

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	2/ 2(火)	R2/10/ 1 ~ 10/ 8 生 R2/10/ 9 ~ 10/16 生 R2/10/17 ~ 10/24 生
	2/ 9(火)	
	2/16(火)	
1歳6カ月児健診	2/ 5(金)	R1/ 8/ 1 ~ 8/10 生
	2/12(金)	R1/ 8/11 ~ 8/20 生
	2/19(金)	R1/ 8/21 ~ 8月末日生

種類	とき	対象
2歳3カ月児 歯科健診	2/ 4(木)	9:00 ~ 10:10 H30/11/ 1 ~ 11/15 生 H30/11/16 ~ 11月末日生
	2/18(木)	
3歳児健診	2/ 3(水)	13:05 ~ 14:15 H30/ 1/ 11 ~ 1/20 生 H30/ 1/ 21 ~ 1月末日生 H30/ 2/ 1 ~ 2/10 生 H30/ 2/ 11 ~ 2/20 生
	2/10(水)	
	2/17(水)	
	2/25(水)	
BCG接種	2/ 4(木)	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)
	2/15(月)	
	2/24(水)	

※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	2/2(火)、2/9(火)、 2/17(水)、2/19(金) 2/26(金)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) 申込み 子育て世代包括支援センター (ラピオ3階) (☎ 71 - 8611)
育児相談・ 妊婦・ 産婦健康相談	2/12(金) 2/22(月)	10:00 ~ 11:15	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) 申込み 小牧児童館 (☎ 77 - 0906)、北里児童館 (☎ 71 - 1183)
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。 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。(事前に電話等で都合を伺います)		
離乳食教室 (初期ごっくん教室)	2/3(水)	10:00 ~ 11:00	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)	1/22(金) 2/19(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、お手ふき等 申込み 保健センター ※付き添い不可
パパママ教室	3/7(日)	10:00 ~ 12:00	保健センター 内容 赤ちゃんの暮らしについて、お父さんの役割について、妊娠中の食事について、パパママのお口の健康について、赤ちゃん人形抱っこ体験、お家の味を知ろう (塩分濃度測定) 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、バスタオル一人一枚 申込み 保健センター
にこにこ むし歯予防相談	2/12(金)	10:00 ~ 11:15	小牧児童館 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歳前後の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 小牧児童館 (☎ 77 - 0906)
歯っぴー 子育て講座	2/18(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 月齢に合っ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 定員 15組 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、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 毎週水曜日 9:00 ~ 11:15 (第3水曜日を除く)	保健センター	不要
		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	
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	
乳がん検診 (マンモグラフィ)	2/22(月) ※本年最後の検診		9:00 ~ 15:00	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 保健センター
乳がん検診 (超音波)	2/24(水) ※本年最後の検診		9:00 ~ 11:00	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 保健センター
人間ドック	受診期間 2021/2/14(日)まで	市内の指定医療機関	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	2/25(木)	9:30 ~ 11:00	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 定員 80人 申込み 先着順 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 2/1(月)	保健センター	内容 【運動編】椅子に座ってできる簡単体操(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 20人程度 申込み 1/15(金)~①②どちらか1日を選んで保健センター ☎ 75 - 6471
いきいき元気塾【おうち編】“歯つらつ脳活元気塾”	② 2/15(月)		
いきいき元気塾 【運動編】膝腰痛があってもできる“腰かけ元気体操”	2/18(木)	ふらっとみ なみ	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 定員 20人程度 申込み 1/15(金)~保健センター ☎ 75 - 6471 ※味噌市民センター実施分は③④どちらか一日のみ選択
	③ 2/12(金) ④ 2/26(金)		
いきいき元気塾【栄養編】“おいしく食べて元気に長生き”	2/22(月)	10:00 ~ 11:00	小針の郷 内容 健康で過ごすためのワンポイントアドバイス、食事のお悩み相談など 対象 60歳以上 申込み 直接小針の郷へ ☎ 71 - 2370
筋力アップのためのトレーニングマシン講習会	2/3(水) 2/25(木)	9:30 ~ 11:30	野口の郷 内容 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。
	2/12(金)	13:30 ~ 15:30	
	2/9(火) 2/16(火)	9:30 ~ 11:30	小針の郷 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。 ※人数制限をしておりますので、直接野口の郷、小針の郷へご予約ください。
	2/5(金)	13:30 ~ 15:30	
知って得するフレイル予防講座~おうちと体の健康習慣~	2/25(木)	10:00 ~ 11:30	北里市民センター 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 1/15(金)~保健センター ☎ 75 - 6471 筆記用具をお持ちください。
牧連体操ズンドコ	2/10(水) 2/25(木)	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。4/2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