

## 成人検診

安曇野市国保特定健康診査・後期高齢者健診

35歳～74歳の方で、安曇野市国民健康保険に加入している方

75歳以上の方

### 安曇野市国保特定健康診査

■健診内容

基本項目(全員対象)

- ・問診
- ・身体測定
- ・血圧測定
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・医師の診察

詳細健診(必要な方のみ)

- ・心電図
- ・眼底

■健診料金：500円

※安曇野市国民健康保険以外の医療保険に加入している方(本人及びその扶養者)は、ご加入の各医療保険者へお問い合わせください。

### 後期高齢者健診

■健診内容

- ・問診・身体測定・血圧測定・血液検査
- ・尿検査・医師の診察
- (心電図・眼底検査はありません)

■健診料金：500円

○申込み方法

健診をご希望の方は、2月にお送りした「各種健診申込み票」の特定健康診査欄に○をしてポストに投函してください。後日、個別にご案内通知を送付いたします。

○健診日程について

健診を申し込まれた方には、後日健診日程(健診日時)について個別に案内を郵送いたします。

○お問い合わせ先

市民環境部 市民課 国保年金担当  
電話 82-3131 内線 218

骨・歯科検診

■受付日時

受診券をご覧ください  
午前9:30～11:30  
午後1:30～3:30

■対象者

20歳以上

■内容

レントゲンによる  
骨密度測定、  
歯科検診、栄養・歯科相談

■検診料金

骨検診1,000円  
歯科検診 無料

■持ち物

受診券、検診票、  
健康手帳(お持ちの方)

| 豊科保健センター               | 穂高保健センター<br>(健康支援センター)   | 三郷保健センター   | 堀金保健センター   | 明科保健センター<br>(総合福祉センター) |
|------------------------|--------------------------|------------|------------|------------------------|
| 検診日                    | 検診日                      | 検診日        | 検診日        | 検診日                    |
| 5/7(木) 一日<br>5/8(金) 一日 | 4/27(月) 一日<br>4/28(火) 午前 | 4/30(木) 午前 | 4/30(木) 午後 | 4/28(火) 午後             |

※事前に電話等での予約が必要です。(3/9～3/27に受付)

肺がんCT検診

■受付日時

受診券をご覧ください  
(午前9:00～午後4:00)

■対象者

35歳以上

■内容

らせんCTによる  
レントゲン撮影

■検診料金

2,000円(全員)

■持ち物

受診券、検診票、  
健康手帳(お持ちの方)

| 豊科保健センター             | 穂高保健センター<br>(健康支援センター)           | 三郷保健センター                         | 堀金保健センター           | 明科保健センター<br>(総合福祉センター) |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|------------------------|
| 検診日                  | 検診日                              | 検診日                              | 検診日                | 検診日                    |
| 11/16(月)<br>11/17(火) | 11/11(水)<br>11/12(木)<br>11/13(金) | 12/14(月)<br>12/15(火)<br>12/16(水) | 12/2(水)<br>12/3(木) | 12/17(木)<br>12/18(金)   |

※事前に電話等での予約が必要です。(6/1～6/19に受付)

胃・大腸検診

■受付時間  
午前7:00～午前9:00  
※6:30に番号札をお出しします

■対象者  
35歳以上

■内容  
☆胃:バリウムによるレントゲン検診  
☆大腸:便潜血反応検査(2日法)

■検診料金  
☆胃  
・一般:1,000円  
・市の国保加入者、70歳以上:500円  
☆大腸  
500円

※大腸は容器が必要です。事前にお受け取りください。(容器代無料)

■持ち物  
受診券、検診票、検体容器(大腸検診受診者)、健康手帳(お持ちの方)

| 豊科地域    |              |
|---------|--------------|
| 検診日     | 会場           |
| 6/ 1(月) | 飯田公民館        |
| 6/ 2(火) | たつみ原公民館      |
| 6/ 3(水) | 小瀬幅公民館       |
| 6/ 4(木) | 豊科保健センター     |
| 6/ 5(金) |              |
| 6/ 8(月) |              |
| 6/ 9(火) |              |
| 8/20(木) | 熊倉公民館        |
| 8/21(金) | 豊科勤労者スポーツ体育館 |
| 8/24(月) | 真々部公民館       |
| 8/25(火) | 豊科保健センター     |
| 8/26(水) |              |
| 8/27(木) |              |
| 8/28(金) |              |

