

I 健康づくり

1. 健診および健康相談のご案内



(1) がん検診 ～がん検診は安心の第一歩～

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんによる死亡を減らすためには、早期発見・早期治療が大切です。検診では、症状の出ない早期のうちのがんを発見できます。検診を受けたことのない方はぜひ今年から、いつも受けている方はこれからも定期的ながん検診を受けましょう。

検診名	内容	対象者
胃がん	バリウムによるX線検査 または内視鏡検査	40歳以上（年度年齢）
大腸がん	便潜血検査（2日法）	40歳以上（年度年齢）
肺がん	胸部X線検査	40歳以上（年度年齢）
	ヘリカルCT	40歳～64歳（年度年齢）
前立腺がん	血液検査（PSA検査）	50歳以上（年度年齢）の男性
乳がん	マンモグラフィ検査 超音波検査	30歳以上（年度年齢）の女性で、 前年度に受診していない方
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性（年度年齢）

※がん検診料金につきましては、健康推進係へお問い合わせください。

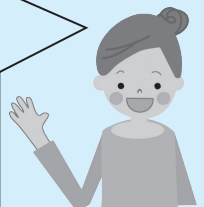
※満70歳以上の方、65歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方及び市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です。市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

※西都市国民健康保険に加入されている方、JA西都女性部に加入されている本人・家族の方は補助がありますので、保険証や農協助成券を持参してください。

市のがん検診は、集団検診か個別検診かどちらかを年度内（5～2月）に1回のみです。（乳がん検診のみ2年に1回の補助になります。肺がん検診は集団のみ実施しています。）

個別検診の実施医療機関については、11ページをご覧ください。

4月末に「がん検診 受診券」を男性：40歳以上、女性：20歳以上の方に郵送します。受診時は、事前に各申込先へ予約のうえ、受診券を必ず提出してください。





《胃がん集団検診》 バリウムによる胃部X線間接撮影

※健康づくり協会のバスがきます。

日 程	曜日	検診場所	受付時間
6月 8日	木	保健センター	7:40~9:00
7月 5日	水	保健センター	7:40~9:00
8月24日	木	保健センター	7:40~9:00
9月25日	月	保健センター	7:40~9:00
10月12日	木	三納地区館	8:00~9:00
10月17日	火	都於郡地区館	8:00~9:00
10月31日	火	三財地区館	8:00~9:00
11月11日	土	保健センター	7:40~9:00
11月16日	木	市役所穂北支所	8:00~9:00
1月17日	水	保健センター	7:40~9:00

※健康管理課 健康推進係 (TEL43-1146) へお申込みください。

《子宮頸がん集団検診》 ※健康づくり協会のバスがきます。

日 程	曜日	検診場所	受付時間
6月21日	水	JA東米良支所	9:00~ 9:05
		市役所穂北支所	11:00~11:15
		三財地区体育館	14:00~14:30
7月24日	月	保健センター	9:30~10:30
			13:30~14:00
9月5日	火	都於郡地区館	9:00~ 9:15
		三納地区館	11:00~11:15
10月27日	金	保健センター	9:30~10:30
		市役所穂北支所	13:30~13:45
1月21日	日	保健センター	9:00~10:30

