

# 親と子ども

保健センター (☎ 75 - 6471)

種類	とき	対象	種類	とき	対象
4カ月児健診 ・ 母親歯科健診	8月4日(火)	午後1時10分 ～2時 対象の方へは個別にご連絡します。	2歳3カ月児 歯科健診	8月6日(木) 午前9時	H30年5月1日～15日生
	8月11日(火)			8月20日(木) ～10時10分	H30年5月16日～末日生
	8月18日(火)		3歳児健診	8月5日(水) 午後1時5分	H29年5月28日～6月7日生
	8月25日(火)			8月19日(水) ～2時15分	H29年6月8日～22日生
1歳6カ月児 健診	8月7日(金)	午後1時5分 ～2時15分	BCG接種	8月26日(水)	H29年6月23日～7月5日生
	8月21日(金)			8月6日(木) 午後1時45分	生後5カ月～1歳未満 (標準的接種期間は 生後5～8カ月未満)
	8月28日(金)		8月20日(木) ～2時30分	8月31日(月)	

※対象の方には事前に書類をお送りしますので、受付時間の詳細はそちらで確認してください。場所は保健センターです。  
※健診は必ず受けましょう。都合が悪い場合は、保健センターへ相談してください。

種類	とき	ところ	内容・対象・申込みなど
親子健康手帳 (母子健康手帳) 交付	平日 (祝日、年末年始除く) 午前9時30分 ～午後5時15分	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階)	<b>内容</b> 保健師・助産師が親子健康手帳を交付します。妊娠中の不安や 心配事など気軽に相談してください。 <b>持ち物</b> 妊娠届出書または医師の診断書、個人番号カード (個人番号カードがない場合は通知カードおよび身分証が必要)
母乳相談	8月4日(火) 7日(金)、11日(火) 21日(金) 午前10時～正午 8月25日(火) 午後1時～4時	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階)	<b>申込み</b> 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) (☎ 71 - 8611)
低体重児届	出生体重が2,500g未満の赤ちゃんが生まれたら、低体重児届出書を出しましょう。 <b>届出先</b> 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) または保険医療課		
1stアノバーサリー事業	生後10カ月ごろアンケートが届きます。アンケートを出してプレゼントをもらいましょう。 <b>お渡し場所</b> 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) または市内児童館		
移動子育て 支援センター	8月5日(水) 午前10時 ～午後1時 8月19日(水)	本庄会館 岩崎団地 ふれあい会館	<b>対象</b> 0～3歳までの子(年少前)と保護者 ※駐車場に限りがあります。 <b>内容</b> エプロンシアター・しかけ絵本など、お楽しみがあります。 <b>問合せ先</b> 子育て世代包括支援センター すくすくパオーンルーム (子育て支援室) (☎ 41 - 3223)
離乳食教室 (初期ごっこ教室)	8月5日(水) 午前10時 ～11時	保健センター	<b>対象・定員</b> 4カ月児以降の親子 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオルなど <b>申込み</b> 保健センター ※付き添い不可
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	8月21日(金)		<b>対象・定員</b> 9カ月児以降の親子 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオル、お手ふきなど <b>申込み</b> 保健センター ※付き添い不可
パパママ教室	9月6日(日) 午前10時 ～正午		<b>対象・定員</b> 市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) 10組 <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、筆記用具、塩分濃度測定のための汁物 (30cc程度)、飲み物 <b>申込み</b> 保健センター
にこにこ むし歯予防相談	8月28日(金) 午前10時 ～11時15分	子育て世代包括 支援センター (ラピオ4階)	<b>内容</b> 歯みがき、歯ならび、食べ方や飲み方などに関する相談 <b>対象</b> 乳幼児(1歳前後で歯が生え始めたお子さんにおすすめです) <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ <b>申込み</b> 保健センター
歯っぴー 子育て講座	8月6日(木) 午後1時30分 ～2時30分	子育て世代包括 支援センター (ラピオ4階)	<b>内容</b> 月齢に合わせた遊びや健康なお口育てのポイントをお伝えします。 <b>対象</b> 1歳までのお子さん <b>持ち物</b> 歯ブラシ、バスタオル <b>申込み</b> 保健センター
赤ちゃん訪問	保健連絡員または保健連絡員OBが生後1～3カ月ごろの赤ちゃんのご自宅に出産祝い品を持って訪問します。(事前に電話等でご都合を伺います)		

