

がん検診・特定健康診査等の1年間の日程が掲載されています。大切に保管してください。

保存版

令和6年度版  
**健康**  
ガイドブック



がん検診 .....	P2
歯周疾患検診 .....	P6
各種健康相談 .....	P6
お口の相談／健康・栄養相談／こころの健康相談	

健康センター  
砺波市新富町1番61号  
(市立砺波総合病院北棟2F)  
☎32-7062

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ… 特定健康診査／後期高齢者健康診査／39歳以下健康診査	P7
--	----

市民課国保年金係  
砺波市栄町7番3号  
☎33-1362

乳幼児健診・教室 妊娠・出産・子の健康 .....	P8
------------------------------	----

健康センター  
☎32-7062



砺波市

検診等受診時のお願い

- ・混雑を避けるため検診等の受付・予約時間はお守りください。
- ・受診、相談の際はマスクの着用にご協力をお願いします。
- ・体調が悪い場合は受診等を延期し再予約等行ってください。



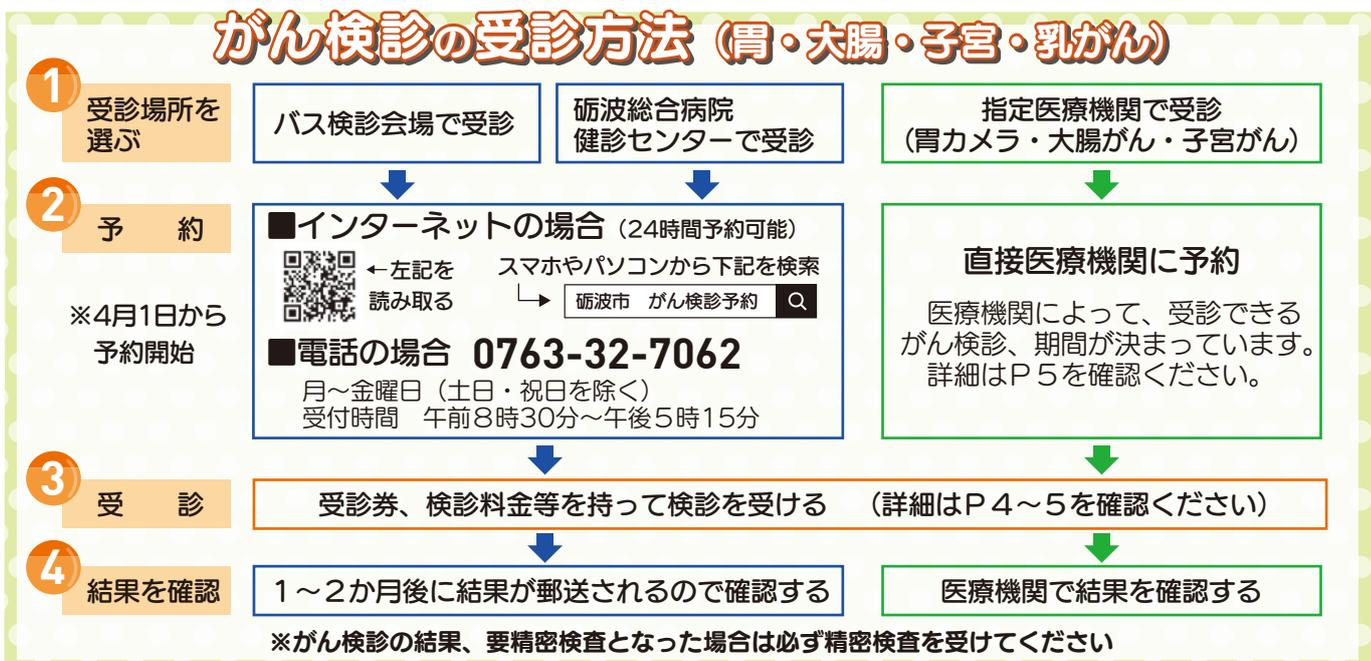
私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

