

保存版

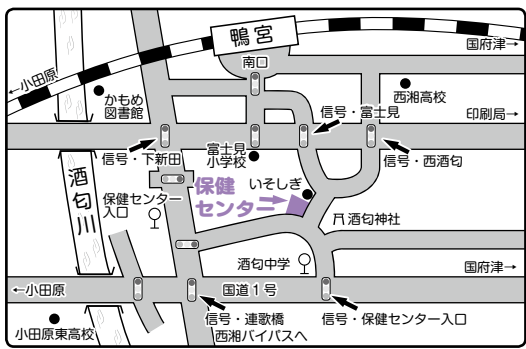
平成30年度

# 健康カレンダー

平成30年4月 ▶ 31年3月

目次	急病のとき.....	1	成人のための保健サービス、メールマガジン.....	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
	予防接種.....	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 (FAX 47-0830)  
 (月曜日～金曜日 8:30～17:15)  
 電話番号のお間違いがないようお願いいたします。

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・祝休日・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 小児科	平日	19:00～22:00
		土曜・日曜・祝休日 年末年始(12/29～1/3)	18:00～22:00
休日診療	内科 小児科 耳鼻咽喉科 歯科	日曜・祝休日 年末年始(12/29～1/3) ※歯科は 8/14～8/16も 診療を行います。	8:30～11:30 (歯科9:00～)
		眼科	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

### 小田原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(日曜・祝休日・年末年始)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** 子育て世代包括支援センターはっぴい (保健センター1階) 平日9:00~17:00

※火曜日のみ窓口延長あり17:00~19:00(要予約)

**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は、外国で出産して母子健康手帳を受け取っていないかたは、保健センター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。

※詳しくは、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助成します。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(払戻)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

小田原市に住民登録のあるかたは、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」の表記のあるところ、または市ホームページをご覧ください。

- 対象** 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。  
※妊娠19週以前で、受講を希望される場合は、ご相談ください。
- 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  
(日曜日開催の場合、金曜日まで)
- 持物** 母子健康手帳、筆記用具  
※③のみエプロン、手拭きタオル

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	11(水)		20(水)	23(月)			26(金)		17(月)		25(月)	
②赤ちゃんとの生活 その1	午後		21(月)			31(金)			9(金)		30(水)		
③赤ちゃんとの生活 その2	午前		13(日)				9(日)					3(日)	
	午後		13(日)		13(金)		9(日)		26(月)			3(日)	14(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への訪問～

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」にご記入のうえ、早めにご投函ください。これをもとにご連絡のうえ、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
- 保健師・助産師・栄養士・保育士・歯科衛生士が相談をお受けします。

**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
9(月)	2(水)	5(火)	5(木)	2(木)	7(金)	2(火)	1(木)	3(月)	7(月)	1(金)	1(金)

# 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	母子健康手帳 1歳6か月児健康診査問診票 歯ブラシ
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	29年12月生	30年1月生	30年2月生	30年3月生	30年4月生	30年5月生	30年6月生	30年7月生	30年8月生	30年9月生	30年10月生	30年11月生
	1～15日生	6(金)	9(水)	7(木)	11(水)	8(水)	14(金)	9(火)	13(火)	4(火)	8(火)	12(火)	11(月)
	16～31日生	18(水)	18(金)	19(火)	27(金)	24(金)	25(火)	25(木)	28(水)	14(金)	17(木)	22(金)	19(火)
1歳6か月児健康診査	対象児	28年9月生	28年10月生	28年11月生	28年12月生	29年1月生	29年2月生	29年3月生	29年4月生	29年5月生	29年6月生	29年7月生	29年8月生
	1～10日生	10(火)	8(火)	13(水)	3(火)	7(火)	12(水)	5(金)	6(火)	7(金)	11(金)	8(金)	8(金)
	11～20日生	19(木)	17(木)	22(金)	20(金)	17(金)	18(火)	16(火)	16(金)	12(水)	16(水)	13(水)	12(火)
2歳児歯科健康診査	対象児	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	28年12月生	29年1月生	29年2月生
	1～15日生	4(水)	7(月)	8(金)	9(月)	10(金)	3(月)	10(水)	2(金)	6(木)	18(金)	4(月)	4(月)
	16～31日生	20(金)	25(金)	18(月)	19(木)	20(月)	26(水)	22(月)	12(月)	10(月)	28(月)	15(金)	18(月)
3歳児健康診査	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(木)	11(金)	12(火)	6(金)	3(金)	4(火)	11(木)	14(水)	11(火)	15(火)	5(火)	5(火)
	11～20日生	13(金)	15(火)	21(木)	10(火)	16(木)	13(木)	19(金)	20(火)	13(木)	25(金)	14(木)	13(水)
	21～31日生	17(火)	23(水)	27(水)	24(火)	21(火)	21(金)	23(火)	29(木)	18(火)	29(火)	26(火)	15(金)

