

# 妊婦さん・お子さんの健康案内

米子市ホームページでも  
ご案内しています。

ふれあいの里3階(保健センター)へお越しください。

## 母子健康手帳と妊婦一般／産後健康診査受診票の交付

(米子市に住民票がある方)

受付：平日 午前8時30分～午後5時15分(交付所要時間：約30分)

必要なもの：

- ①医療機関から発行された妊娠届出書(予定日証明書)
  - ②個人番号カードまたは個人番号通知カードと、本人確認できるもの  
※代理の方の場合…妊婦さんの個人番号カード(または個人番号通知カード)と、代理の方の本人確認ができるもの
- 妊婦／産後健診が一部無料になる受診票を交付します。  
県外で受診される方は、交付のときにお申し出ください。



妊娠かな？と思ったら  
早めに受診し、必ず妊婦健診を  
受けましょう！

## 赤ちゃん訪問 (赤ちゃんのおられるすべての家庭が対象です)

生後4か月頃までの赤ちゃんの健康状態の確認や、育児や産後の生活などについて、市の保健師や母子保健推進員(助産師、保健師)が家庭訪問し、相談をお受けします。  
早めの訪問を希望される方は、ご連絡ください。

※出生届の際に「赤ちゃん健康カード」を提出してください。  
(市外で出生届をされた方は郵送をお願いします。)



## マタニティー&ベビー相談 ※申込みが必要です。

受付：平日 午後1時30分～3時

妊娠中の心配事やおっぱい(卒乳など)、赤ちゃんのことや家族計画など、助産師が相談をお受けします。

## 赤ちゃんすくすく相談 (毎月1回) ※申込みは不要です。

対象	生後5か月以上のお子さん
時間	午前9時～11時
内容	身体測定・おっぱい相談・離乳食相談・歯の相談(歯ブラシをお持ちください)・育児相談 ※保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士・心理士が相談をお受けします。

※日程については毎月のカレンダーをご覧ください。 ※母子健康手帳をお持ちください。

## 離乳食講習会 (毎月1回) ※申込みが必要です。

対象	8～9か月頃のお子さん	5～6か月頃のお子さん
時間	午前10時～11時	午後1時30分～2時30分 (定員を超えた場合、午後3時～4時で追加実施することがあります)
内容	離乳食のお話と実演	

※日程については毎月のカレンダーをご覧ください。  
※母子健康手帳をお持ちください。



離乳食講習会

**転入された方へ**

**妊婦さんは**

他市町村で発行された「妊婦一般／産後健康診査受診票」は使用できません。転入後、妊婦／産後健診を受診される前に健康対策課までお問合せください。

**2歳未満の方**

母子健康手帳をお持ちになり、健康対策課窓口までおいでください。必要な予防接種予診票をお渡しします。

**2歳以上の方**

予防接種がまだ終わっていない方は健康対策課にお問合せください。

**● 申込み・お問合せ・ご相談は**  
 米子市錦町1丁目139-3 ふれあいの里3階 (保健センター)  
 米子市健康対策課  
**☎23-5453・5454・5464**

**生後2か月までに送ります (生まれた月の翌月末までに)**

- 予防接種予診票綴
- 予防接種と子どもの健康 (冊子)
- 乳児一般健康診査受診票 (3~4か月、9~10か月)

**お子さんの健診**

種類	時期	受診する場所
3~4か月児健康診査 (個別健診)	3~4か月頃	医療機関
6か月児健康診査 (集団健診)	6か月になった翌月	保健センター (個人通知します)
9~10か月児健康診査 (個別健診)	9~10か月頃	医療機関
1歳6か月児健康診査 (集団健診)	1歳6か月になった翌月	保健センター (個人通知します)
3歳児健康診査 (集団健診)	3歳4か月になった翌月	保健センター (個人通知します)
5歳児よなごっ子健診 (アンケート方式)	年中児 5月(4月から6月生)・7月(7月から9月生)・ 9月(10月から12月生)・11月(1月から3月生) に分けて、送付	個別通知します (一部、保健センター)

※個別健診：3~4か月は乳児一般健康診査受診票と健康診査票と問診票を、9~10か月は乳児一般健康診査受診票と健康診査票を使用して受けてください。  
 ※集団健診：すべて午後保健センターで実施します。  
 ※5歳児よなごっ子健診では、必要時、2次健診などを保健センターで実施します。

