

妊婦さん・お子さんの健康案内

☎23-5453

米子市ホームページでもご案内しています。

母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付は予約制となっております。
右の二次元コードより、米子市ホームページ内の「米子市こども総本部予約システム」で予約をしてから、ふれあいの里にお越しください。

(米子市ホームページ)



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妊婦のマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード等)
- ③本人確認書類(運転免許証、パスポート等)

※代理の方の場合…委任状と、妊婦のマイナンバーがわかるもの、代理の方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)

妊婦一般/産後/妊婦歯科健康診査受診票、新生児聴覚検査/1か月児健康診査受診票を交付します。(米子市に住居票がある方) 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、赤ちゃんのこと(体重・授乳)や家族計画など、助産師が相談をお受けします。

すくすく子育て相談 (毎月1回) ※申込みは不要です。

対象	生後5か月以上の乳幼児
時間	午前9時~11時
内容	身体測定・授乳相談・離乳食、幼児食相談・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	【中期~完了期】	【初期】
	生後7~9か月頃	生後4~6か月頃
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	離乳食のお話と試食	

※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。



お子さんの健診と相談

種 類	時 期	受診する場所
1か月児健康診査 (個別健診)	1か月頃	医療機関
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 (2歳前日まで) ※集団健診受診時に、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歳児よなごっこ健診 (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、1か月・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診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、木曜日は午前には集団健診をふれあいの里で実施します。

※5歳児よなごっこ健診：アンケート結果に応じて、ご相談の日程等を案内します。

発達に関する相談

発達相談ホットライン ☎23-5456

(受付：平日午前9時～午後5時)

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。

●その他お問い合わせ・ご相談など

米子市錦町1丁目139-3 ふれあいの里 1階

こども相談課内
こども総合相談窓口
(米子市こども家庭センター)

☎23-5469
FAX23-5137

こどもの予防接種

健康対策課 ☎23-5472

○予防接種を受けるときは、**事前に委託医療機関で予約してください。**

○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の間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。)

○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。

最新情報は米子市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。

委託医療機関についてはこちら
(米子市ホームページ)→



ワクチンについてはこちら
(米子市ホームページ)→



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：生後2か月までに郵送します。 (お持ちでない場合は、健康対策課までお問い合わせください。)

【転入された方へ】

米子市は、予防接種の接種券は発行していません。

接種の際は、委託医療機関にご予約の上、母子健康手帳と米子市用の予防接種予診票を持ってお出かけください。

2歳未満の方 予防接種予診票綴を住民票のある住所に郵送します。(転入手続き後、1か月以内でお手元に届きます。) お急ぎの方は、母子健康手帳をお持ちのうえ、健康対策課までお越しください。

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。

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 (要予約：☎23-5452)

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分から4時

●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。

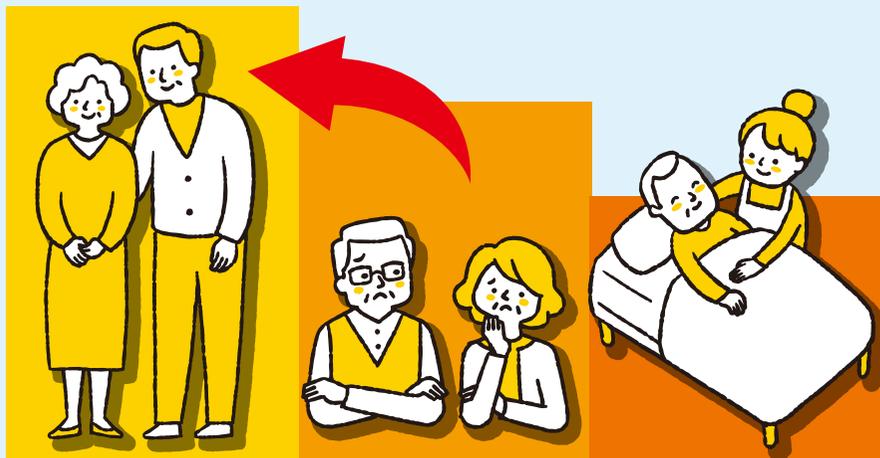
○男性のための健康づくり&クッキング教室

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講話を通じて、健康づくりに役立つ知識を学び、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、加齢等に伴い心身が弱まっている状態をいいます。早めに気付いて対策をとることにより、健康な状態への改善が期待できます。



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配信中です。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)

＼アプリのダウンロードはこちら＼



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 フレイル度をチェックする

1

日々の生活を振り返る、25項目のかんたんな質問です。市内約50か所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

3

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。

65歳以上の方には以下のような取組をご案内しています。

フレイル予防実践教室

フレイル予防に必要な要素を取り入れた3ヶ月間の教室に参加できます。いきいきと自立した日常生活が送れるよう楽しく取り組みます。

フレイル予防優待チケット

アプリで回答された方を対象にアプリ上でプレゼントします。フィットネスやカルチャースクールなどを利用する際に、特典が受けられます。

ふらっと、運動体験！！ ・ リモート運動体験



ふらっと、
運動体験!!