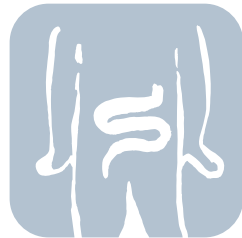
| 堀金地域    |          |
|---------|----------|
| 検診日     | 会場       |
| 7/28(火) | 堀金保健センター |
| 7/29(水) |          |
| 7/30(木) |          |
| 7/31(金) |          |

| 穂高地域    |                        |
|---------|------------------------|
| 検診日     | 会場                     |
| 5/ 7(木) | 有明会館<br>(JA 有明支所)      |
| 5/ 8(金) |                        |
| 5/11(月) |                        |
| 5/12(火) |                        |
| 5/13(水) | 穂高保健センター<br>(健康支援センター) |
| 5/14(木) |                        |
| 5/15(金) | 北穂高農業<br>構造改善総合センター    |
| 8/10(月) |                        |
| 8/11(火) |                        |
| 8/12(水) | 穂高保健センター<br>(健康支援センター) |
| 8/17(月) |                        |
| 8/18(火) |                        |
| 8/19(水) | 西穂高会館<br>(JA 西穂高支所)    |
|         |                        |

| 明科地域   |                        |
|--------|------------------------|
| 検診日    | 会場                     |
| 9/2(水) | 明科保健センター<br>(総合福祉センター) |
| 9/3(木) |                        |
| 9/4(金) |                        |

| 三郷地域    |          |
|---------|----------|
| 検診日     | 会場       |
| 6/10(水) | 三郷保健センター |
| 6/11(木) |          |
| 6/12(金) |          |
| 6/16(火) |          |
| 6/17(水) |          |
| 6/18(木) |          |
| 6/19(金) |          |



結核検診(胸部レントゲン) 65歳以上

■受付時間  
都合のいい会場で受診して下さい

■対象者  
65歳以上

■内容  
胸部レントゲン間接撮影

■検診料金  
無料

■持ち物  
受診券

| 穂高地域        |             |                     |
|-------------|-------------|---------------------|
| 検診日         | 時間          | 会場                  |
| 6/4(木)      | 8:45~9:15   | 牧公民館                |
|             | 9:30~10:00  | 塚原公民館               |
|             | 10:15~10:45 | 久保田公民館              |
|             | 11:00~11:45 | 柏原会館                |
|             | 13:00~13:30 | 第9分団第2部詰所(旧第3分団詰所)  |
|             | 13:45~14:15 | 田中麦大豆等生産振興センター      |
| 6/5(金)      | 14:30~15:00 | 上原公民館               |
|             | 8:45~9:15   | 狐島会館                |
|             | 9:30~10:00  | 青木花見公民館             |
|             | 10:15~10:45 | 島新田会館               |
|             | 11:00~11:45 | 勤労者福祉センター           |
|             | 13:00~13:30 | 矢原公民館前              |
|             | 13:40~14:00 | 白金公民館               |
|             | 14:15~14:45 | 等々力会館               |
|             | 15:00~15:30 | 等々力町公民館             |
|             | 6/8(月)      | 8:45~9:15           |
| 9:30~10:00  |             | 古厩会館                |
| 10:15~10:30 |             | 宮城公民館               |
| 10:45~11:15 |             | 小岩嶺公民館              |
| 13:00~13:30 |             | 富田公民館               |
| 13:45~14:15 |             | 豊里公民館               |
| 14:30~15:00 |             | 嵩下公民館               |
| 6/9(火)      |             | 8:45~9:15           |
|             | 9:30~10:00  | 穂高町区公民館             |
|             | 10:15~10:45 | 穂高団地集会所             |
|             | 11:00~11:45 | 旧穂高保健センター(穂高総合支所西側) |
|             | 13:00~13:30 | 新屋公民館               |
|             | 13:45~14:15 | 耳塚公民館               |
| 6/10(水)     | 14:30~15:00 | 橋爪公民館               |
|             | 9:30~10:15  | 有明会館(JA 有明支所)       |
|             | 10:45~11:30 | 西穂高会館(JA 西穂高支所)     |
|             | 13:30~15:30 | 穂高健康支援センター          |
| 10/14(水)    | 9:30~11:30  | 穂高健康支援センター          |

