

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。

ふれあいの里にお越しください

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)

母子健康手帳交付は予約制となっております。
米子市こども総本部予約システムで予約をしてから
お越しください。



米子市こども総本部
予約システム

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~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。

米子市こども総本部予約システムから予約をして
ください。



米子市こども総本部
予約システム

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。



生後2か月までに送ります (生まれた月の翌月末)

- 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)

お子さんの健診と相談

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	ふれあいの里 (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・個別健診 の2段階方式)	1歳6か月になった翌月	〈集団健診〉 ふれあいの里 (個人通知します) 〈個別健診〉 医療機関 ※集団健診受診後に、個別 健診をご案内します。
3歳児健康診査 (集団健診)	3歳4か月になった翌月	ふれあいの里 (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 4月下旬(4・5・6月生まれ) 6月下旬(7・8・9月生まれ) 8月下旬(10・11・12月生まれ) 10月下旬(1・2・3月生まれ)に分けて送付	ふれあいの里 (個人通知します)

※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。

1歳6か月は集団健診時にお渡りする1歳6か月児健康診査受診票と健康審査票を使用して受けてください。

集団健診：6か月児健康診査・3歳児健康診査は午後にふれあいの里で実施します。1歳6か月児健康診査は、水曜日は午後、木曜日は午前

に集団健診をふれあいの里で実施します。
※5歳児よなごっ子健診：アンケート結果に応じて、ご相談の日程等を案内します。

発達・子育て相談

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、就学についての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よいか一緒に考えてみませんか。

種類	内容
個別相談	お子さんへのかかわり方や対応についてお話を伺い、アドバイスを行います。 ※申込みが必要です。
巡回相談	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。※申込みが必要です。
発達相談	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。※申込みが必要です。
なるほど子育て術	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) ※申込みが必要です。(詳しくは、ホームページをご覧ください)

●お問合せ・ご相談・申込みは

米子市錦町1丁目139-3 ふれあいの里 1階

こども総合相談窓口 ☎23-5469

FAX23-5137

こどもの予防接種 健康対策課 ☎23-5472

●決まった年齢で接種するように国が勧めている予防接種を「定期接種」といいます。定められた対象年齢・回数等であれば無料で接種できます。(対象外の年齢でも、有料で接種を受けることはできます※。)※ロタウイルスワクチンを除く。

●予防接種法の改正により「定期接種」の対象となるワクチン等が変更となる場合があります。最新情報は市役所ホームページをご覧ください。健康対策課までお問い合わせください。
市役所ホームページはこちら→



医療機関へ 持参するもの	①母子健康手帳 (紛失されている場合は、健康対策課までご相談ください。)
	②予診票 (お持ちでない場合は、母子健康手帳をご用意のうえ、健康対策課までお問い合わせください。)

予防接種を受けるときは、**事前に委託医療機関で予約**し、接種スケジュールをたてて受け忘れが無いようにしましょう。

委託医療機関についてはこちら→



【転入された方へ】

2歳未満の方

転入手続きをされてから1か月以内に、ご自宅に予防接種予診票を送付しています。

お急ぎの方は、母子健康手帳をお持ちになり、健康対策課窓口においでください。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、母子健康手帳をご用意のうえ、健康対策課にお問合せください。

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：☎23-5452

・保健師の出張！なんでも健康相談

各公民館等で実施しています。日程は各地区公民館だより、市ホームページをご覧ください。

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。調理実習を通じて、健康的な食事について学べる教室です。

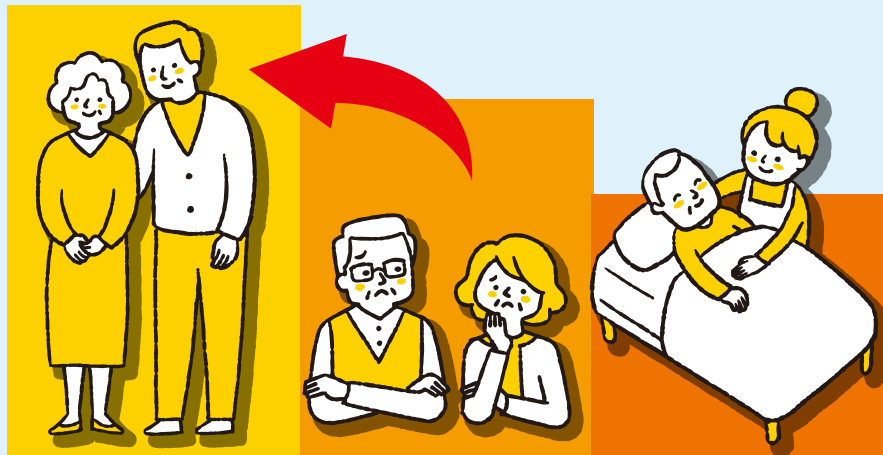
○男性のための健康づくり&クッキング教室

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。

はじめませんか？ フレイル予防

フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えた状態をいいます。多くの方は、フレイルを経て介護が必要な状態になります。一方、フレイルは、早くに気づき適切に対処することで、健康な状態に改善することが期待できます。



健康

フレイル

要介護



フレイル予防を身近に感じ、より多くの方に日常的に取り組んでいただくため、米子市フレイル予防アプリを公開しました。日々の健康づくりにぜひお役立てください（フレイル度チェックもできます）。

