

メール配信サービスに登録を!

検診情報などをお届けします。  
登録用アドレス(e-kazuno@  
xpressmail.jp)に空メール  
を送信してください。

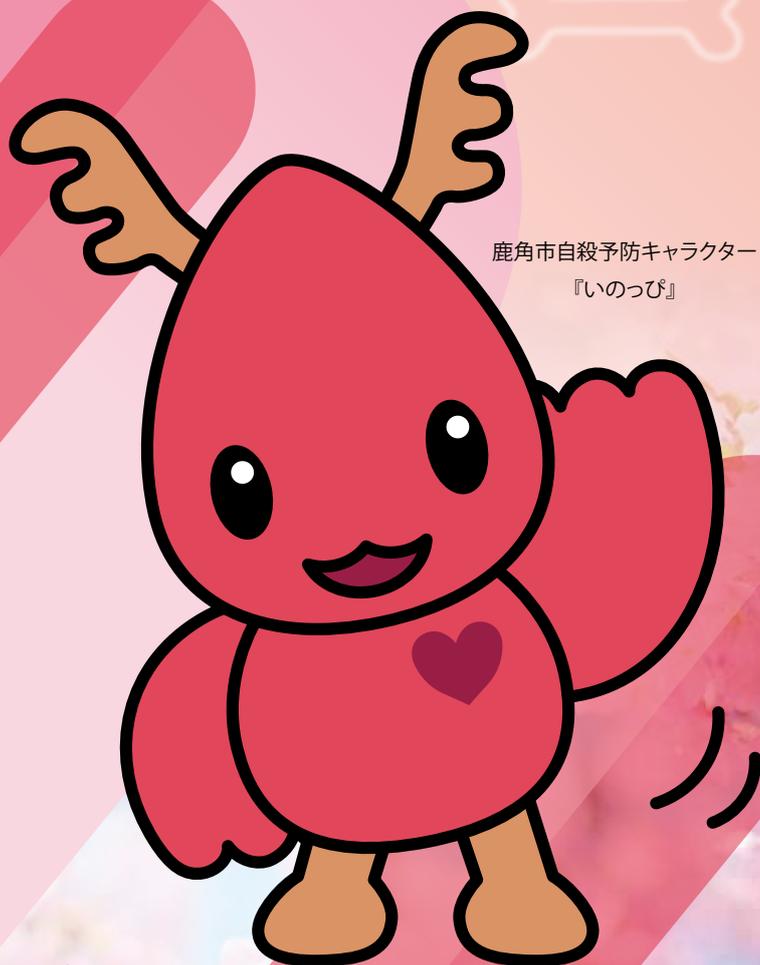


保存版

令和5年度

# 健康づくり ガイド

Health promotion guide



鹿角市自殺予防キャラクター  
『いのっぴ』

## がん検診・健康診断

検診の種類	2
お知らせ	3
検診の申込方法	4
検診申込書	5・6
胃がん検診	7
肺がん・大腸がん検診	8・9
子宮がん・乳がん検診	10・11
脳ドック	12
健康診断	13

## 予防接種

予防接種について	14~17
子どもの予防接種	18・19

## 子ども・子育て

妊娠～産後	20
乳幼児健診・相談	21~23

## お知らせ 心の相談

健康講座・相談先紹介	24
------------	----

# 検診の種類

申込方法は、4ページ(子宮・乳がん検診は10・11ページ)をご確認ください。

無料対象者は3ページをご確認ください。

## ●胃がん検診

注意事項→7ページ

**対象** 40歳以上  
**料金** 1,500円 **時期** 9～10月  
**場所** 市民センターなど  
**内容** バリウムを飲んでレントゲン

## ●大腸がん検診

日程→8・9ページ

**対象** 40歳以上  
**料金** 800円 **時期** 7・10月  
**場所** 市民センターなど **内容** 便潜血検査2日間

## ●子宮がん検診

予約→10・11ページ

**対象** 20歳以上の女性 ※詳しくは3ページへ  
**料金** 2,000円 **時期** 6～2月上旬  
**場所** かつの厚生病院  
いけがみレディースクリニック  
**内容** 内診、子宮頸部細胞診、超音波検査  
※超音波検査のみの受診はできません

## ●肝炎ウイルス検診

**対象** 40歳以上で過去に市の検診を受診したことがない方  
**料金** 800円 **時期** 9月25日～29日  
**場所** コモッセ、十和田市民センターなど  
**内容** 血液検査(B型肝炎・C型肝炎の検査)

## ●骨粗しょう症検診(女性のみ)

**対象** 40歳(S58年4月2日～S59年4月1日生)  
45歳(S53年4月2日～S54年4月1日生)  
50歳(S48年4月2日～S49年4月1日生)  
55歳(S43年4月2日～S44年4月1日生)  
60歳(S38年4月2日～S39年4月1日生)  
65歳(S33年4月2日～S34年4月1日生)  
70歳(S28年4月2日～S29年4月1日生)

## ●肺がん検診

日程→8・9ページ

**対象** 40歳以上  
**料金** 500円 **時期** 7・10月  
**場所** 市民センターなど  
**内容** 胸部レントゲン  
**申込** 不要(直接、検診会場へお越しください)

## ●前立腺がん検診

**対象** 50歳以上の男性  
**料金** 700円 **時期** 9月25日～29日  
**場所** コモッセ、十和田市民センターなど  
**内容** 血液検査(腫瘍マーカーPSAの検査)

## ●乳がん検診

予約→10・11ページ

**対象** 40歳以上の女性 ※詳しくは3ページへ  
**料金** 40～48歳:2,000円、50歳以上:1,400円  
**時期** 6～2月上旬  
**場所** かつの厚生病院、コモッセなど  
**内容** マンモグラフィ(乳房のレントゲン)

## ●歯周病検診

**対象** 40歳(S58年4月2日～S59年4月1日生)  
50歳(S48年4月2日～S49年4月1日生)  
60歳(S38年4月2日～S39年4月1日生)  
70歳(S28年4月2日～S29年4月1日生)  
**料金** 1,200円 **時期** 7～2月  
**場所** 市内歯科医院 **内容** 口腔内診査  
**申込** 不要(対象者には受診券が届きます)

**料金** 1,000円  
**時期** 1月(予定)  
**場所** かつの厚生病院  
**内容** 腕のレントゲン



※対象年齢は、令和6年4月1日時点での到達年齢です。40歳以上は昭和59年4月1日以前に生まれた方です。

## 令和5年度 無料対象者

子宮がん・乳がん検診の**無料対象者を拡大**しました！

子宮がん検診 <b>NEW</b>	<b>21歳～35歳</b> (S63年4月2日～H15年4月1日生)の女性	約 <b>8,000円</b> が無料！
乳がん検診 <b>NEW</b>	<b>41歳～42歳</b> (S56年4月2日～S58年4月1日生)の女性	約 <b>6,600円</b> が無料！
	<b>44歳</b> (S54年4月2日～S55年4月1日生)の女性	
肺がん検診	<b>40歳</b> (S58年4月2日～S59年4月1日生)	約 <b>1,600円</b> が無料！
	<b>51歳～60歳</b> (S38年4月2日～S48年4月1日生)	
胃がん検診	<b>51歳～60歳</b> (S38年4月2日～S48年4月1日生)	約 <b>5,500円</b> が無料！
大腸がん検診		約 <b>1,700円</b> が無料！
肝炎ウイルス検診	<b>40歳</b> (S58年4月2日～S59年4月1日生)	約 <b>2,400円</b> が無料！