# がん検診項目一覧

4月上旬に受診券の発送をいたします。  
受診を希望される方で受診券が届かない場合はお問合せください。

		胃がん検診		結核・肺がん検診
対象者		40歳以上	50歳～69歳	40歳以上
内容		胃部エックス線検査 (バリウム)	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	胸部エックス線検査 喀痰検査 (希望者)
受診場所		バス検診会場 (P 4 参照)	砺波総合病院 健診センター	指定医療機関 (P 5 参照)
日程		P 4 参照	12/2～3/14	5/1～2/28
案内通知		2年に1回		1年に1回
予約		必要	必要	※必要 (医療機関) 不要
検診料	69歳以下	1,800円	3,000円	◇50歳～69歳 4,800円
	70歳以上	1,200円	2,000円	
受診できない方	<p style="text-align: center;"><b>自覚症状のある方、検診の希望部位を</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>80歳以上で初めてバリウム検診を受ける方</li> <li>バリウムでアレルギーのある方</li> <li>手足に麻痺のある方</li> <li>胃全摘又は胃を1/3以上切除した方</li> <li>腰が曲がっている方</li> <li>便秘になりやすい方</li> <li>食事の飲み込みが悪くむせやすい方</li> <li>透析中の方</li> <li>妊娠中や妊娠の疑いがある方</li> <li>糖尿病でインスリンポンプを使用している方</li> </ul> <p>・妊娠及び妊娠の疑いがある方</p> <p>◇階段の昇降に不安のある方は、砺波総合病院健診センター（北棟3階）での受診をおすすめします。</p> <p><b>要予約 ☎0763-32-7062</b></p>			

## がん検診の受診方法 (胃・大腸・子宮・乳がん)



### PayPay導入のお知らせ

令和6年度からバス検診会場において、PayPayのQRコード決済での支払いが可能になります。



年齢は令和7年3月31日時点の年齢

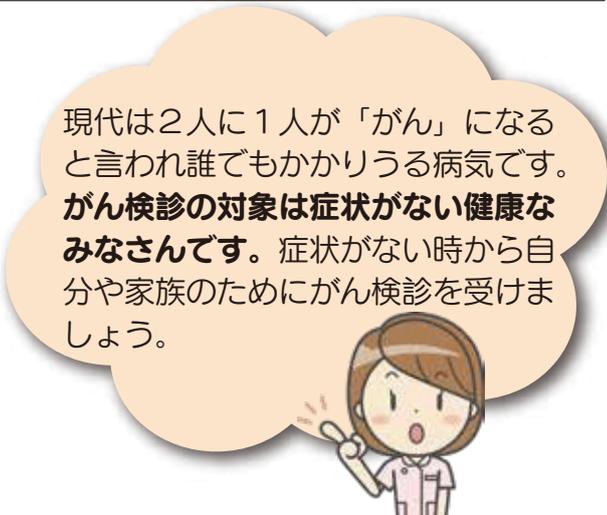
大腸がん検診		乳がん検診		子宮がん検診		肝炎ウイルス検査
40歳以上		40歳以上		20歳以上		40歳以上で今までに検査を受けたことがない方
便潜血検査 (2日分)		マンモグラフィー (2方向 40歳代 1方向 50歳以上)		細胞診検査 (頸部のみ)	細胞診検査 (頸部又は頸体部)	血液検査 (B型・C型肝炎 ウイルス検査)
バス検診会場 (P 4 参照)	指定医療機関 (P 5 参照)	バス検診会場 (P 4 参照)	砺波総合病院 健診センター	バス検診会場 (P 4 参照)	県内産婦人科 (P 5 参照)	指定医療機関 (P 5 参照)
P 4 参照	6/1~8/31	P 4 参照	5/1~3/14	P 4 参照	4/1~3/31	6/1~9/14
1年に1回		2年に1回				40、50、55、60歳
必要		必要	必要	必要		
500円	500円	2方向2,000円 1方向1,300円	2方向1,800円 1方向1,500円	1,300円	頸部 2,800円 頸体部 3,700円	無料
300円	300円	800円	1,000円	900円	頸部 1,900円 頸体部 2,500円	

