

※1年間保存してください



# とみぐすく 健康カレンダー

## 【目次】

- P1 特定健診・がん検診の受け方
- P2 健(検)診の種類と内容
- P3 豊見城市から発行している受診券の種類
- P4 集団健(検)診の実施日・予約日
- P5 個別健(検)診医療機関一覧
- P6 塩分チェックできます!/協会けんぽ情報
- P7 公費で受けられる予防接種
- P8-9 小児の予防接種
- P10-11 妊産婦・赤ちゃん・幼児の健康
- P12 健康・栄養に関する情報

## 特定健診・がん検診の受け方

国保加入者の方は、特定健康診査が  
年1回無料で受診できます。

健(検)診の受け方には大きく2つの方法があり、どちらも必ず事前のご予約が必要です。

**集団健(検)診** 決められた日程で豊見城市役所で受ける方法

**個別健(検)診** 豊見城市と契約している医療機関で受ける方法

国保特定健診受診者(40-74歳)へ

1,000円分の特典を予定  
しています。詳細は、市HP  
にてお知らせします。



1

受診券を準備する ※受診券については3ページへ。

## 2 予約して医療機関で受診

市内の特定健診が受診できる医療機関

伊佐内科クリニック	☎851-8828
松岡医院	☎850-7977
とくとくクリニック	☎851-0277
かでな内科医院	☎850-5266
みやぎ内科	☎988-6100
朋友クリニック	☎840-2288
もりクリニック	☎856-1500
うえず内科クリニック	☎891-6688
空と海とクリニック	☎840-2000
とよみクリニック	☎856-5700
とよみ生協病院	☎850-9003
とよむファミリークリニック	☎851-1717
かかず内科クリニック	☎851-8774
豊見城中央病院	☎851-0501
豊見城中央病院附属 健康管理センター	☎852-2000 ※人間ドックのみ
とみしろ内科	☎840-2100

※市外医療機関でも受診できます。  
※がん検診受診可能医療機関は5ページ。

## 2 予約して集団健(検)診で受診

◆会場:市役所2階 保健センター

集団健(検)診の日程、予約日等は  
4ページで確認してください。

予約先

沖縄県健康づくり財団  
☎098-889-6452

【受付時間】

8:30~12:00  
13:00~16:00

※土日祝日除く



www.ganjuu.or.jp

※予約日以外はつながりませんので、予約受付  
期間をご確認ください。(4ページ)

※各日程とも定員に達し次第予約受付を終了し  
たします。定員に達した場合は、別日の日程で  
予約し受診して頂きますようご協力をお願い  
いたします。

※台風接近等の影響で、予告無く健診が中止と  
なる場合があります。中止となった場合は改め  
て予約が必要となります。

3

結果の通知、保健師・看護師・管理栄養士の保健指導を受ける!

# 健(検)診の種類と内容

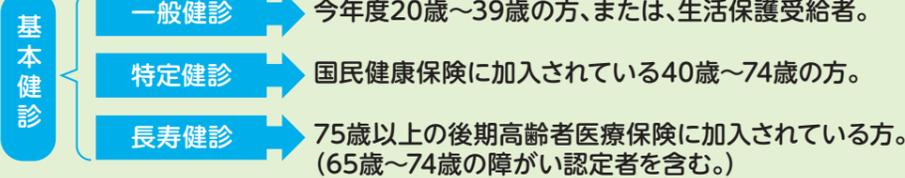
## 1 基本の健康診査

健診名	項目	内容	受診方法	自己負担額	対象者	
1. 特定健診 2. 長寿健診※2 3. 健康診査 (一般健診)	問診・医師診察	健康状態、喫煙、服薬等の確認	個別健診 or 集団健診	無料	1. 特定健診 40～74歳の国民健康保険加入の方 ※40歳以上で社会保険ご加入の方(被扶養者を含む)は加入先の社会保険がお勤め先へお問い合わせください 豊見城市では受診券の発行ができません。 2. 長寿健診 後期高齢者医療保険に加入の方 3. 健康診査 20～39歳で学校や職場で健診を受ける機会のない方、40歳以上の生活保護受給の方	
	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲				
	血圧測定	収縮期血圧/拡張期血圧				
	尿検査※1	尿蛋白、尿糖、尿潜血				
	血圧検査	血糖				空腹時血糖、HbA1c
		脂質				中性脂肪、HDL(善玉)、LDL(悪玉)コレステロール
		肝臓の機能				GOT、GPT、γ-GTP
		腎臓の機能				血清クレアチニン、e-GFR(糸球体ろ過量)
	その他	尿酸				
	貧血検査	赤血球、赤色素量、ヘマトクリット値				オプションで検査する場合の自己負担額(集団健診)
心電図	不整脈、心筋梗塞などの心疾患の可能性	1,430円※3				
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を映し眼底の血管を検査	1,100円				