## 令和5年度 肺がん・大腸がん検診 レディースデー

右表の日程は  
女性限定だっぴ！



検診日	会場	受付時間
10月 5日(木)	十和田市民センター	10:00～11:30
10月10日(火)	コモッセ	13:30～15:00
10月11日(水)	コモッセ	10:00～11:30
10月18日(水)	福祉保健センター	10:00～11:30

肺がん・大腸がん検診の全日程は8～9ページをご確認ください。

## 子宮がん・乳がん検診の対象について

国・県の指針に基づき、令和5年4月から、下記のとおり検診の対象が変わります。

子宮がん検診	<b>20～39歳の女性(1年に1回)</b> <b>40歳以上の偶数年齢の女性(2年に1回)</b>
乳がん検診	<b>40歳以上の偶数年齢の女性(2年に1回)</b> 無料クーポン対象(41歳)は受診可能



※対象年齢は、令和6年4月1日時点での到達年齢です。40歳以上は昭和59年4月1日以前に生まれた方です。

### ●子宮がん検診は2年に1回になるけど大丈夫？

子宮頸がんは一般的に非常にゆっくり進行するため、前がん状態といわれる段階から浸潤がん(進行がん)になるには、2～3年かかると言われています。2年に1回の受診でも十分に有効性があり、1年に1回の受診と予防効果は変わらないとされています。また、受診者の身体的負担や費用負担が軽減されます。しかし、子宮頸がんは20～30歳代で急増していることから、秋田県の指針に基づき、20～39歳の方は1年に1回の受診をおすすめします。

# 検診の申込方法

- 検診は鹿角市に住民登録がある方が対象です。
- 自覚症状がある方、治療中の方、職場などで検診を受ける機会がある方は対象となりません。
- 精密検査となった方で、まだ検査を受けられていない方は、まず精密検査を受けましょう。

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診

昨年度(令和4年度)  
受診していない方

- 例えばこんな方も申込が必要です
  - ・今年度40歳になる方
  - ・転入されてきた方
  - ・昨年度、市の人間ドックで、胃・大腸がん検診を受診された方で、今年度は集団検診を希望される方

- 肝炎ウイルス検診
- 骨粗しょう症検診

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診

昨年度(令和4年度)  
受診した方

- 肺がん検診
- 歯周病検診

- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- サンキュー健診



## 申込が**必要**です

以下の **方法1** ~ **方法3** のいずれかで、申込をしてください。

申込をした方には、検診の時期が近くなると、案内通知が届きます。

### 申込受付期間

**4月11日(火)～5月31日(水)**

### 方法1 Web申込フォームを利用する

右のQRコードを読み取り、申込内容を入力し、お申込ください。



### 方法2 電話をする

**☎0186-30-0119**

平日8:30～17:15(水曜は19:00まで)



## 申込は**不要**です

検診時期が近くなると、案内通知が届きます。  
※肺がん検診は届きません

今年度の胃・大腸・前立腺がん検診を希望されない方は、申込書の提出または、電話でご連絡ください。

### 方法3 申込書を提出する(FAXも可)

申込書(5ページ)に必要事項を記入して、郵送または、FAXで提出してください。

**FAX: 0186-30-1257**



## 申込が**必要**です

子宮がん検診  
乳がん検診

→10・11ページへ

サンキュー健診

→13ページへ

# 令和5年度 検診申込書 (胃・大腸・前立腺・肝炎・骨)

5月31日(水)までに  
郵送または FAX(0186-30-1257)

下記以外の検診の申込方法は4ページをご確認ください。

- 胃がん検診：40歳以上 ・ 肝炎ウイルス検診：40歳以上で過去に市の検診を受診したことがない方
- 大腸がん検診：40歳以上 ・ 骨粗しょう症検診：40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 前立腺がん検診：50歳以上の男性 ※令和6年4月1日時点での到達年齢です。



## 申込書 記入方法

- 太枠内をご記入ください。
- 検診の種類(2ページ)及び申込方法(4ページ)をご確認のうえ、希望する検診に○をしてください。裏面に記入例があります。

### ●胃・大腸・前立腺がん検診について

昨年度受診された方には、自動的に通知を送付しますので新たに申込みをする必要はありません。検診希望欄には何も記入しないでください。

ただし、昨年度受診された方で今年度の検診を希望されない方は「×」をして提出してください。

〈住所〉 花 輪・尾去沢  
鹿角市 八幡平・十和田

フリガナ 氏 名	生年月日	電話番号	検診 希望する検診→○ 希望しない検診→×
	大正 昭和 年 月 日		胃・大腸・前立腺 肝炎・骨
	大正 昭和 年 月 日		胃・大腸・前立腺 肝炎・骨
	大正 昭和 年 月 日		胃・大腸・前立腺 肝炎・骨
	大正 昭和 年 月 日		胃・大腸・前立腺 肝炎・骨
	大正 昭和 年 月 日		胃・大腸・前立腺 肝炎・骨

記入欄が足りない場合は、コピーしてご利用いただくか、お電話でお申込みください。

## 検診申込書の記入例

〈住所〉 鹿角市 八幡平・十和田  
 (花輪) 尾去沢

字下花輪50番地

住所を記入

フリガナ 氏名	生年月日	電話番号	検診 希望する検診→○ 希望しない検診→×
カヅノ タロウ 鹿角 太郎	大正 30年4月2日 (昭和)	0186-30-0119	(胃) (大腸) (前立腺) 肝炎・骨

氏名・生年月日・電話番号を記入

希望する検診に「○」  
 希望しない検診に「×」  
 ※対象外の検診は未記入で構いません。

## がん検診にはメリット・デメリットがあります

メリット・デメリットを正しく理解し、健康と安心のためにがん検診を受けましょう。

### 最大のメリットはここ!

#### ●早期発見・治療による救命

早期であれば治せる可能性は非常に高く、身体的・経済的負担は一般的に少なく済みます。一方、症状がある場合はがんが進行している可能性があります。**症状がない時に検診を受ける**ことが大切です。

#### ●安心した生活を続けられる

「異常なし」となれば、ひとまず安心して過ごすことができます。日本人の2人に1人ががんになる時代。自身を「過信」せず、**定期的**に検診を受けることが必要です。

#### ●検診結果が100%正しいわけではない

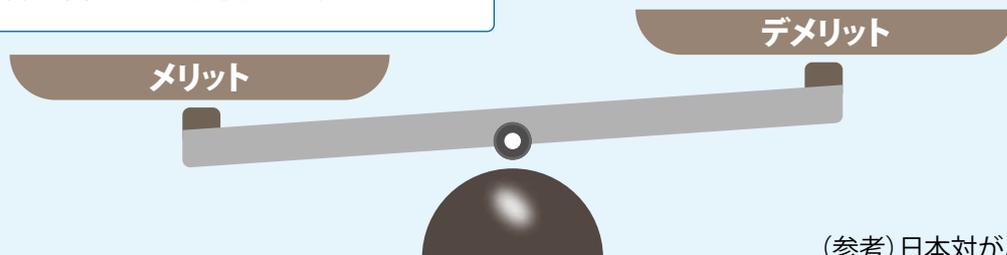
「異常なし=がんではない」ではありません。がんの場所や種類によっては発見できないことがあります。

