

※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	☎0570-007-955 音声ガイダンス「1」
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。

電話予約

沖縄県健康づくり財団
☎098-889-6452

【電話受付時間】

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

※土日祝日除く

Web予約



健診日程ページから
予約フォームへ
アクセス

※予約受付期間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いたします。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か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、20歳以上の生活保護受給の方等	
	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				
	血液検査	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				
	詳細健診	貧血検査				赤血球、赤色素量、ヘマトクリット値
心電図		不整脈、心筋梗塞などの心疾患の可能性	1,650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加入保険によって異なりますが、健診内容は同じです。

基本健診

一般健診

今年度20歳～39歳の方、または、生活保護受給者。

特定健診

国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方。

長寿健診

75歳以上の後期高齢者医療保険に加入されている方。(65歳～74歳の障がい認定者を含む。)

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			
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？

あなたの加入している健康保険は？

国民健康保険
(20歳～74歳の方)

① 令和8年度
特定健康診査等
受診券 ※①

(特定健康診査、がん検診)

マイナ保険証、資格
確認書のいずれか
ひとつ

国民健康保険以外
(社会保険・共済等)

20歳～39歳の方
または、生活保護
受給者の方。

加入している健康保険
等より検診の補助がない方

② がん検診受診券
●がん検診
③ 健康診査受診券
(希望者へ郵送)
●一般健診 ※③

40歳以上の方
特定健診は加入している健康保険等
より補助あり

加入している
健康保険等より
がん検診の
補助がない方

② がん検診受診券
●がん検診

加入している
健康保険等より
がん検診の
補助がある方

加入している健康保
険等の健診受診券を
ご利用ください。

後期高齢者医療制度
(75歳以上及び65歳以上の
障害認定者含む)

② がん検診受診券

●がん検診

④ 長寿健康診査
受診券 ※④

●長寿健診

① 令和8年度
特定健康診査等
受診券

② がん検診受診券

③ 健康診査受診券

④ 長寿健康診査受診券
(国民健康保険課)

特定健康診査受診券 有効期限 2027年3月31日
沖縄県豊見城市国保 交付年月日 2026年4月1日

受診券整理番号 2619000000
氏名 豊見城 花子
性別 女
生年月日 昭和〇年〇月〇日
自己負担額 無料
保険者所在地 沖縄県豊見城市宜保一丁目1番地1
電話番号 098-850-0215
保険者番号 470294 豊見城市
契約取りまとめ機関名 沖縄県医師会、個別契約
支払代行機関番号 94799020
支払代行機関名

有効期限 2027年3月31日
科金区分 自己負担あり
豊見城市がん検診受診券

検査項目	受診確認欄	検査項目	受診確認欄
肺・胸臓検診		子宮頸がん検診	
喀痰検診		乳がん検診	
大腸がん検診			
胃がん検診			

対象年齢以上
有資格者が、乳がんは昨年受診していない方
("未検診")
※希望者(乳がん検診)は、後の受診確認欄へ受診が
記録されているご確認ください。

豊見城市役所 健康推進課がん検診 電話(098)850-0162 特定健診 電話(098)850-0215

豊見城市
市内特別
郵便

令和9年度 豊見城市
がん検診受診券

有効期限：令和9年3月31日まで
この受診券の利用で、最大16,010円[※]の助成を
受けられます。
※詳しくは2ページをご覧ください。

※特定健康診査で行っている人間ドックにも適用できます。
※豊見城市から届出した場合はは適用できません。
※ご記入の健康保険や勤務先からの助成がある場合は、そちら
を優先してください。

検査項目	対象	受診確認欄
肺がん - 胸部検診		
大腸がん検診	20歳以上	
胃がん検診		
子宮頸がん検診	女性のみ	
乳がん検診	乳がん検診 ※乳がん検診は、 乳がん検診受診券 で受診してください。	

※乳がん検診受診券
1. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
2. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
3. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
4. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
5. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
6. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
7. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
8. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
9. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。
10. 乳がん検診受診券は、乳がん検診を受ける際に必ずお持ちください。