- ※1 受診日に生理になった場合、尿検査が実施できないことがあります。
- ※2 75歳の誕生日を迎える方で、誕生日以降に健診を受ける場合は新しい受診券(長寿健診受診券)が必要です。
- ※3 心電図検査:40～74歳の国保加入者は無料(集団健診で特定健診と同時受診のみ)

★**集団健(検)診の追加項目(有料)** ◎**前立腺がん検診:採血検査(PSA検査)**  
※個別検診の際は医療機関にお問い合わせ下さい。

**基本健診の種類**  
基本健診の呼び方は年齢や保険証によって異なりますが、健診内容は同じです。



## 2 がん検診

検診名	検査内容	わかること	受診方法	対象者
胃がん検診	バリウムまたは胃カメラ(個別検診で選択可) ※1	食道・胃・十二指腸の炎症、潰瘍、ポリープ、がんの有無	個別検診 or 集団検診 4～5ページへ	20歳以上
大腸がん検診	便潜血検査(2日分採取し指定日に提出)	ポリープ、がん、痔などによる出血の有無		
肺がん・結核検診	胸部レントゲン検査 ※1	肺炎、肺結核などの炎症所見、肺がんなどの有無		
	喀痰検査(朝一番の痰を3日間採取し、指定日に提出)	肺結核、肺炎、がん、気管支炎など		
子宮頸がん検診	頸部細胞診	がんになる前の「前がん病変」初期のがんなど		20歳以上 ※2
乳がん検診	マンモグラフィ ※1	乳腺症、がんなど		40歳以上 ※2
	エコー	乳腺症、がんなど	20歳から39歳 ※2	

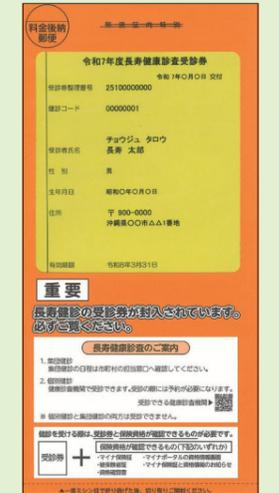
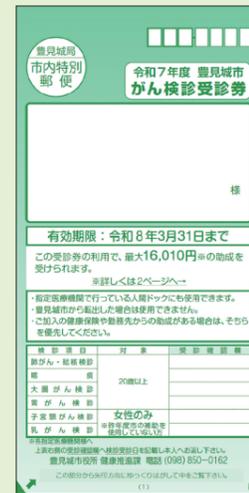
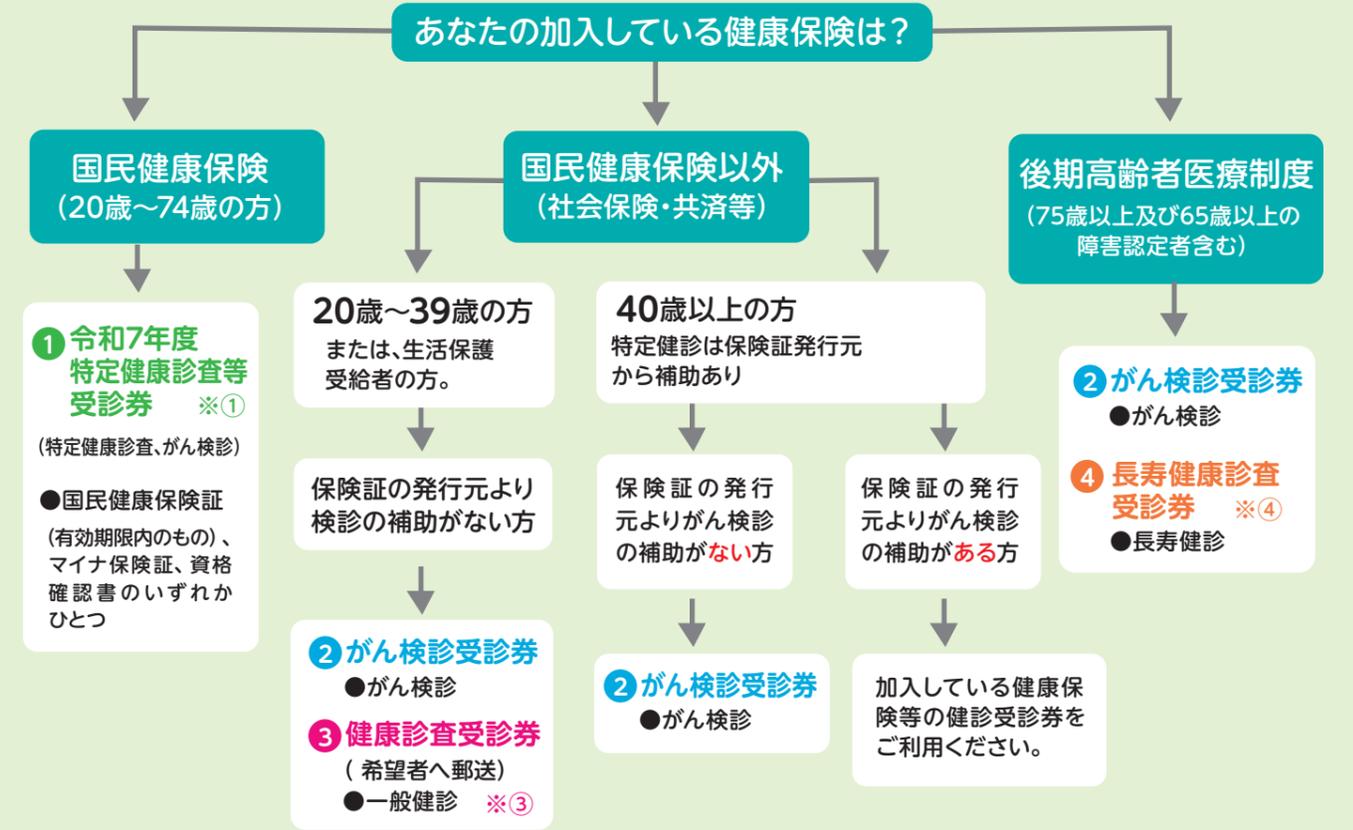
- ※1 妊娠中、妊娠の可能性のある方、授乳中の方はレントゲン検査をお控えください。
- ※2 前年度、市の補助で同検診を受診していない方が補助の対象です。