#### ●結果的に不必要な検査・治療となることも

「がん疑い」と診断され、精密検査を受けた結果、「がんではない」と判定された場合、結果的にみれば不必要な検査・治療が行われたこととなります。

#### ●検査によって身体に負担がかかることも

例えば、バリウムで便秘になることや放射線には被ばくの問題があります。



(参考) 日本対がん協会HP

## 感染症対策にご協力ください



- 発熱・咳・のどの痛みなどの体調不良を感じている方は検診をご遠慮ください。
- 検診当日はマスクの着用や手指消毒、検温などにご協力いただく場合があります。

# 胃がん検診

●以下の項目に該当する方は、市の胃がん検診を受けることはできませんので、医療機関にご相談ください。

- ・ 飲食時にむせやすい、のどの病気や手術をしたことがある
- ・ 過去にバリウムを飲んで具合が悪くなった、アレルギー症状がでた
- ・ 胃がんなどの診断を受け、治療中や経過観察中である
- ・ 検査当日まで1週間以上排便がない
- ・ 心臓病や腎臓病及び人工透析で、水分制限をうけている
- ・ 検査台の上で指示に従って寝返りができない
- ・ 妊娠中または妊娠の可能性がある
- ・ 検診当日、インスリンや血糖降下剤を服用した
- ・ 体重が 130kg 以上ある
- ・ 耳が聞こえない

バリウムでむせ込むと肺炎を起こす危険性があります

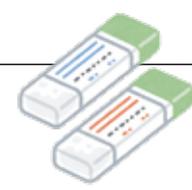
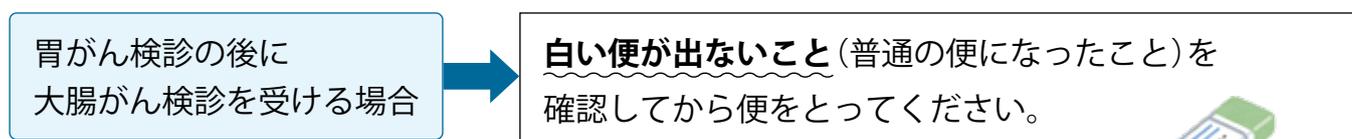
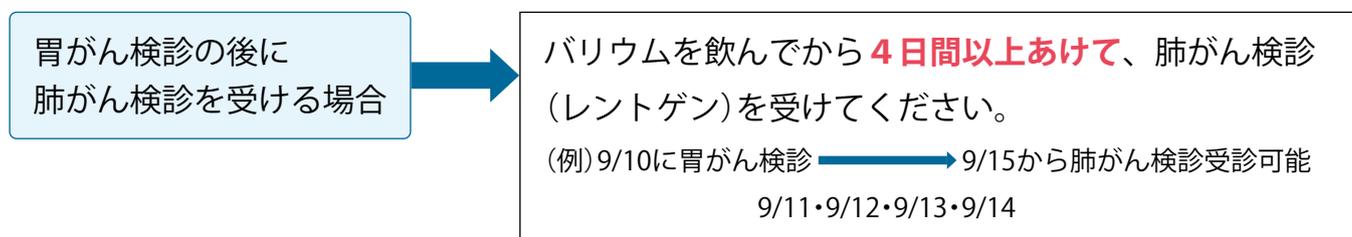


## ●検診の注意事項

検診前日	夜9時以降は飲食や喫煙をしないでください。水は夜間にコップ1杯程度(200ml以内)であれば、飲んでも構いません。
検診当日	<b>飲食</b> 飲食はしないでください。ただし、お薬(血圧や心臓など)を内服中の方は、検査開始2時間前までにコップ1杯程度(200ml以内)の水でお飲みください。
	<b>服装</b> 無地のTシャツまたは肌着を着用してください。レントゲン撮影時の服装(8ページ)をご確認ください。

## 胃がん検診の後に、肺がん・大腸がん検診を受ける場合

**バリウムがレントゲンに写り込んだり、便に混じったりする可能性があります。**  
肺がん・大腸がん検診は、胃がん検診より前に受けることをおすすめします。



# 肺がん・大腸がん検診

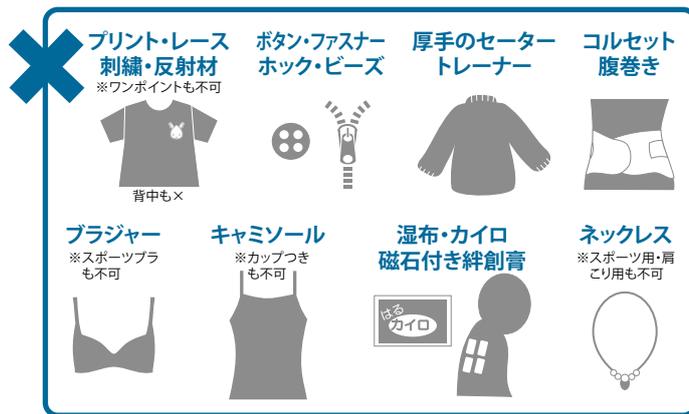
- お住いの地区以外でも受診できます。
- 市民センターや福祉保健センターで実施する初日は混み合います。時間に余裕をもってお越しください。
- 肺がん・大腸がん検診は胃がん検診より前に受診することをおすすめします。(詳しくは7ページへ)
- 検診会場に来る前に服装をご確認ください。検診車内での着替えはご遠慮ください。(上着脱衣、下着の取り外しは可能です。)

## ●レントゲン撮影時の服装

### ◎推奨される服装

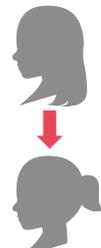


## ×着用できないもの



### 髪も写ります

髪の長い方は、肩より高い位置でまとめてください。



- 当日の持ち物 料金、健康保険証、検便容器(大腸がん検診を受診する方のみ)



## 令和5年度 肺がん・大腸がん検診日程

地区	検診日	会場	受付時間
八幡平	7月3日(月)	永田分館	9:45 ~ 10:00
		熊沢自治会館	10:30 ~ 10:45
		水沢集落会館	11:15 ~ 11:40
		湯瀬体育館	13:40 ~ 14:00
	7月4日(火)	小割沢集会所	9:40 ~ 10:00
		夏井多目的研修集会所	10:30 ~ 10:45
		大久保生活改善センター	11:15 ~ 11:30
		谷内地区市民センター	13:30 ~ 15:00
	7月5日(水)	白欠集会所	10:30 ~ 10:45
		長内集会施設	11:15 ~ 11:30
		八幡平市民センター	13:30 ~ 15:00
		八幡平市民センター	夜間 17:30 ~ 18:30
7月6日(木)	大里分館	9:40 ~ 10:10	
	荒町分館	11:00 ~ 11:30	
	八幡平市民センター	13:30 ~ 15:00	
花輪 十和田	7月7日(金)	上台自治会館	10:00 ~ 10:20
		級ノ木会館	10:50 ~ 11:10
		宮野平多目的集会所	13:15 ~ 13:30
		草木地域活動センター	14:00 ~ 14:30

