

平成31年度 砺波市健康カレンダー

※都合により、日時・場所が変更されることがあります。また、予防接種は法律の改正等により、内容が変更になる場合がありますので、毎月の『広報となみ』・市HP等をあわせてご参照ください。

母子保健事業 砺波市では、妊娠から出産・子育てまで切れ目のない支援を行うために次のような事業をしています。

※母子健康手帳は、母と子の大切な記録です。成長などを書きとめるとともに、教室、健診、相談にお越しの際は必ず持参してください。



■母子健康手帳交付・相談

母子健康手帳を交付し、相談を行います。(30分程度)
日時/月～金曜日 午前8:30～午後5:15 (月曜日のみ午後7:00まで)
場所/砺波市健康センター

■妊婦一般健康診査受診票・産婦健康診査受診票交付

県内の委託医療機関において妊娠中・産後に使用することができます。(県外の医療機関を受診する際はお問い合わせください。) ※市外へ転出した場合は受診票が使用できませんので、転出先の市町村へご相談ください。

■妊婦相談 要予約

妊娠中の体調、食事、おっぱい、育児のことなど個別で相談を行います。随時電話相談も行っています。

■妊産婦訪問 必要時、助産師、保健師が訪問し相談を行います。

■産後もママ安心事業 (対象要件あり)

出産後3か月未満の方で産後の体調不良や育児の援助を受けられない方を対象に助産師が家庭訪問し赤ちゃんやお母さんの心身のケアを行います。
1回1,000円(概ね4時間)
(※詳しくはホームページをご覧ください。または、砺波市健康センターまでお問い合わせください。)

■不妊・不育症治療費助成事業 不妊治療費・不育症治療費の一部助成

(※詳しくはホームページをご覧ください。または、砺波市健康センターまでお問い合わせください。)

■プレママクラス

場所/砺波市健康センター
時間/午後2:00～3:30
これから出産を迎える方、ぜひご参加ください。

出産予定月	実施日
平成31年(2019年)7月～8月	4月23日(火)
9月～10月	6月18日(火)
11月～12月	8月27日(火)
平成32年(2020年)1月～2月	10月15日(火)
3月～4月	12月17日(火)
5月～6月	2月18日(火)



■育児相談

育児、発達についてお気軽にご相談ください。
※原則毎週水曜日に開催していますが、健診等の都合により開催できない日があります。
詳しくは毎月の『広報となみ』をご参照ください。
場所/砺波市健康センター
時間/午前9:00～11:30

相談日	主な内容
第1・3・5水曜日	母乳 育児、発達について【スタッフ】 助産師、保健師
第2・4水曜日	母乳・歯と栄養 育児、発達について【スタッフ】 助産師、歯科衛生士、 管理栄養士、保健師

■新生児訪問 (希望者)

出生連絡票を送付した方のみ生後28日以内に保健師又は助産師が訪問します。

■こんにちは赤ちゃん訪問(全員)

生後2～3か月頃に保健師又は保育士等が訪問します。

■母子保健推進員等家庭訪問

1歳頃に市から委嘱を受けた母子保健推進員等がご家庭を訪問します。

■乳児一般健康診査

場 所/県内の医療機関
対象月/1回目6～7か月頃
2回目11か月頃
県内の医療機関で無料で受けることができます。1歳の誕生日の前日までに受けてください。



予防接種は、お子さんの病気に対する抵抗力をつけるため接種できる時期になったら忘れずに受けましょう。詳しくは、下記の表または別途配布済の「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。

【予防接種の受け方】

〈方法〉市内の指定医療機関で接種(事前に予約)してください。指定医療機関については、予防接種予診票綴、市HP等をご確認ください。
〈費用〉定期接種は接種日当日に砺波市に住民登録がある方で対象年齢内・規定回数であれば無料です。
〈接種時期〉年間を通じて接種できます。

【他の予防接種との間隔のあけ方】

異なった種類の予防接種を受ける場合には、決められた間隔を守ることが必要です。

生ワクチン (この枠内どうしは27日以上あける)	27日(4週間)以上あける	不活化ワクチン (この枠内どうしは6日以上あける)
BCG、麻しん風しん混合 麻しん、風しん、おたふくかぜ 水痘、ロタウイルスなど	→	四種混合、二種混合、不活化ポリオ、日本脳炎、 季節性インフルエンザ、ヒブ、小児用肺炎球菌、 B型肝炎、子宮頸がん予防など
	←	6日(1週間)以上あける