※健康管理課 健康推進係 (TEL43-1146) へお申込みください。

《乳がん集団検診》【完全予約制】

※日時や場所等については、お知らせやホームページ、または、4月末に郵送いたします「がん検診受診券はがき」をご覧ください。

《大腸がん集団検診》 *高野会総合健診センターが実施します。

日程・時間・場所：9月頃を予定しています。詳細は、7月頃にお知らせやホームページ等でご案内します。ご確認ください。

《肺がん検診（胸部×線検査）》 ＊集団のみ実施

対象者： 40歳～64歳（年度年齢）
※65歳以上の方は、結核・肺がん検診の対象者となり、個別にご案内が届きます。

料 金： 無料

内 容： 胸部エックス線検査
痰の検査（50歳以上で喫煙指数600以上の方のみ）
※喫煙指数：1日のたばこの本数×喫煙年数

持参するもの： 令和5年度がん検診受診券

※日時や場所等については、お知らせやホームページ、または、4月末に郵送いたします「がん検診受診券はがき」をご覧ください。

《肺がん検診（ヘリカルCT）》【完全予約制】 ＊集団のみ実施

対象者： 40歳～64歳（年度年齢）

日 程： 9/25（月）、11/11（土）

時 間： 9:00～11:30、13:00～15:30

※午前中は、西都市国保特定健診を受診される方のみ対象となります。

※西都市国保の簡易人間ドックを受診される方及び肺がん検診（胸部×線検査）を受診される方は受診できません。

場 所： 保健センター

申込先： 健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

《前立腺がん検診》

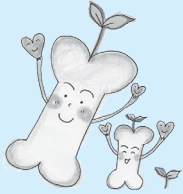
場 所： 市内の指定医療機関および集団検診（西都市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の方のみ）

申込先： 個別検診の方は、指定医療機関へ直接お申し込みください。
集団検診の方は、健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

(2) 骨粗鬆症検診



骨がスカスカになり骨折や腰痛を起こしやすくなる骨粗鬆症。特に女性はホルモンの影響で骨粗鬆症になりやすいと言われています。骨の状態は検査をしてみないとわかりません。ぜひ検診を受けて、ご自分の骨の状態を確認してみてください。



対象者 : 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳、60 歳、
65 歳、70 歳、75 歳の女性（年度年齢）

期 間 : 5 月～翌年 2 月

場 所 : 市内の指定医療機関

費 用 : 500 円

（ただし、西都市国民健康保険の方は 250 円、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、65 歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、満 75 歳の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明書を、生活保護世帯の方は生活保護受給証明書を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

(3) 肝炎ウイルス検診



B 型及び C 型肝炎ウイルスは、主に血液を介して感染します。また、感染していても自覚症状のないことが多く、本人が気づかぬうちに肝炎から肝硬変や肝がんへ進行することがあります。そのため、検査を受けて早期に感染を発見し、適切な治療を行うことが大切です。

感染の有無は、血液検査で分かります。

対象者 : 40 歳の方（年度年齢）

41 歳以上で、これまで検診を受ける機会を逃した方

期 間 : 5 月～翌年 2 月

場 所 : 市内の指定医療機関および集団検診

※集団検診は西都市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の方のみ

費 用 : 1,200 円または 1,700 円（B 型+C 型）

（満 70 歳以上の方、65 歳以上の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません）。

申込先 : 健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

申込み後、「肝炎ウイルス検診受診票」を発行します。

(4) 西都市国保特定健診・特定保健指導

～受けられていますか？特定健診・・・～



特定健診は 40 歳～75 歳未満の方が対象で、メタボリックシンドロームに着目した血管を守る大切な検査です。今の自分の健康状態を医学的に知ることができ、自覚症状のない生活習慣病の芽を摘み取るチャンスにつながります！

病気を未然に防ぐことができれば、医療費もかからず、これからもイキイキと健康で明るい生活を過ごすことができます。

《健診までの流れ》

- ①4月1日から5月31日までは、保険証で特定健診の受診ができます。また対象者の方には、5月下旬に受診券を送付します。
※受診券の発送後は保険証による受診はできませんのでご注意ください。
- ②電話で予約します。
- ③自己負担額 無料

《健診の方法》

- *個別健診：市内 14 か所の医療機関で実施します。事前に医療機関へ電話予約をお願いします（詳細は 11 ページをご参照ください）。
- *集団健診：保健センターや各地区の地区館にて実施します。事前に健康管理課 国保係（Tel43-0378）へ電話予約をお願いします。

《検査項目》

【血液検査】

- 脂質 ①中性脂肪 ②HDL コレステロール ③LDL コレステロール
肝機能 ①GPT ②GOT ③γ-GTP
腎機能 ①血清クレアチニン ②尿酸
血糖 ①空腹時血糖 ②HbA1c

【その他の検査】

尿検査（蛋白・潜血・糖）、身体計測、血圧測定、医師による診察
貧血検査、心電図検査



4

《健診を受ける際の注意点》

- ①前日の夜 9 時以降の食事、アルコールは控えてください。血液検査に影響します。水・お茶は飲んでかまいません。
- ②薬を飲んでいる方は主治医にご相談ください。
- ③体調の良い時に健診を受けてください。