地区	検診日	会場	受付時間	
十和田	7月10日(月)	高清水自治会館	9:45～10:00	
		腰廻会館	10:30～10:45	
		荒中会館(旧荒瀬分館)	11:15～11:30	
		大湯体育館	13:30～15:00	
	7月11日(火)	松ノ木自治会館	9:45～10:00	
		浜田生活総合センター	10:25～10:45	
		中野自治会館	11:15～11:30	
		大湯体育館	13:30～15:00	
	7月12日(水)	松山自治会館	9:40～10:00	
		大欠農業研修センター	10:30～10:45	
		神田会館	11:15～11:30	
		錦木地区市民センター	13:30～14:00	
尾去沢	7月13日(木)	下モ平自治会館	10:00～10:30	
		上山自治会館	11:00～11:20	
		尾去沢市民センター	13:30～15:00	
	7月14日(金)	尾去沢市民センター	10:00～11:30	
尾去沢市民センター		13:30～15:00		
十和田	10月4日(水)	甚兵工川原自治会館	9:40～10:00	
		瀬田石自治会館	10:30～10:45	
		三ノ丸町内会館	11:10～11:30	
		十和田市民センター	13:30～15:00	
	10月5日(木)	十和田市民センター	女性のみ	10:00～11:30
		十和田市民センター		13:30～15:00
		十和田市民センター	夜間	17:30～18:30
花輪	10月6日(金)	館集落センター	9:45～10:00	
		高市集落センター	10:25～10:40	
		小坂自治会館	11:10～11:30	
		交流センター	13:30～14:30	
	10月10日(火)	コモッセ		10:00～11:30
		コモッセ	女性のみ	13:30～15:00
		コモッセ	夜間	17:45～19:00
	10月11日(水)	コモッセ	女性のみ	10:00～11:30
		コモッセ		13:30～15:00
	10月12日(木)	高屋自治会館	9:45～10:00	
		乳牛自治会館	10:30～10:50	
		久保田自治会館	11:20～11:40	
		福祉保健センター	13:40～15:00	
	10月13日(金)	柴平地域活動センター	9:40～10:00	
東町自治会館		10:30～10:50		
下夕町会館		11:20～11:40		
福祉保健センター		13:40～15:00		
10月18日(水)	福祉保健センター	女性のみ	10:00～11:30	
	福祉保健センター		13:30～15:00	
	福祉保健センター	夜間	17:30～18:30	

**女性のみ** 放射線技師は男性の場合もありますので、ご了承ください。

日程が変更となった場合は、市民メール・ラジオ・広報などでお知らせします。

# 子宮がん・乳がん検診

40歳以上の方は、2年に1回の受診になります。詳しくは3ページをご確認ください。

## 予約方法

希望する「検診・会場・日にち」を決め、希望する日の3週間前までに**予約**をする。

会場	検診期間
かづの厚生病院	6月1日(木)～2月9日(金)
いけがみレディースクリニック	6月1日(木)～2月10日(土)



予約受付開始：**4月11日(火)から**

### 方法1

## Web 予約

右のQRコードを読み取り、予約をしてください。  
初めての方は、新規登録を行ってから予約をしてください。



子宮・乳 予約

### 方法2

## 電話予約

**☎0186-30-0119** 平日8:30～17:15(水曜は19:00まで)

- ・ 検診日が近くなると、案内通知書と受診票が届きます。
- ・ 受診日の変更、キャンセルは**5日前まで**に検診担当(☎0186-30-0119)へご連絡ください。
- ・ 結果は1～2か月後に届きます。

**注意** 健診や人間ドックと同じ日に受診することはできません。

## ●ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ

女性が乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。ブレスト・アウェアネスは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる重要な生活習慣であり、4つのポイントがあります。

**ポイント①** **ご自分の乳房の状態を知るために、日頃から乳房を見て、触って、感じる習慣をつけましょう。**

着替えや入浴、寝る前に仰向けになった際に乳房チェックをしましょう。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。気軽に生活習慣に乳房を意識することを取り入れてみましょう。

**ポイント②** **気を付けなければならない乳房の変化を知りましょう。**

(しこり、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪のただれ、乳房の皮膚のくぼみや引きつれなど)

**ポイント③** **乳房に変化を感じたら、すぐに専門医に相談しましょう。**

**ポイント④** **40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受けましょう。**



## 子宮がん検診

### ●以下の項目に該当する方は市の子宮がん検診を受けることはできません。

- ・ 気になる症状がある
- ・ 過去に精密検査と判定されたが、医療機関を受診していない
- ・ 今年度中にすでに検診を受診した
- ・ 外来で定期的に検査するように言われている

会場	受付時間	月	火	水	木	金	土	1日の定員
いけがみレディース クリニック	10:00~10:30	/	/	/	/	/	○	午前・午後 各5人
	10:00~11:00	○	○	○	/	○	/	
	15:30~17:00	○	○	/	○	○	/	
かづの厚生病院	7:50~8:00	○	/	○	○	/	/	3~5人
	8:50~9:00	/	/	/	/	○	/	

## 乳がん検診

### ●以下の項目に該当する方は市の乳がん検診を受けることはできません。

- ・ 気になる症状がある
- ・ 今年度中にすでに検診を受診した
- ・ 妊娠中または妊娠の可能性がある
- ・ ペースメーカーを装着している
- ・ C Vポートを留置している
- ・ 外来で定期的に検査するように言われている
- ・ 過去に精密検査と判定されたが、医療機関を受診していない
- ・ 乳がんの手術歴がある
- ・ 授乳している
- ・ 豊胸術を受けた
- ・ V Pシャントを施工している

### →医療機関で受診する

火曜日は子宮がん検診と同時受診はできません

会場	受付時間	月	火	水	木	金	土	1日の定員
かづの厚生病院	7:50~8:00	○	●	○	○	/	/	3~5人
	8:50~9:00	/	/	/	/	○	/	
	午後	日程は広報等でお知らせします。						

※午前の検診：女性技師が対応しておりますが、都合により男性技師が対応する場合があります。

※午後の検診：女性技師が対応します。

### →検診車で受診する

時間	会場 検診日	コモッセ		十和田市民センター	定員
		10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	
10:00~10:30	/	/	○	○	各時間 15人
10:30~11:00	/	/	○	○	
13:00~13:30	/	/	○	○	
13:30~14:00	○	○	/	○	
14:00~14:30	○	/	/	/	
16:30~17:00	○	/	/	/	
17:30~18:00	○	/	/	/	

※検診車で集団検診は、女性技師が対応します。

脳ドック料金の一部(3分の2程度)を助成します。この機会にぜひご利用ください。

**対象** 40～74歳までの鹿角市民(昭和24年4月2日生～昭和59年4月1日生)

- 《助成の対象外》・令和2年4月～令和5年3月に脳ドックを受診された方  
 ・現在加入の健康保険で、脳ドック助成が受けられる方

## 申込方法

### ●かづの厚生病院で脳ドックを受診希望の方

**申込方法** 各支所・福祉保健センターに設置している「令和5年度鹿角市脳ドック申込書★」に必要事項を記入し提出してください。

★「令和5年度鹿角市脳ドック申込書」は、鹿角市ホームページからダウンロードもできます。



ホームページ

**申込締切** 令和5年4月18日(火)まで

コース	自己負担金額	募集人数
脳ドック	16,200円	90人程度
脳ドックミニコース	8,650円	

※申込多数の場合は抽選となります。  
 ※自己負担金の金額(ドック料金の3分の1相当の金額)は変更になる場合があります。

### ●市外の医療機関で脳ドックを受診希望の方

市外の医療機関で脳ドックをご希望の方は、受診前にお問い合わせください。脳ドックの助成には、受診前および受診後にそれぞれ手続きが必要です。

助成対象期間	令和5年4月1日～令和6年2月29日まで
事前申請(受診前)	ご希望の医療機関で脳ドックの予約をした後、「鹿角市脳ドック助成金申請書」を提出。後日、補助金交付決定通知書をお送りいたします。
事後申請(受診後)	鹿角市脳ドック助成金実績報告書、脳ドック結果の写し、脳ドックの領収書(受診日、金額が分かるもの)を提出。
助成金額	脳ドック料金の3分の2程度(3万円を上限とする)