経過観察中、または治療中の方

<ul style="list-style-type: none"> <li>痔のある方</li> <li>生理中の方</li> </ul> <p>◇下記の方は指定医療機関での受診をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>便秘気味の方</li> <li>バス検診日に検体提出が難しい方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豊胸手術を受けた方</li> <li>ペースメーカー挿入中の方</li> <li>妊娠中や妊娠の疑いがある方</li> <li>乳腺疾患で治療中の方</li> <li>授乳中、又は断乳後半年以内の方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生理中、妊娠中や妊娠の疑いのある方</li> </ul> <p>◇下記の方は産婦人科での検診をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子宮を摘出された方</li> <li>避妊器具挿入中の方</li> <li>性交渉のない方</li> <li>初めて検診を受ける方</li> </ul>	
---	---	--	--

■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	結核・肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
70歳以上	S30.3.31以前に生まれた方		○			
65歳	S34.4.1~S35.3.31	○	○	○	○	○
60歳	S39.4.1~S40.3.31	○	○	○	○	○
58歳	S41.4.1~S42.3.31	○				
55歳	S44.4.1~S45.3.31	○	○	○	○	○
53歳	S46.4.1~S47.3.31	○				
50歳	S49.4.1~S50.3.31	○	○	○	○	○
48歳	S51.4.1~S52.3.31					○
45歳	S54.4.1~S55.3.31	○	○	○	○	○
43歳	S56.4.1~S57.3.31					○
40歳	S59.4.1~S60.3.31	○	○	○	○	○
38歳	S61.4.1~S62.3.31				○	
35歳	H1.4.1~H2.3.31				○	
33歳	H3.4.1~H4.3.31				○	
30歳	H6.4.1~H7.3.31				○	
28歳	H8.4.1~H9.3.31				○	
25歳	H11.4.1~H12.3.31				○	
23歳	H13.4.1~H14.3.31				○	
20歳	H16.4.1~H17.3.31				○	



現代は2人に1人が「がん」になると言われ誰でもかかりうる病気です。**がん検診の対象は症状がない健康なみなさんです。**症状がない時から自分や家族のためにがん検診を受けましょう。

**がん患者のウィッグ・乳房補正具 購入費用助成事業**

がん治療を受けた方の生活の質や社会参加を応援するために、ウィッグ等の購入費用の一部を助成いたします。詳しくは、健康センターにお問合せください。

■バス検診



胃・大腸がん検診		結核・肺がん検診
持ち物	【胃がん検診】 受診券、検診料金 【大腸がん検診】 受診券、検診料金 問診票、検査容器	受診券、検診料金 * 受診前に問診をご記入ください。
注意事項	【胃がん検診】 食事、タバコ、アメ、ガムは検診前日の夜9時までに終える。糖尿病薬以外の内服薬は検診2時間前までに服用する。検診2時間前まではコップ1杯程度の水は飲用可能。服装はボタンや金具がなく、脱着しやすいものにする。 【大腸がん検診】 検診日の5日前に問診票と検査容器を送付します。	受診券に記載された日程で受診ください。 65歳以上の方は受診が義務付けられています。服装はボタンや金具がなく、脱着しやすいものにする。 喀痰検査も受診可能（希望者） <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;">受診券に記載の日程で受診できなかった方は、下記の日程で受診してください。検診終了前の30分間がおすすめです。</div>
受付時間	午前8時～11時 ※は受付時間が異なります。	午後1時～3時 ※は受付時間が異なります。
実施月日	場 所	場 所
4月	18日(木)	苗加苑
	24日(水)	高波体育館 ※午後1時～4時
5月	14日(火)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
	23日(木)	苗加苑
6月	29日(水)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
	11日(火)	庄川農村環境改善センター ※午後1時～3時30分
	19日(水)	庄川農村環境改善センター ※午後1時～3時30分
7月	27日(木)	般若農業構造改善センター ※午後1時～4時
	19日(金)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
9月	26日(木)	柳瀬体育館
	2日(水)	油田体育館
10月	16日(水)	太田体育館
	20日(日)	砺波総合病院正面玄関
	22日(火)	砺波体育センター駐車場 ※午後1時～4時
11月	10日(日)	砺波総合病院正面玄関 ※午後1時～4時