| 豊科地域        |             |               |
|-------------|-------------|---------------|
| 検診日         | 時間          | 会場            |
| 6/11(木)     | 9:30~9:40   | 湯多里山の神        |
|             | 9:55~10:10  | 小瀬幅公民館        |
|             | 10:25~10:40 | 田沢公民館         |
|             | 10:55~11:25 | 光野田集会所        |
|             | 11:40~11:55 | 徳治郎公民館        |
|             | 13:30~14:00 | 下鳥羽地域構造改善センター |
|             | 14:15~15:15 | 成相コミュニティセンター  |
|             | 6/12(金)     | 9:30~9:50     |
| 10:05~10:35 |             | 熊倉公民館         |
| 10:50~11:50 |             | アルプス公民館       |
| 13:30~14:30 |             | 本村公民館         |
| 6/15(月)     | 14:45~15:45 | 吉野コミュニティセンター  |
|             | 9:30~9:50   | 下飯田公民館        |
|             | 10:05~10:45 | 飯田公民館         |
|             | 11:00~11:40 | 上鳥羽農業推進拠点施設   |
|             | 13:30~14:10 | たつみ原公民館       |
| 6/16(火)     | 14:25~15:25 | 真々部公民館        |
|             | 9:30~10:10  | 踏入公民館         |
|             | 10:25~10:45 | 重柳公民館         |
|             | 11:00~11:40 | 細菅公民館         |
| 6/17(水)     | 13:30~14:10 | 寺所公民館         |
|             | 14:25~16:00 | 新田公民館         |
|             | 10:00~11:30 | 豊科保健センター      |
| 10/14(水)    | 13:30~15:30 | 豊科保健センター      |

| 三郷地域        |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 検診日         | 時間          | 会場          |
| 6/22(月)     | 9:30~9:45   | 室町公民館       |
|             | 10:05~10:25 | 南小倉公民館      |
|             | 10:45~11:20 | 北小倉公民館      |
|             | 13:30~14:00 | 東小倉公民館      |
|             | 14:15~14:55 | 上長尾公民館      |
|             | 15:10~15:30 | 二木公民館       |
|             | 6/23(火)     | 9:30~10:10  |
| 10:30~11:15 |             | 下長尾公民館      |
| 13:30~14:10 |             | 一日市場公民館     |
| 14:30~15:00 |             | 一日市場東村集会所   |
| 9:30~10:40  |             | 中萱公民館       |
| 6/24(水)     | 11:00~11:20 | 住吉公民館       |
|             | 13:30~14:00 | 七日市場公民館     |
|             | 14:20~14:40 | 及木公民館       |
|             | 15:00~15:30 | 楡公民館        |
| 6/25(木)     | 9:30~9:50   | 小倉多目的研修センター |
|             | 10:20~11:10 | 三郷保健センター    |
| 10/15(木)    | 10:15~11:00 | 三郷保健センター    |

| 堀金地域      |             |              |
|-----------|-------------|--------------|
| 検診日       | 時間          | 会場           |
| 6/26(金)   | 9:30~10:20  | 岩原公民館        |
|           | 10:40~11:40 | 倉田構造改善センター   |
|           | 13:30~14:10 | 扇町区構造改善センター  |
|           | 14:30~15:30 | 上堀地域構造改善センター |
| 6/29(月)   | 9:30~10:30  | 下堀公民館        |
|           | 10:50~11:40 | 下堀田南集会所      |
|           | 13:30~14:30 | 中堀神社         |
| 6/30(火)   | 14:50~15:30 | 小田多井交流センター   |
|           | 9:30~10:20  | 田多井公民館       |
| 10/15(木)  | 10:40~11:40 | 田尻公民館        |
|           | 13:30~15:00 | 堀金保健センター     |
| 9:00~9:40 | 堀金保健センター    |              |