■ 特定健診の集団健診日程

健診日	曜日	健診場所	備考
6月13日	火	コミュニティセンター	検診セット ・肝炎 ・前立腺がん ・胃がんリスク検診 ・肺がん（X線）※2/4のみ ・肺がん（CT）※9/25、11/11のみ ・胃がん（バリウムによるX線） ※6/13、2/4、2/14を除く
7月 5日	水	保健センター	
8月24日	木	保健センター	
9月25日	月	保健センター	
10月12日	木	三納地区館	
10月17日	火	都於郡地区館	
10月31日	火	三財地区館	
11月11日	土	保健センター	
11月16日	木	市役所穂北支所	
1月17日	水	保健センター	
2月 4日	日	保健センター	
2月14日	水	コミュニティセンター	

※事前に、健康管理課国保係（Tel43-0378）へ電話でお申込みください。

※当日の受付時間は、午前 8 時～9 時 30 分です。

混雑を避けるため受付時間を区切ってご案内します。指定された時間に受付をお願いします。

※日時・場所等については変更される場合があります。

変更する場合は、広報紙などでお知らせします。

【健診結果提供のお願い】

国民健康保険に加入されている方で、職場の健診を受けた方は、検査結果の提供をお願いします。この検査結果を特定健診とみなすことで、本市の保健事業計画などに活用させていただきます。

特定保健指導とは？



生活習慣病を改善するチャンスです！

特定健診の結果から個人のリスクや必要に応じて担当地区の保健師・管理栄養士などがサポートします。

特定保健指導では健診後に、健診結果と問診に基づき、生活習慣病の発症リスクなどから3つのグループに分かれて、各個人にあわせたサポートが受けられます。

<p>健康な人も含め 全ての人に</p>	<p>→</p> <p>情報提供</p>	<p>健診結果から現在の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健診結果の見方 ■ 具体的な健康づくりの方法
<p>シンドローム予備群 メタボリック</p>	<p>→</p> <p>動機付け支援</p>	<p>健診結果から現在の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、自らが改善目標などを決め、行動に移すことができるようなサポートが受けられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 初回（個別面接） ■ 3か月以上経過後 （面接または電話などで健康状態や生活習慣の確認）
<p>シンドローム該当者 メタボリック</p>	<p>→</p> <p>積極的支援</p>	<p>生活習慣の改善に向けて、取り組むべき目標や実践が可能となる行動目標を本人が決め、継続的に実践できるようなサポートが受けられます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 初回（個別面接） ■ 3か月以上の継続的な支援 （個別面接） ■ 上記支援終了後 （面接などで健康状態や生活習慣の確認）

(5) 後期高齢者の健診について

①後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度に加入されている方は、健康の保持増進、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として健康診査を実施しています。

毎日を元気で快適に暮らしていくために、年一回は、健康診査を受けましょう。

《健診までの流れ》

- ① 4月1日から5月31日までは、保険証で受診ができます。
また対象者の方には、5月下旬に受診券を送付します。
※受診券の発送後は、保険証による受診はできませんのでご注意ください。
- ② 電話で予約します。
- ③ 自己負担額 **無料** (年1回)

《健診項目》

- 質問 (問診)
- 身体計測 (身長・体重・BMI)
- 身体診察
- 血圧測定
- 血液検査 (肝機能・脂質・血糖・腎機能)
- 尿検査 (蛋白・糖)
- 貧血検査

※生活習慣病等で医療機関を受診されている方は、かかりつけ医にご相談のうえ、受診してください。

《健診の方法》

- * **個別健診**：市内14か所の医療機関で実施。事前に医療機関へ電話予約をお願いします (実施医療機関は11ページ参照)。
- * **集団健診**：保健センターや各地区の地区館にて、国保特定健診の集団健診と同じ日程で実施 (6ページ参照)。事前に健康管理課高齢者医療係 (TEL 43-0378) へ電話予約をお願いします。

■健診後に、健診結果に応じて、保健師・管理栄養士が訪問や電話をすることがあります。

②いきいき歯つらつ健診 (歯科健診)

宮崎県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者における口腔機能や咀嚼嚥下機能を維持することで生活の質を高め、健康寿命の延伸を目的に歯科健診 (無料) を実施しています。