## 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
栄 町	ひこどもクリニック	(23)7117		●	堀之内	加藤小児科医院	(39)3301		●	栢 山	菱木医院	(36)3222		●
浜 町	かみやまアレルギー科小児科クリニック	(24)0188		●	北ノ窪	小杉産婦人科小児科クリニック	(35)2521	●	●	西大友	村田医院	(36)0433		●
	浜町小児科医院	(22)2238		●		横田小児科医院	(34)0666		●		遠藤クリニック	(36)5550		●
南 町	古橋産婦人科	(22)2716	●	●	久 野	小田原市立病院	(34)3175	●	●	曾我別所	二見医院	(42)0057		●
城 山	松山レディースクリニック	(23)3232	●		鴨 宮	永井病院	(45)1131	●		国府津	武井内科医院	(47)7113		●
蓮正寺	螢田診療所	(36)3230		●	南鴨宮	あすなろクリニック	(48)6543		●	酒 匂	川邊小児科内科医院	(47)2351		●
中曽根	善ファミリークリニック	(36)8800		●	高 田	やまざき小児科医院	(41)1150		●		古藤内科小児科クリニック	(48)1292		●

# 予防接種

予防接種は、感染症などの病気に対し免疫を作って予防するためのものです。予防接種の効果と副作用を十分理解し、体調の良いときに受けましょう。予診票は8ページ記載の取扱医療機関にあります。また、以下の内容が今後変更となった場合は、広報小田原、市ホームページ等でお知らせします。

## 子どもの予防接種

◎お子さんの出生後にお渡しする冊子「予防接種と子どもの健康」を必ず読んで、お子さんの体調が良いときに受けましょう。  
 ◎予防接種は、以下の対象年齢内であれば、8ページ記載の取扱医療機関で、市負担（無料）で接種できます。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ください。

～予防接種の計画を立てましょう～

■：標準的な接種年齢  
 ■と■：法律で定められている対象年齢  
 (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。)