| 明科地域        |             |                 |
|-------------|-------------|-----------------|
| 検診日         | 時間          | 会場              |
| 7/1(水)      | 9:00~9:20   | 小泉4班集会所         |
|             | 9:30~9:50   | 小泉農業研修センター      |
|             | 10:00~10:20 | 小泉1班集会所         |
|             | 10:30~10:50 | 中村農業生活改善センター    |
|             | 11:00~11:20 | 荻原農村都市交流センター    |
|             | 11:30~11:50 | みどりヶ丘集会所        |
|             | 13:10~13:40 | 上押野管農センター       |
|             | 13:50~14:10 | JA 松本ハイランド七農支所前 |
|             | 14:20~14:40 | 下押野集会所          |
|             | 14:50~15:10 | 塩川原農業研修センター     |
| 15:20~15:40 | コメリ明科店前     |                 |
| 7/2(木)      | 9:00~9:20   | 中条集会所           |
|             | 9:30~10:00  | 宗林寺             |
|             | 10:10~10:30 | 宮本公民館           |
|             | 10:40~11:00 | 明科体育館           |
|             | 11:10~11:30 | 明科社会就労センター      |
|             | 11:40~12:00 | 明科公民館           |
|             | 13:10~13:30 | 大足地区コミュニティ集会所   |
|             | 13:40~13:55 | 清水公民館           |
|             | 14:05~14:20 | 矢ノ沢公民館          |
|             | 14:35~14:50 | 吐ノバス停           |
| 15:00~15:30 | 明科総合支所      |                 |
| 7/3(金)      | 9:00~9:20   | 上生野公民館          |
|             | 9:40~10:00  | 潮沢公民館           |
|             | 10:10~10:30 | 山中農業研修センター      |
|             | 10:40~11:00 | 湖第五公民館          |
| 10/15(木)    | 11:10~11:50 | 明科総合福祉センター      |
|             | 13:30~14:10 | 明科総合福祉センター      |

大腸検診容器配布

■料金  
☆無料(全員)

※大腸検診を受ける方は事前に検体容器をお受け取りいただき、検診当日に提出して下さい。容器はどこかの会場でもお受け取りいただけます。(土・日・祝日以外)

| 豊科地域    |            |                |
|---------|------------|----------------|
| 配布日     | 配布時間       | 配布会場           |
| 4/20(月) | 8:30~17:15 | 豊科保健センター       |
| 8/27(木) |            | 豊科総合支所(正面玄関入口) |

| 穂高地域    |            |                    |
|---------|------------|--------------------|
| 配布日     | 配布時間       | 配布会場               |
| 4/20(月) | 8:30~17:15 | 穂高保健センター(健康支援センター) |
| 8/18(火) |            | 穂高総合支所(市民福祉課)      |

※土・日・祝日以外

| 三郷地域    |            |          |
|---------|------------|----------|
| 配布日     | 配布時間       | 配布会場     |
| 5/18(月) | 8:30~17:15 | 三郷保健センター |
| 6/18(木) |            |          |

| 堀金地域    |            |          |
|---------|------------|----------|
| 配布日     | 配布時間       | 配布会場     |
| 7/ 1(水) | 8:30~17:15 | 堀金保健センター |
| 7/30(木) |            |          |

| 明科地域    |            |                    |
|---------|------------|--------------------|
| 配布日     | 配布時間       | 配布会場               |
| 7/10(金) | 8:30~17:15 | 明科保健センター(総合福祉センター) |
| 9/ 3(木) |            |                    |

乳房・子宮頸部検診

**■受付日時**  
午後1:00～午後1:30  
※12:30に番号札をお出しします

**■対象者**  
☆子宮頸部検診  
20歳以上(女性)  
☆乳房検診  
30歳以上(女性)

**■内容**  
☆子宮頸部検診  
診察、子宮頸部の細胞診  
☆乳房検診  
視触診、必要に応じて超音波検査

**■検診料金**  
☆子宮頸部検診 500円  
☆乳房検診 500円

| 豊科保健センター | 穂高保健センター<br>(健康支援センター) | 三郷保健センター |
|----------|------------------------|----------|
| 検診日      | 検診日                    | 検診日      |
| 9/ 2(水)  | 8/17(月)                | 11/ 9(月) |
| 9/ 3(木)  | 8/18(火)                | 11/10(火) |
| 9/ 4(金)  | 8/19(水)                | 11/11(水) |
| 9/ 7(月)  | 8/20(木)                | 11/12(木) |
| 9/ 8(火)  | 8/21(金)                | 11/13(金) |
| 9/ 9(水)  | 8/24(月)                | 11/24(火) |
| 9/10(木)  | 8/25(火)                | 11/25(水) |
| 9/11(金)  | 8/26(水)                | 11/26(木) |
| 9/14(月)  | 8/27(木)                | 11/27(金) |
| 9/15(火)  | 8/28(金)                |          |
| 9/16(水)  | 8/31(月)                |          |
| 9/17(木)  | 9/ 1(火)                |          |

| 堀金保健センター | 明科保健センター<br>(総合福祉センター) |
|----------|------------------------|
| 検診日      | 検診日                    |
| 9/29(火)  | 9/18(金)                |
| 9/30(水)  | 9/24(木)                |
| 10/ 1(木) | 9/25(金)                |
| 10/ 2(金) | 9/28(月)                |