令和9年度
豊見城市 健康診査受診券
有効期限 令和9年3月31日まで
受診券番号 80100000000
交付年月日
生年月日

【健康診査受診券】 在申

※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。

健康診査について

内 容

※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。

※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 健康診査受診券は、健康診査を受ける際に必ずお持ちください。

科金納付
郵便

令和8年度長寿健康診査受診券
有効期限 令和8年3月31日まで
受診券番号 2510000000
交付年月日 令和8年3月31日
健診コード 00000001

受診者氏名 チョウジ ヨシヲ
長寿 太郎
性別 男
生年月日 昭和〇年〇月〇日
住所 〒800-0000
沖縄県〇〇市〇〇区〇〇番地

※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。
※ 長寿健康診査受診券は、長寿健康診査を受ける際に必ずお持ちください。

重要
長寿健康診査の受診券が封入されています。
必ずご確認ください。

長寿健康診査のご案内

1. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
2. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
3. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
4. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
5. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
6. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
7. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
8. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
9. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。
10. 受診確認
受診確認の旨は、受診確認の旨に必ずお持ちください。

※① 令和8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。

集団健(検)診は予約制です。必ず『ご予約』をお願いします。

40～74歳(国保加入者のみ)は心電図検査が追加できます。(集団健診のみ)

集団健(検)診料金

■基本健康診査：無料

※40歳以上で社保扶養の方は一部自己負担あり
 ※基本健診を予約された方は、心電図検査、眼底検査、貧血検査の追加健診ができます。

■心電図検査：1,650円

※心電図検査、40～74歳の国保特定健診受診者は無料(集団のみ)

■眼底検査：1,100円

■貧血検査：550円

■胃がん：1,550円

■大腸がん：600円

■肺がん・結核検診：無料

■前立腺がん(PSA検査)：2,200円

■子宮頸がん：1,000円

■乳がん検診

・マンモグラフィ検査(40歳～49歳) 2,648円
 (50歳以上) 920円

集団健(検)診【基本健康診査・がん検診・肝炎ウイルス検診】

※『●』が検診項目となります。

健診日程	健診日の 受付時間 <small>※受付時間は郵送で お知らせします。</small>	予約受付期間		健診 会場	基本 健診	肝炎 ウイルス	胃がん バリウム	肺がん レントゲン	大腸がん 便潜血	子宮頸 がん	乳がん マンモグラフィ	
		インターネット予約 (先行予約)	電話予約								40～ 49歳	50歳 以上
5月30日(土)	8:30～10:30	4月6日(月)～ 4月19日(日)	4月23日(木)～ 4月24日(金)	豊見 城市 役所	●	●	●	●	●	●	●	●
6月10日(水)	8:30～10:30	4月26日(日)～ 5月10日(日)	5月14日(木)～ 5月15日(金)		●	●	●	●	●	—	—	—
6月28日(日)	8:30～10:30	5月4日(月)～ 5月20日(水)	5月26日(火)～ 5月27日(水)		●	●	●	●	●	●	●	●
7月25日(土)	8:30～10:30	6月1日(月)～ 6月14日(日)	6月18日(木)～ 6月19日(金)		●	●	●	●	●	●	●	●
8月8日(土)♥	8:30～10:30	6月17日(水)～ 7月1日(水)	7月7日(火)～ 7月8日(水)		●	●	●	●	●	●	●	●
9月26日(土)	8:30～10:30	7月28日(火)～ 8月12日(水)	8月18日(火)～ 8月19日(水)		●	●	●	●	●	●	●	●
10月31日(土)	8:30～10:30	9月8日(火)～ 9月23日(水)	9月29日(火)～ 9月30日(水)		●	●	●	●	●	●	●	●
11月22日(日)	8:30～10:30	10月1日(木)～ 10月14日(水)	10月20日(火)～ 10月21日(水)		●	●	●	●	●	●	●	●
12月9日(水)	8:30～10:30	10月13日(火)～ 10月29日(木)	11月5日(木)～ 11月6日(金)		●	●	●	●	●	—	—	—
12月20日(日) レディース健診♥	8:30～10:30	10月22日(木)～ 11月8日(日)	11月12日(木)～ 11月13日(金)		●	●	●	●	●	●	●	●
1月9日(土)	8:30～10:30	11月17日(火)～ 12月2日(水)	12月8日(火)～ 12月9日(水)		●	●	●	●	●	—	—	—
2月13日(土)	8:30～10:30	12月17日(木)～ 12月31日(木)	1月7日(木)～ 1月8日(金)		●	●	●	●	●	●	●	●
2月25日(木) ※婦人がん検診のみ	14:00～15:00	12月21日(月)～ 1月6日(水)	1月13日(水)～ 1月14日(木)		—	—	—	—	—	●	●	●

