

令和6年度
(令和6年4月1日～
令和7年3月31日)

瀬戸内市

保存版



セットちゃん

健康づくりガイド

このガイドの内容は、令和6年1月末現在の情報です。
変更があった場合には随時広報せとうちや市ホームページ等でお知らせします。

健康づくりに関する情報は、この冊子の他に広報せとうち紙面や折込チラシ・回覧等でお知らせしていますが、市ホームページや市公式LINEでも随時配信しています。ぜひご確認ください。

QRコード（二次元コード）読み取り可能な携帯電話の人は、下の画像からアクセスできます。

瀬戸内市ホームページ

<https://www.city.setouchi.lg.jp>



瀬戸内市公式LINE

*瀬戸内市を友だち登録してください

お知らせ

「中央公民館」および「ゆめトピア長船」での
子宮頸がん・乳がん検診(集団検診)は、**予約が必要**です。

詳しくは、P.11 **予約が必要ながん検診**をご確認ください。

もくじ

- 大人のけんしん一覧……………P.2～3
- がん検診の受け方……………P.4～5
- がん検診(胃がん)……………P.6～8
- がん検診(子宮頸がん/乳がん)………P.9～10
- 予約が必要ながん検診……………P.11
- がん検診(結核肺がん/大腸がん)…P.12～13
- 市内実施医療機関一覧……………P.14
- 高齢者の予防接種……………P.15
- 特定健診/国保総合健診……………P.16～17
- 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査・歯科検診…P.18
- 食育……………P.19
- 子どもの健康……………P.20～21
- 子どもの予防接種……………P.22～23
- ダイジェスト版 がん検診 **集団検診** 日程表……………P.24

令和6年度

無料クーポン券の対象者

下記の年齢に該当する人は、**無料クーポン券**を受診の際に持参することにより、対象となるがん検診等を無料で受けることができます。ぜひ無料クーポン券を利用して、この機会に検診等を受けましょう。

子宮頸がん検診 年度末年齢**21**歳の女性
(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの女性)

乳がん検診 年度末年齢**41**歳の女性
(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの女性)

肝炎ウイルス検査 年度末年齢**40**歳・**45**歳の人
(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人)
(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの人)



大人のけんしん一覧

- ◆対象となるがん検診を、年度中に集団検診または住所を有している人に限ります。
- ◆症状がある人や治療等で医療機関を受診中の人は、
- ◆けんしんで「要精密検査」となった場合は、必ず

個別検診のいずれかを1人1回受けられます。ただし、けんしんを受けることができるのは受診日において瀬戸内市に医療機関で相談の上、必要なけんしんを受けましょう。精密検査を受けましょう。

けんしんの種類	対象者 (令和7年3月末時点での年齢)							けんしん内容	けんしん料金	けんしん場所	注意点		
	20	30	40	50	60	70	80歳以上						
がん検診	子宮頸がん検診	20歳以上の女性 ♥無料クーポン券の対象：21歳							■子宮頸部の細胞診 医師が綿棒やブラシ等で子宮頸部を軽くこすって細胞を採取します。その細胞を顕微鏡で観察し、異常な細胞があるかどうかを調べます。 ■視診・内診 医師が子宮頸部や膣を観察し、異常がないか確認します。	詳細は P.9 詳細は P.9	集団 20～74歳 1,500円 75歳以上 無料 個別 20～74歳 2,160円 75歳以上 無料	・市内集団検診会場 → P.10、11 (一部要予約) ・岡山市内の実施医療機関 ・瀬戸内市民病院 → 要予約 P.9	★集団検診は、子宮頸がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ単独検診)を同時実施します。どちらか一方のみの受診も可能です。
	乳がん検診	40歳以上の女性 ♥無料クーポン券の対象：41歳							■マンモグラフィ単独検診 乳房のレントゲン撮影です。1cm以下のしこりも見つけることができます。 ■マンモグラフィ・視触診併用検診 マンモグラフィ検査に加え、医師が乳房にしこりやひきつれなどがないかを確認します。	詳細は P.9 詳細は P.9	集団 40～74歳 1,200円 75歳以上 無料 個別 40～74歳 1,600円 75歳以上 無料 個別 40～74歳 2,000円 75歳以上 無料	・市内集団検診会場 → P.10、11 (一部要予約) ・瀬戸内市民病院 → 要予約 P.9 ・岡山市内の実施医療機関	★集団検診および瀬戸内市民病院での個別検診は、マンモグラフィ検査のみ実施します。
	結核肺がん検診	40歳以上の人							■胸部エックス線検査 詳細は P.12 ■喀痰検査 ← 希望者のみ	詳細は P.12 詳細は P.12	集団 40～64歳 800円 65歳以上 無料 40～74歳 800円 75歳以上 無料	・市内集団検診会場 → P.13	★希望者のみ喀痰検査を実施。 ★検診会場で検査容器を受け取り、自宅で起床時の痰を3日分採取して郵送してください。 ★50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人にお勧めしています。
	大腸がん検診	40歳以上の人							■便潜血検査 便の中に微量の血液が混じっていないか調べる検査です。専用の検査容器に2日分採便し、検診会場で提出します。	詳細は P.12 詳細は P.12	集団 40～74歳 500円 75歳以上 無料 個別	・市内集団検診会場 → P.13 ・市内実施医療機関 → P.14	★事前に大腸がん検診検査容器を入手してください。
	胃がん検診	50歳以上の人 (前年度胃がん検診を受診していない人)							■胃部エックス線検査 バリウムと発泡剤を飲み、胃の中の粘膜を観察します。 ■胃内視鏡検査 細長い管を口または鼻から挿入して、胃の内部を内視鏡で直接観察します。	詳細は P.6、7 詳細は P.6、7	集団 50～74歳 2,500円 75歳以上 無料 個別 50～74歳 4,700円 75歳以上 無料	・市内集団検診会場 → P.8 ・瀬戸内市民病院 → P.7 ・内田クリニック → P.7	前日夜から準備があります ★胃部エックス線検査は、安全に検査を行うために安全基準を設けております。該当する項目がある人は受診できません。
	前立腺がん検診	40歳以上の男性							■血液検査 (PSA) 詳細は P.18 詳細は P.18	詳細は P.18 詳細は P.18	集団 40～74歳 600円 75歳以上 無料 個別	・市内実施医療機関 → P.14 ・市内集団検診会場 → P.16 (特定健診等と同時に受ける場合のみ)	★前立腺がん・前立腺肥大症などで治療中(経過観察中を含む)の人は受診できません。 ★特定健診や後期高齢者健康診査と一緒に受けることができます。
特定健診	特定健康診査	40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者							問診、身体計測、血圧測定、 血液検査、尿検査、内科診察、 腹囲測定	詳細は P.16、17 詳細は P.16、17	集団 個別 500円	・市内実施医療機関 → P.14 ・市内集団健診会場 → P.16 ・岡山市内および備前市内医療機関(一部除く) ・市内実施医療機関 → P.14 ・市内集団健診会場 → P.16	★健診と同時に前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査の受診を希望する人は、当日受付に申し出てください。 ★集団健診会場では前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査のみを受診することはできません。 ★腹囲測定は後期高齢者健康診査にはありません。
	後期高齢者健康診査	瀬戸内市後期高齢者医療被保険者											
	けんこう39健診	20～39歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者											
その他の検診・検査	肝炎ウイルス検査	40～74歳で今まで検査を受けたことがない人 ★無料券の対象：40歳・45歳							■血液検査 ・B型肝炎抗原 (HBs) ・C型肝炎抗体 (HCV)	詳細は P.18 詳細は P.18	集団 個別 特定健診(集団)と同時実施 600円 市内医療機関で特定健診や人間ドックと同時実施 1,100円 市内医療機関で単独実施 1,700円	・市内実施医療機関 → P.14 ・市内集団健診会場 → P.16 (特定健診等と同時に受ける場合のみ)	★過去にこの検査を受けたことがある人は受診できません。 ★特定健診と一緒に受けることができます。
	歯科検診(歯周病検診)	40歳 50歳 60歳 70歳 80歳 ■40歳、50歳、60歳、70歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者 ■80歳の後期高齢者医療被保険者							問診、口腔内検査、歯科指導	詳細は P.18 詳細は P.18	個別 40歳・50歳 60歳・70歳 500円 80歳 無料	・市内歯科医院	

