

親と子ども

保健センター (☎ 75 - 6471)

種類	とき	対象
4カ月児健診 ・ 母親歯科健診	11/10 (火)	R 2年7月 1日～10日生
	11/17 (火)	
	11/24 (火)	
1歳6カ月児健診	11/ 5 (木)	H31年4月11日～20日生
	11/ 6 (金)	H31年4月21日～ 未日生
	11/12 (木)	13:05～14:15 R 1年5月 1日～10日生
	11/13 (金)	R 1年5月11日～20日生
	11/20 (金)	R 1年5月21日～ 未日生

種類	とき	対象
2歳3カ月児 歯科健診	11/ 5 (木)	9:00～10:10 H30年 8月 1日～15日生
	11/12 (木)	
3歳児健診	11/ 4 (木)	13:05～14:15 H29年 9月11日～20日生 H29年 9月21日～ 未日生 H29年10月 1日～10日生 H29年10月11日～20日生
	11/11 (木)	
	11/18 (木)	
	11/26 (木)	
BCG接種	11/ 9 (月)	13:45～14:30 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)
	11/19 (木)	
	11/25 (木)	

※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) (月～金)	9:30～17:30	子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) 内容 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。 持ち物 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	11/ 4 (木)	10:00～12:00	子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) 内容 無料 申込み 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) (☎ 71 - 8611)
	11/ 6 (金)		
	11/13 (金)		
	11/18 (木)		
育児相談・ 妊婦・ 産婦健康相談	11/10 (火)	10:00～11:15	味岡児童館 小牧児童館 北里児童館 内容 育児についての不安や心配ごとの相談、身体計測 血圧測定、尿検査 (希望者のみ)
	11/20 (金)		
	11/30 (月)		
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。 届出先 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アンパサリ事業	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。 お渡し場所 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		
赤ちゃん訪問	保健連絡員もしくは保健連絡員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)		
離乳食教室 (初期ごっこ教室)	11/ 4 (木)	10:00～13:00	保健センター 対象・定員 4カ月児以降の親子 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル、抱っこ紐等 申込み 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)	10/23 (金) 11/20 (金)		対象・定員 9カ月児以降の親子 持ち物 親子(母子)健康手帳、バスタオル、お手ふきなど 申込み 保健センター ※付き添い不可
パパママ教室	11/ 8 (日)	10:00～12:00	保健センター 対象・定員 市内在住の妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) 持ち物 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、バスタオル1人1枚 申込み 保健センター
にこにこ むし歯予防相談	① 10/30 (金)	10:00～11:15	①篠岡児童館 ②北里児童館 内容 歯みがき、歯ならび、食べ方や飲み方などに関する相談 対象 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) 持ち物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ、バスタオル 申込み ①篠岡児童館 (☎ 79 - 0690) ②北里児童館 (☎ 71 - 1183)
	② 11/30 (月)		
歯っぴー 子育て講座	12/10 (木)	13:30～14:30	子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) 内容 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。 対象 1歳までのお子さん(市内住民登録のある方) 持ち物 歯ブラシ、バスタオル 申込み 保健センター

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 9:00～11:45	保健センター	不要
		毎月第3火曜日 9:30～11:15	味岡市民センター	
		毎月第3水曜日 9:30～11:15	東部市民センター	
医師健康相談	健康相談	毎週月曜日 9:00～11:45、13:00～14:15	保健センター	不要
		毎週水曜日 9:00～11:15 (第3水曜日を除く)		
		毎月第3水曜日 9:30～11:15	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 8:40～12:00、13:00～16:00	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 9:00～12:00、13:00～16:00		