#### 〈参考〉鹿角市近隣の脳ドック実施医療機関

医療機関名	電話番号	予約方法
大館市立扇田病院(大館市)	0186-55-1255	電話もしくは受付窓口
石田脳神経外科クリニック(大館市)	0186-44-6600	
久保脳神経外科クリニック(大館市)	0186-59-6655	

この他に、秋田市、盛岡市、弘前市などの医療機関で受診した脳ドックも助成対象となります。

## 注意事項

- 今回受診された方は、3年間(令和8年度まで)は助成対象外となりますのでご了承ください。
- 脳ドックにがん検診は含まれておりません。(がん検診についてはP2からご確認ください。)
- かづの厚生病院「脳ドックミニコース」には、血液検査等は含まれておりません。特定健診等と合わせて受診されることをお勧めします。

気になる症状がなくても、1年に1度は健診を受診しましょう。

## 特定健診・人間ドック

6月開始予定

**対象** 40～74歳の国民健康保険加入者  
対象の方には**5月下旬**に受診券と案内を送付します。特定健診か、人間ドックのいずれかを選択して、受診することができます。詳細は案内をご確認ください。

**自己負担金** 特定健診：無料、人間ドック：14,000円

### 検査内容

#### 特定健診

- ①問診・診察 ②身体計測 ③血圧測定
- ④尿検査(蛋白・糖) ⑤心電図検査
- ⑥血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血など)

#### 人間ドック

- 特定健診の①～⑥に加え、
- 胃の検診(バリウム検査) ●肺の検診(胸のレントゲン検査)
  - 大腸の検診(便の潜血検査) ●腹部超音波検査 など

## 後期高齢者健診

7月開始予定

**対象** 後期高齢者医療制度加入者  
対象の方には**6月下旬**に受診券と案内を送付します。詳細は案内をご確認ください。

**自己負担金** 無料

**検査内容** 問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査(蛋白・糖)、心電図検査、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血など)

## 39歳以下の健康診断(サンキュー健診)

7月～10月予定

**対象** 19～39歳(S59.4.2～H17.4.1生)の鹿角市民で健康診断を受診する機会のない方

**自己負担金** 1,000円 ※1万円相当の健診が、1,000円で受診できます！

**検査内容** 問診・診察、身体計測、血圧測定、尿検査(蛋白・糖)、心電図検査、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血など)

### 申込方法

国民健康保険加入者

社会保険など加入者

6月下旬に送付する案内をご確認のうえ、ご予約ください。

### 予約が必要です

① Web 予約

鹿角市 Webけんしん予約

検索

こちらからも予約できます

② 電話予約

☎0186-30-0119 健診担当

平日8:30～17:15(水曜は19:00まで)



予約受付は**6月1日(木)**からです。希望する健診日の3週間前までにご予約ください。予約をされた方には、受診券が届きます。

※健診日程は、市ホームページなどをご確認ください。

いつも頑張っている自分のカラダに感謝の気持ちを込めて 健診を受けよう



予防接種は、個人の発病や重症化、社会に感染症がまん延することを防ぐという目的があります。自分のため、家族のため、社会のみんなのために予防接種を受けましょう。

## 予防接種の受け方

**STEP1 予防接種を受ける前に確認しましょう。**  
 予防接種の必要性や副反応を理解しましょう。

子どもの予防接種は  
 こちらで確認



### 〔予防接種の接種間隔〕

予防接種で使うワクチンには、生ワクチン、不活化ワクチンの2種類があります。

- 異なる注射生ワクチンを別の日に接種する場合は、27日以上の間隔をあけてください。



- 同じ種類のワクチンを複数回接種する場合は、ワクチンごとに決められた間隔を守りましょう。

〈6日以上とは〉

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1週間後の同じ曜日  
 から接種できます

〈27日以上とは〉

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4週間後の同じ曜日  
 から接種できます

- 医師が必要と認めた場合は、複数のワクチンを同時に接種することが可能です。医療機関にご相談ください。
- 新型コロナワクチン接種の前後2週間は、予防接種(インフルエンザを除く)を受けることができません。

**STEP2 医療機関に予約をしましょう。**

**STEP3 予防接種を受けに行きましょう。**

**持ち物** 健康保険証、予診票、母子健康手帳、委任状(必要な方)など

- 子どもの予防接種は、保護者(父母・養親)の同伴が必要です。

事情により保護者以外(お子さんの健康状態をよく知る祖父母など)が同伴される場合には、委任状を記入し医療機関にご提出ください。

福祉保健センターに設置のほか、市HPからもダウンロードできます。



委任状 PDF

**STEP4 予防接種が終わった後は以下のことに注意しましょう。**

- 接種後30分間は医療機関内でお子さんの様子を観察するか、医師とすぐに連絡をとれるようにしておきましょう。
- 生ワクチンは4週間、不活化ワクチンは1週間、副反応の出現に注意し、接種部位の異常な反応や体調の変化があった場合は速やかに医師の診察を受けましょう。
- 入浴時は、接種部位を強くこすらないようにしましょう。また、当日は激しい運動は避けましょう。

## 予防接種の健康被害救済制度

予防接種による副反応のために、医療機関で治療が必要な場合や生活が不自由になった場合(健康被害)には、救済制度(健康被害救済制度)があります。申請を希望される方は、予防接種担当までお問い合わせください。

## 市内指定医療機関一覧

※△は年齢等で制限があります。

市内指定医療機関	電話番号	高齢者用肺炎球菌	風しん対策			インフルエンザ		
			(1)追加的対策		(2)成人風しん一部助成	高齢者	妊婦	小児
			抗体検査	予防接種	予防接種			
かづの厚生病院	23-2111	○	○	○	○	○	○	△
鹿角中央病院	23-4131	○	○	○	○	○	×	×
大湯リハビリ温泉病院	37-3511	○	○	○	○	○	○	△
いけがみレディースクリニック	30-0111	○	○	○	○	○	○	△
大里医院	22-1251	○	○	○	○	○	○	△
なかの消化器内科クリニック	22-7335	○	○	○	○	○	×	×
長橋内科胃腸科医院	23-7612	○	×	×	×	○	○	×
福永医院	35-3117	○	○	○	○	○	○	○
本田内科胃腸科医院	35-3002	○	○	○	○	○	○	○
三ヶ田内科循環器科医院	31-1231	○	○	○	○	○	○	○
かづのファミリークリニック	22-6080	○	○	○	○	○	○	○

- 子どもの予防接種実施医療機関は18ページをご確認ください。
- 予防接種の自己負担額は医療機関により異なります。予約時にご確認ください。

## 秋田県外で予防接種を受けたい方へ

里帰りや進学などの理由で、県外の医療機関で予防接種を希望される場合は、鹿角市が発行した予防接種実施依頼書を医療機関に提出する必要がありますので、予防接種を受ける前にご連絡ください。

予防接種費用を全額支払っていただき、その後の手続きにより、支払った料金(一部または全額)の助成を行います。詳細はQRコード「手続きの流れ」よりご確認ください。



手続きの流れ

### ● 県外接種が助成対象外となるもの

高齢者用肺炎球菌、インフルエンザ

※風しん対策「(2)成人風しん一部助成」、妊婦インフルエンザは上記市内指定医療機関のみです。

## 長期療養や骨髄移植をされた方の予防接種について

下記に該当する方は、予防接種費用（一部または全額）の助成を受けることができますので、**予防接種を受ける前に**ご相談ください。

- ①長期療養により、定期予防接種の機会を逃した方  
(対象の病気やワクチンと接種できる期間は、予防接種施行令により決められています。)
- ②骨髄移植により、予防接種の再接種が必要な方