がん検診の受け方

***がん検診は継続して受けることが重要です！**

P. 2を見て受けることができる検診を確認しましょう。
受ける検診を決め、集団検診で受けるか、個別検診で受けるかを選びましょう。

【集団検診】

集団検診日程表で受ける日にちを決めましょう。***一部予約が必要な会場あり**

【個別検診】

受診を希望する個別医療機関に連絡し、**予約**をとりましょう。

※年度中に集団検診、個別検診を重複して受けることはできません。

検診を受けましょう。

※がん検診には、有効性(がん死亡率減少効果)に加えて、がん検診で必ずがんが見つかるわけではないこと(偽陰性)、がんでなくてもがん検診の結果が「陽性」となる場合もあること(偽陽性)など、欠点もあります。

《持参するもの》

- ・がん検診受診券 *** 1**
- ・検診料金(必要な人のみ)
- ・健康手帳 *** 2**
- ・検体(大腸がん検診のみ) *** 3**
- ・問診票 *** 3**

結果を確認しましょう。
約1か月後に結果が届きます。

《持参するもの》

- ・がん検診受診券 *** 1 必ず必要です**
 - ・検診料金(必要な人のみ)
 - ・健康手帳 *** 2**
 - ・検体(大腸がん検診のみ) *** 3**
- ※問診票は検診当日に医療機関で配布されます。

結果を確認しましょう。
実施医療機関により、結果が届く時期や通知方法が異なります。検診受診時に確認しておきましょう。

今年度から予約が必要な集団がん検診が増えています。

下記の日程で受診予定の方は、事前予約が必要です。
予約方法・詳細は、P. 11をご覧ください。

検診の種類	実施日	実施場所
子宮頸がん・乳がん検診 5月24日(金) 7月1日(月)は、 ナイター検診も実施します	5月13日(月)	ゆめトピア長船
	5月20日(月)	中央公民館
	5月24日(金)	ゆめトピア長船
	5月27日(月)	中央公民館
	5月28日(火)	ゆめトピア長船
	7月1日(月)	
がん総合検診	9月9日(月)	ゆめトピア長船
子宮頸がん・乳がん 休日検診	11月4日(月)	

*1: がん検診受診券について

がん検診受診券は、令和6年2月末時点で瀬戸内市に住民登録している人のうち、がん検診の受診対象年齢の人へ、4月上旬頃に郵送しています。
令和6年3月以降に転入した人で、市のがん検診を受診する場合は、受診券をお渡ししますので健康づくり推進課へ連絡ください。

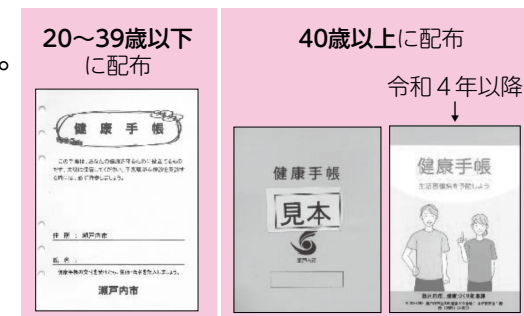
受診券見本→



*2: 健康手帳について

がん検診の受診状況を記録して健康管理に役立てていただくため、健康手帳を交付しています。市のがん検診を受ける時に持参してください。
まだお持ちでない人には、下表の方法で交付します。

集団検診を受ける人	集団検診会場の受付で交付します。
医療機関で個別検診を受ける人	事前に本庁西庁舎1階(健康づくり推進課窓口)・長船支所・牛窓支所・裳掛出張所で交付を受けた後、受診時に医療機関へ持参してください。



※上記をお持ちの方は、検診時にお持ちください。

*3: 集団検診問診票・大腸がん検診検査容器 設置場所・設置期間

- ・集団検診の問診票は、検診当日に会場でご記入ください。
ただし、事前に問診票を記入したい方は下表の場所で入手してください。
- ・大腸がん検診検査容器は、検診受診前に必ず入手し、検便を行ってください。
- ・大腸がん検診の問診票は容器に同封しています。(集団・個別共用)

※個別検診：大腸がん検診以外は、検診当日に医療機関で問診票をご記入ください。

集団検診問診票・大腸がん検診検査容器 設置場所	設置期間
瀬戸内市内の郵便局 ※日出・木尾簡易郵便局を除く	3/25~11/4
市役所(本庁舎1階ロビー、西庁舎1階健康づくり推進課窓口)、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所	
中央公民館、長船町公民館、ゆめトピア長船、牛窓町公民館 ※分館を除く	5/27~12/31
個別検診を実施する医療機関(大腸がん検診問診票と検査容器のみ設置) ※実施医療機関一覧は P. 14	

※ただし、各場所の開館・営業時間内に限ります。

胃がん検診

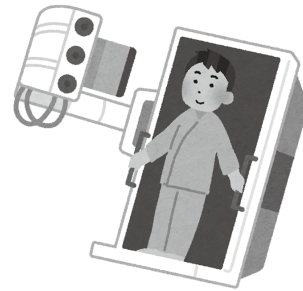
集団検診日程表は P. 8 へ

集団検診と個別検診のどちらかを選択できます。同じ年度中に集団検診と個別検診を重複して受けることはできませんので、注意してください。

※胃・十二指腸の治療中または経過観察中の人は、かかりつけ医療機関で受診してください。

①バリウムによる胃部エックス線検査(集団検診)

- ・検診車が1台の会場では、受付順に**男女混合**でご案内します。予めご了承ください。
- ・胃部エックス線検査は、安全に検診を行うために安全基準を設けています。**以下に該当する項目のある人は、胃部エックス線検査を受診できません。**また、当日の体調や問診等により、検診を受けることができない場合があります。



◆現在の身体状況

- ・自力で立つことや階段を昇降することができない人
- ・撮影台の手すりを掴み身体を支えることができない人
- ・便秘症で、検査当日すでに3日以上排便のない人
- ・体重が110kgを超える人
- ・食事中によくむせる人
- ・ものがうまく飲み込めない人
- ・現在、腹痛などの腹部症状のある人
- ・妊娠中または妊娠の可能性がある人
- ・飲食後8時間以上たっていない人

◆今までの病気について

- ・腹部の手術をしたことがある人
- ・過去1年以内に内視鏡でポリープや粘膜を切除した人
- ・潰瘍性大腸炎、クローン病で治療中(経過観察を含む)の人
- ・バリウム製剤にアレルギーがある人
- ・収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上の人
- ・過去1年以内に心筋梗塞、脳梗塞等を起こした人、またはそれらを繰り返す人
- ・過去1年以内に腸閉塞を起こした人、または腸閉塞を繰り返す人
- ・慢性呼吸器疾患等で酸素吸入をしている人
- ・腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている人
- ・植込み型除細動器(ICD)を装着している人
- ・インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人

～腹部の手術をした人へ～

手術とは、開腹手術(お腹を切って開けた状態での手術)や、腹腔鏡手術(お腹に穴をあけて器具を入れて行う手術)をさします。**過去にお腹の手術をしている人は、検診車で行う胃の検査(バリウム検査)は原則受診できません。**これは癒着(手術の後に内臓や組織どうしがくっつく事)によって腸閉塞(腸がつまること)や、腸穿孔(腸に穴があく)などの危険性が、お腹の手術をしていない人に比べて高くなると考えられるためです。食道・胃・腸などの食べ物が通る内臓だけでなく、肝臓・胆のう・すい臓・脾臓・腎臓などの食べ物が通らない内臓や虫垂(もうちょう)も含まれます。他にも、帝王切開・子宮・卵巣など産婦人科系や前立腺など泌尿器科系の手術も含まれます。

ただし、以下①～③の項目すべてを満たす方で、ご署名をいただいた場合のみ胃がん検診を受けることができます。(胃がん検診問診票の裏に、署名欄あり)

①手術後、1年以上経過している

②手術後に胃がん検診のバリウム検査を受けて、何も症状がでなかった(不具合がなかった)

※「20歳未満に受けた手術」と「出産のための帝王切開」のみ、リスクの程度を考慮し、緩和できる場合があります。

③「手術後は腸管癒着により、腸閉塞や腸穿孔のリスクが高い」ことを理解された上で、検査を強く希望している

◆受診の際の注意事項

- ・検査前日の夕食は夜9時までに食べてください。食物繊維や脂肪分の少ない消化のよいものをとるようにしてください。お酒は飲まないでください。
- ・当日朝起きてから検査が終わるまでの一切の飲食は控えてください。タバコも吸わないでください。
- ・**血圧の薬を内服中の人は、受診の2時間前までに少量の水で服用してください。**
- ・服装は薄手のTシャツかトレーナー1枚で、脇ゴムズボンまたはスカートとし(腹部を圧迫すると、胃が変形し、正しい検査ができません)、ベルト、ボタン、ファスナー、ホック、金具などのない格好にしてください。
- ・普段からむせやすい人、高齢の人、極度に緊張している人、初めてバリウムを飲む人などは、誤嚥に注意してください。呼吸器疾患のある人は、誤嚥により症状が悪化する可能性があります。誤嚥が心配な人には、胃内視鏡検査をお勧めします。