## 3 肝炎ウイルス検診

検診名	検査内容	わかること	受診方法	対象者
肝炎ウイルス検診	問診、血液検査	B型、C型肝炎ウイルスの感染の有無	個別検診 or 集団検診 4～5ページへ	40歳以上 過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

今年度40、45、50、55、60、65、70歳になる方には受診券を郵送します。それ以外の年齢で希望する方は健康推進課までお問合せください。

# あなたに必要な健(検)診の受診券は？



- ※1 令和7年度特定健康診査等受診券をお持ちでない方は、健康推進課(☎098-850-0215)までお問い合わせください。
- ※3 健康診査受診券 ※4 長寿健診受診券をお持ちの方が、人間ドックの助成を受けたい場合は、②がん検診の受診券の助成も受けられます。(但し、がん検診受診券に記載の医療機関に限る)
- ※3 健康診査受診券(20代・30代)は職場や学校等で健診を受ける機会がない方の申請により発行していますので、ご希望の方は健康推進課(☎098-850-0162)までお問い合わせください。



# 歯周病検診 要予約

対象者には5月～6月ごろ  
受診券を郵送予定です。 お問い合わせ健康推進課  
☎(098)850-0162

歯周病検診が受診できる歯科医院

おおみ歯科医院	☎(098) 856-5187
金城歯科クリニック	☎(098) 856-0136
しおはま歯科医院	☎(098) 851-1234
歯一サードンタルクリニック	☎(098) 856-7800
竹尾歯科医院	☎(098) 856-3569
寺西歯科医院	☎(098) 891-6480
豊見城歯科クリニック	☎(098) 850-1077
豊崎デンタルクリニック	☎(098) 856-2238
モリヤデンタルオフィス	☎(098) 850-3239

対象者	自己負担額
今年度20.30.40.50.60.70歳になる方	1,000円

歯周病が体に及ぼす影響

※生活保護受給者、後期高齢者医療保険に加入の方は無料

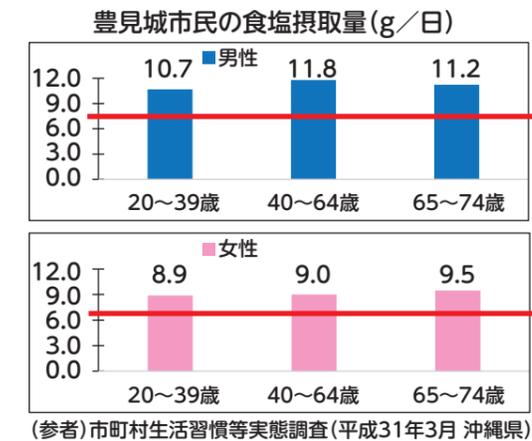
歯周病はお口の中だけでなく、全身への影響があります。歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります!

