

保存版

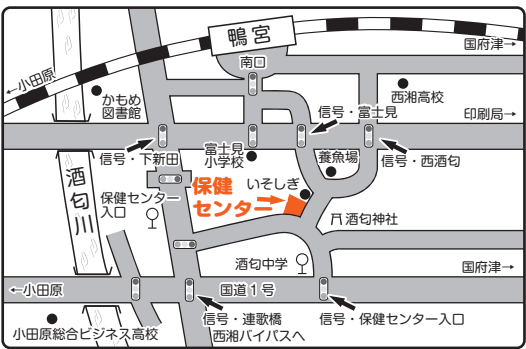
平成28年度

健康カレンダー

平成28年4月▶29年3月

| | | |
|----|------------------------|--------------------|
| 目次 | 急病のとき.....1 | 成人のための保健サービス.....5 |
| | 妊娠したら、出産したら.....2 | 成人健康診断.....6・7 |
| | 乳幼児健康診査等.....3 | 取扱医療機関一覧表.....8 |
| | 子どもの予防接種、メールマガジン.....4 | |

小田原市保健センターのご案内 〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16



☎47-0820 (市外局番0465)
 小田原市健康づくり課 (FAX47-0830)
 (月曜日～金曜日 8:30～17:15)
 電話番号のお間違えがないようにお願いいたします。

- 交通案内**
- ・JR「鴨宮駅」南口下車徒歩15分
 - ・箱根登山バス(小田原駅～国府津駅)「酒匂中学」下車徒歩5分
 - ・箱根登山バス(小田原駅～鴨宮駅～国府津駅)「保健センター入口」下車徒歩3分

医療機関の案内(平日・昼間)

小田原医師会地域医療連携室

☎47-0833
 時間：月～土 9:00～12:00 13:00～17:00
 (日・祝・年末年始・休館日休み)
<http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

- ・病院、診療所の診療時間、休診日の案内
- ・かかりつけ医、在宅医療、介護保険の主治医の相談
- ・各種健康診断、検査、予防接種実施医療機関の案内
- ・医師による電話医療相談(事前にお電話ください)

急病のとき(休日・夜間)

◎まず、かかりつけの医師に相談しましょう

休日・夜間急患診療所

(保健センター1階)

| | 診療科目 | 診療日 | 受付時間 |
|------|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| 夜間診療 | 内科 | ・平日 | 19:00～22:00 |
| | 小児科 | ・土曜・日曜・休日 | 18:00～22:00 |
| 休日診療 | 内科 | ・日曜・休日 | 8:30～11:30 (歯科9:00～) |
| | 小児科 | ・年末年始 (12/29～1/3) | |
| | 耳鼻咽喉科 歯科 | ※歯科は 8/14～8/16も 診療を行います。 | |
| | 眼科 | 広報(おだわらいふ) をご覧ください。 | 13:00～15:30 |

☎47-0823 (休日・夜間急患診療所)
☎47-0825 (休日急患歯科診療所)
☎47-0826 (休日・夜間急患薬局)

※外科系の診療は
行っておりません。
 運営／小田原医師会
 小田原歯科医師会
 小田原薬剤師会

市立病院での夜間診療

☎34-3175 毎夜間、当直医の診療科・小児科の診療を行いますので事前にお問い合わせください。

夜間、休日の病院案内

毎夜間と休日の昼間に10病院のうち2病院が順番で担当し、内科系・外科系の診療を行っています。
 (広域二次病院群輪番制)

| 病院名 | 所在地 | 電話 | 病院名 | 所在地 | 電話 |
|------|-----|---------|----------|------|---------|
| 小林病院 | 栄町 | 22-3161 | 山近記念総合病院 | 小八幡 | 47-7151 |
| 小澤病院 | 本町 | 24-3121 | 小田原市立病院 | 久野 | 34-3175 |
| 間中病院 | 本町 | 23-3111 | 大内病院 | 南足柄市 | 74-1515 |
| 西湘病院 | 扇町 | 35-5773 | 県立足柄上病院 | 松田町 | 83-0351 |
| 丹羽病院 | 荻窪 | 34-3444 | 湯河原胃腸病院 | 湯河原町 | 62-7181 |

☎49-0119 夜間、休日の病院案内
 小田原市消防本部病院案内で当番病院等をご案内します。

救急車の要請 **☎119**

妊娠したら…

母子健康手帳

(妊娠の届け出をしてお受け取りください)

お母さんの妊娠・出産の経過とお子さんの成長や予防接種の記録をするものです。妊娠されましたら、早めに妊娠の届け出をしてお受け取りください。

取扱窓口 保健センター、市役所子育て政策課、各タウンセンター、アークロード市民窓口、各支所・連絡所、各窓口コーナー

外国語版の発行 保健センター、市役所子育て政策課、マロニエのみ
その他 届け出の際にはマイナンバー（個人番号）をご準備ください。母子健康手帳を紛失されたかたと、外国で出産して母子健康手帳を受け取らなかったかたは、保健センター、市役所子育て政策課へお申し出ください。

不育症治療費助成事業

不育症の治療を受けられたご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療費の一部を助成します。
 ※詳細については、保健センターへご連絡ください。

