

種類	とき	対象	種類	とき	対象	
4カ月児健診 ・ 母親歯科健診	10/5(火)	13:05 ～ 13:55	2歳3カ月児 歯科健診	10/7(木)	9:00 ～ 10:10	
	10/12(火)			10/21(木)	R1/7/1～7/15生 R1/7/16～7月末日生	
	10/19(火)	R3/6/17～6/24生		3歳児健診	10/6(水)	13:05 ～ 14:15
	10/26(火)	R3/6/25～6月末日生			10/20(水)	H30/10/1～10/10生 H30/10/11～10/20生
1歳6カ月児 健診	10/1(金)	13:05 ～ 14:15	B C G 接 種	10/27(水)	H30/10/21～10月末日生	
	10/8(金)			R2/4/1～4/10生 R2/4/11～4/20生	10/13(水)	13:45 ～ 14:30
	10/15(金)			R2/4/21～4月末日生	10/21(木)	
				10/28(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	10/4(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 (☎ 71 - 8611)
	10/5(火)	10:00 ～ 12:00	
	10/12(火)		
	10/19(火)		
	10/25(月)		
育 児 相 談・妊 婦・産婦健康相談	10/15(金)	10:00 ～	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 北里児童館 (☎ 71 - 1183)、篠岡児童館 (☎ 79 - 0690)
	10/26(火)	11:15	
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。 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 アニバー サリー 事業	生後10カ月ごろアンケートが届きます。期間内にアンケートを出してプレゼント(絵本など)を受け取りましょう。 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 (初期ごっくん教室)	10/6(水)	10:00 ～ 11:00	保 健 セ ン タ ー 対象 4カ月児以降の親子 ※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)
離 乳 食 教 室 (後期かみかみ教室)	10/22(金)		
に こ に こ むし歯予防相談	10/15(金)	10:00 ～ 11:15	北 里 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 申込み 北里児童館 (☎ 71 - 1183)

成人の検診・健診

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)	10/15(金) 11/30(火)	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 11月実施分は9/21(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。			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
子宮がん検診 (頸部のみ)	11/19(金)	13:30～15:30	保健センター	対象・定員 20歳以上で市内に住民登録があり①～③のいずれかの方 100人 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 9/21(火)から保健センター
乳がん検診 (マンモグラフィ)	10/18(月)	9:30～15:30		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 10/18は120人、11/19は60人 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 11月実施分は9/21(火)から保健センター
	11/19(金)	13:30～15:30		
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 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)	11/18(木)	13:30～14:30	勤労センター	対象 30歳以上で市内に住民登録がある方 申込み 9/21(火)から保健センター
胸部X線検診	10/28(木)	9:30～11:00		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が各自で郵送	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の窓口
子宮がん個別検診 (内診、視診、細胞診)	令和4年3月31日(日)まで		市内産婦人科	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てください。保健センターで令和2年度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)			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てください。保健センターで令和2年度受診の有無を確認し、検診票を郵送します。
ヤング健診	11/25(木) 12/11(土)	9:30～11:00	保健センター 勤労センター	内容 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・歯科衛生士による相談・保健師等による相談・医師診察 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

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～	運動編	① 10/14(木)	10:00～11:00	北里市民センター	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。活用できるパンフレットをお渡ししています。 ■運動編 ①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。 ②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。(椅子を使わず、全身を動かします) ■口腔編 ③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。(初級編) 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。(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②野口の郷は60歳以上 定員 9～30人程度(会場によって異なります) 申込み 9/15(木)から保健センター(☎75-6471)
		② 10/26(火)	14:00～15:00	野口の郷	
	口腔編	③ 10/25(月)	10:00～11:00	保健センター	
		④ 10/28(木)		北里市民センター	
	栄養編	⑤ 10/6(火)	西部コミュニティセンター		
		⑥ 10/20(木)	東部市民センター		
筋力アップの ためのトレーニング 講習会	10/22(金)	9:30～11:30 13:30～15:30	小針の郷 野口の郷	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 直接野口の郷(☎79-1188)、小針の郷(☎71-2370)	
牧連体操ズンドコ	10/13(水) 10/28(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

