



令和3年度 銚田市健康づくりカレンダー

健やかなお子さんを育てるための事業

事業名	内容	場所・項目	R3年												R4年		
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
マザークラス	妊娠、分娩の経過、育児他 個人通知あり	旭	22日 (R3年7月15日～9月14日予定日)	20日 (R3年9月15日～11月14日予定日)	24日 (R3年11月15日～R4年1月14日予定日)	29日 (R4年1月15日～3月14日予定日)	26日 (R4年3月15日～5月14日予定日)	16日 (R4年5月15日～7月14日予定日)	28日 (R4年7月15日～9月14日予定日)	11日 (R4年9月15日～11月14日予定日)	16日 (R4年11月15日～1月14日予定日)	27日 (R4年1月15日～3月14日予定日)	24日 (R4年3月15日～5月14日予定日)	24日 (R4年5月15日～7月14日予定日)			
赤ちゃん教室	1コース:2回 ベビーマッサージ ママの下午茶 午前9:40～10:00受付 個人通知あり	旭	22日 (R2年12月～R3年1月生まれ)	20日 (R3年2月～3月生まれ)	24日 (R3年3月～4月生まれ)	29日 (R3年4月～5月生まれ)	26日 (R3年6月～7月生まれ)	16日 (R3年8月～9月生まれ)	28日 (R3年10月～11月生まれ)	11日 (R3年12月～1月生まれ)	16日 (R3年2月～3月生まれ)	27日 (R3年3月～4月生まれ)	24日 (R3年5月～6月生まれ)	24日 (R3年7月～8月生まれ)			
育児相談	身体計測 発達相談 栄養相談 午前中実施します	銚田 ()は対象児の誕生日	16日	13日	11日	16日	19日	3日	14日	12日	23日	20日	4日	10日			
初めての離乳食相談	離乳食の作り方、進め方 手洗い方法、個人通知あり 歯の手入れ法、生え方のチェック 個人通知あり	銚田	(R2年10月)	(R2年11月)	(R2年12月)	(R3年1月)	(R3年2月)	(R3年3月)	(R3年4月)	(R3年5月)	(R3年6月)	(R3年7月)	(R3年8月)	(R3年9月)			
10か月児歯科相談	身体計測・内科健診 発達・発育・栄養相談 個人通知あり	銚田	(R2年6月)	(R2年7月)	(R2年8月)	(R2年9月)	(R2年10月)	(R2年11月)	(R2年12月)	(R3年1月)	(R3年2月)	(R3年3月)	(R3年4月)	(R3年5月)			
乳児健診	身体計測・内科健診 発達・発育・栄養相談 個人通知あり	銚田	16日 (R2年12月)	13日 (R3年1月)	11日 (R3年2月)	16日 (R3年3月)	19日 (R3年4月)	3日 (R3年5月)	14日 (R3年6月)	12日 (R3年7月)	23日 (R3年8月)	20日 (R3年9月)	4日 (R3年10月)	10日 (R3年11月)			
幼児健康診査	()は対象児の誕生日 健診は午後実施します	銚田	1歳6か月児健診	13日 (R1年9月)	11日 (R1年10月)	17日 (R1年11月)	15日 (R1年12月)	26日 (R2年1月)	30日 (R2年2月)	20日 (R2年3月)	18日 (R2年4月)	13日 (R2年5月)	11日 (R2年6月)	17日 (R2年7月)	17日 (R2年8月)		
			2歳児歯科健診	9日 (H30年9月)	7日 (H30年10月)	4日 (H30年11月)	2日 (H30年12月)	6日 (H31年1月)	24日 (H31年2月)	8日 (H31年3月)	19日 (H31年4月)	6日 (R1年5月)	7日 (R1年6月)	18日 (R1年7月)	4日 (R1年8月)	4日 (R1年8月)	
			3歳6か月児健診	15日 (H29年10月)	18日 (H29年11月)	15日 (H29年12月)	20日 (H30年1月)	17日 (H30年2月)	28日 (H30年3月)	19日 (H30年4月)	16日 (H30年5月)	1日 (H30年6月)	12日 (H30年7月)	3日 (H30年8月)	15日 (H30年9月)	15日 (H30年9月)	15日 (H30年9月)
			5歳児健診	14日 (H28年4～5月)	28日 (H28年5月)	25日 (H28年6月)	30日 (H28年7月)	27日 (H28年8月)	17日 (H28年9月)	15日 (H28年10月～11月)	26日 (H28年11月)	3日 (H28年12月)	21日 (H29年1月)	25日 (H29年2月)	18日 (H29年3月)	18日 (H29年3月)	18日 (H29年3月)
			(3歳児のみ) 聴力・視力アンケート 尿検査 個人通知あり														