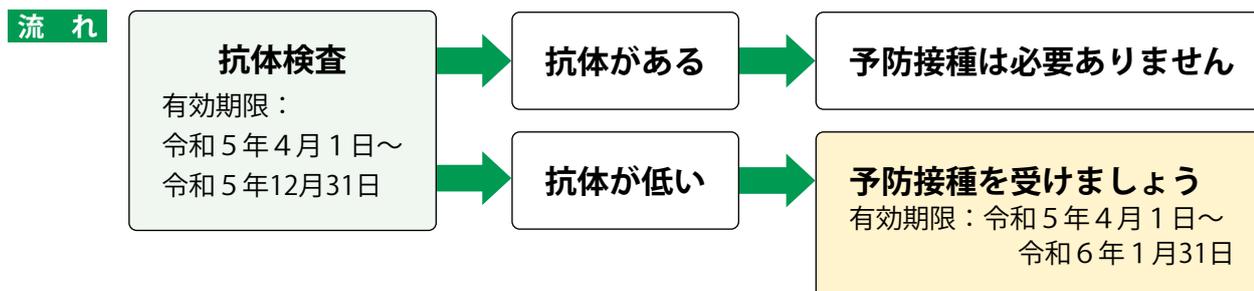


## 風しん対策

### (1)風しん追加的対策(風疹の抗体保有率が低い世代)

**対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性

**助成額** 全額(抗体検査と予防接種が無料で受けられます)



- ・ **無料クーポン券の有効期限が延長されました**
- ・ まだ受けられていない方には、令和5年3月以降に通知を送付しています。詳細は通知をご確認ください。

### (2)成人風しん予防接種費用の一部助成(妊娠など)

**対象** ①妊娠を希望する女性  
②秋田県風しん抗体検査事業利用者\*  
(

- ・ 妊娠を希望する女性のパートナー
- ・ 風しんの抗体価が低いと判定された妊婦のパートナーなど

)

①または②に該当する方のうち、**風しんの抗体価が低い**と判定された方(ただし、(1)風しん追加的対策の対象者は除く)

\*秋田県風しん抗体検査事業については、秋田県のホームページをご確認ください。

対象の方は、無料で抗体検査を受けることができます。

**期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

**助成額** 上限5,000円  
医療機関窓口で、**5,000円差し引いた金額**が請求されます。

**持ち物** 健康保険証、接種料金、風しん抗体検査の結果(母子健康手帳、県の抗体検査結果)

## 高齢者用肺炎球菌

- 対象** 過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で、①または②に該当する方  
①令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方  
②60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に重い障害(身体障害者手帳1級程度)を有する方
- 期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- 助成額** 3,000円(生涯1回のみ)  
医療機関窓口で、**3,000円差し引いた金額**が請求されます。生活保護受給者は無料です。
- 持ち物** 健康保険証、接種料金、身体障害者手帳(②に該当する方)、緊急時医療依頼証(生活保護受給者)

## インフルエンザ

- 対象** 【**高齢者**】 ①または②に該当する方  
①接種日時点において、65歳以上の方  
②60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に重い障害(身体障害者手帳1級程度)を有する方  
【**妊婦**】 鹿角市に妊娠届を提出している方  
【**小児**】 生後6か月～13歳未満のお子さん  
(1回目を13歳未満で接種し、2回目の接種が13歳を過ぎた場合も助成の対象となります。)
- 期間** 令和5年10月1日～令和6年2月29日
- 助成額** 1回1,500円(高齢者・妊婦は1回、小児は上限2回)  
医療機関窓口で、**1,500円差し引いた金額**が請求されます。対象の方で、生活保護を受給している方は無料です。
- 持ち物** 健康保険証、接種料金、緊急時医療依頼証(生活保護受給者)  
・高齢者の②に該当する方は、身体障害者手帳  
・妊婦と小児の場合は、母子健康手帳 } をご持参ください。

## HPV(ヒトパピローマウイルス)感染症

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)の接種機会を逃した下記対象の方に、「キャッチアップ接種」を実施しています。

- 対象** 過去にHPVワクチンを合計3回接種していない方で、接種日において鹿角市に住所がある平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子
- 期間** 令和5年4月1日～令和7年3月31日
- 助成額** 全額(予防接種が無料で受けられます。)
- 持ち物** 健康保険証、母子健康手帳など接種歴がわかるもの

- HPVワクチンは、サーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)、シルガード9(9価)の3種類あります。9価ワクチンは令和5年4月より定期接種の対象となりました。
- 対象者には、6月頃までに個別通知を送付いたします。詳細は通知をご確認ください。

## 子どもの予防接種実施医療機関

お手元に母子健康手帳をご準備のうえ、医療機関に**予約**を入れましょう。

医療機関	受けられる予防接種		実施日時	
			曜日	受付時間
かつの厚生病院 小児科 ☎ 0186-22-8112	・定期接種 ※HPVは除く (ロタ1価) ・おたふく	BCG 以外	火	13:00～14:00
		BCG	第2水	
福永医院 ☎ 0186-35-3117	・定期接種 ※HPVは除く (ロタ1価) ・おたふく	未就学児	木・土	9:00～11:00
		小学生 以上	月・火・水・金	14:00～16:30
			木・土	9:00～11:00
かつのファミリー クリニック ☎ 0186-22-6080 病院HPからも予約可	・定期接種全て (ロタ1価、5価) ・おたふく		月・火・木・金	9:00～12:00 14:00～17:00
			水・土	9:00～12:00
本田内科胃腸科医院 ☎ 0186-35-3002	・水ぼうそう ・日本脳炎(9歳以上) ・二種混合 ・HPV		月～金	15:00～18:00 ※HPVのみ17時まで
大湯リハビリ温泉病院 ☎ 0186-37-3511 対象年齢：年長以上	・麻しん風しん混合 ・二種混合 ・日本脳炎 ・HPV	4～9月	土	9:00～11:00
		10～3月	月・火・木・金	13:30～17:00 ※火は14時から
			水	13:30～15:00
いけがみレディース クリニック ☎ 0186-30-0111	・HPV		月・火・木・金	16:00～17:00
大館市立総合病院 ☎ 0186-42-5370 予約は月曜15時～17時 病院HPからも予約可	・定期接種全て ※HPVは要相談 (ロタ5価) ・おたふく		木・金	13:00～13:30
梅内小児科クリニック ☎ 0186-49-2640	・定期接種全て (ロタ1価、5価) ・おたふく		月・火・木・金	8:30～12:00 14:00～17:30
			水・土	8:30～12:00
山内耳鼻咽喉科 ☎ 0186-45-1412 予約不要 ※HPV1回目のみ要予約	・定期接種 ※BCGは除く (ロタ5価 ※土曜日は未実施) ・おたふく		月・火・木・金	9:00～11:30 14:00～17:30
			水・土	9:00～11:30