対象者は、毎年、年度中 (4月1日～3月31日) に76歳及び81歳の誕生日を迎える被保険者の方で、毎年6月に受診券を発送しています。

※まずは、かかりつけ歯科医院にご相談ください。かかりつけの歯科医院がない場合は、宮崎県在宅歯科医療相談窓口 (TEL 0985-29-0055) にご相談ください。

(6) 国保～簡易人間ドック事業

西都市国民健康保険では、毎年度、「簡易人間ドック」助成事業を実施しています。病気ににかかわらず健やかに生活するためにぜひ受診してください。

① 対象者（予定）

西都市国民健康保険の加入者のうち、令和5年度中に満25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に到達する方。

※受診日までに西都市国民健康保険の資格を喪失された方は対象外となります。

※令和5年4月以降に特定健診を受診された方は受けることができません。

※保険税に未納のある世帯の方は、納税状況により受診できない場合があります。

※かかりつけ医療機関に通院中の方は、主治医と相談の上、申し込んでください。

②検査内容（予定）

検査項目	検査内容（予定）
基本検査	身体検査、血圧、検尿便、血液学的検査、生化学的検査、胸部X線、エコー（腹部）、心電図、上部消化管検査（胃X線透視または胃内視鏡検査）
下部消化管検査	全大腸内視鏡検査
頭部検査	頭部MRI・MRA検査

③自己負担額 受診項目により、自己負担額が異なります。

④ 受診医療機関・受診期間

市が指定した市内医療機関で、7月～2月（予定）の間に受診します。

⑤申し込み定員 合計300名程度（定員になり次第、締め切ります）

※申込受付は、6月頃を予定しています。

※対象者には、申込受付の開始前（5月中旬頃）にご案内します。

<注意>

対象者、受診項目、定員については、変更となることがあります。この場合は、市の広報等でお知らせするほか、対象となる方には別途お知らせします。

40歳以上の方は、簡易人間ドックまたは特定健診のどちらかしか受けることができません。5月下旬頃に、特定健診の受診券をお送りしますが、該当する方で簡易人間ドックを受診したい場合は、令和5年度中は、特定健診を受けないようにお願いします。

(7) 生活保護の方の健康診査

生活習慣病になる前にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を少しでも減らして予防することを目的とした健診です。脂質・肝機能・血糖などを血液検査で調べられます。毎年健診を受けることで「からだからのメッセージ」を聞くことができます。元気な方も通院されている方も対象になります。

(8) 歯周疾患等検診



歯周疾患とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯ぐき(歯肉)に炎症を起こしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気です。生活習慣病の一つであり、知らず知らずのうちに進行してしまいます。ぜひ検診を受けて、ご自身のお口の状態を確認してみてください。

対象者 : 40歳、50歳、60歳、70歳の方（年度年齢）

費用 : 500円（西都市国民健康保険に加入されている方は半額補助）

（ただし、年度年齢70歳の方で後期高齢者医療の障害認定を受けている方、市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料）

※市民税非課税世帯の方は世帯の課税証明を、生活保護世帯の方は保護証明を持参してください。（世帯の課税証明はコンビニでは発行できません。）

場所 : 市内の指定医療機関

上山歯科医院	尾本歯科医院	かわの歯科	きずな歯科医院
こひつじ歯科クリニック	すが歯科医院	たかみデンタルクリニック	
鳥子いき歯科クリニック	野間歯科医院	長谷川歯科医院	
穂北はせがわ歯科医院	みふね通り歯科クリニック		