定期予防接種 茨城県内の定期予防接種広域化協力医療機関で接種できます。(令和3年4月現在、制度は変更となる場合があります。)

種類	対象年齢	標準的な接種方法 (望ましい接種の時期・接種回数等)
ロタウイルス	①1歳ワクチン: 生後6週0日後から24週0日後までの間 ②5歳ワクチン: 生後6週0日後から32週0日後までの間	初回接種: 生後2か月から出生14週6日後までの間 ①1歳ワクチン: 27日以上の間隔を置いて2回経口投与 ②5歳ワクチン: 27日以上の間隔を置いて3回経口投与
ヒブ	生後2か月～60か月に至るまで	初回接種開始時期: ①生後2か月～7か月に至るまでの場合27～56日間隔で3回接種 ②生後7か月～12か月に至るまでの場合27～56日間隔で2回接種 (①の場合の3回目及び②の場合の2回目の接種は1歳未満までに進行) ③生後12か月～60か月に至るまでの場合1回接種 追加接種: ①と②の場合、初回接種終了後、7～13か月の間隔をあけて1回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月に至るまで	初回接種開始時期: ①生後2か月～7か月に至るまでの場合27日以上の間隔で3回接種 (2回目の接種は1歳未満までに、3回目の接種は2歳未満までに進行) ②生後7か月～12か月に至るまでの場合27日以上の間隔で2回接種 (2回目の接種は2歳未満までに進行) ③生後12か月～24か月に至るまでの場合1回接種後60日以上の間隔をあけて1回接種 ④生後24か月～60か月に至るまでの場合1回接種 追加接種: ①と②の場合、1歳の誕生日以降で、初回接種終了後60日以上の間隔をあけて1回接種
B型肝炎	生後12か月に至るまで	生後2か月～9か月未満 1回目接種後27日以上の間隔をあけて2回目接種、1回目から139日以上あけて1回追加接種
B C G	生後12か月に至るまで	生後5か月～8か月に達するまでの期間に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3か月～生後90か月に至るまで	1期初回接種: 生後3か月～12か月に達するまでに20～56日間の間隔で3回接種 1期追加接種: 1期初回(3回目接種)終了後、12か月から18か月の間隔を置いて1回接種
麻疹風しん混合(MR)	1期: 生後12か月～24か月に至るまで 2期: 小学校就学前の1年間	1期: 1歳のときに1回接種 2期: 小学校就学前(H27年4月2日～H28年4月1日生まれ)の方が、今年度中(R4年3月31日まで)に1回接種
水痘	生後12か月～36か月に至るまで	生後12か月～15か月に達するまでの期間に1回接種し、6か月～12か月の間隔を置いて2回目接種
日本脳炎	1期: 生後6か月～生後90か月に至るまで 2期: 9歳以上13歳未満(誕生日の前日まで)	1期: 初回接種は3歳のときに6～28日間の間隔で2回接種。1期初回(2回目)接種終了後おおむね1年間の間隔を置いて追加接種1回 2期: 9歳のときに1回接種。※H13年4月2日～H19年4月1日生の方【ただし20歳未満まで】、H20年4月2日～H21年10月1日生の方【ただし13歳未満まで】は特別措置があります。
二種混合	11歳～13歳未満(誕生日の前日まで)	11歳のときに1回接種(小学6年生に個人通知いたします)

★予防接種を受けるときは、銚田市が発行した予診票と母子健康手帳が必要です。「予防接種手帳」を添えて、体調の良いときに受けてください。
★対象年齢の△か月に至るまでの間は、△か月の誕生日の前日までです。接種対象年齢を過ぎると接種料金は自己負担になります。

任意予防接種 (銚田市が独自に実施するものです)
子どものインフルエンザ予防接種...1歳～中学校3年生までを対象に予防接種費の一部を助成します。(銚田市と契約した医療機関で接種できます)
おたふくかぜ予防接種...1歳～就学前までを対象に予防接種費の一部を助成します。(銚田市と契約した医療機関で接種できます)
大人の風しん等予防接種...平成2年4月1日以前に生まれた方で、妊娠している女性の夫、妊娠を希望する女性とその夫、また昭和54年4月2日～平成2年4月1日生まれの男性で抗体価の低い方を対象に予防接種費の一部を助成します。