ワクチン名	対象年齢	出生時 2月 3月 4月 6月 9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
B型肝炎	0か月～1歳に至るまで	0, 1, 2	3回(1回目と2回目は27日以上の、1回目と3回目は139日以上の間隔をあける)
BCG(結核予防)	0か月～1歳に至るまで	0	1回
ヒブ	2か月～5歳に至るまで	2, 4, 12, 18	初回接種時の月齢により接種回数が異なります。
小児の肺炎球菌	2か月～5歳に至るまで	2, 4, 12, 18	初回接種時の月齢により接種回数が異なります。
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, 11	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 ※三種混合と不活化ポリオの対象年齢と接種回数は同じです。
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：平成30年度対象はH24.4.2～H25.4.1生まれ	1, 2	1期：1回(1歳になったらすぐに) 2期：1回
水痘(みずぼうそう)	1歳～3歳未満	1, 2	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 ◎特例対象者は右の※を確認	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84, 90, 96, 102, 108, 114, 120, 126, 132, 138, 144, 150, 156, 162, 168, 174, 180, 186, 192, 198, 204, 210, 216, 222, 228, 234, 240, 246, 252, 258, 264, 270, 276, 282, 288, 294, 300, 306, 312, 318, 324, 330, 336, 342, 348, 354, 360, 366, 372, 378, 384, 390, 396, 402, 408, 414, 420, 426, 432, 438, 444, 450, 456, 462, 468, 474, 480, 486, 492, 498, 504, 510, 516, 522, 528, 534, 540, 546, 552, 558, 564, 570, 576, 582, 588, 594, 600, 606, 612, 618, 624, 630, 636, 642, 648, 654, 660, 666, 672, 678, 684, 690, 696, 702, 708, 714, 720, 726, 732, 738, 744, 750, 756, 762, 768, 774, 780, 786, 792, 798, 804, 810, 816, 822, 828, 834, 840, 846, 852, 858, 864, 870, 876, 882, 888, 894, 900, 906, 912, 918, 924, 930, 936, 942, 948, 954, 960, 966, 972, 978, 984, 990, 996, 1002, 1008, 1014, 1020, 1026, 1032, 1038, 1044, 1050, 1056, 1062, 1068, 1074, 1080, 1086, 1092, 1098, 1104, 1110, 1116, 1122, 1128, 1134, 1140, 1146, 1152, 1158, 1164, 1170, 1176, 1182, 1188, 1194, 1200, 1206, 1212, 1218, 1224, 1230, 1236, 1242, 1248, 1254, 1260, 1266, 1272, 1278, 1284, 1290, 1296, 1302, 1308, 1314, 1320, 1326, 1332, 1338, 1344, 1350, 1356, 1362, 1368, 1374, 1380, 1386, 1392, 1398, 1404, 1410, 1416, 1422, 1428, 1434, 1440, 1446, 1452, 1458, 1464, 1470, 1476, 1482, 1488, 1494, 1500, 1506, 1512, 1518, 1524, 1530, 1536, 1542, 1548, 1554, 1560, 1566, 1572, 1578, 1584, 1590, 1596, 1602, 1608, 1614, 1620, 1626, 1632, 1638, 1644, 1650, 1656, 1662, 1668, 1674, 1680, 1686, 1692, 1698, 1704, 1710, 1716, 1722, 1728, 1734, 1740, 1746, 1752, 1758, 1764, 1770, 1776, 1782, 1788, 1794, 1800, 1806, 1812, 1818, 1824, 1830, 1836, 1842, 1848, 1854, 1860, 1866, 1872, 1878, 1884, 1890, 1896, 1902, 1908, 1914, 1920, 1926, 1932, 1938, 1944, 1950, 1956, 1962, 1968, 1974, 1980, 1986, 1992, 1998, 2004, 2010, 2016, 2022, 2028, 2034, 2040, 2046, 2052, 2058, 2064, 2070, 2076, 2082, 2088, 2094, 2100, 2106, 2112, 2118, 2124, 2130, 2136, 2142, 2148, 2154, 2160, 2166, 2172, 2178, 2184, 2190, 2196, 2202, 2208, 2214, 2220, 2226, 2232, 2238, 2244, 2250, 2256, 2262, 2268, 2274, 2280, 2286, 2292, 2298, 2304, 2310, 2316, 2322, 2328, 2334, 2340, 2346, 2352, 2358, 2364, 2370, 2376, 2382, 2388, 2394, 2400, 2406, 2412, 2418, 2424, 2430, 2436, 2442, 2448, 2454, 2460, 2466, 2472, 2478, 2484, 2490, 2496, 2502, 2508, 2514, 2520, 2526, 2532, 2538, 2544, 2550, 2556, 2562, 2568, 2574, 2580, 2586, 2592, 2598, 2604, 2610, 2616, 2622, 2628, 2634, 2640, 2646, 2652, 2658, 2664, 2670, 2676, 2682, 2688, 2694, 2700, 2706, 2712, 2718, 2724, 2730, 2736, 2742, 2748, 2754, 2760, 2766, 2772, 2778, 2784, 2790, 2796, 2802, 2808, 2814, 2820, 2826, 2832, 2838, 2844, 2850, 2856, 2862, 2868, 2874, 2880, 2886, 2892, 2898, 2904, 2910, 2916, 2922, 2928, 2934, 2940, 2946, 2952, 2958, 2964, 2970, 2976, 2982, 2988, 2994, 3000	1期：6～28日間隔で2回翌年にもう1回 2期：1回 ※1. 平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれのかたは、1期の不足回数を9歳から13歳未満の間に限り、左記対象年齢にかかわらず、無料で受けられます。 ※2. 平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれのかたは、左記対象年齢にかかわらず20歳未満までの間、不足回数分の定期接種を無料で受けられます。 特例対象者
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	11, 12	1回
子宮頸がん	平成30年度対象はH14.4.2～H19.4.1生まれ(小学6年生～高校1年生相当まで)	11, 12, 13	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歳未満」および「5歳に至るまで」は「5歳の誕生日の前日まで」