※上記の指定医療機関へ直接お電話で予約してください。

検診等実施医療機関

病院・医院名	検診名	健康診査 (生活保護)								
		胃がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん	骨粗鬆症	肝炎ウイルス	高齢者健診	国保・後期
上野医院 (要予約)	44-5100		○	○			○	○	○	○
上山医院	43-1129						○		○	○
宇和田胃腸内科	42-0111	○	○	○				○	○	○
大塚病院	43-0016	○	○	○		○	○	○	○	○
久保循環器内科医院	32-0373			○					○	
黒木胃腸科医院	43-1304		○	○				○	○	○
こうの整形外科	43-2200						○			
児玉内科クリニック	43-1777		○	○			○	○	○	○
西都児湯医療センター	42-1113	○	○	○				○	○	○
佐藤クリニック	43-5309			○				○	○	○
三財病院	44-5221		○	○			○	○	○	○
すぎお医院	41-1177		○	○			○	○	○	○
鶴田クリニック	42-3741	○	○	○			○	○		
鶴田病院	42-3711	○	○	○		○		○	○	○
富田医院	43-0178		○	○				○	○	○
東米良診療所	46-2335		○	○				○	○	○
さがら病院宮崎	(0985)29-3850				○	○				
河野産科婦人科医院	22-0341				○					
坂田病院	22-3426				○					
はまだレディースクリニック	(0985)39-0087				○					
古賀総合病院	(0985)39-8888				○					
ひろしま通りウィメンズクリニック	(0985)60-7807				○					
はた産婦人科医院	080-8395-2025 予約は月・水・金曜日(祝日は除く) 12:30~16:00				○					
花ヶ島ウィメンズクリニック	(0985)25-8883				○					
まつ婦人科クリニック	(0985)62-3555				○	○				
All About Breast 乳腺外科クリニック	(0985)20-0811					○				

※実施期間は、5月～翌年2月です。

(ただし、国保・後期高齢者健診は4月～翌年2月です。)

※個別検診は、各医療機関に直接お申込みください。ただし、乳がん検診は2年に1回の助成となりますので、健康管理課健康推進係(Tel43-1146)へお申込みください。

※肝炎ウイルス検診は、受診票を発行しますので、健康管理課 健康推進係(Tel43-1146)へお申込みください。

(9) 結核・肺がん検診

感染症予防法により 65 歳以上の方は結核検診受診が義務付けられています。結核は、過去の病気ではありません。結核予防のために、年に 1 回はレントゲン検診を受けましょう。

- 対象者：西都市在住の 65 歳以上の方（年度年齢）
 - 料金：無料
 - 内容：胸部エックス線検査
痰の検査（50 歳以上で喫煙指数 600 以上の方のみ）
※喫煙指数：1 日のたばこの本数×喫煙年数
 - 持参するもの：結核・肺がん検診受診票（両面 A4 サイズ用紙）
令和 5 年度がん検診受診券
- ※対象者には事前に、受診票（A4 サイズ）を送付しますので、問診票を記入し受診時には必ずご持参ください。

※日時や場所等については、受診票と一緒に、対象の方に 8 月末に郵送いたしますのでご確認ください。

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけではなく、大切な家族や職場等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。



(10) 健康相談

健康に関する相談に保健師・看護師・管理栄養士が対応します。「健診結果を相談したい」「健康のための食生活・運動について知りたい」「心の不調を感じる」など健康に関する身体や心の相談があれば、いつでもご相談ください。

連絡先：健康管理課 健康推進係
電話 43-1146

2. 予防接種のご案内



《予防接種実施医療機関》

予防接種名 医療機関名	四種混合	二種混合	ポリオ	麻しん・風しん	日本脳炎	B C G	ヒブ	小児肺炎球菌	子宮頸がん予防	みずぼうそう	おたふくかぜ	B型肝炎	ロタウイルス	三種混合	児童インフルエンザ	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌
いわみ小児科医院	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
上野医院（要予約）															○	○	○
上山医院															○	○	○
上山整形外科クリニック															○	○	○
宇和田胃腸内科																○	○
大塚病院		○		○※											○	○	○
久保循環器内科医院															○	○	○
黒木胃腸科医院															○	○	○
こうの整形外科																○	
児玉内科クリニック																○	○
西都児湯医療センター																○	○
西都病院																○	○
佐藤クリニック																○	○
三財病院															○	○	○
すぎお医院																○	○
鶴田クリニック																○	○
富田医院									○						○	○	○
東米良診療所															○	○	○