# 健康相談

※祝日は除きます。年齢は問いません。お気軽にご相談ください。

保健センター (☎ 75 - 6471)

区分	内容	とき	ところ	申込み
一般健康相談	健康相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 午前9時～11時45分	保健センター	不要
		毎月第3火曜日 午前9時30分～11時15分	味岡市民センター	
		毎月第3水曜日 午前9時30分～11時15分	東部市民センター	
医師健康相談	健康相談	毎週月曜日 午前9時～11時45分、午後1時～2時15分 毎週水曜日 午前9時～11時15分(第3水曜日を除く)	保健センター	
		毎月第3水曜日 午前9時30分～11時15分	東部市民センター	
生活習慣病 予防相談	健康相談、栄養相談、尿検査、血圧測定	毎週月曜日 午前8時40分～正午、午後1時～4時	保健センター	保健センター (予約制)
歯の健康相談	歯科健康相談	毎週月曜日 午前9時～正午、午後1時～4時		

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容などが変更になる場合があります。

# 成人の検診・健診 ※対象の生年は和暦です。

保健センター (☎ 75 - 6471)

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
胃がん検診 (胃部X線間接撮影)	7月31日(金) 9月16日(水) 9月28日(月)	午前9時 ～11時5分	保健センター 対象・定員 30歳以上で市内に住民登録がある方 24人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 9月実施分は7月20日(月)から保健センター
大腸がん検診 (便潜血反応検査)	※検体容器回収日の年間予定は、 検体容器発送時に通知します。		保健センター 対象 30歳以上で市内に住民登録がある方 料金 500円 申込み 保健センター
子宮がん検診 (頸部のみ)	8月24日(月)	午前9時 ～午後3時30分	保健センター 対象 20歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれの方で令和元年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 定員 80人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	7月30日(水) 8月27日(水) 9月19日(土)	午前9時 ～午後3時30分	東部市民センター 対象・定員 40歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 80人/回 ①和暦で偶数年生まれの方 ②和暦で奇数年生まれで令和元年度未受診の方 ③無料クーポンが届いた方 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 9月実施分は7月20日(月)から保健センター
乳がん検診 (超音波)	8月11日(火) 9月24日(水)	午前9時～11時	保健センター 対象・定員 30歳から39歳で市内に住民登録がある方 50人/回 料金 1,000円 申込み 9月実施分は7月20日(月)から保健センター
骨粗しょう症検診 (超音波)	8月31日(月)	午前9時 ～10時30分	保健センター 対象・定員 30歳以上で市内に住民登録がある方 75人/回 料金 700円 申込み 7月20日(月)から保健センター
胸部X線検診	8月17日(月)	午前9時～11時	保健センター 対象 65歳以上で市内に住民登録のある方 定員 なし 申込み 保健センター
肺がん検診 (喀痰検査)	受診期間 令和3年2月26日(金)まで	容器に3日分の痰をとり、保健センター等へ提出か各自で郵送	保健センター 対象 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上の市内に住民登録がある方 定員 なし 料金 500円 申込み 令和3年2月12日(金)までに保健センター
人間ドック	受診期間 令和3年2月14日(日)まで	市内の指定医療機関	保健センター 内容 身体計測・血圧・尿検査・血液検査・胃、大腸、胸部X線のがん検診 対象 40歳以上で市内に住民登録のある、国民健康保険被保険者・後期高齢者医療被保険者・協会けんぽ被扶養者 料金 国民健康保険被保険者・後期高齢者医療被保険者 4,900円(70歳以上1,900円) 協会けんぽ被扶養者 6,280円(70歳以上3,280円) ※人間ドックを受診する際は各保険者から送付された受診券が必要です。 申込み 市内指定医療機関
ヤング健診	9月10日(水) 10月30日(金) 11月19日(水) 12月5日(土)	午前9時30分 ～正午	保健センター 内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など 対象 市内に住民登録があり、昭和56年4月1日生まれ～昭和61年4月1日生まれで事業所等で健診を受ける機会がない方 申込み 先着順 希望日を選び、保健センター