ママパパ学級

妊婦さんとパートナーのかたが、講義やグループワーク、実習を通して、妊娠・出産・育児について学ぶ講座を3クラス開催しています。

- ①妊娠中の過ごし方
内容：妊娠中の過ごし方、栄養士の話、お産の話
- ②赤ちゃんとの生活 その1
内容：小児科医の話、赤ちゃんの1日と成長、授乳の話、先輩家族の話
- ③赤ちゃんとの生活 その2
内容：沐浴・お着替え体験、産後の話、乳幼児揺さぶられ症候群の話

妊婦健康診査

小田原市に住民登録のある妊婦さんの健康管理のために、妊婦健康診査費用を補助します。妊婦健康診査費用補助券を母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししております。

助成回数 1回の妊娠につき、14回

※里帰り出産などで妊婦健康診査費用補助券が使用できない場合は、償還払いとなります。保健センターまでご連絡ください。

妊婦歯科健康診査

妊娠中に1回、指定医療機関で歯科健康診査が受けられます。自己負担金は500円です。

※指定医療機関は7ページの成人歯科健診取扱医療機関一覧表の「妊」の標記のあるところ、またはホームページをご覧ください。

- 対象** ①妊婦さんとパートナー
②③妊娠20週以降の妊婦さんとパートナー
※妊婦さんのみの参加も可です
- 時間** 午前クラス 9:20～11:30
午後クラス 13:20～15:30
(受付時間：開始20分前より)
- 会場** 保健センター
①②大会議室（3階） ③集団検診室（2階）
- 申込** 開催日前日までに電話予約
(日曜日実施の場合、金曜日まで)
- 持物** 母子健康手帳、筆記用具
※③のみエプロン、手拭タオル

| クラス名 | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| ①妊娠中の過ごし方 | 午後 | 12(火) | | 14(火) | | 8(月) | | 24(月) | | 5(月) | | 13(月) | |
| ②赤ちゃんとの生活 その1 | 午後 | | 26(木) | | | 26(金) | | | 17(木) | | | 1(水) | |
| ③赤ちゃんとの生活 その2 | 午前 | | 15(日) | | | | 11(日) | | | | 29(日) | | |
| | 午後 | | 15(日) | | 26(火) | | 11(日) | | 4(金) | | 29(日) | | 16(木) |

出産したら…

出生連絡票および低体重児届出票

～産婦さんと赤ちゃんの訪問～

赤ちゃんが生まれたら、「出生連絡票および低体重児届出票」にご記入の上、早めにご投函ください。これをもとに連絡のうえ、保健師・助産師・訪問員がご自宅にうかがい、健康管理や育児相談・育児情報をお届けします。

※「出生連絡票および低体重児届出票」は母子健康手帳にとじ込まれています。赤ちゃんが2,500g未満で生まれたとき、その保護者は母子保健法第18条に基づき速やかにその旨を届け出なければなりません。

個別心理相談

電話予約制

お子さんの心身の発達について悩んでいるかたを対象に、臨床心理士がご相談をお受けします。

対象 就学前までの親子

いきいき親子育児相談

身長・体重の測定や相談を保健師・助産師・栄養士・保育士・歯科衛生士がお受けします。

- 対象** 妊婦さんと生後2か月から就学前までのお子さん
- 持物** 母子健康手帳・歯ブラシ(歯科相談をご希望のかた)
- 会場** 保健センター
- 受付時間** 9:00～10:30
※助産師相談は1歳未満のお子さんが対象で、電話予約制です。
※歯科相談は1歳6か月未満のお子さんが対象です。

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 12(火) | 9(月) | 2(木) | 1(金) | 2(火) | 2(金) | 4(火) | 1(火) | 2(金) | 6(金) | 1(水) | 3(金) |

※ 子育て支援センターでの育児相談の日程は、ホームページをご覧ください。保健師がご相談をお受けします。

乳幼児健康診査

内 容

◎受付時間外の受付はできません。健診開始時間は 13:00 からです。

| 健 診 | 対 象 | 内 容 | 会 場 | 受 付 | 持 ち 物 |
|------------|-------------------------|--|------------------|----------------------------------|--|
| 4か月児健康診査 | 4か月児 | 計測・診察・腎工コー検査・育児相談・栄養相談・子育て応援講座(第1子の父母全員、第2子の希望者) | 保健センター | 12:30~13:00 (応援講座受講者は12:50まで) | 母子健康手帳 4か月児健康診査問診票・アンケート |
| 8~9か月児健康診査 | 8~9か月児 (10か月になる前日まで) | 計測・診察 | 取扱医療機関 (下記参照) | / | 母子健康手帳 8~9か月児健康診査票・アンケート |
| 1歳6か月児健康診査 | 1歳6か月児 | 計測・診察(内科・歯科)・歯科相談・育児相談・栄養相談・心理相談 | 保健センター | | 12:30~13:45 |
| 2歳児歯科健康診査 | 2歳1か月児 | 歯科診察・歯と栄養についての話・歯科相談・育児相談・栄養相談 | 保健センター | 12:30~13:15 | 母子健康手帳 2歳児歯科健康診査問診票 歯ブラシ |
| 3歳児健康診査 | 3歳6か月児 | 計測・診察(内科・歯科)・歯科相談・育児相談・栄養相談・心理相談・保護者の血圧測定 | 保健センター | 12:30~13:45 | 母子健康手帳 3歳児健康診査問診票 歯ブラシ 視力と聴力の調査票 早朝尿 |