子宮頸がん・乳がん検診	
持ち物	受診券、検診料金 * 受診前に問診票をご記入ください。
受付時間	午後1時～2時15分 ※は受診時間が異なります。
実施月日	場 所
5月9日(木)	庄川農村環境改善センター
6月3日(月)	砺波市文化会館
7月2日(火)	砺波体育センター駐車場
9月3日(火)	
10月6日(日)	砺波総合病院正面玄関 ※午前8時30分～9時45分
10月8日(火)	柳瀬体育館
11月6日(水)	砺波市文化会館
11月21日(木)	

レディース検診	
対象者	40～69歳で全ての検診を受けられる方
日時	6月23日(日) 午前8時～10時
場所	砺波総合病院正面玄関
内容	胃がん、結核・肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診
定員	90名
注意事項	大腸がん検診の検査容器は検診日の5日前に送付します。

検診の結果は必ず確認しましょう！

検診で、「要精密検査」となった場合は、医療機関での詳細な検査を必ず受けましょう！





■施設検診

胃内視鏡検診（胃カメラ）

- 持ち物** 受診券、検診料金、健康保険証、お薬手帳  
(精密検査が必要な場合は、別途料金がかかります)
- 予約方法** 直接指定医療機関にご予約ください。

胃エックス線検診（バリウム）

- 持ち物** 受診券、検診料金
- 予約方法** P2参照  
希望日の1か月前までに予約してください。
- 受診場所** 指定医療機関 **検診日時** 水・金 8時30分

子宮がん検診

- 持ち物** 受診券、検診料金
- 受診場所** 県内産婦人科(富山大学附属病院、県立中央病院を除く)  
※予約等については、医療機関にお問合せください。

大腸がん検診

- 持ち物** 受診券、検診料金、検査容器  
※検査容器は直接医療機関に取りに行ってください。

乳がん検診

- 持ち物** 受診券、検診料金
- 予約方法** P2参照 希望日の1か月前までに予約してください。
- 受診場所** 指定医療機関
- 検診日** 月・火・水・金曜日（祝日を除く）

受付時間	検診内容
午後2時	マンモグラフィ検査
午後2時30分	マンモグラフィ検査、超音波検査 (超音波検査は別途3,850円がかかります)

受付時間が過ぎたらキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

結核・肺がん検診 ※対象者：階段の昇降に不安のある方

- 持ち物** 受診券、検診料金
- 予約方法** 健康センター(☎32-7062)へ申込みください。

指定医療機関一覧

(50音順)

医療機関名	検診項目							健康 診査	所在地	電話番号
	胃バリウム	胃内視鏡	大腸	肺	乳	子宮	肝炎			
あおい病院			○				○	○	堀内18-1	33-7888
あみたに医院			○				○	○	山王町4-6	32-1511
いなむら内科		○	○				○	○	豊町2-4-26	58-5156
大沢内科クリニック			○				○	○	平和町146	33-1047
おおた内科クリニック		○	○				○	○	庄川町青島701-1	82-7700
力耕会 金井医院		○	○				○	○	深江1丁目210	32-8903
かねきホームクリニック		○	○				○	○	本町7-11	32-5110
桐沢医院			○				○	○	本町13-7	33-5353
さかした医院			○				○	○	太郎丸1丁目8-6	32-8788
佐藤内科クリニック			○				○	○	杉木3丁目215	58-5811
さわだクリニック			○				○	○	杉木2丁目121	34-0121
津田産婦人科医院						○			杉木4丁目69	33-3035
庄川しばたクリニック			○				○	○	庄川町示野462-3リプロショッピングタウン内	58-5454
高橋外科医院		○	○				○	○	寿町2-40	33-2727
砺波サナトリウム福井病院			○				○	○	太田570	33-1322
砺波サンシャイン病院			○				○	○	鷹栖575	33-0800
砺波誠友病院			○				○	○	大窪17-1	33-7766
砺波総合病院産婦人科						○			新富町1-61	32-3320
砺波総合病院健診センター	○			○	○				新富町1-61	32-3320
となみ三輪病院			○				○	○	頼成605	37-1000
ひがしでクリニック		○	○				○	○	となみ町13-10	33-7677
伏木医院			○			○	○	○	宮丸568	32-2275
藤井整形外科医院			○				○	○	栄町613	32-5220
ものがたり診療所			○				○	○	太田1382	55-6100
ものがたり診療所 山王			○				○	○	山王町2-12	55-6635
ものがたり診療所 庄東			○				○	○	宮森461	37-2566
柳下小児科内科医院			○				○	○	中神3丁目1	34-7730
柳澤医院		○	○				○	○	深江1-174	34-0811
やました医院			○				○	○	永福町5-11	34-8810
山本内科医院			○				○	○	出町中央6-14	32-3802