電話予約先

沖縄県健康づくり財団

☎098-889-6452(予約専用)

電話予約受付時間

8:30～12:00 / 13:00～16:00

Web予約先

予約期間中24時間受付可

※予約枠には限りがあります。定員に達し次第、該当の検査項目は受付を終了します。



■上記日程で特定健診、長寿健診、健康診査、がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)、肝炎ウイルス検診等を受けることができます。(要予約)

■予約人数によっては、中止する可能性があります。あらかじめご了承ください。

■[♥(ハートマーク)]の日はお子様のお預かりサービスを実施します。

■妊娠されている方は、妊婦健診が優先となります。

■レディース総合健診は女性のみが対象です。

■子宮頸がん検診を受診される方は生理日を避けてください。また検診当日は、ゆったりとしたフリースカートを着用するか、バスタオルをご持参ください。

個別健(検)診【基本健康診査・がん検診・肝炎ウイルス検診 指定医療機関】

要予約

個別健(検)診を受診する方は、事前に下記の指定医療機関にご予約下さい。

※下記は、受診券利用時の自己負担額の目安です。料金の詳細は医療機関へお問い合わせください。

指定医療機関	特定健診 長寿健診 健康診査	人間 ドック	胃がん		大腸がん	肺がん・ 結核	乳がん			子宮 頸がん	肝炎 ウイルス
			バリウム	胃カメラ	便潜血	レントゲン	エコー	マンモグラフィ		細胞診	採血
とよみ生協病院 ☎(0570)007-955	○	○	5,730円	9,580円	600円	550円	1,142円	2,098円	1,470円	1,330円	0円
豊見城中央病院附属健康管理センター ※1 ☎(098)852-2000	○	○	人間ドックのセット料金から豊見城市の助成金を引いた金額				592円	2,208円	920円	890円	-
豊見城中央病院 ☎(098)851-0501	○	-	7,380円	9,580円	600円	440円	-	-	-	-	-
Fクリニック沖縄 ☎(098)850-5577	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,430円	-
かかず内科クリニック ☎(098)851-8774	○	-	-	10,000円	1,000円	-	-	-	-	-	0円
とみしろ内科 ☎(098)840-2100	○	-	-	-	570円	-	-	-	-	-	-
南部徳洲会病院 ☎(098)998-0309	○	○	8,380円	12,780円	730円	1,130円	1,142円	2,098円	1,470円	1,330円	-
沖縄県健康づくり財団 ☎(098)889-6429	○	○	5,400円	11,780円	600円	1,100円	812円	2,098円	40円	1,330円	0円
琉生病院 ☎(098)885-5131	○	○	5,730円	12,880円	600円	550円	-	3,198円	1,470円	-	-
メディカルプラザ大道中央病院 ☎(098)886-5678	○	○	4,080円	8,620円	710円	550円	592円	2,098円	1,470円	4,080円	0円
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0386	○	○	7,380円	13,980円	1,260円	1,100円	1,692円	2,318円	1,690円	4,080円	0円
小禄病院 ☎(098)857-8713	○	○	5,620円	9,580円	850円	330円	-	-	-	-	-
西崎病院 ☎(098)992-0089	○	○	7,380円	9,580円	930円	990円	-	-	-	-	0円
なかよし内科クリニック ☎(098)887-3333	○	-	-	7,000円	830円	-	-	-	-	-	-
沖縄赤十字病院 ☎(098)836-7433	○	○	-	-	-	-	2,242円	2,098円	-	1,330円	-
宮良クリニック ☎(098)878-3311	-	-	-	-	-	-	500円	2,400円	1,800円	-	-
かみや母と子のクリニック ☎(098)995-3511	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,630円	-
空の森クリニック ☎(098)998-0011	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,180円	-
Joy レディースクリニックくもじ ☎(098)943-2500	○	-	-	-	-	-	-	-	-	2,200円	-
いらはクリニック ☎(098)859-5566	○	-	-	-	600円	-	380円	-	-	-	0円
那覇ゆい病院 ☎(098)885-3333	○	-	5,620円	11,120円	850円	1,100円	-	-	-	4,630円	-
乳腺・甲状腺クリニックうらそえ ☎(098)917-1101	-	-	-	-	-	-	500円	2,400円	1,800円	-	-
貴恵女性のクリニック ☎(098)894-2328	○	-	-	-	-	-	-	-	-	1,930円	-
市の補助額(上限)	全額	-	3,620円		1,270円	1,870円	3,258円	3,402円	4,030円	3,070円	4,510円