※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

※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)	11/25 (水) 12/16 (水)	9:00～11:05 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 12月実施分は10/20(水)から保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	11/30 (月) 12/21 (月)	9:00～15:30	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 40人/回 (11/17)、80人/回 (11/30、12/21) 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 12月実施分は10/20(水)から保健センター
	11/17 (水)	13:30～15:30 東部市民センター	
乳がん検診 (超音波)	12/5 (土)	9:30～11:00 勤労センター	対象・定員 30歳から39歳で市内に住民登録がある方 15人/回 料金 1,000円 申込み 10/20(水)から保健センター
骨粗しょう症検診 (超音波)	12/24 (水)	9:00～11:00 保健センター	対象・定員 30歳以上で市内に住民登録のある方 75人/回 料金 700円 申込み 10/20(水)から保健センター
胸部X線検診	12/15 (水)	9:00～11:00	対象 65歳以上で市内に住民登録のある方 30人/回 申込み 10/20(水)から保健センター
いきいき世代個別 歯科健診	受診期間 2021/3/31(水)まで	市内実施歯科 医療機関	対象 40歳 (S54・4/2～S55・4/1)、45歳 (S49・4/2～S50・4/1)、 50歳 (S44・4/2～S45・4/1)、55歳 (S39・4/2～S40・4/1)、 60歳 (S34・4/2～S35・4/1)、65歳 (S29・4/2～S30・4/1)、 70歳 (S24・4/2～S25・4/1)、75歳 (S19・4/2～S20・4/1) 申込み 直接実施歯科医療機関 ※対象者には案内はがきをお送りしています。
35歳 歯周病予防個別健診	受診期間 2021/3/31(水)まで	市内実施歯科 医療機関	対象 今年度中に35歳の誕生日を迎える方 (S60・4/2～S61・4/1生まれの方) ※対象者には案内はがきをお送りしています。 申込み 直接実施歯科医療機関
ヤング健診	10/30 (金) 11/19 (水) 12/5 (土)	9:30～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、S56・4/1生まれ～S61・4/1生まれで事業 所等で健診を受ける機会がない方 定員 70人 申込み 先着順 希望日を選び、保健センター

健康づくり

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 11/2 (月) ② 11/16 (月)	10:00～11:30 保健センター	内容 【運動編】椅子に座ってできる簡身体操(筋トレ、ストレッチ)【お口編】 オーラル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 ※一つの講座で運動と口腔の体操を実施します。 対象 60歳以上 定員 ①20人程度 ②20人程度 申込み 10/15(水)から①②どちらか1日のみ選んで保健センター (☎ 75-6471)
いきいき元気塾【お くち編】“おいしく つ脳活 元気塾”			
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”	11/19 (水)	10:00～11:00	内容 椅子に座ってできる簡身体操(筋トレ、ストレッチ) 対象 60歳以上 定員 20人程度 申込み 10/15(水)から保健センター (☎ 75-6471) ※③④はどちらか1日のみ。
	③ 11/6 (金) ④ 11/27 (金)	味岡市民 センター	
いきいき元気塾【栄 養編】“おいしく食 べて元気に長生き”	11/24 (水)	10:00～11:00 野口の郷	内容 健康で過ごすためのワンポイントアドバイス・食事の悩み相談など 対象 60歳以上 定員 10人程度 申込み 当日予約 直接野口の郷へ
筋力アップのた めのトレーニング マシン講習会	11/10 (水)	9:30～11:30 野口の郷	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安全に 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、10:30～11:00および13:30～14:00は柔軟体 操の指導を行います。
	11/5 (水) 11/27 (金)	13:30～15:30	
	11/5 (水) 11/26 (水)	9:30～11:30 小針の郷	
	11/10 (水)	13:30～15:30	
知って得するフレ イル予防講座～おく ちと体の健康習慣～	11/26 (水)	10:00～11:30 味岡市民 センター	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 10/15(水)から保健センター (☎ 75-6471) 定員 40人
牧連体操ズンドコ	11/11 (水) 11/26 (水)	14:00～15:00 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

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 2021/2/14(日)まで	市内の指定 医療機関	対象 S56・3/31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。4/2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 2021/5/31(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