**なるほど子育て術**

※申込みが必要です。

3~6歳の未就学児の保護者を対象にした、子育てのコツを学ぶ講座 (全5回の連続講座) を実施しています。詳しくは、ホームページや、市内の保育園、幼稚園等を通じてお知らせします。ご確認の上お申込みください。

**発達・子育て相談**

※いずれの相談も、予約制です。希望される場合は事前にお申込みください。

**発達相談ホットライン ☎23-5456**

(受付：平日 午前8時30分~午後5時15分)

お子さんの発達で気になっていること、ご心配なこと、就学について相談をお受けします。「おちつきがない」、「こだわりが強い」、「集団行動がむずかしい」、「就学に向けて不安」など、どのように対応したら良いか一緒に考えてみませんか。

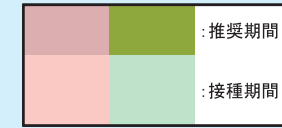
<b>発達相談</b>	保護者の希望に応じ相談を受け、発達専門の医師による診察後、対応方法等のアドバイスを行います。
<b>巡回相談</b>	保育園や幼稚園等を訪問し、園でのお子さんの様子を参観後、課題や対応についてアドバイスを行います。
<b>個別相談</b>	お子さんの発達に関する相談全般をお受けします。

◆スタッフ…医師(発達相談のみ)、発達支援員、保育士、心理士、指導主事、利用者支援員、保健師など  
 ※いずれの相談も、予約制です。希望される場合は、事前にお申込みください。

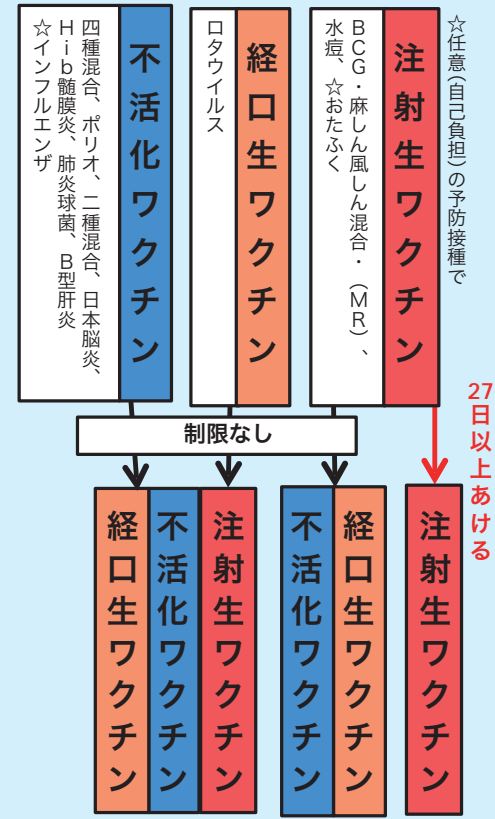
# こどもの予防接種スケジュール

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。  
実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。

種類	ワクチン	乳児期							幼児期						学童期					
		6週	2か月	3か月	4か月	5か月	6-8か月	9-11か月	12か月	15か月	18か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳以上
定期接種	生ワクチン	ロタウイルス	1価ワクチン (2回接種)	①	②	24週まで														
	5価ワクチン (3回接種)		①	②	③	32週まで														
	不活化ワクチン	インフルエンザ菌 b型(ヒブ)		①	②	③			④											
	不活化ワクチン	小児用肺炎球菌 (13価結合型)		①	②	③			④											
	不活化ワクチン	B型肝炎(HBV)		①	②			③												
	生ワクチン	BCG					①													
	不活化ワクチン	四種混合 (DPT+不活化ポリオ) 不活化ポリオ (単独)			①	②		③		④										
	不活化ワクチン	二種混合(DT)																		①11~12歳(2期)
	生ワクチン	麻しん・風しん (MR)								①									②	← 小学校入学前の1年間
	生ワクチン	水痘(水ぼうそう)								①		②								
不活化ワクチン	日本脳炎※											①	②	③					④9~12歳(2期)	
不活化ワクチン	ヒトパピローマウイルス (子宮頸がん予防ワクチン)																		小学6年生~16歳となる日の属する年度の末日までの女子 ① ② ③	
任意接種	生ワクチン	おたふくかぜ								①				②						
	不活化ワクチン	インフルエンザ																		毎年①②(10月、11月など) 13歳より ①