●上記ほか県内の指定医療機関では、無料で定期予防接種を受けることができます。詳細はお問い合わせください。

## 子どもの予防接種の種類

### ● 定期予防接種(無料)

種別		無料の期間		おすすめ接種時期	回数	接種間隔
ロタ	経口生	1価 (ロタリックス)	生後6週0日～ 24週0日	生後2か月～ <b>1回目は生後14週6日 までに受けましょう</b>	2回	
		5価 (ロタテック)	生後6週0日～ 32週0日		3回	
B型肝炎	不活化	1歳未満		生後2～9か月未満	3回	
ヒブ	不活化	初回	生後2か月～	生後2～7か月未満	3回	
		追加	5歳未満	初回(3回目)接種後 7～13か月未満	1回	
小児用肺炎球菌	不活化	初回	生後2か月～	生後2～7か月未満	3回	
		追加	5歳未満	初回(3回目)接種後 生後12～15か月未満	1回	
四種混合 (百日咳、ジフテリア、 破傷風、不活化ポリオ)	不活化	1期 初回	生後2か月～	生後2～12か月未満	3回	
		1期 追加	7歳6か月未満	初回(3回目)接種後 12～18か月未満	1回	
BCG	注射生	1歳未満		生後5～8か月未満	1回	<b>〈BCG・MR・水ぼうそう〉</b> 異なる注射生ワクチンを別の日に接種する場合は27日以上の間隔をあげましょう。
麻しん風しん混合 (MR)	注射生	1期	1～2歳未満		1回	
		2期	小学校入学前の1年間(年長児) H29年4月2日～H30年4月1日生		1回	
水ぼうそう	注射生	1～3歳未満		1回目: 1歳～1歳3か月未満 2回目: 1回目接種後6か月～1年あける	2回	
日本脳炎	不活化	1期 初回	生後6か月～	3歳	2回	
		1期 追加	7歳6か月未満	4歳 (1期2回目接種後1年)	1回	
		2期	9～13歳未満	9歳	1回	
二種混合 (ジフテリア、破傷風)	不活化	11～13歳未満		11歳	1回	三種混合または四種混合の追加(2期)として接種します
HPV (子宮頸がん)	不活化	小学6年生～ 高校1年生相当の女子 H19年4月2日～ H24年4月1日生		中学1年生	ワクチンの種類によって回数や接種間隔が異なります。詳細は個別通知でご確認ください。	

### ● 任意予防接種(有料)

種別	対象年齢	回数	おすすめ接種時期
おたふく	1歳～	2回	1回目: 1歳 2回目: 小学校入学前の1年間(年長児)



鹿角市子育て世代包括支援窓口(福祉保健センター内)では、妊娠期から子育て期までワンストップで切れ目のないサポートを行います。

## 妊娠がわかったら…

### ●母子健康手帳交付時面談(要予約)

**所要時間** 1時間程度

**持ち物** ①妊娠届出書 ②マイナンバーカード  
または住民票(マイナンバー付き)  
③印章 ④口座の確認ができるもの  
※多胎の場合は、予約時にお知らせください。

### ●妊娠後期面談(要予約)

**所要時間** 30分程度

**持ち物** 予約時にお伝えします  
※妊娠34週頃に行っています。この時期  
に面談が難しい場合はご相談ください。

**面談対応日時** 平日 9:00~15:00(12:00~13:00を除く) ※面談希望日の前日までにご予約ください

●鹿角市・大館市以外の医療機関で健診・出産をご希望の方は、受診する前に必ずご連絡ください。  
鹿角市の妊婦健診受診票等をご利用いただけない場合があります。

## 赤ちゃんが生まれたら…

### ●生後2週頃の電話訪問

第1子を出産された産婦を対象に、電話訪問を行っています。また、必要に応じて、家庭訪問を行っています。第2子以降の出産後もご希望がある場合は対応しています。



### ●こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいるご家庭に保健師が訪問し、赤ちゃんの発育状況の確認、育児や授乳などの相談、情報提供などを行います。



※生後2か月前後でご連絡しますが、早めの訪問を希望される場合や里帰りなどで長期不在の場合は事前にご連絡ください。

### ●産後ケア事業(訪問型)

子育ての不安や悩みを抱えるお母さんが安心して子育てができるように、助産師がご自宅に訪問し、赤ちゃんの栄養や育児の相談に応じます。利用を希望される場合はご連絡ください。

**対象** 出産後1年を経過しない産婦  
①母乳育児相談補助券を3回利用した方  
②産後6か月以上経過している方

**料金** 1回500円  
※生活保護・非課税世帯は無料

**利用回数** 1人6回まで

### ●妊産婦の情報交換・相談の場

☎子ども未来センター ☎0186-30-0855

**うみたの** 助産師による妊娠・出産・子育ての講話。沐浴、マタニティ体験、あそびの紹介等。

**あのねの日** 身体測定と育児相談会。専門家からのアドバイスが聞けます。

※詳細は毎月の広報でご確認ください。

### ●鹿角市で里帰り出産を希望する方とご家族へ

- ・大館市立総合病院で里帰り出産を希望の方は、出産予定日が決まり次第、**早めに**病院へご相談ください。
- ・里帰り中でも利用できる鹿角市のサービス等もありますので、お問い合わせください。

## ●乳幼児健診(相談)について

- **個別通知はありません。** ガイドや毎月の広報で確認し受診してください。体調不良などの理由により、受診できない場合はご連絡ください。
- 感染症(発熱・下痢・嘔吐含む)流行時は、感染症対策にご協力をお願いします。
- 健診(相談)は鹿角市の他機関(幼稚園、保育園、教育委員会など)と連携しながら実施しています。お子さんの情報(健診結果、就園先での様子など)の共有についてご了承ください。
- 鹿角市外での健診(相談)を希望される場合は、ご連絡ください。

## ●きょうだいの無料託児サービスについて

岡子ども未来センター ☎0186-30-0855

お子さんの健診(相談)時、きょうだいの無料託児を子ども未来センター(コモッセ内)で行っています。健診(相談)の4日前までにご予約ください。なお、無料託児の時間は健診(相談)の間のみです。 ※12か月児健診と2歳児歯科健診は対象となりません。

## 3～4か月児健康診査

実施日	対象(生まれ月)
4月19日(水)	令和4年12月生
5月17日(水)	令和5年1月生
6月7日(水)	令和5年2月生
7月19日(水)	令和5年3月生
8月9日(水)	令和5年4月生
9月6日(水)	令和5年5月生
10月26日(木)	令和5年6月生
11月15日(水)	令和5年7月生
12月6日(水)	令和5年8月生
令和6年1月17日(水)	令和5年9月生
2月7日(水)	令和5年10月生
3月6日(水)	令和5年11月生

**会場** 福祉保健センター

**受付時間** 12:45～13:00

**終了時間** 15:00頃

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、アンケート(こんにちは赤ちゃん訪問で配付)

**内容** 身体計測、内科診察、個別相談、ブックスタート(本の配付)

※テープタイプのおむつでお越しください



## 乳児相談

### ●前期(4～5か月児)

実施日	対象(生まれ月)
5月26日(金)	令和4年12月生
6月27日(火)	令和5年1月生
7月14日(金)	令和5年2月生
8月22日(火)	令和5年3月生
9月12日(火)	令和5年4月生
10月31日(火)	令和5年5月生
11月28日(火)	令和5年6月生
12月20日(水)	令和5年7月生
令和6年1月30日(火)	令和5年8月生
2月27日(火)	令和5年9月生
3月12日(火)	令和5年10月生

### ●後期(8～10か月児)

実施日	対象(生まれ月)
5月30日(火)	令和4年7月生、8月生
7月7日(金)	令和4年9月生、10月生
9月8日(金)	令和4年11月生、12月生
11月7日(火)	令和5年1月生、2月生
令和6年1月23日(火)	令和5年3月生、4月生
3月1日(金)	令和5年5月生、6月生