## 高齢者の予防接種

次の予防接種については、8ページ記載の取扱医療機関で、市の助成を受けて接種できます。

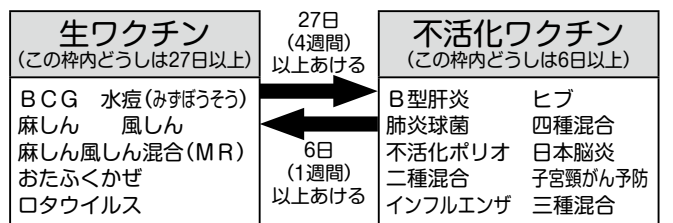
ワクチン名	対象者	接種期間	自己負担金	接種回数
高齢者の肺炎球菌	今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがないかたで、かつ、次の1～2のいずれかに該当するかた 1. 平成31年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳のかた ※対象者に、4月上旬に接種券を郵送します。接種券を紛失した場合や他市町村から転入し未接種の場合は、保健センターまでお問い合わせください。 2. 接種日現在60歳から65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器等に重い障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)	4月1日から平成31年3月31日	3,000円 ※市民税非課税世帯または生活保護利用世帯のかたは自己負担金免除制度がありますので、保健センターまでお問い合わせください。	1回
高齢者のインフルエンザ	1. 接種日現在65歳以上のかた 2. 接種日現在60歳から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)	10月から平成31年2月末	あり ※市民税非課税世帯または生活保護利用世帯のかたは自己負担金免除制度がありますので、保健センターまでお問い合わせください。	1回

## 任意予防接種の費用助成制度

妊婦が妊娠初期に風しんウイルスに感染すると出生児に先天性風しん症候群を引き起こす恐れがあるため、妊娠を予定または希望している女性やそのパートナー、妊娠している女性のパートナーに対し、風しん予防接種(任意予防接種)の費用の一部を助成する制度があります。助成の対象者や助成金額等、詳しくは市ホームページまたは保健センターへご確認ください。

## 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右のとおり必要な間隔をあけてください。



# 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、市ホームページ等でご確認ください。

## すこやか健康コーナーおだわら (未病センターおだわら)

血圧・血管年齢・脳年齢・骨健康度が無料で自分で自由に測定ができます。

会場 市役所2階(福祉政策課前)

時間 月～金(9:00～17:00まで、祝休日・年末年始除く)

### ■健康相談

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 市役所2階(福祉政策課前)