リハビリ専門職による指導のもと、フレイル予防の体操ができる「ふらっと、運動体験!!」とその様子をリアルタイムで中継しながら体操ができる「リモート運動体験」を開催しています。事前の申込は不要ですので、運動のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。

※会場・日程等は米子市ホームページをご確認ください。



リモート
運動体験

フレイル対策推進課 ☎23-5458 FAX23-5460

おとなの健診のご案内

【ちょっとの時間で、大きな安心。年に一度の健康チェック。】

健 診			+ がん検診					
	特定健康診査 (40歳未満健康診査)	後期高齢者 健康診査	米子市 健康診査	大腸がん	肺がん <small>※65歳以上は結核健診を含む</small>	胃がん	乳がん	子宮頸がん
対 象	40～74歳	主に75歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上の女性 (前年度受診者は除く)	20歳以上の女性
	米子市国民 健康保険加入者 (40歳未満健診は 19歳から39歳)	後期高齢者 医療保険 加入者	生活保護 世帯の方					
実施期間	令和8年7月～12月末			令和8年7月～令和9年1月15日			令和8年7月～令和9年1月末	
検査内容	問診、身体計測、診察、尿検査、血圧測定、 血液検査(血糖・血中脂質・肝機能・腎機能)等			便潜血検査	胸部X線検査	①胃カメラ または ②レントゲン検査	マンモグラフィ (乳房X線検査)	細胞診 <small>※子宮体部の検診は 医師が必要と認めた 方のみ</small> HPV検査 (30～44歳の希望者)
受診場所	委託医療機関							
注意事項	人間ドックを受診する場合は、重複して特定 健康診査を受診することはできません。 40歳未満健康診査を受診するには、保険年金課健康推進 室へ申込が必要です。 令和8年度から後期高齢者健康診査受診券はありません。 受診時に保険の資格がわかるものを提示してください。			委託医療機関	委託医療機関 または 集団検診	①委託医療機関 のみ ②委託医療機関 または 集団検診	委託医療機関 または 集団検診	委託医療機関 または 集団検診

【個別検診（委託医療機関）】

- ①健診受診券で医療機関を選び、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は健診受診券・市ホームページを確認)
- ②健診受診券・自己負担金・(保険の資格がわかるもの※)を持って受診
- ③医療機関から結果が届く(約1か月後)

【集団検診（検診車）】

- ①集団検診日程より受診日を選び、予約する
※肺がん検診は予約不要
(予約方法は健診受診券や市ホームページを確認する)
- ②健診受診券と自己負担金を持って受診
- ③保健事業団から結果が届く(約1か月後)

※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)の加入者の特定健診は、各保険者へお問い合わせください

【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。

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	13時15分 ～15時30分	
7月17日(金)	ふれあいの里	●	●				
7月20日(月・祝)	ふれあいの里	●	●				
7月24日(金)	ふれあいの里			●			
8月2日(日)	ふれあいの里	●	●				
8月30日(日)	ふれあいの里	●	●		●		
9月15日(火)	ふれあいの里	●	●				
9月25日(金)	ふれあいの里			●			●
10月12日(月・祝)	ふれあいの里	●	●		●		
10月20日(火)	淀江支所	●	●				
11月12日(木)	ふれあいの里	●	●				
11月23日(月・祝)	ふれあいの里	●	●				
12月2日(水)	ふれあいの里	●	●				
12月13日(日)	ふれあいの里	●	●				
12月21日(月)	ふれあいの里			●			
1月14日(木)	ふれあいの里	●	●				
1月26日(火)	ふれあいの里			●			

【肺がん検診日程】予約不要

日程	会場	9時～11時	13時～15時
7月10日(金)	ふれあいの里	●	●
7月27日(月)	淀江支所	●	
8月18日(火)	ふれあいの里	●	
9月9日(水)	ふれあいの里	●	●
10月6日(火)	ふれあいの里	●	●
10月14日(水)	淀江支所	●	
10月18日(日)	ふれあいの里	●	
11月6日(金)	ふれあいの里	●	●
11月16日(月)	ふれあいの里	●	
12月9日(水)	ふれあいの里	●	
12月20日(日)	ふれあいの里	●	
1月7日(木)	ふれあいの里	●	

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！



【その他の検診】

肝炎ウイルス検査

対象者：40歳以上の過去に検査を受けていない方

実施期間：7月から12月末

検査内容：血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

受診方法：直接、委託医療機関に予約、受診

健(検)診を受けるには・・・
「令和8年度健診受診券」が必要です！

対象の方には、6月19日頃に郵送します。

予約方法は受診券・市のホームページをご確認ください。



市ホームページ

健診受診券

(見本：令和7年度健診受診券) →

※後期高齢者健診は受診券はありません。



〈お問い合わせ先〉

がん検診・肝炎ウイルス検査・米子市健診
米子市健康対策課 ☎23-5468・5452

特定健診・後期高齢者健診
米子市保険年金課 健康推進室 ☎23-5407