※1 豊見城中央病院附属健康管理センターの胃がん・肺がん・大腸がん検査は人間ドックと合わせての受診です。

がん検診等の対象者	検診名	対象者 ※1
	胃がん (バリウム)	20歳以上の方
肺がん・結核 (レントゲン)		
大腸がん (2日採便法)		
乳がん	エコー	20歳～39歳
	マンモグラフィ	40歳～49歳
		50歳以上
子宮頸がん (細胞診)	20歳以上	
肝炎ウイルス (採血) ※2	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)	

※1 令和9年3月31日時点の年齢です。 ※2 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。

お問合せ先	健康推進課	特定健診について がん検診・健康診査・肝炎ウイルス検診	☎ (098) 850-0215 ☎ (098) 850-0162
	国民健康保険課	長寿健診 (高齢者医療班)	☎ (098) 850-0160

歯周病検診 要予約

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—サーデンタルクリニック	☎(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
おきなわ矯正歯科	☎(098) 856-4182
しま歯科院	☎(098) 856-8011

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

対象者	自己負担額
今年度20.30.40.50.60.70歳になる方	0円



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？
「塩分濃度計」で測ってみよう！

体験無料



塩分濃度計で塩分測定を行います。汁物を持って、健康推進課窓口へお越しください。

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)
- ※食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。



家庭血圧を測定しましょう！

〈1日の塩分目標量〉

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

高血圧・腎機能低下のある方 6.0g未満

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！

高血圧の基準値	
家庭で測定	135/85以上
病院(健診)で測定	140/90以上

家庭血圧で135/85以上が続くようなら、生活習慣の改善や医療機関受診を検討しましょう。

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。

令和8年度より、35歳以上の被保険者(ご本人)を対象に、人間ドック健診の補助(最高25,000円)を開始しました。

	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	20歳、25歳、30歳、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) 5,500	0円 または 850円
がん検診	含む (20歳、25歳、30歳を除く)	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
〒900-8512 那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階

TEL/098-951-2211
(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8年10月1日～令和9年2月28日まで
自己負担額については決定次第、対象者へ通知します。

定期接種
(法定予防接種)

対象
年齢

- ①65歳以上
- 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 (20価)

※接種時期 令和8年4月1日～令和9年3月31日
自己負担額：4,000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8年10月1日～令和9年2月28日まで
自己負担額：5,000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の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8年4月1日～令和9年3月31日まで
【自己負担額(1回あたり)】乾燥組換带状疱疹ワクチン：10,000円
乾燥弱毒性生水痘ワクチン：5,000円

定期接種
(法定予防接種)

対象
年齢

- ①令和9年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ②60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の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へ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

【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が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。

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人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決めてください。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) D T (ジフテリア・破傷風)

■対象年齢 5種混合：生後2か月～7歳半未満
 DT(2種混合)：11歳～13歳の誕生日前日まで

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
DT	2期：11歳になってから	1回接種

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歳の誕生日前までに

1回接種

2期 令和8年3月31日までに

1回接種

■以下の方については、特例の対象で公費接種ができます(令和9年3月31日まで)。

- ・MR(1期) … 令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの方
- ・MR(2期) … 平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの方

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。予約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



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

計2回接種

【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3回接種

■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。

妊婦の予防接種

不 RSウイルス感染症ワクチン(母子免疫ワクチン※)