※4か月児健康診査の問診票とアンケート、8~9か月児健康診査の診査票とアンケートは、お子さんが2か月の頃に郵送します。

※1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査は、受診月の前月に問診票を郵送します。

※3歳児健康診査は、受診月の前月に、問診票、視力と聴力の調査票、尿容器を郵送します。

※お子さんの健康状態のよい時にお越しください。また、健康診査の内容やご不明な点があればお問い合わせください。

各健康診査の日程

| 実施月 | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 4か月児健康診査 | 対象児 | 27年12月生 | 28年1月生 | 28年2月生 | 28年3月生 | 28年4月生 | 28年5月生 | 28年6月生 | 28年7月生 | 28年8月生 | 28年9月生 | 28年10月生 | 28年11月生 |
| | 1~15日生 | 8(金) | 11(水) | 10(金) | 7(木) | 10(水) | 8(木) | 6(木) | 11(金) | 8(木) | 17(火) | 9(木) | 8(水) |
| | 16~31日生 | 19(火) | 19(木) | 21(火) | 19(火) | 19(金) | 20(火) | 26(水) | 22(火) | 20(火) | 25(水) | 17(金) | 17(金) |
| 1歳6か月児健康診査 | 対象児 | 26年9月生 | 26年10月生 | 26年11月生 | 26年12月生 | 27年1月生 | 27年2月生 | 27年3月生 | 27年4月生 | 27年5月生 | 27年6月生 | 27年7月生 | 27年8月生 |
| | 1~10日生 | 5(火) | 10(火) | 1(水) | 5(火) | 3(水) | 7(水) | 7(金) | 8(火) | 6(火) | 10(火) | 3(金) | 1(水) |
| | 11~20日生 | 13(水) | 20(金) | 9(木) | 13(水) | 9(火) | 13(火) | 20(木) | 16(水) | 9(金) | 18(水) | 8(水) | 14(火) |
| | 21~31日生 | 21(木) | 24(火) | 17(金) | 21(木) | 18(木) | 23(金) | 25(火) | 25(金) | 14(水) | 27(金) | 14(火) | 23(木) |
| 2歳児歯科健康診査 | 対象児 | 26年3月生 | 26年4月生 | 26年5月生 | 26年6月生 | 26年7月生 | 26年8月生 | 26年9月生 | 26年10月生 | 26年11月生 | 26年12月生 | 27年1月生 | 27年2月生 |
| | 1~15日生 | 6(水) | 12(木) | 3(金) | 6(水) | 4(木) | 6(火) | 11(火) | 9(水) | 1(木) | 11(水) | 10(金) | 10(金) |
| | 16~31日生 | 22(金) | 16(月) | 13(月) | 22(金) | 23(火) | 16(金) | 19(水) | 18(金) | 21(水) | 20(金) | 21(火) | 22(水) |
| 3歳児健康診査 | 対象児 | 24年9月生 | 24年10月生 | 24年11月生 | 24年12月生 | 25年1月生 | 25年2月生 | 25年3月生 | 25年4月生 | 25年5月生 | 25年6月生 | 25年7月生 | 25年8月生 |
| | 1~10日生 | 7(木) | 13(金) | 7(火) | 8(金) | 5(金) | 1(木) | 5(水) | 2(水) | 7(水) | 13(金) | 7(火) | 7(火) |
| | 11~20日生 | 15(金) | 17(火) | 15(水) | 12(火) | 16(火) | 9(金) | 18(火) | 15(火) | 13(火) | 19(木) | 15(水) | 15(水) |
| | 21~31日生 | 20(水) | 25(水) | 24(金) | 20(水) | 24(水) | 21(水) | 21(金) | 24(木) | 16(金) | 24(火) | 23(木) | 21(火) |

妊婦健康診査・8~9か月児健康診査 取扱医療機関一覧

①:妊婦健康診査 ②:8~9か月児健康診査

| 所在地 | 医療機関名 | 電 話 | ① | ② | 所在地 | 医療機関名 | 電 話 | ① | ② | 所在地 | 医療機関名 | 電 話 | ① | ② |
|-----|----------------|----------|---|---|-----|------------------|----------|----------|---|------|--------------|----------|---------|----------|
| 浜 町 | かみやアレルギー科クリニック | (24)0188 | | ● | 堀之内 | 加藤小児科医院 | (39)3301 | | ● | 高 田 | やまざき小児科医院 | (41)1150 | | ● |
| | 浜町小児科医院 | (22)2238 | | ● | | 小杉産婦人科内科小児科クリニック | (35)2521 | | ● | | ● | 西大友 | 遠藤クリニック | (36)5550 |
| 南 町 | 桑田医院 | (23)3423 | ● | ● | 北ノ窪 | 横田小児科医院 | (34)0666 | | ● | 曾我別所 | 二見医院 | (42)0057 | | ● |
| | 古橋産婦人科 | (22)2716 | ● | ● | | 久 野 | 小田原市立病院 | (34)3175 | ● | | ● | 国府津 | 武井内科医院 | (47)7113 |
| 城 山 | 松山レディースクリニック | (23)3232 | ● | | 鴨 宮 | 永井病院 | (45)1131 | ● | | 酒 匂 | 川邊小児科内科医院 | (47)2351 | | ● |
| 扇 町 | 窪倉医院 | (34)6335 | | ● | 南鴨宮 | あすなろクリニック | (48)6543 | | ● | | 古藤内科小児科クリニック | (48)1292 | | ● |
| 蓮正寺 | 螢田診療所 | (36)3230 | | ● | 栢 山 | 菱木医院 | (36)3222 | | ● | | | | | |
| 中曽根 | 善ファミリークリニック | (36)8800 | | ● | | 村田医院 | (36)0433 | | ● | | | | | |