接種間隔等ご不明な点は健康センターへお問合せください。

定期接種 (公費助成で接種できる予防接種)		
予防接種の種類	標準的な接種期間	回数・間隔など
ヒブ	初回 生後2か月～7か月に達するまで	3回(27日以上の間隔をあけて)
	追加 初回接種終了後7か月～13か月の間隔をあける	1回
小児用肺炎球菌	初回 生後2か月～7か月に達するまで	3回(27日以上の間隔をあけて)
	追加 生後12か月～15か月に達するまで	1回(3回目接種から60日間以上あける)
B型肝炎	生後2か月～12か月に達するまで	3回(2回目:1回目の接種から27日以上の間隔をあける 3回目:1回目の接種から139日以上の間隔をあける)
四種混合	初回 生後3か月～12か月に達するまで	3回(20日以上の間隔をあけて)
	追加 初回接種終了後1年～1年6か月の間隔をあける	1回
BCG	生後5か月～8か月に達するまで	1回
麻しん・風しん	I期 1歳～2歳に達するまで(2歳の誕生日の前日まで)	1回
	II期 年長児相当(H25.4.2～H26.4.1生)	1回(平成32年3月31日までに接種する)
水痘	1回目 生後12か月～15か月に達するまで	1回
	2回目 1回目接種終了後6か月～12か月の間隔をあける	1回
日本脳炎※1	初回 3歳～4歳に達するまで	2回(6日～28日間隔で)
	追加 4歳～5歳に達するまで	1回(初回接種終了後おおむね1年あけて)
第2期	9歳～13歳に達するまで	1回
二種混合	11歳～12歳(小学校6年生)	1回
子宮頸がん予防※2	中学校1年生の女子	3回(ワクチンの種類により接種間隔が異なります)

※1 平成19年4月1日までに生まれたお子さんで日本脳炎予防接種が完了していない方は、20歳未満まで接種することができます。第2期は第1期が終了した9歳以上の方は受けることができます。接種を希望される方は健康センターまでご相談ください。

※2 平成25年6月14日付けの厚生労働省の勧告により、「子宮頸がん予防ワクチン」の接種については、現在、積極的にはお勧めしていません。しかし、定期接種を中止するものではありませんので、接種を希望される方は、接種することができます。予診票兼接種券をお持ちでない方は、健康センターまでご相談ください。積極的勧奨の再開等、今後何か変更があった場合は、広報や市HP等でご案内します。

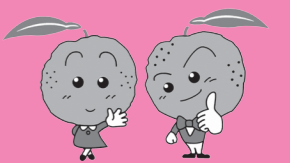
◎お問合せ

砺波市新富町1番61号(市立砺波総合病院北棟2F)