②胃内視鏡検査(医療機関での個別検診)

※電話予約受付は**4月15日(月)**からはじまります。希望する医療機関に電話予約の上、指定の日時に受診してください。各医療機関の定員に達した場合は実施期間中でも予約受付を終了することがありますので、お早めにご予約をお願いします。

※**下記医療機関以外では、瀬戸内市の受診券を使用して受診できません。**

◆実施場所

医療機関名	実施期間	住所	予約電話番号
瀬戸内市民病院	6月～ 翌年1月	邑久町山田庄845-1	0869-22-1234
内田クリニック		邑久町本庄2004-5	0869-22-3020



◆受診の際の注意事項

- ・検査前日の夕食は夜9時までに食べてください。食物繊維や脂肪分の少ない消化のよいものをとるようにしてください。お酒は飲まないでください。
- ・検査当日は絶食してください。(検査が終わるまで何も食べないでください。水とお茶は飲んでもかまいません。コーヒー、ジュース、牛乳、飴等は口にしないでください。)
- ・検査当日は、心臓病や血圧の薬は朝6時頃服用してください。ただし、**糖尿病の薬および鉄剤は絶対に服用しないでください。**
- ・お薬を服用されている人は、お薬手帳かお薬の情報がわかるものをご持参ください。

胃がん検診 集団検診日程表(胃部エックス線検査)

胃がん検診集団検診はバリウムによる胃部エックス線検査を実施します。
胃内視鏡検査(胃カメラ)を受診希望の人は医療機関での個別検診を受診してください。
詳細はP. 6~7をご覧ください。

- ※ **は、女性のみ**の受付時間です。
- ※瀬戸内市内どこの会場でも受けられます。
- ※集団検診当日に気象警報等が瀬戸内市に発令された場合、検診を中止する場合があります。
- ※**来場者の状況によって混乱を避けるために受付時間より前に番号札を配る場合がありますので、予めご了承ください。**

月日	曜日	受付時間	会場
4月23日	火	7:00~8:00	福田コミュニティセンター
4月26日	金	7:00~8:00	牛窓町公民館牛窓分館(海遊文化館隣)
4月30日	火	7:00~8:00	中央公民館(邑久町)
		8:00~8:30	中央公民館(邑久町)【女性のみ受付時間】
5月1日	水	7:00~8:00	ゆめトピア長船
		8:00~8:30	ゆめトピア長船【女性のみ受付時間】
5月2日	木	7:00~8:00	長船公会堂(長船町長船)
5月8日	水	7:00~8:00	長船町公民館美和分館
5月9日	木	7:00~8:00	中央公民館(邑久町)
		8:00~8:30	中央公民館(邑久町)【女性のみ受付時間】
5月14日	火	7:00~8:00	ゆめトピア長船
		8:00~8:30	ゆめトピア長船【女性のみ受付時間】
5月16日	木	7:00~8:00	本庄コミュニティセンター
5月17日	金	7:00~8:00	今城コミュニティセンター
5月21日	火	7:00~8:00	牛窓町公民館長浜分館
5月23日	木	7:00~8:00	紺浦倶楽部(市立美術館駐車場西南)
5月24日	金	7:00~8:00	牛窓町公民館鹿忍分館ふれあい棟
5月30日	木	7:00~8:00	裳掛コミュニティセンター

がん総合検診日程

予約方法はP. 11をご覧ください。

月日	曜日	受付時間	会場	実施する検診項目	定員	予約受付開始日
9月9日	月	7:30~9:30	ゆめトピア長船	胃がん 子宮頸がん 乳がん 肺がん 大腸がん ※大腸がん検診は予約不要です。	胃 : 50人 子宮 : 60人 乳 : 80人 肺 : 130人	8月1日(木)

子宮頸がん検診・乳がん検診 集団検診日程表はP. 10へ

◆検診時の注意事項

子宮頸がん検診



- ・生理中の検診はできませんが、再検査になる可能性もありますので、避けていただくことが望ましいです。
- ・脱ぎ着しやすい服装(ゆったりしたスカートなど)でお越しください。
- ・検診車には階段・段差がありますので、乗り降りの際にはお足元に十分ご注意ください。
- ・診察台は大きく足を開くので、股関節や膝関節に可動域制限のある方は医療機関で受診してください。
- ・医療機関で経過観察中の人は、かかりつけ医とご相談ください。
- ・妊娠中または妊娠の可能性のある人は受診できません(妊婦健診として実施しています)。

◆検診後の注意事項

- ・検診後に少量の出血がみられることがありますが、通常1~2日程度で止まり心配はありません。
- ・出血が多かったり、何日も続くなど異常を感じた時は、医療機関にご相談ください。

乳がん検診

次の人は乳がん検診を受診できません

- ・妊娠中または妊娠の可能性のある人 ・授乳中の人
- ・心臓ペースメーカー・CVポート・VPシャント・手術時のクリップなど乳房内に異物が入っている人
- ・豊胸手術を受けている、または乳房内にチューブを挿入している人
- ・**乳房疾患の治療中、または病院で年1回以上経過観察中の人**
- ・インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人
- ・新型コロナウイルスワクチン接種後、リンパ節が腫れることがあるので、4週間の間隔をあけて受診することが望ましいです。



◆個別検診実施医療機関

※お知らせ…瀬戸内市民病院で実施する乳がん検診は、マンモグラフィ単独検診のみです。

医療機関	検診の種類	実施期間	実施医療機関について
瀬戸内市民病院 【要予約】	●子宮頸がん検診 ●乳がん検診マンモグラフィ単独検診	4月~ 翌年1月	住所: 邑久町山田庄845-1 予約電話番号: 0869-22-1234 ※予約受付開始日: 4月1日(月)
岡山市内の 医療機関	●子宮頸がん検診 ●乳がん検診マンモグラフィ・視触診併用検診	6月~ 12月	【実施医療機関の確認方法】 ・広報せとうち7月号折込チラシ ・市ホームページ(6月以降に掲載) ・実施医療機関一覧表(市役所・長船支所・牛窓支所・裳掛出張所で6月以降に配布) ※受診する医療機関を決めたら、必ず電話で診察時間等を確認してください。 予約が必要な医療機関もあります。

※個別検診の問診票は、検診当日に医療機関で配布されます。集団検診用の問診票は使用できません。
※同じ年度中に集団検診と個別検診を重複して受けることはできませんので、注意してください。
※個別検診実施医療機関の中には予約制で定員のあるところがあります。受診を希望する医療機関に早めにお問い合わせください。

子宮頸がん検診 乳がん検診 集団検診日程表

乳がん検診の集団検診ではマンモグラフィ単独検診のみ実施します。マンモグラフィ・視触診併用検診を希望する人は岡山市内の医療機関での個別検診を受診してください。詳細はP. 9をご覧ください。

※ は、事前予約が必要です。予約方法はP. 10をご覧ください。

※瀬戸内市内どこの会場でも受診できます。

※集団検診当日に気象警報等が瀬戸内市に発令された場合、検診を中止する場合があります。

※来場者の状況によって混乱を避けるために受付時間より前に番号札を配る場合がありますので、予めご了承ください。

月 日	曜日	受付時間	会 場	定 員		予約受付開始日
				子宮	乳	
4月25日	木	9:30~10:30	本庄コミュニティセンター			4月9日(火)
		13:30~14:30	長船町公民館美和分館			
5月1日	水	9:30~10:30	牛窓町公民館鹿忍分館ふれあい棟			
		13:30~14:30	福田コミュニティセンター			
5月2日	木	9:30~10:30	裳掛コミュニティセンター			
		13:30~14:30	紺浦倶楽部 (市立美術館駐車場西南)			
5月13日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船 【要予約】			
		13:30~15:30				
5月16日	木	9:30~10:30	牛窓町公民館牛窓分館 (海遊文化館隣)			
		13:30~14:30	玉津コミュニティセンター			
5月20日	月	9:30~11:30	中央公民館 (邑久町) 【要予約】			
		13:30~15:30				
5月23日	木	9:30~10:30	今城コミュニティセンター			
		13:30~14:30	牛窓町公民館長浜分館			
5月24日	金	14:00~16:00	ゆめトピア長船 【要予約】			
5月27日	月	9:30~11:30	中央公民館 (邑久町) 【要予約】			
		13:30~15:30				
5月28日	火	9:30~11:30	ゆめトピア長船 【要予約】			
		13:30~15:30				
7月1日	月	14:00~16:00	ゆめトピア長船 【要予約】			