対象:妊娠28週0日~36週6日までの妊婦 接種回数:妊娠ごとに1回

※妊娠中に母体に接種してRSウイルス抗体を胎児に移行させることにより、生まれた乳児が出生児から予防効果を得ることができます。

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

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日以上の間隔をあげ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)

■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。

病気との間隔(目安)

ひきつけ(けいれん)を起こしたことのある人、その他病気で治療中の人

医師の診断書又は意見書が必要な場合があります

麻しん 治ってから 4週間程度

風しん・水痘・おたふくかぜ 治ってから 2~4週間程度

手足口病・伝染性紅斑・突発性発疹・風邪など 治ってから 1~2週間程度

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



妊娠・出産

生後 1~2か月

生後 3~4か月

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。回答いただいたアンケートをもとに、保健師・助産師等の専門職が出産までの見通しを一緒に立てるお手伝いをいたします。

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・こん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。※集団健診の日程は下記のとおりです。

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
乳児一般健康診査(前期) (4か月頃)	13:00~14:30	19 (日)	24 (日)	21 (日)	12 (日)	16 (日)	6 (日)	4 (日)	8 (日)	13 (日)
乳児一般健康診査(後期) (10か月頃)	9:00~10:30									
1歳6か月児健康診査 (1歳8か月頃~2歳未満)	13:00~15:00	21 (火)	21 (木)	18 (木)	14 (火)	18 (火)	8 (火)	8 (木)	10 (火)	15 (火)
3歳児健康診査 (3歳6か月頃~4歳未満)	13:00~15:00	22 (水)	20 (水)	17 (水)	15 (水)	19 (水)	9 (水)	7 (水)	11 (水)	16 (水)

離乳食教室日程

場所: 市立中央公民館1階和室
予約方法: 子育て支援課へ電話予約

対象: おおむね生後4か月~6か月児の保護者
※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
17 (金)	29 (金)	25 (木)	24 (金)	28 (金)	25 (金)	23 (金)	27 (金)	11 (金)	22 (金)	26 (金)

すくすく健康相談、7か月健康相談

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
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。
※すくすく健康相談 10:00~12:00、7か月健康相談: 13:30~16:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
30 (木)	28 (木)	11 (木)	23 (木)	13 (木)	17 (木)	29 (木)	19 (木)	10 (木)	28 (木)	18 (木)

～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。



生後
9～10か月

1歳

2歳

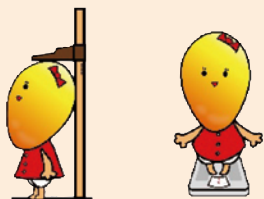
3歳

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。



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か月児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。



10歳までは仕上げ磨きを！

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ください。

経過観察クリニック

乳幼児健康診査等で経過観察が必要なお子様を対象に行っています。良好な成長発達の支援を行います。
※対象の方には個別に通知が届きます。



おやこで一緒に朝ごはん！



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診票が届きます。
（詳しくはP8-9）

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！



1月	2月	3月
17 (日)	7 (日)	13 (土)
14 (木)	9 (火)	18 (木)
13 (水)	10 (水)	17 (水)

3月
12
(金)

ト予約フォーム 定員：15組

3月
11
(木)



豊見城市こども家庭センター

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。

問い合わせ：子育て支援課 TEL：(098) 850-0143

令和8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! お待ちしてます!

☎098-850-0143

朝食と、からだ動かす習慣で、ココロもカラダも元気に!

朝食習慣で、一日を元気に♪

忙しい毎日でも、朝食は一日を元気にスタートさせる大切なスイッチです。

◎朝食を食べると、こんないいこと

- ・集中力UPで、仕事や勉強の効率が上がる。
- ・メンタルが安定。イライラしにくい。
- ・代謝UP。食べ過ぎ防止で太りにくい。



まずは一口から始めてみませんか?

すこやかな毎日を、今日から。

私たちが体を動かすことのすべてを「身体活動」と呼びます。身体活動にはスポーツなどの「運動」と、普段の生活で行う「生活活動」があります。運動の機会が限られていても、生活の中で意識して身体を動かす工夫は、すこやかな体づくりへとつながります。

【身体活動】



参考:厚生労働省「アクティブガイド2023」

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

では、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



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