※マンモグラフィ検診を受ける方は乳房検診は受診できません。

マンモグラフィ検診

**■受付日時**  
受診券をご覧ください  
(午前9:00～午後2:30)

**■対象者**  
40歳以上(女性)

**■内容**  
乳房のレントゲン撮影

**■検診料金**  
2,500円

**■持ち物**  
受診券、検診票、健康手帳(お持ちの方)バスタオル1枚

| 三郷保健センター | 堀金保健センター | 明科保健センター<br>(総合福祉センター) |
|----------|----------|------------------------|
| 検診日      | 検診日      | 検診日                    |
| 8/10(月)  | 8/4(火)   | 8/19(水)                |
| 8/11(火)  | 8/5(水)   | 8/20(木)                |
| 8/12(水)  | 8/6(木)   | 8/21(金)                |

※事前に日時指定の予約が必要です(6/1～6/19に受付)。  
マンモグラフィ検診は1年おきの検診です。毎年受診できません。  
21年度は、三郷、堀金、明科会場になります。

- ・対象年齢は平成22年3月31日時点の年齢です。
- ・各検診に申し込まれた方には、事前に受診日時の入った受診券を送ります。(検診日時の変更を希望される方は、各保健センターへお問い合わせください。)
- ・住所地域以外の保健センターでも受診できます。

ご不明なことや、健康に関する悩み事、心配なことがございましたら、お気軽に各保健センターへお問い合わせください。

育児教室(2～3か月児)

**■受付日時**  
午前9:45～午前10:00

**■内容**  
☆ベビーマッサージ  
☆育児についての話

**■持ち物**  
・母子健康手帳  
・おむつ  
・ミルク  
・バスタオル等

※対象の時期になりましたら、ご通知いたします。

| 住所・地域     | 豊科・明科    | 穂高       | 三郷・堀金    |
|-----------|----------|----------|----------|
| 会場        | 豊科保健センター | 穂高保健センター | 堀金保健センター |
| 対象者       | 実施日      | 実施日      | 実施日      |
| H 21. 1月生 | 4/ 9(木)  | 4/7(火)   | 4/6(月)   |
| H 21. 2月生 | 5/14(木)  | 5/12(火)  | 5/11(月)  |
| H 21. 3月生 | 6/11(木)  | 6/10(水)  | 6/8(月)   |
| H 21. 4月生 | 7/ 7(火)  | 7/9(木)   | 7/13(月)  |
| H 21. 5月生 | 8/18(火)  | 8/4(火)   | 8/11(火)  |
| H 21. 6月生 | 9/ 1(火)  | 9/7(月)   | 9/14(月)  |
| H 21. 7月生 | 10/ 6(火) | 10/9(金)  | 10/5(月)  |
| H 21. 8月生 | 11/ 5(木) | 11/10(火) | 11/16(月) |
| H 21. 9月生 | 12/ 3(木) | 12/2(水)  | 12/14(月) |
| H 21.10月生 | 1/18(月)  | 1/15(金)  | 1/19(火)  |
| H 21.11月生 | 2/ 4(木)  | 2/3(水)   | 2/5(金)   |
| H 21.12月生 | 3/ 5(金)  | 3/3(水)   | 3/2(火)   |

育児教室(6～7か月児)

