



○やむをえず変更する場合がありますので、吉岡町ホームページ・広報・回覧等をあわせてご覧下さい。(保健センターの案内図は右下をご覧ください。)

《3～4カ月児健診》

場所:保健センター
受付時間:午後1時～
持ち物:母子手帳・健診アンケート

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象児. Lists dates for 3-4 month health checkups from Dec 2023 to Nov 2024.

《1歳6カ月児健診》

場所:保健センター
受付時間:午後0時50分～
持ち物:母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象児. Lists dates for 1.5 year health checkups from Sep 2023 to Aug 2024.

《2歳児歯科健診》

場所:保健センター
受付時間:午後0時50分～
持ち物:母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象児. Lists dates for 2 year dental checkups from Mar 2023 to Feb 2024.

《3歳児健診》

場所:保健センター
受付時間:午後0時50分～
持ち物:母子手帳・健康診査票・健診アンケート・尿・歯ブラシ

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象児. Lists dates for 3 year health checkups from Jan 2023 to Dec 2024.

《10～11カ月児健診》

場所:保健センター
受付時間:午後1時～
持ち物:母子手帳・健診アンケート・歯ブラシ

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象児. Lists dates for 10-11 month health checkups from May 2023 to Apr 2024.



●助産師・保健師による赤ちゃん訪問

訪問時期:医療機関を退院してから生後2カ月の間
1人目の赤ちゃんまたは小さめの赤ちゃんを出産された方:助産師がご自宅に訪問します。
2人目以降の赤ちゃんを出産された方:保健師がご自宅に訪問します。
実施内容:赤ちゃんの体重測定・予防接種について・育児相談

●母子健康手帳の交付

平日午前9時から午後5時まで、保健センターにおいて交付を行っています。
平日に母子健康手帳の手続きに来ることが出来ない方は裏面の「健康相談日」であれば土日でも交付が可能です。
母子健康手帳の手続き時の持ち物:医療機関が発行する「妊娠届出書」・「個人番号のわかる物」

訪問日時は、事前に保健センターから保護者の方に電話連絡を行います。

《すくすく相談》

場所:保健センター
時間:午前10時～12時
対象者:妊婦、乳幼児と親または家族
持ち物:母子健康手帳



要予約
当日でもお気軽にお問い合わせください。

妊娠中の体調や過ごし方、沐浴の方法、母乳やミルクのこと、乳房トラブル、離乳食のことなど相談できます

Calendar table for pregnancy consultations from April to September.

※乳房マッサージは実施しておりません。

《パパ・ママClass》

場所:保健センター
時間:午後1時～4時
定員:12組
内容:赤ちゃんのお風呂練習、保健サービスの話、出産・育児に向けた準備の話等

要予約

申込期間中に吉岡町HPまたは広報に掲載される二次元コードから申込みしてください

《ハーバースデー》

場所:保健センター
時間:午前9時30分～11時30分
定員:10組
内容:ベビーダンス、座談会、記念写真が撮れるフォトコーナー

要予約

申込期間中に吉岡町HPまたは広報に掲載される二次元コードから申込みしてください

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象者, 申込期間. Lists dates for Papa/Mama Class from June to March.

Table with columns: 月, 日, 曜日, 対象者, 申込期間. Lists dates for Herb Day from May to March.

《ことばの相談》

場所:保健センター
時間:午後2時～4時
相談員:言語聴覚士
対象者:お子さんの言葉の発達について相談のある方

要予約
前日までに

《子育て相談会》

場所:保健センター
時間:午前10時～12時または午後2時～4時
相談員:心理士(または保健師)
対象者:子どもとの接し方や発達について相談のある方

要予約
前日までに

Calendar table for language consultation from April to March.

Calendar table for parenting consultation from April to March.

《運動発達の相談》

場所:保健センター
時間:午後1時30分～4時30分
相談員:作業療法士
対象者:お子さんの運動発達について相談のある方

要予約
前日までに

Calendar table for movement development consultation from April to March.



●子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育てのさまざまな疑問や相談に対応する窓口として、保健センター内に「子育て包括支援センター」を開設しました。
母子保健や育児に関する専門スタッフが妊娠中や子育てをするお母さんやご家族の相談に対応します。
また、ワンストップ相談窓口において保育園や児童手当関係等の申請も保健センターでできるようになりました。お気軽にご相談ください。

《年中児こころの成長アンケート》

お子さんの生活のしづらさや保護者の方が感じる育てづらさを見つけることを目的としたアンケートです。
1. 下記のとおりお子さんのお誕生日ごとにアンケートを郵送します。
2. 指定された日までに保健センターへ返送して下さい。
3. アンケートの結果に基づき相談や情報提供を行います。

Table with columns: 発送月, 誕生日. Lists mailing dates for the survey from April to December.