砺波市健康センター

TEL 32-7062 FAX 32-7059

http://www.city.tonami.toyama.jp/



平成31年2月作成

■乳幼児健診・教室 場所/砺波市健康センター ○持ち物は乳幼児健診問診票綴をご確認ください。()は対象児です。○ご都合が悪い場合は、健康センターまでご連絡ください。							
対象月	3か月児	6か月児もぐもぐ教室	1歳6か月児	2歳児(歯科)	2歳6か月児(歯科)	3歳児(歯科)	3歳6か月児
受付時間	午後0:15～1:00	午後1:00～1:30	午後0:15～1:00	午後0:15～1:00	午後0:15～1:00	午後0:15～1:00	午後0:15～1:15
内容	身体計測、小児科・整形外科診察、離乳食の話、個別相談	発育・発達の話、離乳食の話、試食持ち物:離乳食用スプーン	身体計測、小児科・歯科診察、個別相談、歯の染め出し、フッ化物塗布	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布	歯科診察、個別相談、歯の染め出し、フッ化物塗布	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布	尿検査、身体計測、歯科・内科診察、個別相談、歯の染め出し、フッ化物塗布
4月	12日(金) (30.12月生)	10日(水) (30.10月生)	18日(水) (29.10月生)	25日(水) (29.4月生)	19日(金) (28.10月生)	26日(金) (28.4月生)	4日(水) (27.10.1～14生) 5日(金) (27.10.15～31生)
5月	16日(水) (31.1月生)	15日(水) (30.11月生)	9日(水) (29.11月生)	23日(水) (29.5月生)	17日(金) (28.11月生)	24日(金) (28.5月生)	10日(金) (27.11月生)
6月	14日(金) (31.2月生)	12日(水) (30.12月生)	20日(水) (29.12月生)	27日(水) (29.6月生)	21日(金) (28.12月生)	28日(金) (28.6月生)	6日(水) (27.12.1～17生) 7日(金) (27.12.18～31生)
7月	12日(金) (31.3月生)	10日(水) (31.1月生)	18日(水) (30.1月生)	25日(水) (29.7月生)	19日(金) (29.1月生)	26日(金) (28.7月生)	5日(金) (28.1月生)
8月	22日(水) (31.4月生)	7日(水) (31.2月生)	1日(水) (30.2月生)	29日(水) (29.8月生)	23日(金) (29.2月生)	30日(金) (28.8月生)	2日(金) (28.2月生)
9月	13日(金) (31.5月生)	11日(水) (31.3月生)	19日(水) (30.3月生)	26日(水) (29.9月生)	20日(金) (29.3月生)	27日(金) (28.9月生)	6日(金) (28.3月生)
10月	11日(金) (31.6月生)	9日(水) (31.4月生)	17日(水) (30.4月生)	24日(水) (29.10月生)	18日(金) (29.4月生)	25日(金) (28.10月生)	4日(金) (28.4月生)
11月	14日(水) (31.7月生)	13日(水) (31.5月生)	7日(水) (30.5月生)	21日(水) (29.11月生)	15日(金) (29.5月生)	22日(金) (28.11月生)	1日(金) (28.5月生)
12月	13日(金) (31.8月生)	11日(水) (31.6月生)	5日(水) (30.6月生)	19日(水) (29.12月生)	12日(水) (29.6月生)	20日(金) (28.12月生)	6日(金) (28.6月生)
1月	16日(水) (31.9月生)	8日(水) (31.7月生)	9日(水) (30.7月生)	23日(水) (30.1月生)	17日(金) (29.7月生)	24日(金) (29.1月生)	10日(金) (28.7月生)
2月	14日(金) (31.10月生)	12日(水) (31.8月生)	20日(水) (30.8月生)	27日(水) (30.2月生)	21日(金) (29.8月生)	28日(金) (29.2月生)	7日(金) (28.8月生)
3月	12日(水) (31.11月生)	11日(水) (31.9月生)	5日(水) (30.9月生)	18日(水) (30.3月生)	13日(金) (29.9月生)	19日(水) (29.3月生)	6日(金) (28.9月生)

検診の日程表

		胃がん検診	結核・肺がん検診
受付時間	午前7:30～午前9:30	午後1:00～午後3:00 *については受付時間が異なりますのでご注意ください	
対象者	40歳以上	40歳以上	
料金	1,000円	無料(喀痰検査 700円)	
内容	バリウムによるレントゲン撮影	・胸部レントゲン撮影 ・喀痰検査(希望者のみ)	
予約	不要	不要	
実施月日	場所	場所	
4月	25日(木) 五鹿屋公民館	五鹿屋公民館	
	26日(金) ★高波体育館	★高波体育館 *午前7:30～9:30	
5月	8日(水) 油田体育館	油田体育館	
	14日(火) 太田公会堂	太田公会堂	
	15日(水) 東野尻公民館	東野尻公民館	
	23日(木) ★若林体育館	★若林体育館 *午前7:30～9:30	
	30日(木) 南般若公会堂	南般若公会堂	
6月	10日(月) 柳瀬農村婦人の家	柳瀬農村婦人の家	
	11日(火) 中野農村振興会館	中野ふれあいセンター	
	13日(木) ★梅檀野体育館	★梅檀野体育館 *午前7:30～9:30	
	25日(火) 鷹栖公民館	鷹栖公民館	
	28日(金) ★東般若農村振興会館	★東般若農村振興会館 *午前7:30～9:30	
7月	2日(火) 庄下振興会館	庄下振興会館	
	8日(月) 般若農業構造改善センター	般若農業構造改善センター	
	9日(火) 林農業集落センター	林農業集落センター	
	23日(火) 庄川健康プラザ(東山見)	庄川健康プラザ(東山見)	
	30日(火)	砺波市健康センター *午後1:00～5:00	
8月	29日(木) 砺波市健康センター(出町)	砺波市健康センター(出町) 農村環境改善湯山サブセンター *午前10:00～11:00	
	30日(金) 庄川健康プラザ(青島)	庄川健康プラザ(青島)	
9月	3日(火) ★東別所公民館 寺尾公民館	★梅檀山各地区実施場所 *詳細は右上◆でご確認下さい	
	4日(水) ★雄神体育館	★雄神体育館 *午前7:30～9:30	
	10日(火) 砺波市健康センター(出町)	砺波市健康センター(出町)	
	19日(木) ★種田コミュニティセンター	★種田コミュニティセンター *午前7:30～9:30	
	26日(木)	庄東センター	
	30日(月)	砺波市健康センター *午後1:00～5:00	
10月	20日(日) ★砺波市健康センター (大腸がん検査容器も回収します)	★砺波市健康センター *午前7:30～9:30	
11月	10日(日) 砺波市健康センター		
	19日(火)	庄川健康プラザ	
	24日(日)	砺波市健康センター (大腸がん検査容器も回収します) *午前8:00～10:00	
2月	23日(日) 砺波市健康センター		