## 塩分チェックできます!

いつもの味覚は薄味?濃い味? **体験無料**  
「塩分濃度計」で測ってみよう!

デジタル塩分濃度計を活用した塩分測定を実施しています。ぜひこの機会にお試しください。

用意するもの ●汁物(味噌汁やスープ、煮付けの煮汁など):お玉1杯分程度(約60ml)  
※具材は必要ありません。前日の残りでもOKです!



塩分の摂りすぎは、高血圧や心臓病、腎臓病、がんなどの生活習慣病のリスクを高めます。

目標量(男性):7.5g未満  
目標量(女性):6.5g未満

男女とも、**2g以上基準より多い!!**

無理なく減塩を続けるポイントは、1食の中でメリハリをつけることです。塩分控えめのメニューを中心に、1品をしっかり味のメニューにすると、物足りなさが軽減されます。薄味に慣れることが大切です!

お問い合わせ▶ 豊見城市役所 健康推進課(特定健診班) ☎098-850-0215

## 協会けんぽに加入されている皆さまへご案内

「協会けんぽ」とは… 組合健保に加入していない企業にお勤めの方を対象とした健康保険で、全国健康保険協会が保険者として運営しています。主な加入者は企業にお勤めの方とその被扶養者です。

## 協会けんぽの生活習慣病予防健診、特定健診のご案内

年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部、または全部を補助します。

	生活習慣病予防健診	特定健診
対象者	被保険者(ご本人)	被扶養者(ご家族)
対象年齢	35歳~74歳	40歳~74歳
自己負担額	最高 5,282円(一般健診のみの場合)	0円
がん検診	含む	含みません (豊見城市発行のがん検診受診券を利用して受診)

■協会けんぽと契約をしている健診機関が対象となります。詳細は協会けんぽへお問い合わせください。

お問合せ先 **全国健康保険協会 沖縄支部** TEL/098-951-2211  
〒900-8512 那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階 (代表・音声ガイダンス2) **協会けんぽ 沖縄** **検索**

# 公費で受けられる予防接種

## 定期接種と任意接種

定期接種とは、予防接種法により国が接種を勧奨している予防接種です。対象年齢の方なら接種にかかる費用を市が助成します。任意接種とは接種義務について法律の規定がなく、接種するかどうかは接種者本人又は保護者に任されている予防接種です。基本的に費用は全額自己負担ですが、一部市町村が助成しているものもあります。(豊見城市では高齢者肺炎球菌について助成制度を設けています。)どちらも助成対象年齢からはずれると、費用は全額自己負担となります。

**成人の予防接種**  
個別接種:市指定医療機関(要予約)

不 = 不活化ワクチン  
生 = 生ワクチン

## 不 インフルエンザ

※接種時期 令和7年10月1日~令和8年2月28日まで  
自己負担 1,000円(生活保護受給者は免除)

定期接種  
(法定予防接種)

対象年齢

- ①65歳以上(令和8年3月31日までに満65歳になる方も対象)
- ②60歳~64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい身体障害1級の方

## 不 高齢者肺炎球菌(23価)

自己負担 3,000円(生活保護受給者は免除)  
(今まで公費助成で高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方が対象です。)

定期接種  
(法定予防接種)

対象年齢

- ①65歳の者
- ②60歳~64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい身体障害1級の方

任意接種  
(豊見城市独自の助成)

75歳以上で定期接種を受けたことがない方  
※過去に自己負担で接種した方については、その接種の日から5年以上経過していることが条件となります。

## 新型コロナウイルス感染症

※接種時期 令和7年10月1日~令和8年2月28日まで  
自己負担額については、国の補助金の状況により変更になる可能性があります。

定期接種  
(法定予防接種)

対象年齢

- ①65歳以上の者
- ②60歳~64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害1級の方

## 带状疱疹ウイルス

※接種時期 令和7年4月1日~令和8年3月31日まで  
自己負担額については決定次第、対象者へ通知いたします。

定期接種  
(法定予防接種)

対象年齢

- ①令和8年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上になる方  
※101歳以上の方は令和7年度のみ対象
- ②60歳~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害1級の方