# 健康づくり

保健センター (☎ 75 - 6471)

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
いきいき元気塾 【運動編】膝腰痛があっても安心 “腰かけ元気体操”	① 8月3日(月) ② 8月17日(月) ③ 8月21日(金) ④ 8月28日(金) ⑤ 8月20日(水)	午前10時 ～11時	野口の郷 味岡市民センター 小針の郷 内容 椅子に座ってできる簡単体操(筋トレ、ストレッチ) 対象 60歳以上(7月15日～17日は初回の方の優先予約期間) 定員 野口の郷10人程度、小針の郷10人程度、味岡市民センター30人程度 申込み ①② 7月15日(水)～どちらか1日のみ選んで野口の郷(☎79-1188) ③④ 7月15日(水)～どちらか1日のみ選んで保健センター(☎75-6471) ⑤ 7月15日(水)～小針の郷(☎71-2370)
いきいき元気塾【おくち編】“歯つらつ脳活元気塾”	8月18日(水)	午前10時 ～11時	野口の郷 内容 オールラフレイルに関する講話、口腔機能を高めるお口の体操など 対象 60歳以上 申込み 不要
いきいき元気塾【栄養編】“おいしく食べて元気に長生き”	8月4日(水)	午前10時 ～11時	小針の郷 内容 バランスの良い食事についての講話、悩み相談など 対象 60歳以上 申込み 不要
笑いの泉 わっはっは講座	8月24日(月)	午前10時 ～11時	小針の郷 内容 笑いの効用に関する講話や脳トレ、わっはっは体操など 対象 60歳以上 申込み 不要
筋力アップのためのトレーニングマシン講習会	8月5日(水) 8月20日(水) 8月28日(金) 8月7日(金) 8月17日(月) 8月27日(水)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分 午後1時30分～3時30分 午前9時30分～11時30分	野口の郷 小針の郷 野口の郷・小針の郷にあるトレーニングマシンは高齢者にも簡単に利用できます。健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝えします。効果的に使うことでさらに筋力アップができます。 対象 60歳以上 ※時間内自由参加、午前10時30分～11時および午後1時30分～2時は柔軟体操の指導を行います。
知って得するフレイル予防講座～おくちと体の健康習慣～	8月27日(水)	午前10時 ～11時30分	ふらっとみなみ 内容 みんなで楽しく口腔機能、運動器機能を高め、元気になる体操をします。 対象 市内在住60歳以上 申込み 7月15日(水)～保健センター(☎75-6471) 定員 40人
牧連体操ズンドコ	8月27日(水)	午後2時～3時	保健センター 内容 「きよしのズンドコ節(氷川きよし)」の曲に合わせて、立ってでも座ってでもできる、子どもから高齢者の方まで楽しめる元気になる体操です。 対象 どなたでも可 申込み 不要

保険医療課 (☎ 76 - 1123)

種類	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
特定健康診査	受診期間 令和3年2月14日(日)まで	市内の指定医療機関	対象 昭和56年3月31日以前に生まれた方で、市国民健康保険に加入している方、または後期高齢者医療制度に加入している方 ※対象者には市から受診券・医療機関一覧表を送付済です。4月2日以降に加入された方は申し出により受診券を送付します。 申込み 市内指定医療機関 問合先 保険医療課
特定保健指導	受診期間 令和3年5月31日(月)まで(特定健康診査の受診日によって異なります)	市内の指定医療機関	対象 特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と思われる方(後期高齢者医療制度の方を除く) ※対象者には特定健康診査を受けた医療機関から案内、または市から利用券を送付します。 申込み 市内指定医療機関 問合先 保険医療課

※料金の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは事前申込み不要