休日・夜間に行く集団検診日程表

予約方法はP. 10をご覧ください。

月 日	曜日	受付時間	会場	実施する検診項目	定 員		予約受付開始日
					子宮	乳	
5月24日	金	17:30~19:00	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	70	4月9日(火)
7月1日	月	17:30~19:00	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	70	
11月4日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	80	10月1日(火)

予約が必要ながん検診(集団検診)

◆次のがん検診については、予約が必要です◆

1. 子宮頸がん・乳がん検診

月 日	曜日	受付時間	会 場	定 員		予約受付開始日
				子宮	乳	
5月13日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船	60	80	4月9日(火)
		13:30~15:30		60	80	
5月20日	月	9:30~11:30	中央公民館 (邑久町)	60	80	
		13:30~15:30		60	80	
5月24日	金	14:00~16:00	ゆめトピア長船	60	80	
5月27日	月	9:30~11:30	中央公民館 (邑久町)	60	80	
		13:30~15:30		60	80	
5月28日	火	9:30~11:30	ゆめトピア長船	60	80	
		13:30~15:30		60	80	
7月1日	月	14:00~16:00	ゆめトピア長船	60	80	

2. 子宮頸がん・乳がん検診 (ナイター検診)

月 日	曜日	受付時間	会 場	定 員		予約受付開始日
				子宮	乳	
5月24日	金	17:30~19:00	ゆめトピア長船	60	70	4月9日(火)
7月1日	月	17:30~19:00	ゆめトピア長船	60	70	

3. がん総合検診 (胃がん、子宮頸がん、乳がん、結核肺がん、大腸がん検診)

月 日	曜日	受付時間	会 場	定 員				予約受付開始日
				胃	子宮	乳	肺	
9月9日	月	7:30~9:30	ゆめトピア長船	50	60	80	130	8月1日(木)

※大腸がん検診は、予約不要です。

4. 子宮頸がん・乳がん検診 (休日検診)

月 日	曜日	受付時間	会 場	定 員		予約受付開始日
				子宮	乳	
11月4日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船	60	80	10月1日(火)

予約方法

①電話、FAX または ②インターネットにて、各予約受付開始日の8:30から受付を始めます。

方法①: 電話、FAX で予約する

☎0869-24-8031・8061、FAX 0869-24-8081

方法②: インターネットで予約する

以下のURL か横のQRコードから読み込んでアクセスしてください。

<https://5fb78cac.viewer.kintoneapp.com/public/がん検診予約一覧>



◆注意事項◆

- ・先着順に受付を行い、定員になり次第、受付を締め切ります。
- ・予約受付開始日以前の受付はしていません。

【個人情報の取扱いについて】

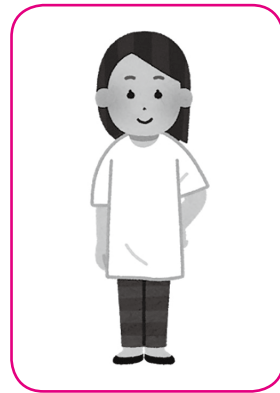
けんしん予約でお申込みいただいた方の個人情報は、以下の目的のために必要な範囲で利用させていただきます。
 <利用目的> ・各種けんしんに関する連絡 (予約確定、中止連絡、その他連絡等) のため

結核肺がん検診

集団検診日程表は P. 13へ



- ・無地の薄手Tシャツか、トレーナー1枚の服装で受けてください。
- ・柄つきの服装はレントゲン写真が見にくく、判断が難しい場合があるため、脱衣をお願い致します。
- ・ボタン、ファスナー、ホック等のない格好で受けてください。
- ・磁気治療具、腹巻、コルセット、カイロ、湿布などは外してください。

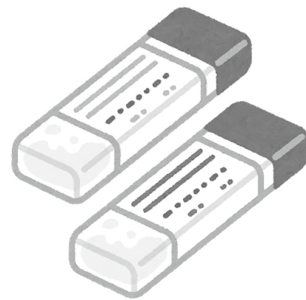


- ・髪の長い人は、肩にかからないようにまとめてください。
- ・妊娠中または妊娠の可能性のある人は、受診できません。
- ・インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人は、受診できません。
- ・検診車が1台の会場では、受付順に男女混合でご案内します。予めご了承ください。

大腸がん検診

集団検診日程表は P. 13へ

集団検診と個別検診のどちらかを選択できます。同じ年度中に集団検診と個別検診を重複して受けることはできませんので、注意してください。



- ・P. 5の大腸がん検診検査容器設置場所を確認し、事前に検査容器を入手してください。
- ・前年度以前の検査容器は使用期限が過ぎているため、使用できません。必ず、令和6年度に設置したものを使用してください。
- ・便は提出日を含めて5日間の間に、2日分とってください。とった便は提出用の袋に入れて、冷暗所または陽のあたらない涼しい場所で保管してください。

集団検診を受ける場合	P. 13の集団検診日程表で日時・場所を確認してください。昨年までと同様に結核・肺がん検診と同時に実施します。 大腸がん検診のみの受診も可能です。
医療機関で個別検診を受ける場合	実施期間：6月1日（土）から12月31日（火）まで 実施場所：P. 14の実施医療機関一覧をご覧ください。 受診する医療機関に事前に電話連絡の上、検査容器を提出してください。

結核肺がん検診 大腸がん検診 集団検診日程表

結核肺がん検診（胸部エックス線検査）と大腸がん検診の受付は同じ日時です。どちらか一方の検診でも受診できます。詳細は P. 12をご覧ください。

※瀬戸内市内どこの会場でも受けられます。

※集団検診当日に気象警報等が瀬戸内市に発令された場合、検診を中止する場合があります。

※来場者の状況によって混乱を避けるために受付時間より前に番号札を配る場合がありますので、予めご了承ください。

月 日	曜日	受付時間	会 場
6月3日	月	9:30~10:00	西脇集荷場
		10:40~11:00	千手コミュニティハウス
		13:00~14:00	福田コミュニティセンター
6月4日	火	9:15~ 9:30	庄田農業倉庫
		10:10~10:30	中倉選果場
		11:15~11:45	邑久町漁協
		14:00~14:15	敷井出荷場
6月6日	木	15:00~15:30	玉津コミュニティセンター
		9:15~ 9:45	西須恵コミュニティハウス
		10:30~11:00	長船町公民館美和分館
6月7日	金	13:00~13:45	本庄コミュニティセンター
		9:20~10:00	大浦クラブ
		10:45~11:30	綾浦コミュニティセンター
6月10日	月	13:30~14:15	笠加コミュニティセンター
		9:30~11:30	中央公民館（邑久町）
		14:00~15:00	
6月11日	火	9:30~10:00	福岡ふれあいプラザ
		10:50~11:30	七小路会館
		13:30~14:30	今城コミュニティセンター
6月19日	水	9:15~ 9:45	今城地域コミュニティ（邑久町福山）
		10:30~11:15	豊原コミュニティセンター
		13:15~13:30	下コミュニティハウス
		14:15~15:00	紺浦倶楽部（市立美術館駐車場西南）
6月20日	木	9:30~10:00	瀬溝公会堂
		10:45~11:15	裳掛コミュニティセンター
		13:30~13:50	師楽コミュニティハウス
		14:45~15:45	牛窓町公民館牛窓分館（海遊文化館隣）
6月24日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船
		14:00~15:00	中央公民館（邑久町）
6月28日	金	9:30~10:30	牛窓町公民館鹿忍分館ふれあい棟
		13:00~13:30	栗利郷公園
		14:15~15:00	牛窓町公民館長浜分館
7月2日	火	9:20~ 9:40	磯上ふれあいプラザ
		10:30~10:50	牛文保育研修所
		13:15~14:00	長船公会堂（長船町長船）
7月4日	木	9:30~11:30	ゆめトピア長船
		13:30~14:30	
10月17日	木	9:30~10:00	ゆめトピア長船
		11:00~11:30	中央公民館（邑久町）
		13:30~13:50	紺浦倶楽部（市立美術館駐車場西南）
		14:45~15:00	裳掛コミュニティセンター