子どもの予防接種

1か月を過ぎたら早めに計画を立てましょう

- 予防接種は感染症などの病気から子どもたちを守るものです。
- 出生届時に冊子「予防接種と子どもの健康」をお渡しします。
- 冊子を必ず読み、お子さんの体調が良いときにお受けください。

■:標準的な接種年齢 (期間中はいつでも接種できますが、それぞれの予防接種の目的から標準的な接種の年齢を■を目安として示してあります。)
 □:法律で定められている対象年齢

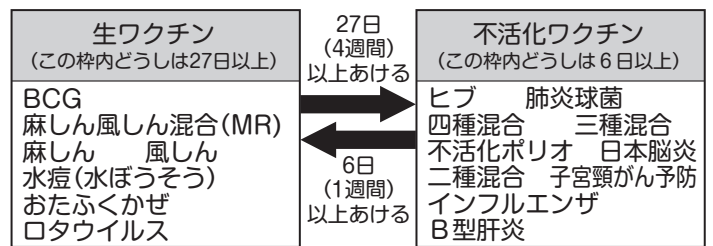
| 種類 | 対象年齢 | 出生時 2か月 3か月 6か月 9か月 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳 7歳 8歳 9歳 10歳 11歳 12歳 13歳 14歳 15歳 16歳 17歳 18歳 19歳 20歳 | 接種回数等 |
|--------------------------------|--|--|---|
| BCG (結核予防) | 0か月～1歳に至るまで | 出生時 | 1回 |
| ヒブワクチン | 2か月～5歳に至るまで | 2, 3, 4, 5歳 | 初回接種時の月齢により接種回数異なります |
| 肺炎球菌ワクチン | 2か月～5歳に至るまで | 2, 3, 4, 5歳 | 初回接種時の月齢により接種回数異なります |
| 四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ) | 3か月～7歳6か月に至るまで | 3, 4, 5, 6歳 | 初回:20～56日間隔で3回 追加:初回3回終了後、1～1年半の間に1回 |
| 麻しん風しん混合(MR) 麻しん・風しん | 1期:1歳～2歳に至るまで 2期:H22.4.2～H23.4.1生まれ 5歳～7歳未満で 小学校就学前の1年間 | 1歳, 5歳 | 1期:1回 (1歳になったらすぐに) 2期:1回 |
| 水痘 (水ぼうそう) | 1歳～3歳未満 | 1歳, 2歳 | 2回(3か月以上の間隔を あける) |
| 日本脳炎 | 1期:6か月～7歳6か月に至るまで 2期:9歳～13歳未満 (特例対象者は9歳から20歳未満) | 6か月, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳, 6歳, 7歳, 9歳, 13歳 | 1期:6～28日間隔で2回 翌年にもう1回 2期:1回 |
| 二種混合 (ジフテリア・破傷風) | 11歳～13歳未満 | 11歳, 13歳 | 1回 |
| 子宮頸がん予防ワクチン | H12.4.2～H17.4.1生まれ 小学6年生から 高校1年生相当まで | 12歳, 13歳, 14歳, 15歳, 16歳, 17歳 | 6か月間に計3回 ワクチンの種類により 接種間隔が異なります |

注:対象年齢の解釈 「～未満」「～に至るまで」とも、「～の前日まで」 例:「5歳に至るまで」は「5歳の誕生日の前日まで」

- ※今後変更となったときは、広報小田原、ホームページ等でお知らせします。
- 上記予防接種は、対象年齢内であれば、取扱医療機関(8ページ参照)で、市負担(無料)で接種を受けられます。
- 取扱医療機関にあらかじめお問い合わせのうえ、**母子健康手帳を忘れずにお持ちになり**、お出かけください。
- 予診票は取扱医療機関に置いてあります。

ほかの予防接種との間隔のあけ方

- ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンがあります。生ワクチンは接種後、体内で病原体が増え、約1か月で抗体が得られます。不活化ワクチンは病原体が増えないため、何回か接種をする必要があります。
- 十分な効果を得るために、ほかの予防接種を受けるときは必要な間隔をあけてください。



メールマガジン

ママパパ子育て知恵袋メール

妊娠されてから2歳になるまで月齢にあわせた子育てに関するミニ情報をメールします。イベント情報の紹介等もあります。
 (配信されない月齢のときもあります)
 配信日: ママ向けメール 毎月1回程度
 パパ向けメール 隔月1回程度

健康づくりメールマガジン

市民の皆さんに合わせた健康に役立つ情報が満載です。小田原市で行っている健康教室や健診(検診)のご案内もあります。
 配信日: 毎月25日、毎月1～2回(号外あり)



登録はこちらの登録用二次元バーコードからアクセスしてください。
 URLでもアクセスできます。
 (PC・携帯共通) <https://www.city.odawara.kanagawa.jp/m mz/>