不 乾燥組換带状疱疹ワクチン 1回目の接種から2か月以上の間隔をあけて **2回接種**

生 乾燥弱毒性生水痘ワクチン 他の生ワクチンと27日以上あけて **1回接種**

## 【予診票送付時期等について】

インフルエンザ・新型コロナウイルスは9月~10月頃、高齢者肺炎球菌は65歳の誕生日の翌月に、带状疱疹ワクチンは4月頃に対象者へ送付します。対象者の方で、送付時期になっても届かない・紛失した等の理由により予診票が手元にない方は、健康推進課までご連絡下さい。

※高齢者肺炎球菌(市独自助成)の予診票は、対象者の中で希望があった方にのみ送付しております。  
※予診票記載の年齢について、対象者全員へ一括送付するため、年度末時点の年齢で記載する場合があります。その際は、送付日時点の年齢と異なりますので、ご容赦ください。

お問い合わせ先 **健康推進課 保健予防班** ☎098-850-0162



# 小児の予防接種

個別接種：市指定医療機関(要予約)



不 = 不活化ワクチン  
生 = 生ワクチン

## 不 小児用肺炎球菌 ■対象年齢 生後2か月～5歳の誕生日前日まで

標準 接種開始が 生後2か月～7か月未満	初回免疫：(標準 1歳になるまでに)27日以上の間隔をあけて	3回接種
	追加免疫：初回接種終了後60日以上あけ、かつ1歳になってから(標準 生後15か月未満)	1回接種
接種開始が 生後7か月～1歳未満	初回免疫：27日以上の間隔をあけて2歳までに	2回接種
	追加免疫：初回接種終了後60日以上あけ、かつ1歳になってから	1回接種
接種開始が1歳～2歳未満	60日以上の間隔をあけて	2回接種
接種開始が2歳～5歳未満		1回接種

## 不 B型肝炎 ■対象年齢 1歳の誕生日前日まで

標準 生後2か月から27日以上の間隔をあけて	2回接種
標準 1回目の接種から139日以上の間隔をあけて	1回接種

■母子感染予防のために抗HBs免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。

## 生 ロタウイルス ■対象年齢 ロタリックス 生後6週0日後～生後24週0日後まで ロタテック 生後6週0日後～生後32週0日後まで

1価(ロタリックス) 27日以上の間隔をあけて(標準 初回接種は生後2か月から14週6日まで)	2回接種
5価(ロタテック) 27日以上の間隔をあけて(標準 初回接種は生後2か月から14週6日まで)	3回接種

■ワクチンの種類によって接種の仕方(回数・用量など)が違います。どちらのワクチンを使用するかは医療機関で相談してください。また、一度接種したら2回目以降も同じワクチンを接種してください。  
■月齢が進むと、腸重積症にかかりやすくなります。できるだけ腸重積症の起こりにくい早めの時期に接種を受けましょう。初回接種を生後15週以降に受けることはお勧めしていません。

## 不 5種混合(ヒブ・ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) ■対象年齢 5種混合：生後2か月～7歳半未満 4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ) D T (ジフテリア・破傷風)

5種混合	1期初回：(標準 生後2か月～7か月未満で接種開始)20日以上(標準 56日まで)の間隔をあけて	3回接種
	1期追加：初回終了から6か月以上(標準 1年半まで)あけて	1回接種
4種混合	1期初回：(標準 1歳になるまで)20日以上(標準 56日まで)の間隔をあけて	3回接種
	1期追加：初回終了から6か月以上(標準 1年～1年半)あけて	1回接種
DT	2期：11歳になってから	1回接種

■接種するワクチンは5種混合ワクチンを基本としますが、ヒブ・4種混合それぞれのワクチンで既に接種を行っている場合は原則同一のワクチンで接種を完了してください。

## 不 ヒブ(インフルエンザ菌b型) ■対象年齢 生後2か月～5歳の誕生日前日まで

標準 接種開始が 生後2か月～7か月未満	初回免疫：(1歳になるまでに)27日～56日の間隔をあけて	3回接種
	追加免疫：初回接種終了後7か月以上(標準 13か月まで)の間隔をあけて	1回接種
接種開始が 生後7か月～1歳未満	初回免疫：(1歳になるまでに)27日～56日の間隔をあけて	2回接種
	追加免疫：初回接種終了後7か月以上(標準 13か月まで)の間隔をあけて	1回接種
接種開始が1歳～5歳未満		1回接種

