

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	9/ 7(火)	13:05 ～ 13:55	2歳3カ月児 歯科健診	9/ 2(木)	9:00 ～ 10:10	
	9/14(火)			H31/6/ 1 ～ 6/15 生		
	9/21(火)			H31/6/16～6月末日生		
	9/28(火)					
1歳6カ月児 健診	9/ 3(金)	13:05 ～ 14:15	3歳児健診	9/ 1(水)	13:05 ～ 14:15	
	9/10(金)			H30/9/ 1 ～ 9/10 生		
	9/17(金)			H30/9/11 ～ 9/20 生 H30/9/21～9月末日生		
			BCG接種	9/ 6(月)	13:45 ～ 14:30	
				9/15(水)		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)
				9/30(木)		

※対象の方には事前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	9/ 6(月)	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)
	9/ 7(火)	10:00 ～ 12:00	
	9/14(火)		
	9/21(火)		
9/28(火)			
育児相談・ 妊婦・産婦 健康相談	9/ 3(金)	10:00 ～ 11:15	大城児童館 味岡児童館 西部児童館 小牧児童館 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 大城児童館 (☎ 78 - 0046)、味岡児童館 (☎ 75 - 4999)、西部児童館 (☎ 42 - 0205)、小牧児童館 (☎ 77 - 0906)
	9/10(金)		
	9/13(月)		
	9/24(金)		
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)	9/ 1(水)	10:00 ～ 11:00	保健センター 対象 4カ月児以降の保護者 ※付き添い不可 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 (☎ 75 - 6471) ※試食はありません
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	9/17(金)		
パパママ教室 (体験のみ)	9/12(日)	9:30 ～ 12:00 ※1回の枠は 25分です	保健センター 内容 赤ちゃん人形抱っこ体験、おうちの味を知ろう (塩分濃度測定) ※事前に市ホームページに掲載している動画の視聴とアンケートの記入が必要です。妊婦体験は中止しています。 対象 出産予定日が12月～3月の市内在住の妊婦とその夫 (妊婦のみの参加も可) 申込み 7月15日(木)から電話で保健センター (☎ 75 - 6471)
にこにこ むし歯予防相談	9/24(金)	10:00 ～ 11:15	小牧児童館 内容 歯みがき、歯ならび、食べ方等についての不安や心配ごとの相談 対象 乳幼児 (特に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 料金 無料 申込み 小牧児童館 (☎ 77 - 0906)

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	対象 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。 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	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

※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) 10/15(金)	9:00～11:05	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 10月実施分は8/20(金)から保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	9/29(水) 10/18(月)	9:00～15:30 保健センター	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 10月実施分は8/20(金)から保健センター
乳がん検診 (超音波)	10/26(火)	9:00～11:00	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 8/20(金)から保健センター
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 料金 700円 申込み 保健センター
胸部X線検診	10/28(木)	9:30～11:00 勤労センター	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
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	令和4年3月31日(木)まで	市内産科	対象 20歳以上の小牧市住民登録のある方で①～③のいずれかの方 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 頸部がん検診1,000円 頸部・体部がん検診2,000円(70歳以上は500円) ※体部がん検診は医師が必要と認めた方のみ 申込み ①③の方:直接医療機関へ申込み ②の方:事前に保健センターへ問い合わせください。保健センターで令和2年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
乳がん個別検診 (マンモグラフィ)	令和4年3月31日(木)まで	みわレディースクリニック 小牧ようてい記念病院	対象 40歳以上の小牧市住民登録のある方で①～③のいずれかの方 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 1,500円(70歳以上は500円) 申込み ①③の方:みわレディースクリニック(☎76-2603)または小牧ようてい記念病院(☎65-7517)へ直接申込み ②の方:事前に保健センターへ問い合わせください。保健センターで令和2年度の受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
人間ドック	令和4年2月14日(月)まで	市内の指定医療機関	内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胃・大腸・胸部X線のがん検診 対象 40歳以上の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・後期高齢者医療被保険者 4,800円(70歳以上1,800円) 協会けんぽ被扶養者 6,150円(70歳以上3,150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 問合先 保健センター(☎75-6471)

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 9/14(火)	14:00～15:00 保健センター	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も取り入れやすい内容です。活用できるパンフレットをお渡ししています! ■運動編 ①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。(椅子は使用せず、全身を動かします) 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)を音楽に合わせて楽しく行います。 ■口腔編 ③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) ④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) ■栄養編 ⑤⑥こころとからだの元気を保つための秘訣やバランスの良い食事についてお伝えします。また、栄養相談も行います。 対象 市内在住の方 定員 10～30人程度(会場によって異なります) 申込み 8/16(月)から保健センター(☎75-6471)	
	② 9/16(木)	10:00～11:00 北里市民センター		
	③ 9/13(月)	10:00～11:00		西部コミュニティセンター
	④ 9/30(木)			東部市民センター
	⑤ 9/8(水)			南部コミュニティセンター
	⑥ 9/22(水)			味岡市民センター
筋力アップのための トレーニング講習会	9/16(木)	9:30～11:30 野口の郷 13:30～15:30 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)	
牧連体操ズンドコ	9/8(水) 9/30(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