大腸がん検診
検査容器は各地区胃がん、結核・肺がん検診会場または砺波市健康センターでお渡しします。

受付時間	午前8:30～午前10:00 10月20日(日)は午前7:30～9:30 11月24日(日)は午前8:00～10:00
対象者	40歳以上
料金	400円
内容	便潜血検査(2日間)
予約	不要
検査容器提出日	検査容器提出場所
7月8日(月)～7月11日(木)	砺波市健康センター
7月29日(月)～8月1日(木)	
9月24日(火)～9月27日(金)	
9月30日(月)～10月1日(火)	般若農業構造改善センター
10月20日(日)	砺波市健康センター
10月28日(月)～10月30日(水)	庄川支所正面ロビー
11月24日(日)～11月25日(月)	砺波市健康センター

◆梅檀山地区の結核・肺がん検診◆

検診日	受付時間	実施場所
9月3日(火)	7:30～9:30	東別所公民館
	10:00～10:15	柄上公民館
	10:45～11:00	中尾公民館
	12:00～12:15	梅檀山農村集落センター
	12:45～13:00	伏木谷バス停前
	13:30～13:45	五谷バス停前
	14:15～14:30	寺尾公民館

注意事項

・お住まいの地区に関係なく、都合の良い会場でご受診できます。
・服装は脱ぎ着しやすいもの。ボタンや金具のないシャツ、トレパン等
【胃がん検診】
食事は検診前日夜9時頃までに終わってください。(脱水、熱中症予防のため、検診の2時間前までなら200ml程度の水はお飲みいただいてもかまいません。)
【結核・肺がん検診】
65歳以上の方は、年1回受診することが義務づけられています。

★各種がん検診 同時実施します

★の検診会場では、複数の検診を同時に受けることができます。

【胃がん検診、結核・肺がん検診】
高波体育館、若林体育館、梅檀野体育館、東般若農村振興会館、東別所公民館、雄神体育館、種田コミュニティセンター会場
【胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診】
10月20日(日) 砺波市健康センター会場

子宮頸がん・乳がん集団検診		要予約
受付時間 午後1:00～2:00(日曜日は午前8:30～9:30) 定員各120名まで(日曜日は各150名まで)		
子宮頸がん検診	対象者	20歳以上(2年1回)
	料金	1,000円
	内容	頸部のみ
乳がん検診	対象者	40歳以上(2年1回)
	料金	40歳代:2,000円/50歳以上:1,200円
	内容	マンモグラフィ(40歳代:2方向/50歳以上:1方向)
検診の結果にかかわらず月1回乳房の自己触診を必ず行い、異常を発見したらすみやかに受診しましょう。		
検診日	実施場所	注意事項
7月1日(月)	砺波市健康センター	【乳がん検診】 妊娠中の人、授乳中または産後6か月未満の人、豊胸手術後、乳腺疾患で治療中、ペースメーカー挿入中の人は受けることができません。 【子宮がん検診】 生理中は避けましょう。
7月22日(月)	庄川健康プラザ	
8月4日(日)	砺波市健康センター	
8月20日(火)	砺波市健康センター	
9月18日(水)	砺波市健康センター	
10月1日(火)	般若農業構造改善センター	
10月31日(木)	砺波市健康センター	
11月29日(金)	砺波市健康センター	
2月9日(日)	砺波市健康センター	