成人のための保健サービス

※日時、場所が変更となる場合があります。
広報小田原、ホームページ等でご確認ください。

健康教室

要申込

生活習慣病やがんなど病気に関する講義や、栄養・運動など、健康づくりのための講習を行います。

※日程・会場は広報小田原等でお知らせします。

すこやか健康相談

要申込
1人30分程度

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、その他の健康に関する相談に保健師・栄養士がお答えします。

会場 保健センター

時間 午前は9:30～11:30 午後は13:30～15:30

| 実施月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 実施日 | 午前 28 | 21 | 25 | 25 | 22 | 24 | | | | | | |
| | 午後 | 23 | 27 | 20 | 25 | 25 | 21 | | | | | |

はつらつ健康相談

申込不要

血圧測定・血管年齢測定・栄養相談・健康相談などを市内各地で無料で実施します。

時間 午前は9:30～11:30 午後は13:30～15:30

| 地区 | 日程 | 時間 | 開催場所 |
|--------|-----------|----|---------------|
| 下曾我 | 5月10日(火) | 午前 | 梅の里センター |
| 久野 | 5月12日(木) | 午前 | 久野区民会館 |
| 橋北 | 5月13日(金) | 午後 | 橋タウンセンターこゆるぎ |
| 十字 | 5月16日(月) | 午前 | 小田原市消防署南町分署 |
| 足柄 | 5月17日(火) | 午前 | 中島公民館 |
| 山王網一色 | 5月25日(水) | 午前 | 山王70区公民館 |
| 万年 | 5月26日(木) | 午後 | 浜町公民館 |
| 片浦 | 5月27日(金) | 午前 | JAかながわ西湘片浦支店 |
| 二川 | 5月31日(火) | 午前 | 多古公民館 |
| 桜井 | 6月3日(金) | 午後 | 尊徳記念館 |
| 東富水 | 6月9日(木) | 午前 | 小田原アリーナ |
| 豊川 | 6月10日(金) | 午前 | 豊川分館 |
| 幸 | 6月14日(火) | 午前 | 第25区公民館 |
| 緑 | 6月16日(木) | 午前 | 緑公民館 |
| 国府津 | 6月22日(水) | 午前 | 国府津学習館 |
| 富士見 | 6月23日(木) | 午前 | 新田公民館 |
| 下府中 | 7月5日(火) | 午後 | 川東タウンセンターマロニエ |
| 曾我 | 7月6日(水) | 午前 | 曾我みのり館 |
| 大窪 | 7月14日(木) | 午前 | 風祭公民館 |
| 新玉 | 9月28日(水) | 午前 | 第11区公民館 |
| 橋南 | 10月13日(木) | 午前 | 前羽福祉館 |
| 上府中 | 10月26日(水) | 午前 | 上府中分館 |
| 芦子 | 11月30日(水) | 午前 | 小田原市役所7階大会議室 |
| 富水 | 12月7日(水) | 午前 | 城北タウンセンターいすみ |
| 早川 | 1月13日(金) | 午前 | 早川小学校多目的ホール |
| 酒匂・小八幡 | 2月2日(木) | 午後 | 保健センター |

家庭訪問

保健師がご家庭を訪問して、健康管理についてご相談に応じます。必要に応じて栄養士等も同行いたします。

禁煙チャレンジ

要申込

保健師が電話等で禁煙をサポートします。禁煙をご希望のかたは、随時受け付けていますのでお気軽にお電話ください。

脳血管疾患予防プロジェクト

脳血管疾患の死亡率を減らすために、健康おだわら普及員やヘルスメイトなど、地域の方々にもご協力をいただいて、取り組みを進めています。

また、市内各所での講座もご希望に合わせて行いますので、お気軽にお問い合わせ・お電話ください。

イベント行事の開催

- おくちのけんこうフェスティバル 【6月】
- ふれあいけんこうフェスティバル 【10月】
- 糖尿病週間行事 【10月・11月】

市民体操おだわら百彩

要申込

小田原をイメージできる動きを取り入れた市民体操でからだを動かしましょう。



会場・時間 ①小田原アリーナフィットネススタジオ 10:00～11:30
②いそしぎ2階トレーニングルーム 14:00～15:30

持物 室内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物

| 実施月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 実施日 | ① 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 11 | 10 | 8 |
| | ② 21 | 24 | 20 | 20 | 26 | 21 | 24 | 24 | 21 | 27 | 21 | 23 |

健康手帳

希望されるかたにお渡しします。

こころの相談

一人で悩まないでご相談ください

- こころの電話相談(神奈川県精神保健福祉センター)
こころの健康についてお悩みのかたの相談をお受けします。
電話: ☎0120-821-606
日時: 月～金(受付は9:00～20:45まで、祝日・年末年始除く)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

取扱医療機関8ページ参照

<対象者>

- 1.平成29年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた
- 2.60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)
※上記対象者1,2のうち、今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがないこと

<接種券> 対象者のかたに、4月上旬に桃色の用紙で送付します

<接種期間> 平成29年3月31日まで

<自己負担金> 3,000円

高齢者インフルエンザ予防接種

接種の開始時期は10月1日です。詳しくは広報小田原をご覧ください。(取扱医療機関8ページ参照)

<対象者>

- 1.65歳以上のかた
- 2.60歳以上65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)