**会場** 福祉保健センター

**受付時間** 9:45～10:00

**終了時間** 12:00頃

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、ガーゼ、スタイなど

**内容** 身体計測、個別相談、絵本の読み聞かせ、栄養士による離乳食指導、歯科衛生士による歯科指導(後期のみ)

## 12か月児健康診査(医療機関に要予約)



**対象** 1歳～1歳6か月未満

**持ち物** 母子健康手帳、受診票(3～4か月児健診で配付)

実施医療機関	実施日	受付時間	健診と同時に 予防接種
かづの厚生病院 ☎0186-22-8112	水曜日(第1・3)	14:00～14:30	不可
福永医院 ☎0186-35-3117	木曜日(第1・3・5)、土曜日	9:00～11:00	可
かづのファミリー クリニック ☎0186-22-6080	月～土曜日 (水・土曜日は午前のみ)	9:00～12:30 14:00～17:30	可

※予約時に予防接種について確認しましょう。

## 1歳6か月児健康診査

**対象** 令和3年8月1日～令和4年7月31日生

実施日	対象(生年月日)
4月20日(木)	令和3年8月1日生～令和3年8月22日生
5月18日(木)	令和3年8月23日生～令和3年9月16日生
6月8日(木)	令和3年9月17日生～令和3年11月6日生
8月10日(木)	令和3年11月7日生～令和3年12月15日生
9月21日(木)	令和3年12月16日生～令和4年1月31日生
11月30日(木)	令和4年2月1日生～令和4年4月7日生
12月21日(木)	令和4年4月8日生～令和4年4月30日生
令和6年1月31日(水)	令和4年5月1日生～令和4年6月30日生
3月14日(木)	令和4年7月1日生～令和4年7月31日生

**会場** 福祉保健センター

**受付時間** 12:45～13:00

**終了時間** 15:30頃

**持ち物** 母子健康手帳、  
アンケート用紙(3～4か月児健診で配付)

**内容** 身体計測、歯科診察、  
内科診察、個別相談



### ● 1歳6か月児事後相談

2歳頃を目安に事後相談を実施しています。対象となる方には1歳6か月児健診でご案内します。

### ● ぺたぺた&ままといっしょ♪(要予約)

☎子ども未来センター ☎0186-30-0855

入園前のふれあい・遊びの場として1歳～3歳頃のお子さんを対象に、同年代のお子さんや親子で遊べるプログラムを実施しています。

※詳細は毎月の広報等でご確認ください



## 2歳児歯科健康診査・フッ化物塗布(医療機関に要予約)

**対象** 歯科健診・フッ化物塗布1回目…2歳～2歳6か月未満  
フッ化物塗布2回目…2歳6か月～3歳未満(フッ化物塗布1回目を受診している方のみ)

歯科健診・フッ化物塗布1回目

【おすすめ】6か月あける

フッ化物塗布2回目

**実施場所** 市内歯科医療機関

**持ち物** 母子健康手帳、歯ブラシ、受診票、アンケート用紙、フッ化物塗布無料クーポン券

※詳細は2歳児歯科健診セット(1歳6か月児健診で配付)をご確認ください



## 3歳児健康診査

**対象** 令和元年12月～令和2年11月生

**会場** 福祉保健センター

**受付時間** 12:45～13:00

**終了時間** 16:00頃

**持ち物** 母子健康手帳、アンケート用紙、当日の尿

**内容** 身体計測、歯科診察、内科診察、尿検査、目の屈折検査、個別相談、遊びの教室

※詳細は3歳児健診セット(1歳6か月児健診で配付)をご確認ください

ご自宅で視力・聴力検査を実施して、健診にお越しください

実施日	対象(生年月日)
4月14日(金)	令和元年12月1日生～令和元年12月26日生
5月12日(金)	令和元年12月27日生～令和2年2月5日生
6月16日(金)	令和2年2月6日生～令和2年3月18日生
7月21日(金)	令和2年3月19日生～令和2年4月25日生
8月25日(金)	令和2年4月26日生～令和2年6月4日生
10月27日(金)	令和2年6月5日生～令和2年7月20日生
11月10日(金)	令和2年7月21日生～令和2年8月15日生
12月15日(金)	令和2年8月16日生～令和2年9月26日生
令和6年1月26日(金)	令和2年9月27日生～令和2年10月20日生
3月8日(金)	令和2年10月21日生～令和2年11月30日生

## 5歳児すくすく健康相談

**対象** 平成30年4月2日～平成31年4月1日生

**会場** 福祉保健センター

**受付時間** 12:45～13:00

**終了時間** 15:30頃

**持ち物** 母子健康手帳、園の名札(入園児のみ)、水筒

**内容** お子さんの発達の確認、保護者を対象とした子育て勉強会

※対象の方には通知が届きますので、ご確認ください

実施日
5月25日(木)
6月22日(木)
7月28日(金)
8月17日(木)
9月14日(木)
10月19日(木)
11月16日(木)
令和6年1月12日(金)
2月8日(木)



お知らせ

# 事業所に出張します

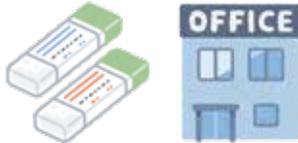
☎0186-30-0119

希望事業所を募集しています。職員の健康増進のために、ぜひご利用ください。

## 出張 大腸がん検診

事業所を訪問し、検便を回収します。検診会場に行かなくても、職場で検便を提出することができます。

**対象** 大腸がん検診を実施していない市内事業所  
※検診対象は鹿角市民のみ。職員の家族も可。  
対象の詳細は2ページへ



→ 申込は7月末まで

## 働き者の健康講座

健康について考え、生活習慣を振り返り、心身ともに働きやすい環境づくりにつながるよう、栄養士や保健師がお手伝いします。

**内容** 食事、運動、脳卒中、こころの健康、健診結果の活用、各種健康測定など、ご要望に合わせて対応いたします。



ホームページ

→ 申込は随時受付中

# こころの相談事業

ご本人はもちろん、身近に悩みを抱えた人がいる方もご利用ください。

## こころの個別相談 **要予約**

臨床心理士が悩みを聴きます。日時・会場は、平日の10時～16時の間で相談者にあわせて調整します。時間は1時間程度です。



**申込先** ☎0186-30-0119

## 依存症電話相談会

依存症は特効薬がなく、周囲の人たちを巻き込んでしまう厄介な病気です。アルコールやギャンブルなどで困っている方へ相談対応します。

**相談先** 毎月第3水曜日  
午後7時～8時30分  
☎0186-22-0700



# テレフォン病院24

医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応をします。

体調が悪くなった  
何科に受診?



介護の相談は  
どこにするの?



最近、ずっと寝れない  
どうしよう。不安…



24時間  
年中無休  
通話無料

☎0120-959-783

※番号非通知設定の方は、解除してからご利用ください。

●WEB相談窓口(メール相談)もあります。

- ①QRコードからアクセス
- ②「959783」を入力し、ログイン
- ③「WEB相談窓口」から利用する。



ファミリー・ケア・ネットワーク



# お問合せ

<b>電話</b>	検診(健診)・予防接種	0186-30-0119	<b>FAX</b>	0186-30-1257
	子ども・子育て(乳幼児健診など)	0186-30-0265		

〒018-5201 鹿角市花輪字下花輪50番地(鹿角市福祉保健センター内)