接種の際は、医師とよく相談し、他の予防接種との間隔に十分注意しましょう。



●同一ワクチンの接種間隔は変わりませんので、ご注意ください。

定期接種……………定められた期間内で受ける場合は原則として無料(公費負担)  
 任意接種……………有料(自己負担)

2種類以上の予防接種を同時に行う同時接種は、その必要性を医師が判断し、保護者の同意の上実施します。  
 ※日本脳炎ワクチンの接種勧奨の差し控えで接種機会を逃された方(平成7年4月2日~平成19年4月1日までに生まれた20歳未満の方、平成19年4月2日~平成21年10月1日までに生まれた13歳未満の方)でご希望の方は無料で接種が出来ます。詳しくは、医療機関又は健康対策課へご相談ください。

予防接種が受けられる医療機関については、米子市ホームページまたは健康対策課にご相談ください。  
予防接種を受けられる際は、事前に医療機関へお申込みの上、母子健康手帳をお持ちになってお出かけください。

厚生労働省ホームページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/yobou-sesshu/index.html)



# おとなの健康案内

## 健康相談

健康に関する疑問や悩みをお気軽にご相談ください。  
保健師、栄養士が健康づくりのお手伝いをします。

### ・成人健康相談

日程は、毎月のカレンダーをご覧ください。

時間：午後1時30分～4時 要予約：☎23-5472

### ・保健師の出張！なんでも健康相談

各公民館で実施しています。

日程は各公民館のスケジュールをご覧ください。

## 健康に関する教室

### ○健康講座

各公民館やふれあいの里で実施。病気や健康づくり、フレイル予防をテーマにした医師等の講座。

### ○おいしく食べて健康づくり教室

各公民館で実施。調理実習で体験できます。

### ○男性のための健康づくり&クッキング教室

ふれあいの里で実施。料理の基礎を中心とした調理実習と、健康づくりに役立つ知識を習得し、体験する教室です。

\*詳しくは、広報よなごや地区の公民館だよりをご覧ください。

## 家庭訪問

保健師や栄養士が健診結果等をもとに家庭訪問をしています。

## 高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センターをご利用ください

長寿社会課 ☎23-5155

高齢になっても、住み慣れた地域で安心して生活を続けるために、健康づくり、介護、認知症についてなど様々な相談を受け、地域の高齢者の皆様を応援しています！

担当圏域 (公民館地区名)	名称	電話番号
啓成・車尾・福生東・福生西・福米東・福米西	ふれあいの里 地域包括支援センター	23-5798
義方・明道・就将	義方・湊山 地域包括支援センター	23-6790
住吉・加茂・河崎	住吉・加茂 地域包括支援センター	48-1365
五千石・尚徳・永江・成実	尚徳 地域包括支援センター	26-6588
彦名・夜見・富益・崎津・大篠津・和田	弓浜 地域包括支援センター	48-2330
巖・春日・大高・県	箕蚊屋 地域包括支援センター	27-6500
淀江・宇田川・大和	淀江 地域包括支援センター	56-1118