# 健康は健康なお口から！ ずっと美味しく食べられるように

## 歯周疾患検診

対象者	20・30・40・45・50 55・60・65・70歳男女
期間	7月1日～10月31日（予約期限9月末）
場所	市内指定医療機関
料金	1,000円
申込方法	医療機関へ予約
内容	問診・口腔内診査

お口の病気は全身疾患とも関係があります。

## お口に関する悩み事は ご相談ください

### お口の相談

日時	平日 午前9時～午後5時
場所	健康センター
内容	お口の困り事について お口の病気予防・お口のケアについて

市内指定医療機関一覧		(50音順)
医療機関名	所在地	電話番号
エントランス歯科	庄川町青島188-3	82-6734
おくだ歯科医院	杉木5-18	34-1182
神田歯科医院	表町4-2	33-3223
きさら歯科クリニック	広上町9-30	55-6650
桜木歯科医院	一番町3-45	32-4188
さとう歯科クリニック	杉木1-88	32-9995
澤越歯科医院	鍋島110	34-8280
高田歯科・矯正歯科医院	中央町4-8	32-2153
田守歯科クリニック	表町10-2	34-7108
となみ大木歯科クリニック	中神1-174イオンモールとなみ2F	58-5136
となみ野歯科診療所	林837	33-4788
長久デンタルクリニック	となみ町11-7	33-6480
藤井歯科クリニック	栄町613	23-6717
藤の丘歯科医院	東石丸1-3	34-5313
村井歯科医院	庄川町青島658-17	82-5366
芳尾歯科医院	豊町2-11-5	32-2834

## 健康・栄養相談

日時	毎週月曜日 午前9時～午後5時
場所	健康センター
内容	生活習慣・食事・栄養に関すること等健康づくり全般

## ひとりで悩んでいる方へ

ストレスが重なったり、物事が思い通りに進まなかったりすると誰でも心の健康を崩すことがあります。誰かに相談してみませんか？

ご家族の相談も  
お待ちしております！



### こころの健康相談

要予約

日時	毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時
場所	健康センター
内容	精神保健福祉士による相談
料金	無料

### 相談先一覧

相談内容ごとの相談先一覧は市のホームページに掲載されています。

砺波市 こころの相談先一覧 🔍

どこに相談してよいか分からない場合は健康センターにご連絡ください。 ☎0763-32-7062



## となベジプロジェクト



えっ！野菜を先に  
食べるだけでいいの？

野菜を先に食べる  
だけでいいんです！



出典 今井佐恵子ら 糖尿病患者における食品の摂取順序による食後血糖上昇抑制効果 糖尿病53(2):112~115,2010 0-60分のみ掲載

- ・食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇を抑え、血管を守ります。
- ・動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。

### 【食べる順番変えるだけ】

#### ①野菜のおかず

野菜・きのこ・海藻類など食物繊維を多く含むものから食べましょう

#### ②たんぱく質のおかず

肉類、魚介類、大豆、卵などのメインディッシュを食べましょう

#### ③ごはん・パン・麺類

炭水化物は最後に食べましょう

じゃがいも、かぼちゃ、とうもろこしなどは、糖質が多いので最後に食べてね

※腎機能が低下し、カリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。  
※高齢者の方で、食欲のない方や低栄養の心配のある方は、野菜から食べるのが適さない場合があります。