■接種するワクチンは5種混合ワクチンを基本としますが、ヒブ・4種混合それぞれのワクチンで既に接種を行っている場合は原則同一のワクチンで接種を完了してください。

## 生 BCG(結核) ■対象年齢 1歳の誕生日前日まで

標準 生後5か月から生後8か月までに	1回接種
--------------------	------

## 生 MR(麻しん・風しん) ■対象年齢 1期：1歳～2歳の誕生日前日まで 2期：小学校就学直前の1年間(4/1～3/31の間)

1期 2歳の誕生日前日までに	1回接種
2期 令和8年3月31日までに	1回接種

## 生 水痘(水ぼうそう) ■対象年齢 1歳～3歳の誕生日前日まで

3か月以上(標準 6か月～1年)の間隔をあけて	2回接種
-------------------------	------

## 不 日本脳炎 ■対象年齢 1期：生後6か月～7歳半未満 2期：9歳～13歳の誕生日前日まで

1期初回：(標準 3歳)6日以上(標準 28日まで)の間隔をあけて	2回接種
1期追加：(標準 4歳)初回終了から6か月以上(標準 おおむね1年)あけて	1回接種
2期：9歳になってから	1回接種

■平成7(1995)年4月2日～平成19(2007)年4月1日生まれの方については、特例措置により20歳の誕生日前日まで残りの予防接種を受けることができます。予診票が届いていなくても、対象年齢で接種を希望される方はご連絡ください。

## 不 子宮頸がん ■対象年齢 小学校6年生～高校1年生(相当年齢)の女子

2価(サーバリックス)(標準 中学1年生)1回目から1か月後に2回目、6か月後に3回目	計3回接種
4価(ガーダシル)(標準 中学1年生)1回目から2か月後に2回目、6か月後に3回目	計3回接種
9価(シルガード9)【1回目の接種が15歳未満】(標準 中学1年生)1回目から6か月後に1回 【1回目の接種が15歳以上】1回目から2か月後に2回目、6か月後に3回目	計2回接種 計3回接種

■ワクチンの種類によって効果や接種の仕方(接種間隔・接種回数)が違います。どちらのワクチンを使用するかは医療機関で相談してください。また、一度接種したら残りの回数分についても原則同じワクチンを接種してください。  
■接種にあたっては有効性とリスクを十分に理解した上で接種してください。  
■平成9(1997)年4月2日～平成21(2009)年4月1日生まれの女性の方で、令和4年4月1日から令和7年3月31日の間に1回以上子宮頸がんワクチンを接種している場合、残りの接種を令和8年3月31日まで受けることができます。  
転入された方で予診票がお手元ない場合は、母子手帳等の予防接種履歴がわかるものの写しを提出してください。

### 【予診票送付時期等について】

推奨されている接種開始年(月)齢になる月に送付しております。  
種別によって、接種可能な年(月)齢と推奨されている接種開始年(月)齢は異なる場合がありますので、早めの接種を希望される方は、ご連絡ください。また、送付時期になっても予診票が届かない・紛失したなどの理由によりお手元ない方はご連絡ください。  
■転入された方は、転入前に受けた予防接種履歴を提出してください。提出が無い場合は、適正な時期に勧奨が行えない場合があります。  
■転出された方は、豊見城市発行の予診票を使用することが出来ません。転入された自治体へご確認ください。

### 予防接種を受ける前に 直前に受けた予防接種やかかった病気の種類によってあけなければならない間隔があります。

他の予防接種との間隔	病気との間隔(目安)
注射生ワクチンを接種した後に注射生ワクチンを接種する場合は27日以上の間隔をあけなければなりません。(BCG、MR、麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜ、黄熱)	ひきつけ(けいれん)を起こしたことがある人、その他病気で治療中の人 <b>医師の診断書又は意見書が必要な場合があります</b>
■違う種類のワクチンを同じ日に接種することを「同時接種」といいます。同時接種は医師の判断によって行いますので、希望する方は接種担当の医師にご相談ください。	麻しん 治ってから <b>4週間程度</b> 風しん・水痘・おたふくかぜ 治ってから <b>2～4週間程度</b> 手足口病・伝染性紅斑・突発性発疹・風邪など 治ってから <b>1～2週間程度</b>

お問い合わせ先 子育て支援課母子保健班 ☎098-850-0143

# 妊産婦・赤ちゃん・幼児の健康

## ～母子保健事業～

妊娠～乳幼児期は生涯の健康の基礎をつくる時期。  
市で行っている親子の健康づくり事業です。



### 妊娠・出産

### 生後 1～2か月

### 生後 3～4か月

### 生後 9～10か月

### 1歳

### 2歳

### 3歳

#### 先進医療不妊治療費助成

沖縄県先進医療不妊治療費助成事業の助成額を超えた額について、上限7万円までの助成を行います。

#### 妊娠届出・親子健康手帳交付

妊娠がわかったら早めに(なるべく妊娠11週以内)妊娠届出を行い、親子健康手帳の交付を受けましょう。



#### 妊婦健康診査・歯科健診

親子健康手帳交付時に健診の受診券を交付しています。健診14回(多胎妊娠の場合は19回)、歯科健診1回を公費負担で受けられます。妊娠中は体が急激に変化する時期です。安心安全な出産のために健診を受けましょう。