時間 第2木曜日 午前 9:00～12:00

第4水曜日 午後 13:00～16:00

※〇印が栄養相談日です。栄養相談のみ要申込 1人30分程度

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 12	⑩ 14	⑫ 9	⑬ 11	⑧ 13	⑩ 14	⑫ 14	⑫ 14	⑫ 14	⑫ 14	⑫ 14	⑫ 14
	午後 ⑮ 23	⑰ 27	⑲ 25	⑳ 22	㉑ 26	㉒ 24	㉓ 28	㉔ 26	㉕ 23	㉖ 27	㉗ 27	㉘ 27

## はつらつ健康相談

申込不要

血圧測定・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
下曽我	5月 8日(火)	午前	梅の里センター
久野	5月10日(木)	午前	久野区民会館
片浦	5月11日(金)	午前	JAかながわ西湘片浦支店
足柄	5月15日(火)	午前	中島公民館
十字	5月17日(木)	午前	小田原消防署南町分署
橋北	5月18日(金)	午後	橋タウンセンターこゆるぎ
山王綱一色	5月22日(火)	午前	山王70区公民館
豊川	5月23日(水)	午前	豊川分館
二川	5月25日(金)	午前	多古公民館
万年	5月30日(水)	午後	浜町公民館
東富水	6月 7日(木)	午前	小田原アリーナ
桜井	6月 8日(金)	午後	尊徳記念館
幸	6月12日(火)	午前	第25区公民館
緑	6月14日(木)	午前	緑公民館
富士見	6月20日(水)	午前	新田公民館
大窪	6月21日(木)	午前	風祭公民館
国府津	6月27日(水)	午前	国府津学習館
曾我	6月28日(木)	午前	曾我みのり館
下府中	7月 3日(火)	午後	川東タウンセンターマロニエ
新玉	9月26日(水)	午前	第11区公民館
上府中	10月24日(水)	午前	上府中分館
芦子	11月 7日(水)	午前	生涯学習センターけやき
富水	12月 4日(火)	午前	城北タウンセンターいすみ
早川	1月11日(金)	午前	早川公民館
前羽	1月24日(木)	午前	前羽福祉館
酒匂・小八幡	2月 6日(水)	午後	保健センター

## 健康相談(月～金 8:30～17:15)

生活習慣病、禁煙、その他の健康に関する相談等を随時受けつけます。

## 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。

## 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17日(日)】
- 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】

## 健康教室

要申込

健康に過ごすための秘訣やきっかけ作りとして、栄養・運動に関する実践的な教室や医師による講演会を実施します。UMECO、小田原アリーナ、川東タウンセンターマロニエで開催します。

※日程・内容の詳細は広報等でご確認ください。

## 市民体操おだわら百彩

要申込

小田原をイメージできる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 10:00～11:30
- ②いそしぎ 14:00～15:30
- ③おだわら市民交流センターUMECO 10:00～11:30



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 11	② 26	③ 9	11	24	28	9	27	7	20	6	20
		24	27	24	23	28	24	27	20	25	26	20
		9	13	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定

※③の日程は広報等でご確認ください。

## 各種相談窓口 一人で悩まないで相談ください

### ■こころの電話相談(神奈川県精神保健福祉センター)

心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、祝休日・年末年始除く)

### ■その他の相談

つらい時、悩んだ時、不安な時...  
 身近に相談できる場所があります。

こちらの二次元バーコードから相談窓口をご案内できます。このコードを読み取り、URLにアクセスしてください。



# 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合わせた子育てに関するミニ情報を配信します。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/mmz/>

# 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。

## 健診およびがん検診

健診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月末に郵送します。成人歯科健診の受診券は、青色のががきで郵送します。※無料クーポン券は、国の施策等に基づき郵送しています。該当するがん検診等の自己負担金が無料になります。転入およ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30年6月1日から平成31年3月31日まで