成人健康診断

市内在住のかたに健診(検診)を実施しています。健診(検診)は、受診した日までの健康状態を判定するものです。小田原市は脳血管疾患や胃がんの死亡率が全国に比べて高いのが現状です。年に一度の健康チェックをして、ご自身の健康管理に役立ててください。

健康診査及びがん検診

健康診査受診書類とがん検診等受診券、がん検診等無料クーポン券を5月末に発送します。成人歯科健診の受診券は、青色のはがきで送付します。※無料クーポン券は、国の施策に基づき送付しております。その該当するがん検診等の自己負担金が無料になります。転入及び転居されたかたはお手続きしますので、保健センターまでご連絡ください。

受診期間

平成28年6月1日から平成29年3月31日まで (※成人歯科健診：平成28年6月1日から平成29年2月28日まで)

各種健康診査・がん検診

各健診(検診)の結果については、保健統計資料や保健事業などに活用されることにご了承ください。

| 種類 | 対象者(年度年齢・誕生日前でも受診できます) | 自己負担金 | 検査内容 | | |
|---------|------------------------|---|-----------------------------|---|----------------|
| 医療機関 | 特定健康診査 | 40歳から74歳までのかたで、小田原市国民健康保険に加入しているかた | 2,000円 | 問診、身長、体重、BMI、腹囲、血圧、検尿、血液検査【脂質、肝機能、代謝(血糖)など】 | |
| | 長寿高齢者健康診査 | 75歳以上のかた及び65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、神奈川県後期高齢者医療に該当しているかた | なし | | |
| | 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 1,200円 | 問診、血液検査 | |
| | 大腸がん検診 | 40歳以上のかた | 900円 | 問診、便潜血反応検査(2日分) | |
| | 肺がん検診 | 40歳以上のかた | 500円 | 問診、胸部レントゲン撮影 | |
| | ※喀痰検査(医師の判断) | 40歳以上のかた | +600円 | ※痰の細胞診 | |
| | 肝炎ウイルス検診 | 40歳のかた、41歳以上で今までに受診歴のないかた | 1,200円 | 問診、血液検査 | |
| | 胃がんリスク検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳のかた | 2,000円 | 問診、血液検査 | |
| | 乳がん検診 | 視触診のみ | 40歳以上で平成29年3月31日までに奇数歳になる女性 | 900円 | 問診、視触診 |
| | | マンモグラフィ併用 | 40歳以上で平成29年3月31日までに偶数歳になる女性 | 2,600円 | 問診、視触診、マンモグラフィ |
| 子宮頸がん検診 | | 20歳以上の女性 | 1,600円 | 問診、視診、内診、頸部細胞診 | |
| | ※体がん検診(医師の判断) | 20歳以上の女性 | +1,200円 | ※子宮内膜細胞診 | |
| 集団検診 | 胃がんバリウム検診 | 41歳以上のかた | 1,400円 | 問診、胃部バリウムレントゲン撮影 | |
| | 乳がん集団検診(マンモグラフィ併用) | 40歳以上で平成29年3月31日までに偶数歳になる女性 | 2,500円 | 問診、視触診、マンモグラフィ | |
| | 子宮頸がん集団検診 | 20歳以上の女性 | 1,100円 | 問診、視診、頸部細胞診 | |

※がん検診、肝炎ウイルス検診の取扱医療機関は、8ページをご覧ください。

※自己負担金の免除については、7ページをご覧ください。

受診にあたっての注意事項

| 種類 | 内容 | |
|------|--------------------|--|
| 医療機関 | 胃がんリスク検診 | 血液中のピロリ菌抗体とペプシノゲン値により、胃がんのなりやすさを調べる検査です。ただし、食道、胃、十二指腸の病気で治療中のかたやピロリ菌の除菌治療を半年以内に受けたかたは、正しく判定できないため、胃がんリスク検診を受ける際は、主治医に相談してください。 |
| | 乳がん検診(マンモグラフィ併用) | ペースメーカー装着中のかたや乳房再建術等の手術を受けたことがあるかた、授乳中及び卒乳後6か月以上経過していないかたは、予約等の際に医療機関にご相談ください。 |
| 集団検診 | 胃がんバリウム検診 | これまで市の胃がんバリウム・リスク検診にて要精密検査となったかたの中で、バリウム検診では正しく判定できないと医師が判断した場合には対象外となります。 |
| | 乳がん集団検診(マンモグラフィ併用) | ペースメーカー装着中のかたや乳房再建術等の手術を受けたことがあるかた、授乳中及び卒乳後6か月以上経過していないかたは受診できません。 |
| | 子宮頸がん集団検診 | 検診は頸がん検診のみの実施です。体がん検診もご希望のかたは、取扱医療機関で受診してください。また、集団検診では、初めて子宮頸がん検診を受診される場合、お断りすることがあります。 |

