

# 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/ 3(火)	R3/4/ 1 ~ 4/ 8 生	2歳3カ月児 歯科健診	8/ 5(木)	9:00 ~	H31/5/ 1 ~ 5/15 生
	8/17(火)			13:05 ~	H31/5/16 ~ 5月末日生	
	8/24(火)	R3/4/17 ~ 4/24 生	3歳児健診	8/ 4(水)	13:05 ~ 14:15	H30/8/ 1 ~ 8/10 生
	8/31(火)			R3/4/25 ~ 4月末日生		H30/8/11 ~ 8/20 生
1歳6カ月児 健診	8/ 6(金)	R2/2/ 1 ~ 2/10 生	BCG接種	8/ 5(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)
	8/ 20(金)	R2/2/11 ~ 2/20 生		8/19(木)		
	8/27(金)	R2/2/21 ~ 2月末日生		8/30(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) (月~金)	9:30 ~ 17:30	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階)
母乳相談	8/ 3(火)	10:00 ~ 12:00	子育て世代包括 支援センター (ラピオ3階)
	8/10(火)		
	8/17(火)		
	8/24(火)		
	8/31(火)		
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てください。 <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。 <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		
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 (初期ごっくん教室)	8/ 4(水)	10:00 ~	保健センター
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	8/20(金)	11:00	
パパママ教室 (体験のみ)	9/12(日)	09:30 ~ 12:00 ※1回の 枠は25分 です	保健センター
にこにこ むし歯予防相談	8/30(月)	10:00 ~ 11:15	

## 成人の検診・健診

保険医療課 (☎ 76 - 1123)

種類	とき	ところ	対象・申込みなど
特定健康診査	受診期間 令和4年2月14日(月)まで	市内の指定 医療機関	<b>対象</b> 昭和57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みです。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。 <b>申込み</b> 市内指定医療機関 <b>問合先</b> 保険医療課
特定保健指導	受診期間 令和4年5月31日(火)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	<b>対象</b> 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。 <b>申込み</b> 市内指定医療機関 <b>問合先</b> 保険医療課

※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。

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)	9/14(火) 9/24(金)	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 40人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 7/20(火)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・定員 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)	8/31(火)	9:30～15:00	勤労センター 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 120人/回 ①和暦で奇数年生まれの方 ②和暦で偶数年生まれで令和2年度未受診の方 ③無料クーポン券が届いた方 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 保健センター
	9/29(水)	9:00～15:30	
乳がん検診 (超音波)	8/27(金)	9:00～11:15	保健センター 対象・定員 30歳から39歳の市内に住民登録がある方 60人/回 料金 1,000円 申込み 保健センター
骨粗しょう症検診 (超音波)	9/27(月)	9:00～10:30	対象 30歳以上で市内に住民登録がある方 申込み 7/20(火)から保健センター
胸部X線検診	8/25(水)	9:00～11:00	対象 65歳以上の市内に住民登録がある方
肺がん検診 (喀痰検査)	令和4年2月28日(月)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 対象 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上で市内に住民登録がある方 料金 500円 申込み 令和4年2月14日(月)までに保健センター
いきいき世代 個別歯科健診	令和4年2月14日(月)まで		市内実施歯科医療機関 対象 40歳(S55/4/2～S56/4/1)、45歳(S50/4/2～S51/4/1)、50歳(S45/4/2～S46/4/1)、55歳(S40/4/2～S41/4/1)、60歳(S35/4/2～S36/4/1)、65歳(S30/4/2～S31/4/1)、70歳(S25/4/2～S26/4/1)、75歳(S20/4/2～S21/4/1)、80歳(S15/4/2～S16/4/1) ※上記該当者で、お手元に案内はがきがない方は保健センターまでお問い合わせください。 申込み 実施歯科医療機関
ヤング健診	11/25(木)	9:30～11:00	保健センター
	12/11(土)		勤労センター
内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察・歯科相談 対象 市内に住民登録があり、昭和57年4月2日生まれ～昭和62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 各75人 申込み 保健センター 先着順			
歯周病予防個別健診	令和4年2月14日(月)まで		市内実施歯科医療機関 対象 20歳(H13/4/2～H14/4/1)、25歳(H8/4/2～H9/4/1)、30歳(H3/4/2～H4/4/1)、35歳(S61/4/2～S62/4/1) ※上記該当者で、お手元に案内はがきがない方は保健センターまでお問い合わせください。 申込み 実施歯科医療機関

健康づくり

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
知って得する フレイル予防講座～お口とからだ と栄養の健康習慣～	① 8/17(火)	14:00～15:00	西部コミュニティセンター 内容 「フレイル予防」って何か知っていますか？健康のために知っておくとお得な情報をお伝えします。地域の集まりや自宅での健康づくりに取り入れやすい内容です。
	② 8/19(木)	10:00～11:00	保健センター ■運動編 ① ③全身を動かしたい人におススメ！音楽に合わせてからだを動かします。(椅子は使用しません) ②運動器機能を高められるよう椅子に座ってできる簡単な体操(筋トレ、ストレッチ)を行います。
	③ 8/31(火)	14:00～15:00	北里市民センター ■口腔編 ④笑いの効用に関する講話や頭の体操(脳トレ)、健口体操など健康を保つ秘訣をお伝えします。(初級編) ⑤オーラルフレイルに関する講話、口腔機能を高められるようなあいうべ体操や高速早口言葉、10回クイズなどを行います。(上級編)
	④ 8/23(月)	10:00～11:00	南部コミュニティセンター
	⑤ 8/26(木)		味岡市民センター
	⑥ 8/5(木)		小針の郷
	⑦ 8/25(水)		野口の郷
筋力アップのための トレーニングマシン講習会	8/17(火)	9:30～11:30	小針の郷 内容 野口の郷・小針の郷ではトレーニングマシンを利用して筋力アップトレーニングを行うことができます。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。また、運動に関する指導を受けることができます。 ※ 10:30～11:00および13:30～14:00は柔軟体操の指導を行います。 対象 60歳以上 申込み 7/15(木)から直接野口の郷(☎ 79-1188)、小針の郷(☎ 71-2370)
		13:30～15:30	野口の郷
牧連体操ズンドコ	8/26(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、子どもから大人までみんなが楽しめる元気になる体操です。座ってもできます。 対象 どなたでも可

※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