※麻しん・風しん混合ワクチンは2期に限り、大塚病院でも接種できます。

予防接種名	接種対象者
四種混合ワクチン ジフテリア・百日せき・ 破傷風・不活化ポリオ	1 期初回：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（3 回） 1 期追加：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回） （1 期初回終了後 6 月以上の間隔をおく）
二種混合ワクチン ジフテリア・破傷風	2 期：11 歳以上 13 歳未満の者（1 回）
ポリオワクチン	1 期初回：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（3 回） 1 期追加：生後 3 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回）
麻しん風しん混合ワクチン	1 期：生後 12 月から生後 24 月に至るまでの間にある者（1 回） 2 期：5 歳以上 7 歳未満の者で、小学校就学前の 1 年間（1 回）
日本脳炎ワクチン	1 期初回：生後 6 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（2 回） 1 期追加：生後 6 月から生後 90 月に至るまでの間にある者（1 回） （1 期初回終了後おおむね 1 年おく） 2 期：9 歳以上 13 歳未満（1 回） ※特例措置あり
BCG ワクチン	生後 1 歳に至るまでの間にある者（1 回）
ヒブワクチン	生後 2 月から生後 60 月に至るまでの間にある者 ※接種開始年齢により接種回数に違いがあります。
小児用肺炎球菌 ワクチン	生後 2 月から生後 60 月に至るまでの間にある者 ※接種開始年齢により接種回数に違いがあります。
子宮頸がん 予防ワクチン	小学 6 年生～高校 1 年生相当の女子（3 回） ※キャッチアップ接種あり
みずぼうそう	生後 12 月から生後 36 月に至るまでの間にある者（2 回）
B 型肝炎ワクチン	生後 1 歳に至るまでの間にある者（3 回）
ロタウイルスワクチン	1 価ワクチン：生後 6 週から生後 24 週までの間にある者（2 回） 5 価ワクチン：生後 6 週から生後 32 週までの間にある者（3 回）

※おたふくかぜワクチン、三種混合ワクチンは費用の一部助成を行っています。

※高齢者肺炎球菌の接種を受けるには接種券はがきが必要になります。

※内容などに変更がある場合もありますので、詳しくは回覧板およびホームページをご覧ください。



3. 母子保健事業のご案内

(1) 妊娠したら

①母子健康手帳交付

医師または助産師の診察の結果、妊娠が確認された場合には「母子健康手帳」の交付を受けましょう。毎週火曜日の 13 時から（受付 13 時 30 分まで）保健センターで交付します。（妊娠届にはマイナンバーカード等が必要です。）交付時に母子担当保健師等がお話をさせていただきます。

※体調不良時など交付日以外でも受付しますので事前にお電話でご相談下さい。

② 妊婦健康診査

妊婦健康診査助成券 14 枚と、子宮頸がん検診受診券を交付しています。
※必ず住民票のある市町村から交付されたものをご利用ください。



③助産師ケア事業

県内の助産院で助産師ケア（乳房ケア、相談等）を受けることができます。

(2) 赤ちゃんが生まれたら

①出生届（生後 14 日以内）を市役所に出しに来られた時に、健康管理課健康推進係で育児や産後の過ごし方に関するご相談、諸制度の説明（乳幼児健診や予防接種などの説明等）を行っています。市役所以外で出生届を出された方には、説明資料を郵送いたします。

②赤ちゃんの生まれたときの体重が 2,500 グラム未満の場合、低体重児出生届に必要事項を記入して、健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）まで提出してください。（低体重児出生届にはマイナンバーカード等が必要です。）

(3) 訪問事業について

妊娠・出産・育児において不安・心配のある方に対して、助産師・保健師・管理栄養士が訪問いたします。

(4) 未熟児養育医療について

身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とする方に対して、必要な医療費を市が負担する制度です（世帯の課税状況に応じ、自己負担金が生じます）。

（申請にはマイナンバーカード等が必要です。）

(5) 母子の健康診査等について

内容	乳児一般健診	乳児一般健診	乳児一般健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
時期	3~4か月	6~8か月	9~11か月	1歳6か月	3歳6か月
案内	なし (各自で予約)	なし (各自で予約)	なし (各自で予約)	あり (個人通知)	あり (個人通知)
場所	県内の医療機関	県内の医療機関	県内の医療機関	保健センター	保健センター

①新生児聴覚検査

新生児聴覚検査の費用を助成します。(AABRによる検査のみ)

