

# 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	1/11(火)	R3/9/ 1 ~ 9/10 生 R3/9/11 ~ 9/20 生	2歳3カ月児 歯科健診	1/13(木)	9:00 ~	R1/10/ 1 ~ 10/15 生
	1/18(火)			10:10	R1/10/16 ~ 10月末日生	
	1/25(火)	R3/9/21 ~ 9月末日生	3歳児健診	1/12(水)	13:05 ~	H31/ 1/ 1 ~ 1/10 生
1歳6カ月児 健診	1/7(金)	R2/7/ 1 ~ 7/10 生		1/19(水)		14:15
	1/14(金)	R2/7/11 ~ 7/20 生		1/26(水)	H31/ 1/21 ~ 1月末日生	
	1/21(金)	R2/7/21 ~ 7月末日生	BCG接種	1/13(木)	13:45 ~	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)
	1/28(金)	R2/8/ 1 ~ 8/10 生		1/17(月)		
				1/24(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	<b>内容</b> 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。 <b>持ち物</b> 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	1/4(火)	10:00 ~ 12:00	<b>申込み</b> 子育て世代包括支援センター (☎ 71 - 8611)
	1/11(火)	10:00 ~ 12:00	
	1/17(月)	13:00 ~ 16:00	
	1/24(月)	10:00 ~ 12:00	
育児相談・妊婦・ 産婦健康相談	1/14(金)	北里児童館 篠岡児童館 小牧南児童館	<b>内容</b> 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) <b>申込</b> 北里児童館 (☎ 71 - 1183)、篠岡児童館 (☎ 79 - 0690)、小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)
	1/18(火)		
	1/25(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。 <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)	1/12(水)	10:00 ~ 11:00	<b>対象</b> 4カ月児以降の親子 ※付き添い不可、試食はありません <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳、バスタオル等 <b>申込み</b> 保健センター
離乳食教室 (後期かみかみ教室)	1/28(金)		
パパママ教室	1/16(日)	10:00 ~ 11:30	<b>内容</b> 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、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) <b>対象</b> 出産予定日が令和4年4月~7月の妊婦とその夫 <b>申込み</b> 11月15日から保健センター
にこにこむし歯 予防相談	1/25(火)	10:00 ~ 11:15	<b>内容</b> 歯みがき、歯並び、食べ方等についての不安や心配事の相談など <b>対象</b> 乳幼児(特に1歳前後のお子さんにおすすめです) <b>持ち物</b> 親子(母子)健康手帳・歯ブラシ・バスタオル <b>申込み</b> 小牧南児童館 (☎ 77 - 0454)

## 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	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	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)	1/26(木) ※今年度最後の検診	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 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 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)	1/27(木) 2/21(月) ※今年度最後の検診	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 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 2月実施分は12/20(月)から保健センター
骨粗しょう症検診 (超音波)	1/17(月) ※今年度最後の検診	9:00～10:30	対象・定員 30歳以上で市内に住民登録がある方 75人 料金 700円 申込み 保健センター
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
子宮がん検診 (頸部のみ)	2/15(火) ※今年度最後の検診	9:00～11:00	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 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 100人/回 料金 1,000円(70歳以上は500円) 申込み 12/20(月)から保健センター
乳がん検診 (超音波)	2/17(木) ※今年度最後の検診		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 12/20(月)から保健センター
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歳以上で市内に住民登録がある、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 定員 国民健康保険被保険者・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) 申込み 市内指定医療機関

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 1/11(火)	14:00～15:00	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。
	② 1/20(木)		南部コミュニティセンター ■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。(椅子を使わず、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)を行います。
	③ 1/24(月)		西部コミュニティセンター ■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)
	④ 1/27(木)	10:00～11:00	東部市民センター ■栄養編 ⑤⑥こころとからだの健康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。
	⑤ 1/12(火)		味岡市民センター 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 保健センター (☎ 75 - 6471)
	⑥ 1/26(木)		南部コミュニティセンター
筋力アップのための トレーニング講習会	1/18(火)	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教えます。また、運動に関する指導を受けることができます。 対象 60歳以上 申込み 野口の郷 (☎ 79 - 1188)、小針の郷 (☎ 71 - 2370)
牧連体操ズンドコ	1/27(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