不育症・不妊治療費助成事業

不育症・不妊治療を受けた方を対象に治療費を助成します。

赤ちゃん全戸訪問

生後4か月までの全のお子さんを対象に訪問し、身体計測や育児相談を行います。

その他の事業

母子健康手帳の交付
妊娠が分かったら、住民登録をしている市町村で母子健康手帳の交付を受けてください。子育て世代包括支援センター(銚田保健センター内)、旭・大洋保健センターで交付します。

発達相談

さくらんぼ教室
ことばが遅い、落ち着きがない、こだわりが強い等のあるお子さんや育児・発達に不安のある保護者を対象に、親子遊びや小集団での活動を通して成長や発達を促すための教室です。

医療機関委託健診

妊産婦健康診査費及び新生児聴覚検査費の助成
母子健康手帳の交付時に、妊婦健康診査(最大14回分)、産婦健康診査(最大2回分)の費用の一部、出生後入浴中に行う新生児聴覚検査の費用を助成する検診券つづりを交付しています。

健康教室

小児救急講座
事故や災害のとき何ができるか実践とお話を学習します。(0～1歳児の保護者対象)(育児相談等でご案内します)
すこやか教室
2歳児を対象に集団活動とおし、ルールを学びます。(個人通知)

ポーターズ発達相談

(対象者にご案内します)
課題を通して発達を支援する個別相談です。

たんぼ教室

5歳児健診を終えたお子さんが、安心して就学を迎えられるよう体操、工作など様々な体験を通して、ソーシャルスキルを学ぶ場です。

市内の医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
上杉医院	32-2509	たいようクリニック	32-8062	ハタミクリニック	33-3158
鬼沢ファミリークリニック	33-2555	たきもとクリニック	39-5550	舟木クリニック	36-5288
神谷医院	37-4611	高須病院	33-2131	鈴クリニック	34-5555
ましろ整形外科クリニック	33-2136	高橋医院	32-2301	銚田病院	32-3313
白石医院	32-2740	巴診療所	36-3627	樺山診療所	37-0045

成人の健康づくり事業

各種検診事業	対象者	料金	実施センター		
			旭保健センター	大洋保健センター	銚田保健センター
ミニドック健診 (胃がん検診同時実施) ※事前に予約が必要です。	30歳以上の方 ※検査項目・料金は加入している保険証の種類、または年齢により異なります。	胃がん検診: 1,000円 (ミニドック健診で実施) 基本健診: 500円 肺がん・結核検診: 無料 大腸がん検診: 100円 前立腺がん検診: 500円	4月 7日(水) 8日(木) 9日(金) 10日(土)	4月 14日(水) 15日(木) 16日(金) 17日(土)	4月 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金) 25日(日) 26日(月) 27日(火) 28日(水)
			10月 13日(水) 14日(木) 20日(水)	10月 1日(金) 2日(土)	10月 22日(金) 25日(月) 26日(火) 29日(金) 11月 1日(月) 4日(木) 5日(金) 25日(木) 令和4年1月 14日(金)
基本健康診査 (胃がん検診は実施しません)	19歳以上の方 ※検査項目・料金は加入している保険証の種類、または年齢により異なります。	肝炎ウイルス検査: 500円 胃リスク検査: 1,500円 セット健診: 2,000円 (基本健診+肺がん・結核検診) 尿酸値: 220円	10月 12日(火) 19日(火) 21日(木)	10月 4日(月) 5日(火) 7日(木)	11月 2日(火) 8日(月) 9日(火) 10日(水) 11日(木) 12月 14日(火) 15日(水) 16日(木) 20日(月) 令和4年1月 13日(木)
			11月 18日(木) 19日(金) 20日(土)	11月 15日(月) 16日(火)	11月 11日(月) 13日(水) 令和4年1月 13日(木)
腹部超音波検診 ※事前に予約が必要です。	40・45・50・55・60・65歳の方	1,000円	5月 28日(金) 31日(月)	5月 20日(木) 21日(金)	5月 24日(月) 25日(火) 26日(水) 27日(木)
乳がん検診	X線検査 (マンモグラフィ) ※事前に予約が必要です。 超音波検査 30歳～56歳の女性 ※事前に予約が必要です。	500円	11月 17日(水) 24日(水) 25日(木)	11月 19日(金) 20日(土)	12月 2日(木) 7日(火) 8日(水) 9日(木) 10日(金) 17日(金) 22日(水) 令和4年1月 25日(火)
			12月 3日(金)	12月 21日(火)	12月 10日(金) 17日(金) 22日(水) 令和4年1月 25日(火)
子宮頸がん検診	X線検査 (マンモグラフィ) 超音波検査 40歳以上の女性 (2年に1回) 30歳～56歳の女性	1,000円	受診券の発行及び検診期間: 令和3年5月から令和4年2月末日。 ※検診を希望する方には、事前に「検診受診券」を発行します。電話または、お近くの保健センター窓口にて直接お申込み下さい。受診券の有効期間は発行日から1か月間です。(2月に発行した受診券は、2月末日までです。)		
			500円	令和4年1月 11日(火) 12日(水) 14日(金) 25日(火)	令和4年1月 17日(月) 18日(火) 21日(金) 令和4年2月 1日(火)
骨粗しょう症検診 & 骨粗しょう症予防教室	30・35・40・45・50・55・60・65歳の方	無料	各保健センターで実施予定。		
歯周疾患検診	40・50・60歳の方	無料	医療機関で実施。		