《発達支援教室 じゃんぷ》

場所:保健センター
時間:午前9時30分～11時
対象者:年中児こころの成長アンケート後にご案内があった方
内容:お子さんの発達を促す遊びをしたり、発達相談に応じます。

登録制

Table with columns: 月, 日, 曜日. Lists dates for the activity from April to September.



《相談先案内》

- よしおか健康No.1ダイヤル24 ☎(0120-026-103) 健康相談・医療相談等24時間年中無休・無料でお受けします。
●夜間急患診療所(午後7時～10時) ☎(0279)23-8899
●子ども医療電話相談 #8000
●救急医療機関案内テレホンサービス ☎(0279)23-0099
●子どもホットライン24 ☎(0120-783-884) (携帯電話の方は027-263-1100)

保健センター(子育て世代包括支援センター)のご案内

利用時間 午前9:00～午後5:00
お問合せ時間 午前8:30～午後5:15
休館日 祝日・年末年始・月曜日/健康相談のない土・日曜日
電話番号 54-7744(健康づくり室直通)、26-2248(子育て支援室直通)
FAX番号 54-8681



# 成人

# 令和8年度 吉岡町けんこうガイド



○やむをえず変更する場合がありますので、吉岡町ホームページ・広報・回覧等をあわせてご覧ください。  
(保健センターの案内図は裏面右下をご覧ください。)

**健(検)診料  
無料**

事前に予約が  
必要です



## 各種健(検)診

■**集団健(検)診**…保健センターで受けられる健(検)診

日 程: 6月22日(月)・23日(火) 7月22日(水)・23日(木)  
8月28日(金) 10月4日(日)・5日(月) 11月8日(日)・9日(月)・26日(木)・27日(金)  
受付時間: 午前7時30分~10時45分 ※10/4、11/26は午後1時30分~2時30分も実施します。  
持 ち 物: 受診シール(特定健診は受診票)、大腸がん検診を受診する方は検体(便)  
予約完了通知(受診前に町から送付)、特定健診、わかば健診を受診する方は検体(尿)

検診の種類	検診対象者(年度末年齢)	検診の内容	会場
胃がん検診 ◎午前中のみ実施です	40歳以上の方	問診・バリウム検査	保健センター
わかば健診	20歳~39歳の方	問診・身体計測・採血・尿検査 血圧測定・診察(該当者のみ)	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・採血	
肝炎ウイルス検診	40歳以上でこれまでに町で 検診を受けていない方	問診・採血	
乳がん検診	40歳以上の女性	問診・マンモグラフィ	
大腸がん検診	40歳以上の方	問診・検体容器回収	
肺がん検診 (65歳以上の方・結核・肺がん検診)	40歳以上の方	問診 胸部レントゲン撮影	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診・内診・細胞診	

## 《巡回結核・肺がん検診》

検診の種類	日程	場所及び時間	検診内容
巡回結核・肺がん検診	10月22日(木) 23日(金)	詳細は後日検診案内や 広報をご覧ください	問診・胸部レントゲン撮影

## 《大腸がん容器配付日》

大腸がん検診を受ける方は、受診する日の2日前までに、容器を取りに来てください。

配布日	6月1日(月)以降の土日祝日を除く平日 ※下記の土日健康相談日にも容器配付しています。		
配布場所	保健センター窓口	配布時間	午前8時30分~午後5時
持ち物	検診受診シール ※代理の方が来る場合も必ず受診シールを持参してください。		

## 《特定健診(国民健康保険加入者)》(個別か集団どちらかを年に1回受けられます)

対象者	受け方	内容
国民健康保険加入の 40~74歳の方 (年度末年齢)	<b>集団健診(要予約)</b> 保健センターで上記の日程でがん検診と 一緒に受けることができます。	問診・血圧測定・身体計測・尿検査・ 血液検査・診察 【該当者のみ】心電図・眼底検査・ 貧血検査
	<b>個別健診</b> 指定の医療機関で受けることができます。 (詳しくは健診案内をご覧ください)	

## 《健康相談・母子手帳交付の土日開催日》

場 所: 保健センター  
時 間: 午前10時00分~11時30分、午後1時~3時  
内 容: 母子手帳の交付(妊娠届出書が必要)※平日保健センター開館日にも交付は行っています。  
子育てに関すること、健康に関することの相談  
相 談 員: 保健師