#### 妊娠8か月時アンケート・面談

妊娠7か月頃にアンケートを郵送させていただきます。希望者には訪問や来所で面談を行います。

#### プレママさんとご家族の会

プレママさんとそのご家族を対象として、育児についてや産後のお話について保健師や助産師がお話しながら一緒に考えていく会です。

#### 産婦健康診査

産後の健診2回を公費負担で受けられます。産褥期の身体と心のチェックのために産婦健康診査を受けましょう。

#### 新生児・産婦訪問(希望者)

対象:生後1か月頃  
助産師や保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や母乳の相談を行っています。

#### 未熟児養育医療給付

出生体重が2000g以下、または身体の発育が未熟なまま生まれた乳児で、医師が入院養育を必要と認めた場合、世帯の税額に応じて費用の一部を公費で負担する制度です。

#### 栄養強化事業

栄養強化の必要な乳児に粉ミルクを支給します。支給世帯:生活保護法による被保護世帯、前年度分市町村住民税非課税及び前年分所得税非課税世帯

#### 産後ケア事業

対象:出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん  
内容:訪問型・通所型・宿泊型があります。利用にかかる費用の一部は豊見城市が負担します。

#### 多胎ミルク支給事業

多胎児(双子、三つ子等)の乳児を対象に保健師等がご自宅へミルクを届けます。(最大6か月間)

#### 新生児・こにちは赤ちゃん訪問(全戸訪問)

対象:生後4か月まで  
助産師や保健師、母子保健推進員が訪問し子育て情報などの提供を行っています。

#### 乳児一般健康診査(前期)

対象:4か月頃  
小児科診察、保健相談、離乳食相談など、お子さんの成長を確認しながら育児相談ができます。  
※対象の方には事前に通知が届きます。  
※医療機関での個別健診をご案内しております。

#### 離乳食教室(予約制)

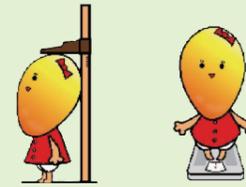
対象:4か月～6か月  
定員:12組程度  
予約方法:子育て支援課へ電話予約。  
離乳食のすすめ方の講話やミニ実習などを行います。

#### 7か月児健康相談

対象:7か月頃  
保健相談、離乳食相談など、お子さんの成長を確認しながら育児相談ができます。  
※対象の方には事前に通知が届きます。

#### 乳児一般健康診査(後期)

対象:10か月頃  
貧血検査、小児科診察、歯みがき相談、保健・栄養相談などお子さんの成長を確認しながら育児相談ができます。  
※対象の方には事前に通知が届きます。  
※集団健診の日程は下記のとおりです。



#### すくすく健康相談

市内の3カ所の子育て支援センター、市保健センターにて毎月1回、身長・体重を測りながら、保健師等の専門職が子育ての相談会を行います。日程はホームページをご確認下さい。



生後2か月頃から予防接種が受けられます。推奨されている接種開始月齢になる月に予防票が届きます。(詳しくはP8-9)

#### 1歳6か月健康診査

対象:1歳8か月～2歳未満  
貧血検査、小児科診察、歯科診察、歯みがき相談・フッ素塗布、保健・栄養・発達相談などお子さんの成長を確認しながら、育児相談ができます。  
※対象の方には事前に通知が届きます。  
※集団健診の日程は下記のとおりです。

#### 親子教室(らっこさん広場)

1歳6か月健康診査等にて発達について経過観察が必要なお子様を対象に、遊びを通して親子の支援を行います。

#### 2歳児歯科健診

対象:2歳  
むし歯ができやすい時期です。指定の医療機関で、歯みがき指導やフッ素塗布を受けることができます。  
対象者へは事前に通知が届きます。



#### 3歳児健康診査

対象:3歳6か月頃～4歳未満  
尿検査、目と耳の検査、屈折検査、小児科診察、歯科診察、歯みがき相談・フッ素塗布、保健・栄養・発達相談などお子さんの成長を確認しながら、育児相談ができます。  
※対象の方には事前に通知が届きます。  
※集団健診の日程は下記のとおりです。



10歳までは仕上げ磨きを!