※乳がん検診(マンモグラフィ併用)または子宮頸がん検診を受診する場合は、取扱医療機関が集団検診のいずれかを選んで受診してください。

胃がん(バリウム)・乳がん(マンモグラフィ併用)・子宮頸がん集団検診の日程

【申込方法】 電話予約制(土日祝日を除く、検診の前日まで) 受付開始: 5月6日(金) 受付時間: 8:30~17:15
 【お知らせ】 ・JA かながわ西湘早川支店、J A かながわ西湘久野支店、スポーツ会館、下中老人憩の家は、駐車場が利用できません。
 ・国府津学習館、尊徳記念館は、駐車場が混み合う場合があります。公共交通機関をご利用ください。
 ・小さいお子さまをお連れのかたは、託児もありますので、予約時にお申し出ください。

| 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 胃がん | 乳がん | 子宮がん |
|----|----|----------|------------------|-----|-----|------|
| 6 | 13 | 月 | スポーツ会館駐車場 | ○ | | |
| | 17 | 金 | 保健センター | ○ | | |
| | 20 | 月 | 川東タウンセンターマロニエ駐車場 | ○ | | |
| | 22 | 水 | J A かながわ西湘早川支店 | ○ | | |
| | | | 根府川公民館 | ○ | | |
| | | | 保健センター | | ○ | ○ |
| | 24 | 金 | 小田原アリーナ1階入口前 | ○ | | |
| 28 | 火 | 尊徳記念館駐車場 | ○ | | | |
| 30 | 木 | 下中老人憩の家 | ○ | | | |
| 7 | 4 | 月 | 城北タウンセンターいずみ駐車場 | ○ | | |
| | 7 | 木 | 国府津学習館 | ○ | | |
| | 9 | 土 | 保健センター | ○ | | |
| | 12 | 火 | J A かながわ西湘桜井支店 | ○ | | |
| | 13 | 水 | 豊川分館 | ○ | | |
| | 14 | 木 | 小田原アリーナ | | ○ | ○ |
| 8 | 9 | 火 | 尊徳記念館 | | ○ | ○ |
| | 4 | 日 | 保健センター | | ○ | ○ |
| | 7 | 水 | 保健センター | ○ | | |
| | 20 | 火 | 小田原アリーナ1階入口前 | ○ | | |
| 9 | 24 | 土 | 保健センター | ○ | | |
| | 28 | 水 | 保健センター | | ○ | ○ |

| 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 胃がん | 乳がん | 子宮がん |
|----|----|----|----------------|-----|-----|------|
| 10 | 5 | 水 | 梅の里センター駐車場 | ○ | | |
| | 7 | 金 | 保健センター | ○ | | |
| | 12 | 水 | 保健センター | | ○ | ○ |
| | 13 | 木 | 下中老人憩の家 | ○ | | |
| | 26 | 水 | 小田原アリーナ1階入口前 | ○ | | |
| | 28 | 金 | 国府津学習館 | ○ | | |
| | 31 | 月 | スポーツ会館駐車場 | ○ | | |
| 11 | 1 | 火 | 尊徳記念館 | | ○ | ○ |
| | 8 | 火 | 保健センター | ○ | | |
| | 10 | 木 | J A かながわ西湘久野支店 | ○ | | |
| | 14 | 月 | 下中老人憩の家 | ○ | | |
| | 17 | 木 | 尊徳記念館駐車場 | ○ | | |
| | 20 | 日 | 保健センター | | ○ | ○ |
| 12 | 26 | 土 | 保健センター | ○ | | |
| | 13 | 火 | 国府津学習館 | ○ | | |
| | 15 | 木 | 小田原アリーナ | | ○ | ○ |
| | 16 | 金 | 保健センター | ○ | | |
| 1 | 15 | 日 | 保健センター | | ○ | ○ |
| | 23 | 月 | 保健センター | ○ | ○ | ○ |
| 2 | 8 | 水 | 保健センター | ○ | | |
| | 16 | 木 | 保健センター | ○ | ○ | ○ |
| 3 | 2 | 木 | 保健センター | ○ | ○ | ○ |
| | 11 | 土 | 保健センター | ○ | | |

成人歯科健診 (表中の「妊」は妊婦歯科健康診査取扱医療機関)

【対象者】 平成 28 年 4 月 1 日から平成 29 年 3 月 31 日までに 40・45・50・55・60・65・70・75・80 歳になるかた
 【受診方法】 平成 28 年 6 月 1 日から平成 29 年 2 月 28 日までに、取扱医療機関へ直接予約し受診してください。
 【持ち物】 受診券(青色のはがき)と健康保険証
 【自己負担金】 1,300円(*自己負担金の免除については下記をご覧ください。健診の結果を受け治療等が必要な場合、別途治療費がかかります。)
 【健診内容】 問診・診察・歯肉の検査・保健指導