がん検診・特定健康診査・高齢者予防接種 瀬戸内市内実施医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号 (0869)	けんしん・検査						予防接種	
			がん検診			特定 健康 診査	前 立 腺 が ん	肝 炎 ウ イ ル ス	高 齢 者 イ ン フ ル エ ン ザ	高 齢 者 肺 炎 球 菌
			大 腸	胃 内 視 鏡	子 宮 ・ 乳					
津島医院	牛窓町牛窓3823	34-3313	○			○	○	○	○	○
竹内医院	牛窓町牛窓4949-24	34-4888	○			○	○	○	○	○
那須医院	邑久町大窪13-3	22-0140	○			○	○	○	○	○
内田医院	邑久町尾張39-12	22-5010	○			○	○	○	○	○
藤原整形外科医院	邑久町山田庄75-1	24-0777				○	○	○	○	○
内田クリニック	邑久町本庄2004-5	22-3020	○	○		○	○	○	○	○
水野医院	邑久町上笠加171-5	22-3111	○			○	○	○	○	○
長田医院	邑久町豊原341-2	22-0001	○			○	○	○	○	○
まつした医院	邑久町尻海7-1	22-0006	○			○	○	○	○	○
もろおかクリニック	邑久町北島492-1	086-943-1222	○			○	○	○	○	○
瀬戸内りょうま医院	邑久町尾張1341-20	22-2800	○			○	○	○	○	○
岡崎内科クリニック	邑久町山田庄212-1	22-3880	○			○	○	○	○	○
福元内科	邑久町福元678-3	24-8608	○			○	○	○	○	○
瀬戸内市民病院	邑久町山田庄845-1	22-1234	○	○	○	○	○	○	○	○
裳掛診療所	邑久町虫明534-2	25-0024	○			○	○	○	○	○
柴田医院	長船町長船426	0869-66-9008	○			○	○	○	○	○
長谷井内科医院	長船町服部481-4	26-3630	○			○	○	○	○	○
平井医院	長船町福岡102-1	26-2006	○			○	○	○	○	○
はっとり医院	長船町土師1212-5	26-5656	○			○	○	○	○	○
こむら整形外科内科	長船町服部521-1	26-8882	○			○	○	○	○	○
中川耳鼻咽喉科	長船町服部522-1	26-8700							○	
おさふねクリニック	長船町土師332-1	26-8080	○			○	○	○	○	○

高齢者の予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者	以下の①または②に当てはまる人で、これまでに肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）の接種をしたことがない人 ①瀬戸内市に住民票があり、接種を受ける日において65歳の人 上記①に該当する人で、瀬戸内市予防接種記録に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種記録のない人には、高齢者肺炎球菌予防接種のご案内を誕生日の属する月の翌月初旬に郵送します。 郵送時点で、瀬戸内市に予防接種記録がない人へお送りしますが、対象期間外や転入前など、今までに1回でも接種（任意接種を含む）したことがある人は、助成の対象になりません。 ②接種日において60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人（身体障害者手帳1級相当の障害を有している人）
接種期間	65歳の1年（65歳になる誕生日の前日から66歳になる誕生日の前日まで）
接種医療機関	瀬戸内市内個別接種委託医療機関（P.14参照）または岡山県内相互乗り入れ予防接種協力機関
市の助成による接種回数	接種期間内に1回（ただし、対象者年齢であっても、過去に1度でも同じワクチンを接種したことのある人は対象になりません。）
自己負担額	3,610円
接種の際の持参品	◆健康保険証（本人確認のため） ◆接種費用（3,610円） ◆上記対象者の②に該当する人は、身体障害者手帳や医師の診断書など、対象者であることが確認できるもの

高齢者インフルエンザ定期予防接種

対象者	①瀬戸内市に住民票があり、接種を受ける日において65歳以上の人 ②接種日において60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人（身体障害者手帳1級相当の障害を有している人）		
接種期間	令和6年10月～令和7年1月	接種回数	接種期間中に1回
接種医療機関	瀬戸内市内個別接種委託医療機関（P.14参照）または 岡山県内相互乗り入れ予防接種協力機関		
自己負担額	2,200円		
接種の際の持参品	◆健康保険証（本人確認のため） ◆接種費用（2,200円） ◆上記対象者の②に該当する人は、身体障害者手帳や医師の診断書など、対象者であることが確認できるもの		

高齢者新型コロナワクチン定期予防接種

新型コロナの重症化予防を目的として、**65歳以上の方および60～64歳で対象となる方（※）**を対象に、**秋冬に自治体による定期接種が行われ、接種費用は原則有料**となる予定です。
詳細が決まり次第、市広報紙・ホームページにてお知らせしますので、そちらで最新の情報をご確認ください。
（※）60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

こころの不調を感じていませんか ～お気軽にご相談ください。予約制です～

こころの健康相談

- ◆とき 毎月1回 13:30～16:30
- ◆場所 市役所本庁西庁舎1F 相談ブース
- ◆相談員 臨床心理士
- ◆予約・問い合わせ
瀬戸内市健康づくり推進課
☎0869-24-8031

精神保健福祉相談

- ◆とき 毎月1回 13:30～15:00
- ◆場所 市役所本庁西庁舎1F 相談ブース
- ◆相談員 精神科専門医
- ◆予約・問い合わせ
岡山県備前保健所
☎086-272-3934



特定健康診査

特定健康診査・後期高齢者健康診査
けんこう39健診・国保総合健診

特定健康診査は、生活習慣病予防を目的とした健康診査です。
対象の人には5月中旬頃、**黄色の封筒**で受診券を郵送します。

《実施期間》

6月1日(土)～12月31日(火)
(12月の実施日については、事前に医療機関へご確認ください)
※医療機関で受診する場合、必ず事前に、予約の要・不要、診療時間等をご確認ください。

《各健診の対象者と実施場所》

種類	対象者	実施場所
特定健康診査	40～74歳の 瀬戸内市国民健康保険被保険者	・市内集団健診会場 ・瀬戸内市内医療機関 (P. 14参照) と岡山市内 および備前市内医療機関 (一部除く)
後期高齢者 健康診査	瀬戸内市後期高齢者医療被保険者 ※昨年度健診を受診しなかった81歳以上 の人で、受診を希望する人は国保年金 医療給付課までお問い合わせください。	・市内集団健診会場 ・瀬戸内市内医療機関 (P. 14参照)
けんこう 39健診	20～39歳の 瀬戸内市国民健康保険被保険者	

★国保年金医療給付課
(特定健診)
☎0869-24-7096



特定健診・後期高齢者健康診査・けんこう39健診 集団健診日程表



※ は、事前予約が必要です。※予約者を優先してご案内します。
申込は電話(上記問い合わせ先)もしくはハガキ(5月郵送の受診券に同封)で申してください。

月日	受付時間	会場	月日	受付時間	会場
6/4 (火)	9:30～10:30	牛窓町公民館 (瀬戸内市役所牛窓庁舎隣)	7/4 (木)	9:30～10:30	本庄コミュニティセンター
	13:30～14:30	牛窓町公民館牛窓分館 (海遊文化館隣)		13:00～14:00	玉津コミュニティセンター
6/6 (木)	9:30～10:30	牛窓町公民館鹿忍分館	7/9 (火)	9:30～11:00	ゆめトピア長船 【午前中のみ要予約】
	13:30～14:30	牛窓町公民館長浜分館		13:30～14:30	長船公会堂(長船町長船)
6/18 (火)	9:30～11:00	中央公民館(邑久町) 【午前中のみ要予約】	7/16 (火)	9:00～11:00	ゆめトピア長船 【午前中のみ要予約】
	14:00～15:00	中央公民館(邑久町)		14:00～15:00	ゆめトピア長船
6/27 (木)	9:30～10:30	裳掛コミュニティセンター	<未受診者健診>		
	13:30～14:30				
7/2 (火)	9:30～10:30	今城コミュニティセンター	9/19 (木)	9:00～10:30	ゆめトピア長船【要予約】
	13:30～14:30	福田コミュニティセンター	翌2/2 (日)	8:30～10:30	ゆめトピア長船【要予約】

《注意事項》
※瀬戸内市内どこの会場でも受診できます。気象警報が瀬戸内市に発令された場合または発令されることが見込まれる場合、健診を中止することがあります。

- ◆健診と同時に前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査の受診を希望する人は、当日受付に申し出てください。
- ◆集団健診会場では前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査のみを受診することはできません。