検診内容等

「ミニドック健診」(胃がん検診同時実施)
胃がん検診(30歳以上)及び下記記載の基本健診、各種がん検診、その他の検診の中から希望するものを同時に受診できます。

「基本健康診査」(胃がん検診は実施しません)
下記記載の基本健診、各種がん検診、その他の検診の中から希望するものを同時に受診できます。

<基本健診>
身体計測・問診・血圧測定・尿検査(糖、蛋白)血液検査(脂質、肝機能、血糖等)心電図検査・眼底検査
※注 40歳から74歳の方は特定健診になります。

<各種がん検診>
胸部X線検査【肺がん・結核検診(40歳以上)】
大腸がん検診(30歳以上)前立腺がん検診(50歳以上男性)

<その他の検診>
肝炎ウイルス検査(40歳以上の未受診者)
胃リスク検査(30歳以上の未受診者)
セット健診(19歳から39歳) 基本健診+胸部X線検査
※注 特定健診は銚田市国保加入者が対象になります。社会保険加入本人の場合は、がん検診を受診できます。また、社会保険被扶養者が特定健診を希望される場合には、加入している保険者が発行した令和3年度「特定健康診査受診券」が必要になります。保険証発行元までお問い合わせください。

「腹部超音波検診」
肝臓・胆のう・脾臓・すい臓・腎臓の超音波検査

「乳がん検診」
乳房レントゲン撮影(2年に1回)、超音波検査

「子宮頸がん検診」
子宮頸部の細胞診

成人の予防接種(一部助成)事業

①インフルエンザ: 助成の対象となる方(原則満65歳以上の方)へ、予診票と説明書を同封のうえ、お知らせします。10月からの実施となります。

②高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価): 令和3年度は、下記の生年月日で、接種歴が確認できない方に予診票と説明書を同封のうえ、お知らせします。

※今までに1度も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない方が助成の対象です。

対象者	生年月日
65歳になる方	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ
70歳になる方	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
75歳になる方	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
80歳になる方	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
85歳になる方	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
90歳になる方	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
95歳になる方	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ
100歳になる方	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ

結果説明会・健康相談

結果説明会 健診の結果をもとに個別での結果説明会を行います。詳しい案内は、健診の結果通知に同封されます。(結果は受診後約1か月で郵送されます)

健康教育

運動教室、糖尿病予防教室、骨粗しょう症予防教室などの健康教室を行います。開催時期・参加方法についての詳細は広報紙等でお知らせします。

その他の事業

特定保健指導 国保特定健診を受診された方で、メタボリックシンドロームのリスクがある場合、保健師・管理栄養士が3～6か月間サポートするものです。①個別による支援 ②支援後の2次検査【血圧測定、血液検査(糖・脂質)】

精神保健事業

ご本人やご家族等のごこころの健康についての悩みに対し、保健師と一緒に考えます。

食育・食生活改善事業

各地区の食生活改善推進員と共に、食に関する講話や適塩、減塩、バランスの良い食事等の栄養教室を開催します。

お問い合わせ先: 銚田保健センター TEL 33-3691 大洋保健センター TEL 39-4866 旭保健センター TEL 37-1411

(上記の日程は変更になる場合があります。詳細につきましては、各保健センターにお問い合わせいただくが、広報等でご確認願います。)