| 所在地 | 医療機関名 | 電話 | 所在地 | 医療機関名 | 電話 | 所在地 | 医療機関名 | 電話 | | | |
|----------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|
| 栄 町 | 青柳歯科医院 | 妊 (22)9823 | 本 町 | かつまた歯科クリニック | 妊 (22)3831 | 飯田岡 | 山田歯科 | (22)8457 | | | |
| | (医)天野歯科医院 | (22)8111 | | くわばら歯科医院 | 妊 (22)5565 | | 板橋 | 板橋歯科医院 | 妊 (22)0250 | | |
| | 石井歯科医院 | 妊 (24)0260 | | (医)小澤病院歯科 | (24)3121 | | 蓮正寺 | ひろい歯科医院 | 妊 (37)6010 | | |
| | 大田尾歯科医院 | (22)3883 | | (医)柏木歯科医院 | 妊 (24)2352 | | 蓮正寺 | ほたるだ歯科医院 | 妊 (37)2185 | | |
| | (医)小林病院歯科 | 妊 (22)3161 | | 銀座通り歯科 | (22)3717 | | 飯田岡 | 吉田歯科医院 | (36)2080 | | |
| | サイトウ歯科医院 | (22)7382 | | 渋谷歯科医院 | 妊 (22)0418 | | 堀之内 | 原原歯科医院 | 妊 (36)7124 | | |
| | 杉崎歯科医院 | 妊 (24)1388 | | ソネ歯科医院 | 妊 (22)3251 | | | たかはし歯科医院 | 妊 (36)0339 | | |
| | (医)高木歯科 | (23)4823 | | 難波歯科医院 | 妊 (22)2758 | | | ナオキ歯科 | 妊 (39)3332 | | |
| | 高橋歯科医院 | 妊 (22)4266 | | 普川歯科医院 | 妊 (22)2986 | | | ひまわり歯科医院 | 妊 (39)4618 | | |
| | (医)成美会 高橋歯科医院 | (22)2981 | | 加藤歯科医院 | 妊 (22)4049 | | 渡辺歯科医院 | (36)3812 | 千代 | 中川矯正歯科 | (42)4477 |
| | DO歯科クリニック | 妊 (44)4581 | 早野歯科医院 | 妊 (24)6201 | (医)杉崎歯科クリニック | 妊 (34)7353 | 中山歯科医院 | 妊 (42)7866 | | | |
| | (医)中野歯科医院 | 妊 (24)2307 | (医)安西歯科医院 | 妊 (35)0221 | 武田歯科医院 | 妊 (34)0088 | 伊東歯科医院 | (47)2446 | | | |
| | なつめ歯科医院 | 妊 (24)2486 | すだ歯科クリニック | 妊 (20)6266 | 西湘歯科医院 | 妊 (41)4101 | 鈴木歯科医院 | (48)4648 | | | |
| | (医)西山歯科医院 | 妊 (23)1331 | 城 山 | 川野歯科 | (35)7812 | 中 里 | (医)福井歯科クリニック | (47)0606 | 国府津 | 新村歯科分院 | 妊 (47)8210 |
| | 橋本歯科医院 | 妊 (23)3336 | | 久崎歯科医院 | 妊 (34)7009 | | 西本歯科医院 | 妊 (48)8103 | | ワタナベ歯科医院 | 妊 (47)1811 |
| | (医)日比野歯科医院 | 妊 (22)3515 | | オリーブ歯科 | 妊 (66)1855 | | 鴨宮歯科医院 | 妊 (47)8044 | | 石井歯科クリニック | 妊 (42)3883 |
| | 堀内歯科医院 | 妊 (22)4520 | | 洲脇歯科医院 | 妊 (35)0303 | | 鴨宮 | (医)ここの歯科 | | 妊 (48)5455 | 中西歯科 |
| | 村上矯正歯科クリニック | (23)0704 | 扇 町 | そらまめ歯科医院 | (32)4430 | 南鴨宮 | さとう歯科医院 | 妊 (48)8920 | 酒 匂 | 川瀬歯科医院 | 妊 (49)3181 |
| | 村山歯科医院 | 妊 (24)1146 | | 白山歯科クリニック | 妊 (35)8110 | | 新井歯科医院 | 妊 (47)4182 | | 松尾歯科医院 | 妊 (47)4228 |
| | 吉井歯科医院 | 妊 (24)8841 | | 松本歯科 | (34)0700 | | 池田歯科医院 | 妊 (48)5600 | | 古藤歯科医院 | 妊 (47)1221 |
| 中 町 | 鵜塚歯科医院 | 妊 (23)0709 | | (医)杉山歯科医院 | 妊 (35)5820 | | いちかわ歯科医院 | 妊 (47)0550 | | 小八幡 | (医)重原歯科医院 |
| (医)町田診療所 | (24)4526 | 荻 窪 | (医)ドリーム歯科西山 | 妊 (34)6480 | 瀧本歯科医院 | 妊 (47)8551 | 上 町 | 小林歯科医院 | 妊 (43)3780 | | |
| 森井歯科医院 | 妊 (22)5769 | | 和田歯科医院 | (34)8111 | 榑矯正歯科クリニック | 妊 (49)1180 | 小 船 | よしだデンタルクリニック | 妊 (43)4182 | | |

*成人歯科健診、妊婦歯科健康診査は箱根町、真鶴町、湯河原町でも受診できます。 問い合わせ先 小田原歯科医師会 TEL49-1311 <http://odawara-dent.or.jp>

自己負担金の免除について

| 対 象 | 自己負担金の免除を受けるには |
|---|--|
| ①平成29年3月31日までに70歳以上になるかた | 取扱医療機関の受付で健康保険証をご提示ください。 |
| ②65~69歳で一定の障がいがあり、神奈川県後期高齢者医療に該当のかた | 受付の際に、神奈川県後期高齢者医療被保険者証をご提示ください。 |
| ③市民税非課税世帯のかた (同一世帯の中に1人でも市民税の課税を受けているかたがいる場合は、免除の対象にはなりません。) | 事前に申請していただき、必要な書類を発行します。健診(検診)を受診する2週間前までに保健センターまでご連絡ください。 *免除申請がされていないかたは、免除対象外となります。支払われた自己負担金については返金できませんので、ご注意ください。 |