国保総合健診

国保総合健診は、特定健康診査とがん検診を一度に受けることができる健診です。土曜日と日曜日に行いますので、仕事などで平日の健診に行けない人にもおすすめです。

※ 詳細は5月中旬に発送予定の特定健診受診券に同封される案内(申込書)をご覧ください。

対象者	40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者
申込期間	5月22日(水)～5月30日(木)
申込方法	①電話 瀬戸内市 国保年金医療給付課(特定健診) ☎0869-24-7096 ②申込書を提出
注意事項	・基本検査はすべて受診していただきます。 ・健診日までに市が実施する特定健康診査や各種がん検診は受診しないでください。 ・胃がん検診はバリウムによる胃部エックス線検査です。胃内視鏡検査ではありませんので、ご注意ください。 ・オプション検査には別途追加料金が必要です。

①国保総合健診(従来型) *がん検診と特定健診をセットで受けたい人に。

基本検査	・特定健康診査 ・心電図、眼底検査(希望者に実施) ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・胃がん検診(※対象の人のみ実施(P.2参照)) ・子宮頸がん検診 ・乳がん検診(マンモグラフィ)
オプション検査	・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査 ・喀痰検査

日程	月日	受付時間	会場	定員
		6/29(土)	7:30～9:30	ゆめトピア長船

②プレミアム国保総合健診 *従来型よりもさらに詳しい検査がしたい人に。追加料金でオプション検査も可能。

基本検査	・特定健康診査 ・心電図、眼底検査(全員実施) ・腹部エコー ・骨密度測定 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・胃がん検診(全員実施) ※子宮頸がん・乳がん検診は受けられません。
オプション検査	・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査 ・喀痰検査 ほか ※詳しい内容や料金等は特定健診受診券に同封の案内をご確認ください。

日程	月日	受付時間	会場	定員
		9/8(日)	8:00～11:00	ゆめトピア長船
	翌年2/1(土)	8:00～11:00	ゆめトピア長船 (未受診者健診)	40名

前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査

* 特定健診や後期高齢者健康診査と一緒に受けることができます。ただし、市内集団検診会場で、前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査のみを単独で受けることはできません。

実施期間	6月1日(土)～12月31日(火)まで(個別医療機関での実施) (市人間ドックと同時に受ける場合は、実施期間外であっても市人間ドック受診日に実施)
実施場所	瀬戸内市内医療機関 → P. 14の実施医療機関一覧をご覧ください 市内集団検診会場 → P. 16をご覧ください

《問い合わせ先》健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

歯科(歯周病)検診

歯科(歯周病)検診は、全身疾患を引き起こす原因となる歯周疾患の早期発見と予防などを目的とした検診です。対象の人には8月下旬頃、受診券を郵送します。

《実施期間》9月2日(月)～翌年2月28日(金)

《対象者と実施場所》

種類	対象者	検診料金	実施場所
歯科(歯周病)検診	年度末年齢40歳、50歳、60歳、70歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者	500円	瀬戸内市内の歯科医院 ※詳細は受診券に同封の一覧をご確認ください。
	年度末年齢80歳の瀬戸内市後期高齢者医療被保険者	無料	

《実施方法》個別検診

《検査内容》・問診 ・口腔内検査 ・歯科指導

《問い合わせ先》国保年金医療給付課(特定健診) ☎0869-24-7096

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の人

風しんの抗体検査を受けましょう (風しん追加的対策)

実施期間が令和6年度まで延長されています。対象者でまだクーポン券を使って風しん抗体検査を受けていない人は、ぜひ風しん抗体検査を受けましょう。風しん抗体価が十分でないという結果が出た人は、予防接種用クーポン券を使って予防接種を受けることができます。クーポン券を使えば費用は無料です。

特定健診や職場の健診(人間ドック)でクーポン券を使っての抗体検査が受けられることがあります。

対象となる年齢の男性でクーポンの利用がない人には、令和6年度のクーポン券を送付します。瀬戸内市へ転入した人、届いたクーポン券を紛失した人は再度発行しますので、健康づくり推進課へご連絡ください。

《問い合わせ先》健康づくり推進課 ☎0869-24-8061

今回がクーポン券利用最後の機会です!

食育

問い合わせ・申込:健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

瀬戸内市の野菜摂取率は、朝食38.4%、昼食52.4%とどちらも約半数で、年々低下傾向にあります。

毎食やさいを推進しています!

食育講座はいかがですか?



栄養士がみなさまの集まりに出向いて講話や調理実習を行っています。
講話の例 ▶「バランスの良い食事」「フレイル予防」「野菜の力」

** 利用のお願い **

- ・開催日時は、原則平日9時～17時の時間帯です。
- ・1回の開催時間は、60分です。(要望により調整可能)
- ・開催希望日の1か月前までに申し込みをお願いします。



食事に関する個別栄養相談も行っています。お気軽にご相談ください。

1日に食べてほしい野菜の量

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。

糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防、免疫力を高めて感染症予防に役立ちます。

大人が1日に必要な野菜の量は1日350g以上とされています。一食分の目安は120gです。

一食分120gの目安

生野菜で
両手1杯



加熱した
野菜で
片手1杯



野菜を食べる工夫

- ・ゆでる、蒸す、炒める、煮るなど加熱してカサを減らす。
- ・みそ汁やスープは具たくさんにする。
- ・カット野菜や冷凍野菜を活用する。
- ・簡単に食べられる野菜(ミニトマト、レタスなど)、乾物を常備する。

食育サイトを 作成しました!



レシピ・食育
情報はこちら
から



子どもの健康

- ◆母子健康手帳の交付→健康づくり推進課（本庁西庁舎1階）
- ◆乳幼児健診・育児相談・離乳食講習会→令和6年4月のみ 中央公民館（邑久町尾張465-1）
令和6年5月以降 ゆめトピア長船（長船町土師277-4）

妊娠したら

妊娠届出により、母子健康手帳を交付します。妊婦健診・産婦健診・乳児健診（個別健診）の受診票をお渡しします。
妊娠届は**健康づくり推進課（本庁西庁舎1階）**に提出してください。

出産したら

保健師等が、すべての赤ちゃんのご家庭を訪問します。

乳幼児健診

乳幼児の心身の発育・発達などの総合的な健康診査および保健相談・栄養相談等を行います。お子さんのすこやかな成長のためにぜひ受診しましょう。

受付時間 13:15～13:45

内容 身体計測・問診・歯科診察・内科診察・育児相談・栄養相談・歯科相談等

※内容や持ち物は健診を受ける年齢ごとに異なります。案内・問診票等を対象者へ個別に送付しますので、案内をよく読んで、必要なものをお持ちください。

育児相談

育児に関する悩みや不安・心配ごと、ちょっとした気がかりなことについて、気軽に相談できる場です。相談がない場合も、身体計測によりお子さんの成長・発達が確認できる場として利用できます。

受付時間 9:30～11:00

内容 身体計測、保健師によるお子さんの成長・発達や育児についての相談、栄養士による離乳食や栄養相談、歯科相談等

持ち物 母子健康手帳・お子さんの歯ブラシ（歯ブラシは歯科相談でブラッシング指導を希望する人のみ持参）

乳児（1歳未満）の保護者の方へ

母子健康手帳の別冊・母子保健ガイドに記してある乳児一般健康診査受診票（2回分）を使って、医療機関で健診を受けることができます。対象となるのは**1歳のお誕生日の前日まで**です。ぜひ利用してください。

離乳食講習会

要予約 健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

離乳食のすすめ方やポイント、簡単メニューを紹介します。保護者同士の友達づくりもできます。

申込期限 講習会の3日前まで

受付時間 9:45～10:00 講習は10:00～1時間程度

対象・定員 4～6か月児（初期）：8人
7～8か月児（中期）：6人、9～12か月児（後期）：6人

会場 令和6年4月のみ 中央公民館（邑久町）
令和6年5月以降 ゆめトピア長船（長船町）



↑こちらからも予約できます！

【個人情報の取扱いについて】

講習会予約でお申込みいただいた方の個人情報は、以下の目的のために必要な範囲で利用させていただきます。
<利用目的>・講習会に関する連絡（予約確定、中止連絡、その他連絡等）のため
・年齢やアンケート回答に基づく情報提供（栄養指導・栄養相談）など講習会の内容に反映させるため

