

保存版

# 健康づくり カレンダー

平成25年度

「田原本町」に警報が発令されている場合は、日程が変更または中止となる場合がありますので、保健センターまでお問い合わせください。

●磯城休日応急診療所（内科・小児科）  
日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）  
午前10時～午後4時 ※保険証が必要  
問い合わせ ☎ 33-8000  
住所 宮古404-7（田原本保健センターに併設）

保健センター ☎ 33-8000 ☎ 33-8010

## 子どもの健診・教室などの案内

あいのリタクシー「ももたろう号」やバス（国保中央病院線）をご利用ください

事業名	対象者	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	場所
乳児健康診査	4～5カ月児	計測、診察、保健・栄養指導など	12	9	5	9	2	5	8	6	5	15	6	5	
乳児健康相談	10～11カ月児	計測、保健・栄養・歯科指導など	12	9	5	9	2	5	8	6	5	15	6	5	
1歳6カ月児健診	1歳6～8カ月児	計測、診察（内・歯）、保健指導など	24	20	18	26	21	17	22	20	13	22	19	17	
3歳6カ月児健診	3歳6～8カ月児	計測、検尿、診察（内・歯）、保健指導など	23	21	17	24	20	18	21	18	16	21	18	14	
2歳6カ月児歯科健診※申込制	2歳6カ月～2歳9カ月の幼児と保護者	歯科健診、フッ化物塗布、歯科指導など				18				14				13	
赤ちゃんクッキング※申込制	6カ月までの乳児の保護者	離乳食の作り方の指導など				28			28			26		25	保健センター
マタニティ教室※申込制	妊娠中の人（2回1コース）	①妊娠中の過ごし方と出産についての指導②栄養指導と簡単な軽食づくり		13	14			3	4		3	4			
すこやか子ども相談※時間予約制	乳児から就学までの児童と保護者	保健師・栄養士などがお子さんの発育、保育などの相談を受けます		22			17	9	25	20			11		
赤ちゃん体操教室※申込制	乳児と保護者	赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など	15	15	13	10	1	11	1	13	9	29	24	19	
発達相談※申込制	発育・発達や言葉の遅れなどが心配な人	就学までの子どもの発達との相談													
母子手帳の交付	妊娠している人	※印鑑が必要													
妊婦健康相談	妊娠している人	※印鑑が必要													
訪問指導	妊産婦・新生児など	助産師などの訪問による育児・健康相談													家庭

## 成人の検診・相談などの案内

★対象年齢は平成26年3月31日現在の年齢

★検診はすべて事前予約が必要。

★予約は4月1日から受付開始。（乳がん・子宮がんは5月1日から）定員になり次第締め切りますので、次回の日程についてご相談ください。

★検診は実施期間内に1回のみの受診。（乳がん・子宮がんは2年に1回の受診）

★70歳以上（平成26年3月31日現在の年齢）は無料。

### B・C型肝炎ウイルス検査

**対** ①40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人 ②40歳以上で、過去の検診などで肝機能に異常のあった人（肝炎で治療中、経過観察中の人は除く）  
**内** 問診、血液検査によるB型（HBs抗原）・C型（HCV抗体）肝炎ウイルス検査（定員20人）

**日** 5月16日、6月25日、7月12日、9月25日、10月30日、11月28日

**場** 保健センター 料 600円

### 胃がん検診

**対** 35歳以上

**内** 問診、バリウムを飲んでのレントゲン撮影（定員あり）

**日** 5月16日、6月25・27日、7月12日、9月25・26日、10月30日、11月28日

**場** 保健センター 料 900円

### 大腸がん検診

**対** 35歳以上

**内** 問診、検便による潜血反応検査

**日** 5月16日、6月25・27日、7月12日、9月25・26・27・28・29日、10月27・28・29・30日、11月28・29・30日

**場** 保健センター 料 500円

### 歯周疾患検診

**対** 30歳以上（妊娠中〈中期〉の人も受け付けます）

**内** むし歯・歯周病などの検診、歯科指導（定員30人）

**日** 5月16日、6月27日、9月26日、11月28日

**場** 保健センター 料 無料

### 乳児健康診査日（表1）

実施日	受付13：00～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30
4/12(金)	H 24.11生	H 24.11生	H 24.11生	H 24.5生
5/9(木)	H 24.12生	H 24.12生	H 24.12生	H 24.6生
6/5(水)	H 25.1生	H 25.1生	H 25.1生	H 24.7生
7/9(火)	H 25.2生	H 25.2生	H 25.2生	H 24.8生
8/2(金)	H 25.3生	H 25.3生	H 25.3生	H 24.9生
9/5(木)	H 25.4生	H 25.4生	H 25.4生	H 24.10生
10/8(火)	H 25.5生	H 25.5生	H 25.5生	H 24.11生
11/6(水)	H 25.6生	H 25.6生	H 25.6生	H 24.12生
12/5(木)	H 25.7生	H 25.7生	H 25.7生	H 25.1生
1/15(水)	H 25.8生	H 25.8生	H 25.8生	H 25.2生
2/6(木)	H 25.9生	H 25.9生	H 25.9生	H 25.3生
3/5(水)	H 25.10生	H 25.10生	H 25.10生	H 25.4生