**■受付日時**  
午前9:15～午前9:30

**■内容**  
☆離乳期の話  
調理実習・試食  
☆口腔の発達について

**■持ち物**  
・母子健康手帳・おむつ  
・ミルク・バスタオル・エプロン・三角巾・おんぶひも  
※対象の時期になりましたら、ご通知いたします。  
※3日前までに各保健センターへ電話でお申し込みください。

| 住所・地域    | 豊科・明科    | 穂高       | 三郷・堀金    |
|----------|----------|----------|----------|
| 会場       | 豊科保健センター | 穂高保健センター | 堀金保健センター |
| 対象者      | 実施日      | 実施日      | 実施日      |
| H20. 9月生 | 4/23(木)  | 4/22(水)  | 4/24(金)  |
| H20.10月生 | 5/28(木)  | 5/22(金)  | 5/27(水)  |
| H20.11月生 | 6/30(火)  | 6/23(火)  | 6/24(水)  |
| H20.12月生 | 7/17(金)  | 7/22(水)  | 7/24(金)  |
| H21. 1月生 | 8/20(木)  | 8/21(金)  | 8/19(水)  |
| H21. 2月生 | 9/16(水)  | 9/30(水)  | 9/15(火)  |
| H21. 3月生 | 10/23(金) | 10/21(水) | 10/20(火) |
| H21. 4月生 | 11/27(金) | 11/26(木) | 11/25(水) |
| H21. 5月生 | 12/15(火) | 12/18(金) | 12/16(水) |
| H21. 6月生 | 1/28(木)  | 1/26(火)  | 1/27(水)  |
| H21. 7月生 | 2/26(金)  | 2/24(水)  | 2/18(木)  |
| H21. 8月生 | 3/16(火)  | 3/12(金)  | 3/19(金)  |

母乳・育児相談

**■受付日時**  
午前9:30～午前11:00

**■内容**  
☆身体計測・歯科相談  
育児相談・栄養相談  
母乳相談

**■持ち物**  
・母子健康手帳・おむつ  
・ミルク・バスタオル等

※育児に関する相談のある方は、各相談日にお越しください。ただし、母乳相談は、各保健センターへ予約が必要です。

| 豊科保健センター |          | 穂高保健センター |          | 三郷保健センター |          | 堀金保健センター |          | 明科保健センター |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      | 相談日      |
| 4/ 8(水)  | 10/14(水) | 4/16(木)  | 10/ 1(木) | 4/14(火)  | 10/27(火) | 4/ 9(木)  | 10/ 8(木) | 4/ 7(火)  | 10/ 6(火) |
| 4/22(水)  | 10/28(水) | 5/ 7(木)  | 10/15(木) | 4/28(火)  | 11/17(火) | 4/23(木)  | 10/22(木) | 4/21(火)  | 10/20(火) |
| 5/13(水)  | 11/11(水) | 5/21(木)  | 11/ 5(木) | 5/12(火)  | 12/ 8(火) | 5/14(木)  | 11/12(木) | 5/19(火)  | 11/10(火) |
| 5/27(水)  | 11/25(水) | 6/ 4(木)  | 11/19(木) | 5/26(火)  | 12/22(火) | 5/28(木)  | 11/26(木) | 6/ 2(火)  | 12/ 1(火) |
| 6/10(水)  | 12/ 9(水) | 6/18(木)  | 12/ 3(木) | 6/ 9(火)  | 1/12(火)  | 6/11(木)  | 12/10(木) | 6/16(火)  | 12/15(火) |
| 6/24(水)  | 1/13(水)  | 7/ 2(木)  | 12/17(木) | 6/23(火)  | 1/26(火)  | 6/25(木)  | 12/24(木) | 7/ 7(火)  | 1/ 5(火)  |
| 7/ 8(水)  | 1/27(水)  | 7/16(木)  | 1/ 7(木)  | 7/14(火)  | 2/ 9(火)  | 7/ 9(木)  | 1/14(木)  | 7/21(火)  | 1/19(火)  |
| 7/22(水)  | 2/10(水)  | 8/ 6(木)  | 1/21(木)  | 7/28(火)  | 2/23(火)  | 7/23(木)  | 1/28(木)  | 8/ 4(火)  | 2/ 2(火)  |
| 8/12(水)  | 2/24(水)  | 8/20(木)  | 2/ 4(木)  | 8/17(月)  | 3/ 9(火)  | 8/27(木)  | 2/25(木)  | 8/18(火)  | 2/16(火)  |
| 8/26(水)  | 3/10(水)  | 9/ 3(木)  | 2/18(木)  | 9/ 8(火)  | 3/23(火)  | 9/10(木)  | 3/11(木)  | 9/ 1(火)  | 3/ 2(火)  |
| 9/ 9(水)  | 3/24(水)  | 9/17(木)  | 3/ 4(木)  | 10/13(火) |          | 9/16(水)  | 3/25(木)  | 9/15(火)  | 3/16(火)  |