施設での検診		
場所	県内医療機関(富山大学附属病院・県立中央病院除く)	
料金	頸部:1,100円/頸体部:1,800円	
内容	頸部または頸体部	
受診券が必要です。砺波市健康センターで発行しますので、希望される方はお越しください。(受診券の有効期間は1か月間)		
検診日	木曜日以外の平日	
場所	砺波市健康センター3階	
料金	40歳代:2,000円/50歳以上:1,200円	
内容	視触診 マンモグラフィ(40歳代:2方向/50歳以上:1方向) *ご希望の方は、超音波検査も追加できます。(別途料金がかかります。)	
予約	ご希望の受診日の1か月前までにご予約ください。	

レディース検診		女性限定・要予約
※各種検診を同時に受診できます。申込時にご希望の検診名をお伝えください。		
検診日	9月23日(月・祝) 定員150名	
受付時間	午前8:30～9:30	
内容	子宮頸がん・乳がん・胃がん・結核・肺がん 大腸がん検診(*大腸がん検診は検査容器提出日となります。)	
対象者	子宮頸がん検診は20歳以上 乳がん・胃がん・結核・肺がん・大腸がん検診は40歳以上	

各種検診

年齢はH32.3.31時点での年齢です(2020年)

検診名	対象者	期間	場所	料金	申し込み	内容
歯周疾患検診	30・40・45・50・55・60・65・70歳男女	7月1日～10月31日(予約期限 9月30日)	市内指定医療機関	1,000円	対象者に通知	問診 口腔内検査
39歳以下健康診査	18～39歳の方 11月12日は、子宮頸がん検診同時実施(別途料金1,000円)	9月24日(火)～11月12日(火)	砺波市健康センター 受付時間 午後1:30～3:00	1,000円	必要	身体計測、血圧、尿検査 血液検査(貧血、血糖、肝機能、血中脂質、腎機能) 内科診察
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今までに検査を受けたことがない方	6月1日～9月14日	市内指定医療機関	無料	必要	血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)
前立腺がん検診	50歳以上	通年	砺波市健康センター3階	500円	必要	血液検査 ご希望の受診日の1か月前までにご予約ください。

節目年齢によりがん検診料が無料になる方

年齢	生年月日	胃がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診	前立腺がん検診
70歳以上	S25.3.31以前に生まれた方	○	○	○	○	○
60歳	S34.4.1～S35.3.31	○	○	○	○	○
58歳	S36.4.1～S37.3.31	○				
55歳	S39.4.1～S40.3.31	○	○	○	○	○
53歳	S41.4.1～S42.3.31	○				
50歳	S44.4.1～S45.3.31	○	○	○	○	○
48歳	S46.4.1～S47.3.31				○	
45歳	S49.4.1～S50.3.31	○	○	○	○	
43歳	S51.4.1～S52.3.31				○	
40歳	S54.4.1～S55.3.31	○	○	○	○	
38歳	S56.4.1～S57.3.31			○		
35歳	S59.4.1～S60.3.31			○		
33歳	S61.4.1～S62.3.31			○		
30歳	H1.4.1～H2.3.31			○		
28歳	H3.4.1～H4.3.31			○		
25歳	H6.4.1～H7.3.31			○		
23歳	H8.4.1～H9.3.31			○		
20歳	H11.4.1～H12.3.31			○		

各種健康相談		場所/砺波市健康センター
健康相談	こころの健康相談	要予約
午前9:00～午後7:00	午後1:30～午後3:00	
毎週月曜日	第2・第4木曜日	
生活習慣・食事など健康づくりについて	心と体に関する悩みについて	
お口の相談		栄養・食事相談 要予約
午前9:00～午後5:00	午前9:00～午前11:00	午前9:00～午後5:00
平日 電話相談	毎週木・金曜日 来所相談	要予約
お口のケア・お口の病気予防等		栄養と食事について

◎お問合せ
砺波市新富町1番61号(市立砺波総合病院北棟2F)
砺波市健康センター
TEL 32-7062 FAX 32-7059
http://www.city.tonami.toyama.jp/