### 1歳6カ月児健診日（表3）

実施日	受付13：00～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30
4/24(水)	H 23.9生	H 23.9生	H 23.9生	H 21.8生
5/20(月)	H 23.10.1～10.24生	H 23.10.1～10.24生	H 21.9.1～10.10生	H 21.10.10生
6/18(火)	H 23.10.25～11.30生	H 23.10.25～11.30生	H 21.10.11～11.10生	H 21.11.10生
7/26(金)	H 23.12.1～H 24.1.7生	H 23.12.1～H 24.1.7生	H 21.11.11～12.10生	H 21.12.11～H 22.1.15生
8/21(水)	H 24.1.8～1.31生	H 24.1.8～1.31生	H 22.1.16～2.15生	H 22.1.15生
9/17(火)	H 24.2生	H 24.2生	H 22.1.16～2.15生	H 22.1.15生
10/22(火)	H 24.3生	H 24.3生	H 22.2.16～3.15生	H 22.2.15生
11/20(水)	H 24.4.1～5.10生	H 24.4.1～5.10生	H 22.3.16～3.31生	H 22.4生
12/13(金)	H 24.5.11～6.4生	H 24.5.11～6.4生	H 22.4.16～5.11生	H 22.5.11～6.5生
1/22(水)	H 24.6.5～7.6生	H 24.6.5～7.6生	H 22.5.1～6.5生	H 22.6.5～7.10生
2/19(水)	H 24.7.7～8.2生	H 24.7.7～8.2生	H 22.6.6～7.10生	H 22.7.11～7.31生
3/17(月)	H 24.8.3～8.31生	H 24.8.3～8.31生	H 22.7.11～7.31生	H 22.7.11～7.31生

### 3歳6カ月児健診日（表4）

実施日	受付13：00～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30	13：30～13：30
4/24(水)	H 23.9生	H 23.9生	H 23.9生	H 21.8生
5/20(月)	H 23.10.1～10.24生	H 23.10.1～10.24生	H 21.9.1～10.10生	H 21.10.10生
6/18(火)	H 23.10.25～11.30生	H 23.10.25～11.30生	H 21.10.11～11.10生	H 21.11.10生
7/26(金)	H 23.12.1～H 24.1.7生	H 23.12.1～H 24.1.7生	H 21.11.11～12.10生	H 21.12.11～H 22.1.15生
8/21(水)	H 24.1.8～1.31生	H 24.1.8～1.31生	H 22.1.16～2.15生	H 22.1.15生
9/17(火)	H 24.2生	H 24.2生	H 22.1.16～2.15生	H 22.1.15生
10/22(火)	H 24.3生	H 24.3生	H 22.2.16～3.15生	H 22.2.15生
11/20(水)	H 24.4.1～5.10生	H 24.4.1～5.10生	H 22.3.16～3.31生	H 22.4生
12/13(金)	H 24.5.11～6.4生	H 24.5.11～6.4生	H 22.4.16～5.11生	H 22.5.11～6.5生
1/22(水)	H 24.6.5～7.6生	H 24.6.5～7.6生	H 22.5.1～6.5生	H 22.6.5～7.10生
2/19(水)	H 24.7.7～8.2生	H 24.7.7～8.2生	H 22.6.6～7.10生	H 22.7.11～7.31生
3/17(月)	H 24.8.3～8.31生	H 24.8.3～8.31生	H 22.7.11～7.31生	H 22.7.11～7.31生

## 健康なんでも相談

**対** 成人

**内** 血圧・体脂肪測定、栄養・歯科相談など

**日** 随時（電話で申し込んでください）

**場** 保健センター

### 大腸がん・乳がん・子宮がんの無料クーポン券

対象者は大腸がん検診（検便による潜血反応検査）、乳がん検診（視触診とマンモグラフィ）または子宮がん検診（頸部のみ）が無料で受けられます。6月ごろに無料クーポン券を郵送します。