②産婦健康診査

産後2週間健診、産後1か月健診の費用を助成します。

③産後ケア事業 ※利用するには申請が必要です。

産婦と赤ちゃんで、育児支援者のいない方の内、産後の精神的な落ち込みや、強い育児不安がある方を対象に、助産師等によるケアを行います。

④乳児一般健康診査(医療機関)

受診票を利用して、県内の医療機関にて無料で3回、乳児一般健康診査を受けることができます。1枚目は3~4か月、2枚目は6~8か月、3枚目は9~11か月の間にご利用ください。1歳のお誕生日を過ぎると使用できなくなります。

※①、②、④については、必ず、住民票のある市町村から交付された助成券・受診券をご利用ください。助成券・受診券は母子健康手帳交付の際にお渡しします。

⑤1歳6か月児健康診査(集団健診)

受付時間：12時45分~13時30分 ※変更になることもあります。

内容：問診、計測、小児科診察、歯科診察、個別相談(保健・栄養・心理・保育)

⑥3歳児健康診査(集団健診) ※3歳6か月時に行います。

受付時間：12時45分~13時15分 ※変更になることもあります。

内容：尿検査、問診、計測、小児科診察、歯科診察、フッ化物塗布(希望者)、機器による視力検査(全員)、聴力検査(再検査を必要とする児)、個別相談(保健・栄養・心理)、手作りおやつ配布、ブックフォロー絵本の配布

⑦2歳児歯科健診(医療機関)

乳歯は3歳までにほぼ生えそろう、生えたての乳歯は、非常にむし歯になりやすい状態にあります。

西都市では、1歳6か月児は、ほとんどむし歯がありませんが、3歳児になると約6人に1人はむし歯が見られ、全国的にも高い状況となっています。大切な乳歯をむし歯から守るため、2歳の時期に、ぜひ歯科健康診査・フッ化物塗布を



受け、大切な歯を守りましょう。

対象者：2歳児

費用：無料

内容：歯の診察・ブラッシング指導・食生活習慣指導・フッ化物塗布

場所：指定医療機関（直接お電話で予約してください）

上山歯科医院 尾本歯科医院 かわの歯科 きずな歯科医院
 こひつじ歯科クリニック すが歯科医院 たかみデンタルクリニック
 鳥子いき歯科クリニック 野間歯科医院 長谷川歯科医院
 穂北はせがわ歯科医院 みらね通り歯科クリニック
 （※）宮崎歯科福祉センター

（※）障がいがあるために一般の歯科医院受診が困難な方へ2歳児歯科健診を実施します。受診を希望される方は、健康管理課健康推進係（Tel43-1146）までご連絡ください。

（6）各種学級について ※必ず予約が必要です。

①育ちのひろば

対象：1歳6か月児～6歳児とその保護者（定員あり）

内容：個別相談など ～ 公認心理師・言語聴覚士等が個別に相談をお受けします（言葉が遅い・落ち着きがない・お友達と上手に関われないなど）。

場所：保健センター



②5歳児相談

対象：年中児とその保護者（定員あり）

内容：発達確認票の自己チェックと公認心理師、言語聴覚士による発達相談

場所：保健センター

※健診・学級の日程など、詳しくは回覧板およびホームページをご覧ください。

（7）西都市子育て世代包括支援センター

妊産婦、乳幼児及びそのご家族を対象に、妊娠・出産・子育てに関する様々な相談に応じます。お気軽にお電話ください。

お問い合わせ先：健康管理課 健康推進係（Tel43-1146）

4. 栄養改善事業のご案内

(1) 食育出前教室について

学校の授業の一環やクラスレクリエーション、地区高齢者教室、サークル活動などご希望に応じて調理実習や栄養講話を行います。どうぞお気軽にお声かけください。

(2) 食生活改善推進員について

地域で食生活を中心とした健康づくりを行うボランティアグループです。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市民の健康づくり案内役として食をとおしたふれあいのある地域活動をすすめています。

西都市食生活改善推進協議会は、平成5年に設立され、現在55名の会員で活動しています。

随時、食生活改善推進員養成講座を実施しておりますので、参加をご希望の方は、健康管理課健康推進係（Tel43-1146）へ電話でお申込みください。

【主な活動内容】

- ①食育教室
- ②健康食試食の配布
- ③特定健診、各種検診の受診勧奨