月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日
4	25	土	7	4	土	10	4	日	1	30	土
							17	土			
5	23	土	8	1	土	11	8	日	2	20	土
							14	土			
6	6	土	9	5	土	12	12	土	3	7	日
				13	日					13	土

※健康相談を希望される方は、随時ご連絡ください(要予約)

## 《基本を学べる運動教室》

内 容: ウォーキングやストレッチなどの正しい運動  
方法を学べます。  
申込期間: 令和8年4月27日~30日  
場 所: 保健センター  
時 間: 午前10時30分~11時30分  
定 員: 15人  
対象年齢: 50歳~69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
5	22	金	6	12	金
	29	金		19	金
6	5	金		26	金

## 《はじめてのヨガ教室》

内 容: ヨガの動きやポーズで心と体をほぐします。  
申込期間: 令和8年8月18日~20日  
場 所: 保健センター  
時 間: 午前10時~11時  
定 員: 15人  
対象年齢: 40歳~74歳

月	日	曜日	月	日	曜日
9	10	木	10	1	木
	17	木		8	木
	24	木		15	木

## ■個別検診…指定の医療機関で受けられる検診

日 程: 送付される検診案内をご覧ください。  
持 ち 物: 受診シール、マイナ保険証など資格確認できるもの  
(胃カメラはこの他に検診カードが必要です。※検診カードは保健センターにて配布)

検診の種類	検診の内容	検診対象者(年度末年齢)	場 所
胃がん検診 (胃内視鏡)	問診、胃カメラ	50歳以上の方(2年に1度) 今年度に胃バリウム検診を受けていない方	指定の医療機関 (検診案内をご覧ください)
乳がん検診	問診、マンモグラフィ	40歳以上の女性	
子宮頸がん検診	問診、内診、細胞診	20歳以上の女性	
前立腺がん検診	問診、採血	50歳以上の男性	
歯周疾患検診	問診・口腔内診査	20・25・30・35・40・45・50・ 55・60・65・70歳の人	

受診シールは、毎年発行されますが、**胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診**は、国の検討会の結果「**2年に1度が適切**」とされています。がん検診の受け方やメリットデメリットをしっかりと理解したうえで、ご自身の体調にあわせた検診スタイルを選び受けましょう!

## ◆がん検診の受け方



## ◆がん検診のメリットとデメリット

### メリット

がんの可能性を早期に発見できます。精密検査でがんが見つかった場合も、早期に治療を開始することにより、治る確率が高くなります。また、がん以外の病気の発見も期待できます。

### デメリット

がんの場所や種類によっては見つけにくいものもあります。「異常なし」という結果でも100%正しいとは言いきれません。また、「要精密検査」という結果で精密検査を受けた結果「異常なし」ということもあります。この場合、精密検査による負担が余分にかかってしまいます。その他、バリウム検査に伴う便秘や内視鏡検査に伴う影響、レントゲンでは人体に影響のない程度ではありますが、被爆の問題もあります。

※町で実施しているがん検診項目は、どれも有効性が確立され、死亡率の減少が期待される検診です。

## ■特定保健指導

- ☆**メタボリックシンドロームとは**  
おなか周りの「内臓脂肪」の蓄積によってさまざまな病気を引き起こしやすい状態をいいます。メタボリックシンドロームにより、糖尿病や心筋梗塞、脳血管疾患など生活習慣病のリスクが高まります。
- ☆**特定保健指導とは**  
特定健診の結果をもとにメタボリックシンドロームのリスクが高い方で生活習慣の改善が必要な方に対して行われる保健指導です。
- ☆**メタボリックシンドロームのリスクが高い方への支援**  
保健師や管理栄養士がご自宅へ訪問しお話を伺ったり、電話連絡をさせていただくことがあります。また、保健センターで栄養の話や運動教室を開催します。
- ☆**健診の結果、心配のある方はよい機会ですのでぜひ保健指導をご利用ください。**

## 《らくらくエクササイズ教室》

内 容: 全身を使った有酸素運動とエクササイズで筋力アップを目指します。  
申込期間: 令和8年12月14日~16日  
場 所: 保健センター  
時 間: 午後1時30分~2時30分  
定 員: 15人  
対象年齢: 40歳~69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
1	12	火	2	2	火
	19	火		9	火
	26	火		16	火

運動習慣がない方、初心者大歓迎です! この機会に参加して、運動習慣を身につけませんか?



## 各種運動教室の申し込みについて

\*お申し込み期間内に電話にて保健センターに申し込んでください。多くの方が参加できるように、各教室参加経験の少ない方が優先されますのでご了承ください。  
\*ご不明な点がございましたら、吉岡町保健センターまでご連絡ください。