となベジ 🔍

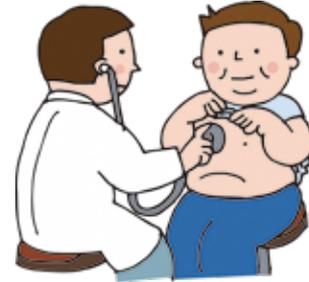
となベジホームページ

以下は、メタボリックシンドロームや生活習慣病等に着目した健診です。

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査

### 対象者

- 国民健康保険加入者で、今年度40歳～74歳になる方及び7月以降に75歳になる方  
⇒黄色の封筒で、受診券と質問票が届きます。
  - 後期高齢者医療制度の加入者の方  
⇒オレンジ色の封筒で、受診券と質問票が届きます。  
5・6月に75歳になる方は、誕生日の翌月に届きます。  
※通院、治療中の方…対象 ※介護施設入所者、長期入院の方…対象外
- 期 間：令和6年6月1日(土)～令和6年8月31日(土)  
費 用：無料  
場 所：指定医療機関（P5参照）  
持ち物：受診券、質問票、健康保険証  
注 意：ミニドック助成・人間ドック助成と重複不可



## 39歳以下健康診査

### 対象者

- 国民健康保険加入者で、今年度30歳～39歳になる方  
⇒緑色の封筒で、受診券と質問票が届きます。
- 期 間：令和6年6月1日(土)～令和6年8月31日(土)  
費 用：1,000円  
場 所：指定医療機関（P5参照）  
持ち物：受診券、質問票、健康保険証  
注 意：ミニドック助成と重複不可

いずれの健診も受診当日に該当の被保険者資格が必要。

## 後期高齢者（75歳）歯科健康診査 期間：7月～9月頃

昨年度75歳を迎えられた方を対象に、歯科健診を行います。お口の健康は、全身の健康と深く関わっています。この機会に、ぜひ受診しましょう。  
※対象となる方には、富山県後期高齢者医療広域連合より案内が届きます。

## 職場健診や人間ドックを受診した方へプレゼント

### 対象者

40歳以上の国民健康保険加入者又は後期高齢者医療制度の加入者で市の特定健診や後期高齢者健診に代えて職場健診や人間ドック(市立砺波総合病院以外)を受けた方

### 方法

市民課国保年金係に受診結果を提出してください。提出してくださった方にお礼の品を進呈します。無くなり次第終了します。

※令和5年度（R5.4.1～R6.3.31）受診分は令和6年8月までのみ受付します。

## ミニドック助成

- 対象者：国民健康保険加入者 ※特定健診と重複不可  
期 間：令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)  
場 所：市立砺波総合病院  
助成額：16,700円  
方 法：市立砺波総合病院 健診センター(☎32-3320)へ申込み



## 人間ドック助成

- 対象者：後期高齢者医療制度の加入者 ※後期高齢者健診と重複不可  
期 間：令和6年4月1日(月)～令和7年2月28日(金)  
場 所：指定医療機関  
助成額：費用の半分（上限15,000円）  
方 法：医療機関で人間ドックを予約後、14日前までに市民課又は市民福祉課(庄川支所)で申請

**妊娠** ↓ 不妊治療費・不育症治療費助成

**妊娠期間** ↓ 母子健康手帳交付・面談  
保健指導、妊婦健康診査、多胎妊婦健康診査費助成  
妊婦訪問、妊婦相談（電話・来所）  
妊婦歯科健康診査  
プレママクラス  
産前ヘルパー派遣事業

**出産** ↓ 産後もママ安心事業  
産後ヘルパー派遣事業  
産婦健康診査、新生児聴覚検査  
産婦訪問、新生児訪問、未熟児訪問  
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問）

**産後** ↓ 産後もママ安心事業  
産後ヘルパー派遣事業  
産婦健康診査、新生児聴覚検査  
産婦訪問、新生児訪問、未熟児訪問  
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問）

**育児** ↓ 定期予防接種  
乳幼児健康診査  
集団健診 3か月児、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  
個別健診（医療機関）6～7か月児、11か月児  
1歳児母子保健推進員等訪問  
育児相談（電話（随時）  
来所（毎週水曜日 午前9時～11時）