Android版



iOS版

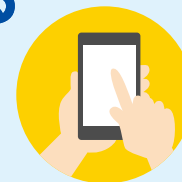


65歳以上の市民を対象にフレイル予防の取組を実施しています。

STEP 1 フレイル度チェックに回答する

1

日々の生活を振り返る、25項目のかんたんな質問です。市内20か所以上にフレイル度チェック会場を設けているほか、フレイル予防アプリなどでの回答もできます。



STEP 2 チェックの結果を知る

2

「健康」「プレフレイル」「フレイル」の3段階の判定と、フレイル予防への個別アドバイスも知ることができます。



STEP 3 自分に合ったフレイル予防をはじめる

3

チェックの結果から、自分の心身の状態に合ったフレイル予防を始めましょう。米子市では次の取組支援をご用意しています。

プレフレイル・フレイル判定の方

フレイル予防実践教室

フレイル予防について学べる3ヶ月間の教室をご案内します。健康な状態をめざして楽しく取り組みましょう。

※送迎のある事業所もあります。

健康判定の方

フレイル予防優待チケット

フィットネスやカルチャースクールなどのフレイル予防に役立つ教室を利用する際に、素敵な特典が受けられるチケットを差し上げます。

フレイル対策推進課 ☎23-5458 FAX23-5460

おとなの健診 ●7月からスタートします！



対象の健診を確認したら、
どこで受診するか計画を！

米子市
ホーム
ページ



年齢別の対象の健診

20歳～39歳

子宮頸がん検診
(女性のみ)

40歳～74歳

米子市国保特定健康診査または米子市健康診査※
肝炎ウイルス検査
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診
女性のみ:乳がん検診・子宮頸がん検診
ふしめ歯科検診(40・50・60・70歳のみ)

75歳以上

後期高齢者医療健康診査または米子市健康診査
肝炎ウイルス検査
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診
女性のみ:乳がん検診・子宮頸がん検診

※国民健康保険以外の被用者保険(協会けんぽや企業の健康保険など)加入者の特定健診は、各保険者へお問い合わせください。

米子市が実施している健(検)診一覧

	期限	対象者	内容	
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、血中脂質、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 健康保険証の提示が必要 です。	
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		
肝炎ウイルス検査		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)	
ふしめ歯科検診		40歳(S59.4.1～S60.3.31生) 50歳(S49.4.1～S50.3.31生) 60歳(S39.4.1～S40.3.31生) 70歳(S29.4.1～S30.3.31生)	問診、歯周組織検査 ※受診を希望される方は、 健康対策課 ☎23-5468 にお申込みください。	
大腸がん検診	1月 15日	40歳以上	便潜血検査	国保の人間ドックには 左記が含まれています
肺がん検診 ※65歳以上は結核健診を含む			レントゲン検査、喀痰検査 (問診の結果必要な方のみ)	
胃がん検診			胃カメラまたはレントゲン検査	
乳がん検診	1月 末	40歳以上の女性(2年に1回の検診)	マンモグラフィ(乳房X線検査)	
子宮頸がん検診		20歳以上の女性	細胞診※子宮体部の検診は医師が必要と認めた方のみ HPV検査(30～44歳の希望者)	

【胃がん・乳がん・子宮頸がん(集団)検診日程】要予約

胃がん検診はレントゲン検査、子宮頸がん検診は頸部のみとなります。

レディース デイ※	日程	会場	胃がん	乳がん		子宮頸がん
			8時15分 ～11時	8時15分 ～11時	13時15分 ～15時30分	8時45分 ～11時
	7月21日(日)	ふれあいの里	●	●		
○	7月25日(木)	ふれあいの里			●	
○	8月25日(日)	ふれあいの里	●	●		●
	9月 3日(火)	ふれあいの里	●	●		
○	9月29日(日)	ふれあいの里	●	●		●
	10月10日(木)	淀江支所	●	●		
	10月15日(火)	ふれあいの里	●	●		
	10月20日(日)	ふれあいの里	●	●		
	11月 6日(水)	ふれあいの里	●	●		
○	11月15日(金)	ふれあいの里			●	
	11月24日(日)	ふれあいの里	●	●		
○	12月 2日(月)	ふれあいの里			●	
	12月15日(日)	ふれあいの里	●	●		
	12月23日(月)	ふれあいの里	●	●		
	1月10日(金)	保健事業団	●	●		
○	1月24日(金)	ふれあいの里			●	

※レディースデイは、女性の方のみの予約となります。

【健(検)診の受け方】

集団検診(検診車)



- ①上記の日程から受診日を選ぶ
- ②予約する(肺がん検診は予約不要)
※予約方法は受診券や市ホームページをご確認ください。
- ③健診受診券と自己負担金を持って受診する
- ④保健事業団から結果が届く(約1か月後)

個別検診(医療機関)



- ①健診受診券で医療機関を選ぶ
- ②医療機関と受診日を相談する
※乳がん検診の一部の予約方法については、受診券や市ホームページをご確認ください。
- ③健診受診券・自己負担金・(保険証)を持って受診する
- ④医療機関から結果が届く(約1か月後)

【肺がん検診日程】予約不要

会場：ふれあいの里	9時～11時	13時～15時
7月 9日(火)	●	●
7月24日(水)	●	
8月23日(金)	●	●
9月 8日(日)	●	
9月27日(金)	●	●
10月23日(水)	●	●
10月28日(月)	●	
11月27日(水)	●	●
12月 8日(日)	●	
1月 9日(木)	●	

肺がん(淀江体育館)

日時については
広報や市ホームページで
ご確認ください

健(検)診は「無症状の方」を
対象としています。
自覚症状がある場合は、
すぐに医療機関を
受診してください!



健(検)診を受けるには・・・

「令和6年度健診受診券」が必要です!

対象の方には、6月20日に郵送します。

健診受診券 (見本：令和5年度健診受診券) →



〈お問い合わせ先〉
平日 8:30～17:15

がん検診・肝炎ウイルス検査・米子市健診・ふしめ歯科検診
健康対策課 ☎23-5468・5472

特定健診・後期高齢者健診
保険年金課 健康推進室 ☎23-5407