お気軽にご相談ください



## 認知症による行方不明者の早期発見のために

認知症の方が行方不明になった場合、一刻も早く捜索する必要があります。家族の方は、ためらわず最寄りの警察へご相談ください。

また、日頃見かけない方がおられたら声をかけ、本人の話し方や行動で異変に気づいたときは、警察や市役所にご連絡ください。

米子警察署 ☎33-0110  
長寿社会課 ☎23-5155

# フレイルは、早く気がつけば改善できます。

※フレイルとは、心とからだの活力が低下している状態です。

## まずは簡単チェック！

- 歩くのが遅くなった
- 握力が低下した
- 疲れやすい
- 外出が減った
- 半年で2～3kg以上体重が減った

3つ以上当てはまるとフレイルの可能性があります。

健康寿命を伸ばす  
3つのヒケツ

栄養

運動

社会参加

もっと詳しくフレイルチェックしてみたい…  
食事について相談したい…

保健師の出張！なんでも健康相談  
成人健康相談をご利用ください。  
このページの左上をご覧ください。

運動を始めたい…

運動動画  
「おうちで実践！エンジョイトレーニング」

健康対策課  
☎23-5458



# おとなの健診 ※詳しくは、受診券をご覧ください。

	期限	対象者	受診方法・内容	場所	問合せ先	
米子市国保特定健康診査	12月 末	40歳以上の 米子市国民健康保険加入者	身体測定、血圧測定、尿検査、 血液検査（血糖、コレステロール、肝機能、腎機能）等 ※米子市国保加入者、後期高齢者医療加入者は <b>健康保険証の提示が必要です。</b>	委託医療機関 (受診券に掲載)	保険課 健康推進室 ☎23-5407	
後期高齢者医療健康診査		後期高齢者医療加入者				
米子市健康診査		40歳以上の生活保護世帯等				
大腸がん検診	1月 15日	40歳以上	便潜血検査（便をとって医療機関に提出）	委託医療機関 (受診券に掲載)	健康対策課 ☎23-5454 ☎23-5472	
肺がん検診		40歳以上	レントゲン検査、 問診の結果必要な方に喀痰検査			国保の 人間ドック (12月末まで) には 左記が 含まれて います
胃がん検診		40歳以上	○個別検診（胃カメラまたはレントゲン検査） ○集団検診（レントゲン検査） ※個別・集団ともに <b>予約が必要です。</b>			
乳がん検診	1月 末	40歳以上の女性 (2年に1回の検診です)	マンモグラフィ（乳房X線検査） ※ <u>1月14日(金)までの予約が必要です。</u>	委託医療機関 ふれあいの里		
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	細胞診 ○子宮頸部（全員）○子宮体部（医師が必要と認めた方のみ） ●30～44歳の希望者はHPV検査も同時受診可	委託医療機関 ふれあいの里		
肝炎ウイルス検査	12月 末	40歳以上の 過去に検査を 受けていない方	血液検査（B型、C型肝炎ウイルス検査）	委託医療機関		
ふしめ歯科検診		40歳（S56.4.1～S57.3.31生）の方 50歳（S46.4.1～S47.3.31生）の方 60歳（S36.4.1～S37.3.31生）の方 70歳（S26.4.1～S27.3.31生）の方	問診、歯周組織検査 健康対策課に <b>申込みが必要です。</b> <b>申込みをされた方に受診券を送ります。</b>	歯科検診 実施医療機関		

集団検診の日程は18ページをご覧ください。

# 【胃がん・乳がん・子宮頸がん(集団)検診日程】

●要予約 (予約の受付は7月1日(木)からです)

日時	会場	胃がん	乳がん		子宮頸がん
		8時30分～11時	8時30分～11時	13時30分～15時30分	9時～11時
7月25日(日)	ふれあいの里	●	●		
8月2日(月)	ふれあいの里			●	
8月27日(金)	ふれあいの里			●	
9月8日(水)	淀江支所	●	●		
9月26日(日)	ふれあいの里	●	●		●
10月3日(日)	ふれあいの里	●	●		
10月13日(水)	淀江支所	●	●		
10月22日(金)	ふれあいの里	●	●		
11月8日(月)	ふれあいの里	●	●		
11月14日(日)	ふれあいの里	●	●		
11月17日(水)	ふれあいの里			●	
11月23日(火・祝)	ふれあいの里	●	●		●
12月2日(木)	保健事業団	●	●		
12月14日(火)	ふれあいの里	●	●		
1月10日(月・祝)	ふれあいの里	●	●		
1月13日(木)	ふれあいの里			●	

# 【肺がん(集団)検診日程】

●予約不要

肺がん (ふれあいの里)		
日時	9時～11時	13時～15時
7月19日(月)	●	●
8月3日(火)	●	●
8月16日(月)	●	
9月5日(日)	●	
9月16日(木)	●	
10月5日(火)	●	●
11月10日(水)	●	●
11月19日(金)	●	
12月12日(日)	●	
1月12日(水)	●	●

肺がん (淀江体育館)		
日時	9時30分～11時30分	13時～15時
10月27日(水)	●	●
10月28日(木)	●	●

健診受診には必ず受診券が必要です。



受診券が届いたら開封して内容をご確認ください。

- 次の方には6月下旬に受診券を郵送します。
  - ・40歳以上の米子市国保加入者、後期高齢者医療加入者
  - ・20歳以上の女性
  - ・60歳以上の男性
  - ・40・45・50・55歳のふしめ年齢の男性
  - ・過去4年間に米子市の受診券で受診したことがある方
- 受診券が届かない方で受診を希望される方は、ご連絡ください。
- 11～12月は、混み合います。受診券が届きましたら早めの受診をお願いします。



健診受診券 (見本：令和2年度健診受診券)



開封する

集団検診の  
申し込み・  
お問い合わせ先

健康対策課  
☎23-5454・5472  
(平日 午前8時30分～午後5時15分)