#### 子宮がん（頸部のみ）

子宮がん（頸部のみ）	大腸がん・乳がん
H 44.2～H 54.1生	S 42.4.2～S 43.4.1生
S 62.4.2～S 63.4.1生	S 37.4.2～S 38.4.1生
S 57.4.2～S 58.4.1生	S 32.4.2～S 33.4.1生
S 52.4.2～S 53.4.1生	S 27.4.2～S 28.4.1生
S 47.4.2～S 48.4.1生	

### 妊婦健診費用の補助

妊婦健診に使える補助券を保健センターで交付しています。1人1回の妊娠につき95,000円を上限に補助が受けられるものです。妊娠かな？と思ったら早めに受診し、「母子手帳」と「妊婦健康診査補助券綴り」の交付を受けましょう。

平成25年3月末までに発行している補助券の追加券の使い方が変わりました。

緑色の追加券の使用時期の制限がなくなり、いつでも使っていただけることになりました。

### 妊娠判定受診料の補助

妊娠判定のための受診料の補助制度を実施しています。これは、非課税世帯、生活保護世帯の女性が産科の医療機関を受診して妊娠判定を受ける場合には費用の一部または全部を還付（払い戻し）するものです。手続きなどは保健センターまでお問い合わせください。

**対** =対象者 **内** =内容 **日** =実施日 **場** =実施場所 **料** =料金



## 子どもの定期予防接種

予防接種の年齢の考え方は民法に基づいています。「未満」はその日に達する日の2日前までになります。

例) 8カ月未満とは、平成25年4月1日生まれの場合は平成25年11月29日(前々日が8カ月未満の最終日になります)

### 個別接種(実施場所：町内委託医療機関) 事前予約が必要です

ワクチンの種類 ※標準的な接種	対象	内容						
		接種回数	接種開始年齢	接種後、7～13カ月の間に1回接種	接種後、7～13カ月の間に1回接種	接種後、7～13カ月の間に1回接種	接種後、7～13カ月の間に1回接種	接種後、7～13カ月の間に1回接種
ヒブ	4回※	生後2カ月～7カ月未満	①初回接種：27～56日までの間隔をあげて3回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	
	3回	生後7カ月～1歳未満	①初回接種：27～56日までの間隔をあげて2回接種	追加接種：初回(2回)接種後、7～13カ月の間に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、7～13カ月の間に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、7～13カ月の間に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、7～13カ月の間に1回接種	
	1回	1歳～5歳未満	①1回接種					
	4回※	生後2カ月～7カ月未満	①初回接種：27日以上の間隔をあげて3回接種	追加接種：初回(3回)接種後、60日以上あげ、1歳～1歳3カ月で1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、60日以上あげ、1歳～1歳3カ月で1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、60日以上あげ、1歳～1歳3カ月で1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、60日以上あげ、1歳～1歳3カ月で1回接種	
小児用肺炎球菌	3回	生後7カ月～1歳未満	①初回接種：27日以上の間隔をあげて2回接種	追加接種：初回(2回)接種後、60日以上あげ、1歳以降に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、60日以上あげ、1歳以降に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、60日以上あげ、1歳以降に1回接種	追加接種：初回(2回)接種後、60日以上あげ、1歳以降に1回接種	
	2回	1歳児	①60日以上の間隔をあげて2回接種					
1回	2歳～5歳未満	①1回接種						
三種混合 ジフテリア・破傷風 百日咳	生後3カ月～7歳6カ月未満	①1期初回接種：20～56日までの間隔をあげて3回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	
	生後3カ月～7歳6カ月未満	①1期初回接種：20～56日までの間隔をあげて3回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	
四種混合 ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月未満	①1期初回接種：20～56日までの間隔をあげて3回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	追加接種：初回(3回)接種後、1年～1年6カ月の間に1回接種	
	H24年8月1日以降に生まれた人が対象	②初回接種は、できるだけ1歳までに済ませましょう。 ③4月1日から医療機関での個別接種に変更しました。						
麻疹風しん (MR)	1歳～2歳未満	①1期(1回接種) ②1歳になつたらなるべく早く受けましょう。						
	H19年4月2日～H20年4月1日生	①2期(1回接種) ②2期対象者には、4月に予防票を個別通知します。						
二種混合2期 ジフテリア・破傷風	小学6年生	①三種混合(1期)の免疫ができていない人に1回接種 ②対象者には、5月中に予防票を個別通知します。						
	実施期間：6月1日～平成26年3月31日	①1期初回接種：1～4週間間隔で2回接種 追加接種：初回(2回)接種後、おおむね1年後に1回接種 ②新規対象者の3歳児には誕生日に予防票を個別通知します。						
日本脳炎	3歳～7歳6カ月未満 (標準的な対象年齢)	①1期初回接種：1～4週間間隔で2回接種 追加接種：初回(2回)接種後、おおむね1年後に1回接種 ②2期(1回接種)						
	9歳～13歳未満で1期接種を完了した人 (標準的な対象年齢)	③予防票を持っていない人は母子健康手帳を持って保健センターへお越しください						
ヒトパピローウイルス感染症 (子宮頸がん)	③H7年4月2日～H19年4月1日生まれの人で第1期と第2期の合計4回の接種に不足回数がある場合は、不足分を接種することができます。ただし、第2期の接種は、9歳以上でない人と接種できません。接種を希望する人は、母子健康手帳を持って保健センターへお越しください。※4月から対象年齢が拡大されています。							
	中学1年生～高校1年生相当の年齢の女子(3回接種)	④(2価ワクチン)1カ月の間隔を置いて2回接種、1回目の接種から6カ月の間隔を置いて3回目接種 ⑤(4価ワクチン)2カ月の間隔を置いて2回接種、1回目の接種から6カ月の間隔を置いて3回目接種						
③・4月1日から定期接種になり、予防票を変更しましたので、新しい予防票を持っていない人は保健センターへ申し出てください。 ・中学1年生には、4月に予防票を個別通知します。 ・現在ワクチンが2種類あります。ワクチンに関するお問い合わせは保健センターまで。								