乳幼児健診・育児相談・離乳食講習会日程

会場 令和6年4月のみ 中央公民館（邑久町）
令和6年5月以降 ゆめトピア長船（長船町）

種類 月	4か月児 健診	1歳6か月 児健診	2歳児 健診	3歳児 健診	育児相談	離乳食講習会	
						初期 (4～6か月児)	中期・後期 (7～12か月児)
R6年 4月	17日(水) R5.11月生	10日(水) R4.9月生	11日(木) R3.12月生	24日(水) R2.10月生	23日(火)	26日(金)	12日(金)
5月	15日(水) R5.12月生	8日(水) R4.10月生	9日(木) R4.1月生	22日(水) R2.11月生	21日(火)	24日(金)	10日(金)
6月	19日(水) R6.1月生	12日(水) R4.11月生	13日(木) R4.2月生	26日(水) R2.12月生	25日(火)	28日(金)	14日(金)
7月	17日(水) R6.2月生	10日(水) R4.12月生	11日(木) R4.3月生	24日(水) R3.1月生	23日(火)	26日(金)	12日(金)
8月	21日(水) R6.3月生	7日(水) R5.1月生	8日(木) R4.4月生	28日(水) R3.2月生	27日(火)	30日(金)	9日(金)
9月	18日(水) R6.4月生	11日(水) R5.2月生	12日(木) R4.5月生	25日(水) R3.3月生	24日(火)	27日(金)	13日(金)
10月	16日(水) R6.5月生	9日(水) R5.3月生	10日(木) R4.6月生	23日(水) R3.4月生	22日(火)	25日(金)	11日(金)
11月	20日(水) R6.6月生	13日(水) R5.4月生	14日(木) R4.7月生	27日(水) R3.5月生	26日(火)	29日(金)	15日(金)
12月	11日(水) R6.7月生	4日(水) R5.5月生	5日(木) R4.8月生	18日(水) R3.6月生	24日(火)	20日(金)	6日(金)
R7年 1月	15日(水) R6.8月生	8日(水) R5.6月生	9日(木) R4.9月生	22日(水) R3.7月生	28日(火)	24日(金)	10日(金)
2月	12日(水) R6.9月生	5日(水) R5.7月生	6日(木) R4.10月生	19日(水) R3.8月生	25日(火)	21日(金)	7日(金)
3月	12日(水) R6.10月生	5日(水) R5.8月生	6日(木) R4.11月生	19日(水) R3.9月生	25日(火)	21日(金)	7日(金)

上記の健診・相談の日以外でも、保健師や栄養士が育児・離乳食・予防接種のことなど、随時、相談に応じています。お気軽にご相談ください。

健康づくり推進課 ☎0869-24-8061

子どもの予防接種

令和6年1月現在の情報です。実際の接種にあたっては、最新の情報をご確認ください。

ワクチン名	接種方法(回数・間隔)	標準的な接種年齢												接種が定められている年齢														
		6週(1か月)	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	8か月	9か月	1歳	1歳3か月	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	16歳	17歳	20歳~27歳
B型肝炎	生後1歳に至るまでの間に、27日以上の間隔を置いて2回接種、1回目の注射から139日以上の間隔を置いて1回接種		1回目	2回目				3回目																				
ロタウイルス	ロタリックス…出生6週0日後から出生24週0日後までに27日以上の間隔を置いて2回経口接種 ロタテック…出生6週0日後から出生32週0日後までに27日以上の間隔を置いて3回経口接種		1回目	2回目																								
ヒブ	標準的には、初回接種は生後2月から生後7月に至るまでに開始し、3回接種 追加接種は初回接種終了後7月から13月までの間隔を置いて1回接種		初回①	初回②	初回③																							
小児用肺炎球菌	標準的には、初回接種は生後2月から生後7月に至るまでに開始し、3回接種 追加接種は初回接種終了後60日以上の間隔を置いて、生後12月に至った日以降に1回接種		初回①	初回②	初回③																							
BCG	生後1歳に至るまでの間に、1回接種							1回接種																				
四種混合 ジフテリア・百日せき 破傷風・ポリオ	生後2月以降に、1期初回として20日以上の間隔を置いて3回接種 1期追加は、初回終了後6月以上おいて1回接種		1期初回①	1期初回②	1期初回③																							
麻しん風しん (MR混合)	1期は生後12月から24月に至るまでの間に1回接種 2期は5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間(保育園・幼稚園年長の4月1日から翌年3月31日)に1回接種																											
水痘	生後12月から36月に至るまでの間に、3月以上の間隔を置いて2回接種																											
日本脳炎	生後6月以降(標準的には3歳以降)に、1期初回として6日以上の間隔を置いて2回接種、1期追加として1期初回終了後6月以上おいて1回 2期は9歳以上13歳未満の間に1回接種																											
日本脳炎 特別対象者	平成19年4月1日以前生まれの人(20歳未満に限る) ※接種間隔は医師と相談しましょう。																											
二種混合 ジフテリア・破傷風	11歳から13歳未満の間に1回接種																											
子宮頸がん[定期]	小学校6年生から高校1年生の間(標準的には中学1年生の間)に、2~3回接種																											
子宮頸がん[キャッチアップ]	令和7年3月31日までに3回接種 ※これを過ぎての接種は有料となります。																											

※1回目の接種は出生14週6日後までに15週以降は安全性が確立されていません。使用できるワクチンが2種類ありますが、完了まで同一のワクチンで接種を行います。

ヒブおよび小児用肺炎球菌は、生後7か月を過ぎてから接種を開始した場合、接種回数が通常と異なります。詳しくは小冊子「予防接種と子どもの健康」をご覧くださいか、健康づくり推進課へお問い合わせください。

五種混合(四種混合+ヒブ)の定期接種化が検討されています(R6.1月現在)。

※定期接種で使用できる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価)です。使用するワクチンによって接種回数・接種間隔は異なります。※キャッチアップ接種の期間は令和6年度末(令和7年3月31日)で終了しますので、受け忘れのないようご注意ください。

注射生ワクチン…注射器で接種する生ワクチン。このマークがあるワクチンを受けた後に、このマークのある他の種類のワクチンを接種するまでの間隔は27日以上あけます。

瀬戸内市内委託医療機関一覧

★事前にお問い合わせ・ご予約の上、受診してください。

医療機関名	住所	電話番号	B型肝炎	ロタ	ヒブ	小児肺炎球菌	BCG	四種混合	麻しん風しん(MR混合)	水痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん
津島医院	牛窓町牛窓3823	0869-34-3313	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
竹内医院	牛窓町牛窓4949-24	0869-34-4888	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
那須医院	邑久町大窪13-3	0869-22-0140	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
内田医院	邑久町尾張39-12	0869-22-5010	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
藤原整形外科医院	邑久町山田庄75-1	0869-24-0777	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
内田クリニック	邑久町本庄2004-5	0869-22-3020	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水野医院	邑久町上笠加171-5	0869-22-3111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長田医院	邑久町豊原341-2	0869-22-0001	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
まつした医院	邑久町尻海7-1	0869-22-0006	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
もろおかクリニック	邑久町北島492-1	086-943-1222	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
瀬戸内りょうま医院	邑久町尾張1341-20	0869-22-2800	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
岡崎内科クリニック	邑久町山田庄212-1	0869-22-3880	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
瀬戸内市民病院小児科	邑久町山田庄845-1	0869-22-1234	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
柴田医院	長船町長船426	0869-66-9008	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
長谷井内科医院	長船町服部481-4	0869-26-3630	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
平井医院	長船町福岡102-1	0869-26-2006	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○
はっとり医院	長船町土師1212-5	0869-26-5656	○	○	○	○	○	○	○*	○	○	○	○

*MR混合ワクチンのみ(麻しん単独ワクチン・風しん単独ワクチンの実施なし)

実施場所

- ◆瀬戸内市内の委託医療機関(下表参照)
- ◆岡山県内相互乗り入れ予防接種協力機関(事前に希望する医療機関にご確認ください)

*出産のための里帰りなど、特別な理由により県外で定期予防接種を受けなければならない場合は、申請に基づいて依頼書を交付します。事前に健康づくり推進課へお問い合わせの上、接種までに余裕を持って申請を行ってください。