子育て支援アプリ  
「となみっ子なび」



スマホ等から簡単に子育て情報が入手できます。

母子モ



詳細は、  
市のHPまで



妊娠・出産・子の健康 砺波市

■ プレママクラス 場所/健康センター 時間/午後2時～3時30分 これから出産を迎える方、ぜひ参加ください。

実施日	4月9日(火)	6月11日(火)	8月27日(火)	10月8日(火)	12月10日(火)	2月4日(火)
出産予定月	令和6年7～8月	9～10月	11～12月	令和7年1～2月	3～4月	5～6月

■ 乳幼児健診・教室 場所/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（☎32-7062）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時15分～午後1時	午後1時20分～午後1時30分	正午～午後1時	午後0時30分～午後1時30分	午後0時15分～午後1時15分	午後0時30分～午後1時30分	正午～午後1時
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、お口の成長の話	身体計測、小児科・歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布、個別相談	歯科診察、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、個別相談	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布	身体計測、眼科検査、尿検査、内科・歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布、個別相談
4月	25日(休) (R5.12月生)	10日(休) (R5.10月生)	12日(金) (R4.10月生)	18日(休) (R4.4月生)	11日(休) (R3.10月生)	19日(金) (R3.4月生)	5日(金) (R2.10月生)
5月	24日(金) (R6.1月生)	8日(休) (R5.11月生)	16日(休) (R4.11月生)	30日(休) (R4.5月生)	17日(金) (R3.11月生)	31日(金) (R3.5月生)	10日(金) (R2.11月生)
6月	20日(休) (R6.2月生)	12日(休) (R5.12月生)	14日(金) (R4.12月生)	27日(休) (R4.6月生)	13日(休) (R3.12月生)	28日(金) (R3.6月生)	7日(金) (R2.12月生)
7月	26日(金) (R6.3月生)	10日(休) (R6.1月生)	4日(休) (R5.1月生)	18日(休) (R4.7月生)	12日(金) (R4.1月生)	19日(金) (R3.7月生)	5日(金) (R3.1月生)
8月	29日(休) (R6.4月生)	7日(休) (R6.2月生)	9日(金) (R5.2月生)	22日(休) (R4.8月生)	8日(休) (R4.2月生)	23日(金) (R3.8月生)	2日(金) (R3.2月生)
9月	27日(金) (R6.5月生)	11日(休) (R6.3月生)	12日(休) (R5.3月生)	19日(休) (R4.9月生)	13日(金) (R4.3月生)	20日(金) (R3.9月生)	6日(金) (R3.3月生)
10月	31日(休) (R6.6月生)	9日(休) (R6.4月生)	11日(金) (R5.4月生)	17日(休) (R4.10月生)	10日(休) (R4.4月生)	18日(金) (R3.10月生)	4日(金) (R3.4月生)
11月	22日(金) (R6.7月生)	13日(休) (R6.5月生)	14日(休) (R5.5月生)	7日(休) (R4.11月生)	15日(金) (R4.5月生)	8日(金) (R3.11月生)	1日(金) (R3.5月生)
12月	26日(休) (R6.8月生)	11日(休) (R6.6月生)	13日(金) (R5.6月生)	19日(休) (R4.12月生)	12日(休) (R4.6月生)	20日(金) (R3.12月生)	6日(金) (R3.6月生)
1月	24日(金) (R6.9月生)	8日(休) (R6.7月生)	16日(休) (R5.7月生)	30日(休) (R5.1月生)	17日(金) (R4.7月生)	31日(金) (R4.1月生)	10日(金) (R3.7月生)
2月	28日(金) (R6.10月生)	12日(休) (R6.8月生)	14日(金) (R5.8月生)	20日(休) (R5.2月生)	13日(休) (R4.8月生)	21日(金) (R4.2月生)	7日(金) (R3.8月生)
3月	27日(休) (R6.11月生)	12日(休) (R6.9月生)	13日(休) (R5.9月生)	14日(金) (R5.3月生)	6日(休) (R4.9月生)	21日(金) (R4.3月生)	7日(金) (R3.9月生)