金の貸付 ☎ 相談窓口：中野市社会福祉協議会

●生活福祉資金

低所得世帯や身体障害者世帯の経済的自立のために、無利子または低利子で各種資金の貸し付けを行っています。

●くらしの資金

低所得世帯を対象に、生活の自立のための、一時的な資金をお貸ししています。

住居除雪等支援事業補助

市民税所得割が課せられていない世帯で次の条件のいずれかに該当する人を対象に、雪おろし費用と玄関先の除雪費用の一部を助成します。

■雪おろし費用助成

●条件

- ①65歳以上のみの世帯（18歳未満の児童がいる世帯を含みます）
- ②母子・父子・寡婦世帯
- ③生計の中心者が心身障がい者の世帯
- ④要保護世帯（生活保護受給者を除く）

●補助対象

屋根におおむね70センチ以上積雪した場合

■玄関先の除雪費用助成

●条件

- ①日常生活において車いすを主に移動の手段として使用する人のみの世帯
- ②上肢・下肢・体幹に関して3級以上の身体障害者手帳を保有している人のみの世帯
- ③視覚障がいに関して、身体障害者手帳を保有している人のみの世帯

●補助対象

玄関先から通路におおむね10センチ以上積雪した場合

※申請には、民生・児童委員の確認印・作業前後の写真が必要です。

広告

接骨院	P116 A-5
徳竹接骨院	
施術時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~12:30	● ● ● ● ● ● - -
15:00~21:00	● ● ● ● ● ▲ - - ※▲土曜は17:00まで
■中野市吉田297-1 TEL:0269-22-4637	

労働者福祉	P118 B-5
くらし・なんでも相談	
北信地区労働者福祉協議会	
人には言えない悩み事、どなたでもお気軽にお電話ください。すべての働く人に安心を！（消費者金融、架空請求、相続問題等、悩みや不安を解決するために無料で相談アドバイザーや専門家が対応します）	
■中野市中央1-9-15 ふくろやビル1F ■Free 0120-39-6029 ■営業時間/平日 10:00~16:00、毎月第2土曜 10:00~16:00 ■定休日/土曜（第2土曜は除く）、日曜、祝日 ■URL:https://www.lsc-nagano.or.jp/	
P あり	