【問い合わせ先・申請先】
健康づくり推進課(本庁西庁舎1階)
☎0869-24-8061

接種料金 無料

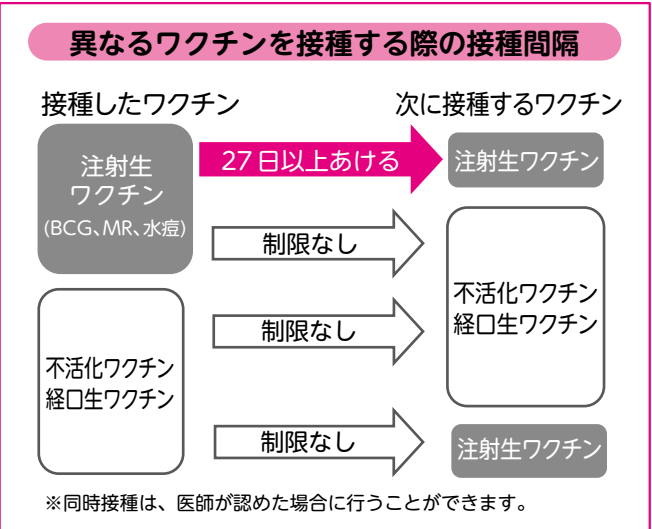
接種時の年齢や接種回数が適切でない場合は、全額自己負担となることがあります。ご注意ください。

接種の際の持参物

- ①母子健康手帳
- ②健康保険証またはこども医療費受給資格者証(本人確認のため)

予防接種を受けるときの注意

1. 予防接種を受ける前に、お子さんの出生届出後に市から配布している小冊子「予防接種と子どもの健康」を読み、予防接種を受けることができない場合に該当していないことや、前に受けた予防接種との間隔を確認しましょう。
2. 医療機関によっては予約が必要な場合や予防接種ワクチンの種類が限定されている場合もありますので、接種を受ける前に必ず医療機関へお問い合わせください。
3. 子どもの健康状態をよく知っている保護者が必ず同伴してください。(16歳以上を除く)



がん検診 集団検診日程表

※集団検診当日に気象警報等が瀬戸内市に発令された場合、検診を中止する場合があります。

※来場者の状況によって混乱を避けるために受付時間より前に番号札を配る場合がありますので、予めご了承ください。

※一部のがん検診は、事前に予約が必要です。予約方法はP. 111をご確認ください。

子宮頸がん検診 一部要予約 予約方法はP. 111 乳がん検診 ※集団検診はマンモグラフィのみ

胃がん検診 ※集団検診はバリウムによるエックス線検査

結核肺がん検診 大腸がん検診

地区	月日	曜日	受付時間	会場
牛窓町	5月1日	水	9:30~10:30	牛窓町公民館鹿忍分館 ふれあい棟
	5月2日	木	13:30~14:30	紺浦倶楽部 (市立美術館駐車場西南)
	5月16日	木	9:30~10:30	牛窓町公民館牛窓分館 (海遊文化館隣)
	5月23日	木	13:30~14:30	牛窓町公民館長浜分館
邑久町	4月25日	木	9:30~10:30	本庄コミュニティセンター
	5月1日	水	13:30~14:30	福田コミュニティセンター
	5月2日	木	9:30~10:30	裳掛コミュニティセンター
	5月16日	木	13:30~14:30	玉津コミュニティセンター
	5月20日	月	9:30~11:30 13:30~15:30	中央公民館(邑久町) 【要予約】
	5月23日	木	9:30~10:30	今城コミュニティセンター
	5月27日	月	9:30~11:30 13:30~15:30	中央公民館(邑久町) 【要予約】
長船町	4月25日	木	13:30~14:30	長船町公民館美和分館
	5月13日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船 【要予約】
			13:30~15:30	
	5月24日	金	14:00~16:00	
	5月28日	火	9:30~11:30	
			13:30~15:30	
7月1日	月	14:00~16:00		

地区	月日	曜日	受付時間	会場
牛窓町	4月26日	金	7:00~8:00	牛窓町公民館牛窓分館 (海遊文化館隣)
	5月21日	火	7:00~8:00	牛窓町公民館長浜分館
	5月23日	木	7:00~8:00	紺浦倶楽部 (市立美術館駐車場西南)
	5月24日	金	7:00~8:00	牛窓町公民館鹿忍分館 ふれあい棟
邑久町	4月23日	火	7:00~8:00	福田コミュニティセンター
	4月30日	火	7:00~8:00	中央公民館(邑久町)
			8:00~8:30	中央公民館(邑久町) 【女性のみ受付】
	5月9日	木	7:00~8:00	中央公民館(邑久町)
			8:00~8:30	中央公民館(邑久町) 【女性のみ受付】
	5月16日	木	7:00~8:00	本庄コミュニティセンター
	5月17日	金	7:00~8:00	今城コミュニティセンター
5月30日	木	7:00~8:00	裳掛コミュニティセンター	
長船町	5月1日	水	7:00~8:00	ゆめトピア長船
			8:00~8:30	ゆめトピア長船 【女性のみ受付】
	5月2日	木	7:00~8:00	長船公会堂(長船町長船)
	5月8日	水	7:00~8:00	長船町公民館美和分館
	5月14日	火	7:00~8:00	ゆめトピア長船
8:00~8:30			ゆめトピア長船 【女性のみ受付】	

地区	月日	曜日	受付時間	会場
牛窓町	6月3日	月	9:30~10:00	西脇集荷場
			10:40~11:00	千手コミュニティハウス
	6月7日	金	9:20~10:00	大浦クラブ
			10:45~11:30	綾浦コミュニティセンター
	6月19日	水	13:15~13:30	下コミュニティハウス
			14:15~15:00	紺浦倶楽部 (市立美術館駐車場西南)
	6月20日	木	13:30~13:50	師楽コミュニティハウス
			14:45~15:45	牛窓町公民館牛窓分館 (海遊文化館隣)
			9:30~10:30	牛窓町公民館鹿忍分館 ふれあい棟
	6月28日	金	13:00~13:30	栗利郷公園
14:15~15:00			牛窓町公民館長浜分館	
13:00~14:00			福田コミュニティセンター	
邑久町	6月3日	月	9:15~ 9:30	庄田農業倉庫
			10:10~10:30	中倉選果場
	6月4日	火	11:15~11:45	邑久町漁協
			14:00~14:15	敷井出荷場
			15:00~15:30	玉津コミュニティセンター
	6月6日	木	13:00~13:45	本庄コミュニティセンター
	6月7日	金	13:30~14:15	笠加コミュニティセンター
	6月10日	月	9:30~11:30	中央公民館(邑久町)
			14:00~15:00	中央公民館(邑久町)
	6月11日	火	13:30~14:30	今城コミュニティセンター
	6月19日	水	9:15~ 9:45	今城地域コミュニティ (邑久町福山)
			10:30~11:15	豊原コミュニティセンター
	6月20日	木	9:30~10:00	瀬清公会堂
			10:45~11:15	裳掛コミュニティセンター
6月24日	月	14:00~15:00	中央公民館(邑久町)	
長船町	6月6日	木	9:15~ 9:45	西須恵コミュニティハウス
			10:30~11:00	長船町公民館美和分館
	6月11日	火	9:30~10:00	福岡ふれあいプラザ
			10:50~11:30	七小路会館
	6月24日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船
	7月2日	火	9:20~ 9:40	磯上ふれあいプラザ
			10:30~10:50	牛文保育研修所
	7月4日	木	13:15~14:00	長船公会堂(長船町長船)
			9:30~11:30	ゆめトピア長船
	未受診者検診	10月17日	木	9:30~10:00
11:00~11:30				中央公民館(邑久町)
13:30~13:50				紺浦倶楽部 (市立美術館駐車場西南)
14:45~15:00				裳掛コミュニティセンター

※子宮頸がん検診・乳がん検診・胃がん検診・大腸がん検診は医療機関で受ける個別検診もあります。同じ年度中に集団検診と個別検診を重複して受けることはできませんので、注意してください。

休日・夜間に行う集団検診 要予約 予約方法はP. 111

月日	曜日	受付時間	会場	実施する検診項目	定員		申し込み受付開始日
					子宮	乳	
5月24日	金	17:30~19:00	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	70	4月9日(火)
7月1日	月	17:30~19:00	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	70	
11月4日	月	9:30~11:30	ゆめトピア長船	子宮頸がん・乳がん	60	80	10月1日(火)

がん総合検診 要予約 予約方法はP. 111

月日	曜日	受付時間	会場	実施する検診項目	予約受付開始日
9月9日	月	7:30~9:30	ゆめトピア長船	胃がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん ※大腸がん検診は予約不要です。	8月1日(木)

がん検診(集団検診)の持ち物

- ◆がん検診受診券
* 4月上旬に郵送にて対象者にお届けします
- ◆健康手帳
* 持っていない人は集団検診会場で交付します
- ◆検診料金(必要な人のみ)
- ◆検体(大腸がん検診のみ)
- ◆問診票(事前に入手し、記入したもの)
* 入手していない人は検診当日に会場で記入してください