※成人歯科健診は、平成30年6月1日から平成31年2月28日まで

## 各種健診・がん検診等

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	特定健診	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】	
	長寿健診	75歳以上のかたおよび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歳のかたで今までに受診歴のないかた	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31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31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31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、授乳中および卒乳後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	検診実施前の血圧測定値が高値の場合や既往歴の問診の結果、医師の判断で、お断りすることがあります。
	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、授乳中および卒乳後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かた等、場合によりお断りすることがあります。

※乳がん(マンモグラフィ併用)検診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。  
 ※胃がんリスク検診対象のかたは、胃がんリスク検診または胃がんバリウム検診のどちらか1つをご受診ください。ただし、胃がんリスク検診は対象の年度以外は受診できませんので、ご承知おきください。

# 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

【申込方法】 電話予約制(定員あり) 受付開始:5月7日(月) 受付時間:8:30~17:15 土日祝休日を除く、検診の前日まで  
 【お知らせ】 ・JAかながわ西湘早川支店、下中老人憩の家は、駐車場が利用できません。  
 ・生涯学習センターけやき、国府津学習館は、駐車場が込み合う場合があります。公共交通機関をご利用ください。  
 ・小さいお子さんをお連れのかたは、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	検診項目		
				胃がん	乳がん	子宮がん
6	8	金	保健センター	○		
	13	水	保健センター	○		
	19	火	市役所1階	○		
	20	水	J Aかながわ西湘早川支店 根府川公民館	○		
	22	金	小田原アリーナ1階入口前	○		
	28	木	下中老人憩の家	○		
7	2	月	保健センター		○	○
	5	木	国府津学習館	○		
	7	土	保健センター	○		
	9	月	小田原アリーナ1階入口前	○		
	18	水	小田原アリーナ		○	○
	22	日	保健センター		○	○
9	2	日	保健センター		○	○
	11	火	保健センター	○		
	15	土	保健センター	○		
	17	月	生涯学習センターけやき		○	○
19	水	小田原アリーナ1階入口前	○			
10	4	木	下中老人憩の家	○		
	5	金	保健センター	○		
	9	火	小田原アリーナ1階入口前	○		

月	日	曜日	会 場	検診項目		
				胃がん	乳がん	子宮がん
10	16	火	小田原アリーナ		○	○
	18	木	小田原アリーナ1階入口前	○		
	26	金	国府津学習館	○		
	29	月	市役所1階	○		
11	10	土	保健センター	○		
	16	金	小田原アリーナ		○	○
	19	日	保健センター	○	○	○
12	9	日	保健センター		○	○
	11	火	国府津学習館	○		
	18	火	小田原アリーナ		○	○
	20	木	保健センター	○		
1	21	月	保健センター	○	○	○
	26	土	保健センター		○	○
2	6	水	保健センター	○		
	14	木	市役所1階	○		
	16	土	保健センター	○		
	18	月	保健センター		○	○
3	27	水	保健センター	○	○	○
	9	土	保健センター	○	○	○
	15	金	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です)