### 集団接種(実施場所：保健センター)

ワクチンの種類	対象年(月) 齢	内容	実施日(受付は午後1時30分～1時50分)													
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
BCG	生後5カ月～8カ月未満 ※ただし事情により1歳未満まで接種可能。 (4月より対象月齢を変更しています)	①1回接種	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

① = 内容

② = 注意事項

### 予防接種町内委託医療機関

平成25年4月現在

医療機関名	住所	電話番号	定期予防接種												
			ヒ	小	ポ	三	四	麻	日	子	高				
あまい医院	612(本町)	33-3215	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
植山医院	120(大門西)	32-2036	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
国保中央病院	宮古404の1	32-8800	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小坂内科クリニック	新町52の3	32-2602	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小鷹内科小児科	三笠17の8	33-0933	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
坂根医院	矢部337の1	34-3300	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
せと整形外科たわらもと	小坂88の4	35-4823	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
忠岡医院	秦庄456(柳町)	32-2629	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
辻クリニツク	547(祇園町)	32-2258	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
てらかたクリニック	薬王寺344の1	33-4108	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
殿村医院	新町30の1	33-5420	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
根元整形外科眼科医院	秦庄137の1(秦楽寺)	33-8211	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
のなみ小児科	十六面29の1	47-3871	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
久産婦人科内科	十六面23の1	33-3110	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
松原医院	阪手531(阪手根太)	32-2550	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水野医院	183の7(戎通2)	32-2401	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
森田整形外科医院	251(室町1)	32-8888	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
和久田耳鼻咽喉科	138の1(幸町)	34-5266	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ヒ=ヒブ 小=小児用肺炎球菌 ポ=ポリオ 三=三種混合 四=四種混合 二=二種混合 麻=麻しん風しん (MR)

日=日本脳炎 子=子宮頸がん 高=高齢者インフルエンザ

★受付時間と接種が可能な時間は、医療機関によって異なります。必ず事前に電話予約してください。

### 長期療養などにより予防接種を受けることができなかった人へ

長期にわたり療養を必要とする疾病などの、特別な事情で定期予防接種を受けることができなかった人は、事前手続きをすることで対象年齢が過ぎていても定期接種として受けることができるようになります。ただし、特別な事情がなくなった日から2年を経過する日までの間に限ります。また、一部ワクチンには接種上限年齢があります。お問い合わせは保健センターまで。

## 成人の予防接種

### 定期高齢者インフルエンザ予防接種(予約制)

接種当日において	①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人
対象者	で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活が極度に制限される程度の障がい
	を有する人。ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい
	を有する人(医師の診断要)。
内容	1回接種
料金	自己負担金1,500円 ※生活保護の人は事前申請で免除
実施期間	10月1日～12月末日
実施場所	町内委託医療機関
申込方法	町内委託医療機関へ直接お申し込み下さい。 ※町外での接種を希望する人は、事前に保健センターで申請手続き(印鑑と自己負担金を持参)が必要です。

③詳細は広報9～12月号に掲載しますので、必ずご確認ください。