おやこで一緒に朝ごはん!

事業の詳しい説明や日程についてはこちらのQRコードよりご確認ください!



### 乳幼児健康診査 予約制

場所:市役所2階保健センター 対象者には、個別に通知案内します。  
台風などの災害時、感染症の流行などにより、日程が変更になることがあります。

受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
乳児一般健康診査(前期) (4か月頃)	乳児前期健康診査は小児科での個別受診です。 ※受診票が届き次第、同封の小児科一覧から予約をお願いします。												
乳児一般健康診査(後期) (10か月頃)	9:00~10:30	20 (日)	18 (日)	15 (日)	13 (日)	17 (日)	21 (日)	26 (日)	16 (日)	14 (日)	18 (日)	15 (日)	15 (日)
1歳6か月健康診査 (1歳8か月頃～2歳未満)	13:00~15:00	16 (水)	15 (木)	18 (水)	16 (水)	20 (水)	18 (木)	23 (木)	13 (木)	11 (木)	21 (水)	12 (木)	18 (水)
3歳児健康診査 (3歳6か月頃～4歳未満)	13:00~15:00	15 (火)	14 (水)	20 (金)	17 (木)	21 (木)	17 (水)	22 (水)	12 (水)	10 (水)	23 (金)	10 (火)	19 (木)

### 離乳食教室日程

場所:市立中央公民館1階和室 対象:おおむね生後4か月～6か月児の保護者  
予約方法:子育て支援課へ電話予約 ※詳細は広報やホームページでご確認ください

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
25 (金)	23 (金)	27 (金)	11 (金)	29 (金)	26 (金)	31 (金)	28 (金)	19 (金)	16 (金)	27 (金)	13 (金)

### すくすく健康相談

場所:市役所2階保健センター 対象:0～6歳の乳幼児と保護者 予約方法:電話・ネット予約フォーム 定員:15組  
子育て支援センターでのすくすく健康相談は、各センターへお問い合わせください。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
30 (水)	29 (木)	11 (水)	9 (水)	6 (水)	11 (木)	8 (水)	19 (水)	4 (木)	14 (水)	4 (水)	11 (水)

### 豊見城市子ども家庭センター

妊娠・出産・子育てに関する総合相談窓口です。気軽にご相談ください!

### 妊婦等包括相談支援事業

妊娠期から妊婦や子育て世帯に切れ目のない相談支援を行います。

### 低所得妊婦初回産科受診料の助成について

非課税世帯、生活保護世帯に属する妊婦さんの初回受診料を助成します。(償還払い)

### 子どもの発達相談(予約制)

対象:就学前までのお子様  
お子さんの発達で気になる事や関わり方について、公認心理師が相談に応じます。

### 母子健康手帳アプリ「とみココ」

市の子育て情報の発信や、妊娠・出産・育児の記録、予防接種の計画を自動計算できる機能もあります。ぜひ、ご利用ください。



問い合わせ:子育て支援課 TEL:(098) 850-0143

# 令和7年度 健康・栄養に関する情報

## 地域の応援団

### 食育ボランティアの活動 (食生活改善推進員)

- 主な活動内容
- 料理講習会等の開催
  - 市食育事業のお手伝い
  - 研修会参加 等

「しょっかいさん」の愛称で親しまれています。  
料理教室開催時は広報でご案内いたします。



☎098-850-0162

### 母子保健推進員募集！！

- 主な活動内容
- 乳幼児健診のお手伝い
  - 赤ちゃん訪問
  - 研修会参加 等

『空いた時間に、できる事から』



☆子どもが大好きなあなた☆  
お待ちしております！

☎098-850-0143

### ぜひ、がん検診受診を！！

#### 「がん検診 愛する家族への 贈りもの」

がん検診はお済みですか？

がん検診は、毎年(婦人がんは2年に1回)受けましょう。早期発見できると、早期治療につながります。

市役所のがん検診日程については、P4をご確認ください。また、医療機関でがん検診を希望される方はP5に指定医療機関を掲載しています。ぜひ、がん検診受診をよろしくお願ひします。



### 高齢者の保健事業と 介護予防の一体的な実施事業

健康推進課では、「介護になる前の状態」＝「フレイル」を予防するため、自治会などの通いの場で講話を実施しています。お住まいの自治会で、開催される場合は、ぜひご参加ください。

講話の内容	栄養・運動・転倒予防などフレイル予防に関するお話やストレッチ
時間	1時間半程度
年齢	65歳位～



健康推進課 ☎098-850-0162