【対象者】 平成30年4月1日から平成31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30年6月1日から平成31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、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	所在地	医療機関名	電 話	
栄 町	青柳歯科医院	妊 (22)9823	寿 町	(医)安西歯科医院	妊 (35)0221	城 山	川野歯科		(35)7812	中 里	鴨宮歯科医院	妊 (47)8044
	(医)天野歯科医院	(22)8111		すだ歯科クリニック	妊 (20)6266		久野	久崎歯科医院	妊 (34)7009		西湘歯科医院	妊 (41)4101
	石井歯科医院	妊 (24)0260		かつまた歯科クリニック	妊 (22)3831		久 野	(医)形崎歯科クリニック	妊 (34)7353		(医)福井歯科クリニック	妊 (47)0606
	大田尾歯科医院	妊 (22)3883	くわばら歯科医院	妊 (22)5565	武田歯科医院	妊 (34)0088		西本歯科医院	妊 (48)8103			
	(医)小林病院歯科	妊 (22)3161	(医)柏木歯科医院	妊 (24)2352	ひろい歯科医院	妊 (37)6010		(医)ここの歯科	妊 (48)5455			
	サイトウ歯科医院	(22)7382	銀座通り歯科	(22)3717	蓮正寺	(医)ほたるだ歯科医院	妊 (37)2185	さとう歯科医院	妊 (48)8920			
	ザンクロス歯科クリニック	妊 (23)1550	渋谷歯科医院	妊 (22)0418	飯田岡	吉田歯科医院	(36)2080	新井歯科医院	妊 (47)4182			
	杉崎歯科医院	妊 (24)1388	菅根歯科医院	妊 (22)3251		飯田岡	國原歯科医院	妊 (36)7124	池田歯科医院		妊 (48)5600	
	(医)高木歯科	(23)4823	(医)難波歯科医院	妊 (22)2758		堀之内	たかはし歯科医院	妊 (36)0339	いちかわ歯科医院		妊 (47)0550	
	高橋歯科医院	妊 (22)4266	普川歯科医院	妊 (22)2986	ナオキ歯科		妊 (39)3332	瀧本歯科医院	妊 (47)8551			
	(医)高橋歯科医院	(22)2981	鶴塚歯科医院	妊 (23)0709	ひまわり歯科医院		妊 (39)4618	椿橋正歯科クリニック	妊 (49)1180			
	DO歯科クリニック	妊 (44)4581	(医)町田診療所	(24)4526	渡辺歯科医院	(36)3812	南鴨宮	伊東歯科医院	(47)2446			
	(医)中野歯科医院	妊 (24)2307	森井歯科医院	妊 (22)5769	片山歯科医院	妊 (36)0033		国府津	鈴木歯科医院		(48)4648	
	なつめ歯科医院	妊 (24)2486	オリーブ歯科	妊 (66)1855	さくら歯科医院	妊 (36)8866			新村歯科分院		妊 (47)8210	
	(医)西山歯科医院	妊 (23)1331	洲瀬歯科医院	妊 (35)0303	おおき歯科医院	妊 (37)0015	ワタナベ歯科医院		妊 (47)1811			
橋本歯科医院	妊 (23)3336	そらまめ歯科医院	(32)4430	(医)難波歯科	妊 (36)9639	田 島	石井歯科クリニック	妊 (42)3883				
(医)日比野歯科医院	妊 (22)3515	(医)白山歯科クリニック	妊 (35)8110	飯 泉	慶徳歯科医院		妊 (47)1688	(医)中西歯科	(41)1216			
村上矯正歯科クリニック	(23)0704	松本歯科	(34)0700	成 田	あさだ歯科医院		妊 (37)9488	川瀬歯科医院	妊 (49)3181			
村山歯科医院	妊 (24)1146	板橋歯科医院	妊 (22)0250		成 田	(医)椎野歯科医院	妊 (37)3055	松尾歯科医院	妊 (47)4228			
吉井歯科医院	妊 (24)8841	(医)杉山歯科医院	妊 (35)5820		千 代	まつした歯科医院	(37)8119	小八幡	古藤歯科医院	妊 (47)1221		
加藤歯科医院	妊 (22)4049	(医)ドリーム歯科西山	妊 (34)6480	中川矯正歯科		(42)4477	中村原	(医)車原歯科医院	(43)0704			
早野歯科医院	妊 (24)6201	和田歯科医院	(34)8111	中山歯科医院		妊 (42)7866	上 町	小林歯科医院	妊 (43)3780			
南 町						小 船	(医)よしたんタルクリニック	妊 (43)4182				

※成人歯科健診、妊婦歯科健康診査は根根町、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31年3月31日までに70歳以上になるかた	受付の際に、健康保険証をご提示ください。
②生活保護利用世帯のかた ※	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週間前までに生活支援課までご連絡ください。
③市民税非課税世帯のかた ※	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。
④65~69歳で、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。

※ 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は返金できませんので、ご注意ください。