両親学級

**■受付日時**  
午前9:15～午前9:30

※定員20組  
※できるだけ妊娠20週以降にご参加ください。  
※ご希望の会場に、3日前までに電話でお申し込みください。(申込み期限が、土日祝に重なる場合は前週金曜までに)  
※途中からの参加も可能です。  
※参加は、ご夫婦でも一人でも構いません。



| 学級 | 会場       | 第1回      | 第2回      | 第3回      | 第4回      |
|----|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1期 | 穂高保健センター | 4/ 8(水)  | 4/15(水)  | 4/23(木)  | 5/ 9(土)  |
| 2期 | 明科保健センター | 5/29(金)  | 6/ 4(木)  | 6/17(水)  | 6/27(土)  |
| 3期 | 堀金保健センター | 7/ 7(火)  | 7/15(水)  | 8/ 3(月)  | 8/ 8(土)  |
| 4期 | 穂高保健センター | 8/26(水)  | 9/ 4(金)  | 9/16(火)  | 9/26(土)  |
| 5期 | 明科保健センター | 10/ 8(木) | 10/16(金) | 10/29(木) | 11/ 7(土) |
| 6期 | 堀金保健センター | 11/10(火) | 11/24(火) | 12/ 7(月) | 12/19(土) |
| 7期 | 穂高保健センター | 1/13(水)  | 1/20(水)  | 1/27(水)  | 2/ 6(土)  |
| 8期 | 明科保健センター | 2/10(水)  | 2/22(月)  | 3/ 3(水)  | 3/13(土)  |



4 か月児健康診査

■受付日時  
午後1:00～午後1:15

■内容  
☆問診・身体計測・内科診察  
育児相談・栄養相談・歯科相談

■持ち物  
・母子健康手帳  
・おたすね用紙  
・おむつ・ミルク  
・バスタオル等

※対象の時期になりましたら、おたすね用紙等をお送りします。

| 住所・地域     | 豊科・明科           | 穂高              | 三郷・堀金           |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 会場<br>対象者 | 豊科保健センター<br>実施日 | 穂高保健センター<br>実施日 | 三郷保健センター<br>実施日 |
| H20. 11月生 | 4/ 6(月)         | 4/ 9(木)         | 4/ 8(水)         |
| H20. 12月生 | 5/15(金)         | 5/ 1(金)         | 5/13(水)         |
| H21. 1月生  | 6/ 8(月)         | 6/ 2(火)         | 6/ 3(水)         |
| H21. 2月生  | 7/ 8(水)         | 7/14(火)         | 7/ 1(水)         |
| H21. 3月生  | 8/24(月)         | 8/ 4(火)         | 8/ 5(水)         |
| H21. 4月生  | 8/31(月)         | 9/ 8(火)         | 9/ 9(水)         |
| H21. 5月生  | 10/ 7(水)        | 10/ 6(火)        | 10/14(水)        |
| H21. 6月生  | 11/11(水)        | 11/ 6(金)        | 11/ 4(水)        |
| H21. 7月生  | 12/ 7(月)        | 12/ 4(金)        | 12/ 2(水)        |
| H21. 8月生  | 1/ 8(金)         | 1/12(火)         | 1/ 6(水)         |
| H21. 9月生  | 2/ 3(水)         | 2/ 2(火)         | 2/10(水)         |
| H21.10月生  | 3/ 3(水)         | 3/ 2(火)         | 3/10(水)         |

10 か月児健康相談

■受付日時  
午前9:15～午前9:30

■内容  
☆問診・身体計測・育児相談  
栄養相談・歯科相談

■持ち物  
・母子健康手帳  
・おたすね用紙  
・おむつ・ミルク  
・バスタオル等

※対象の時期になりましたら、おたすね用紙等をお送りします。

| 住所・地域     | 豊科・明科           | 穂高              | 三郷・堀金           |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 会場<br>対象者 | 豊科保健センター<br>実施日 | 穂高保健センター<br>実施日 | 三郷保健センター<br>実施日 |
| H20. 6月生  | 4/20(月)         | 4/24(金)         | 4/15(水)         |
| H20. 7月生  | 5/25(月)         | 5/18(月)         | 5/ 8(金)         |
| H20. 8月生  | 6/25(木)         | 6/ 3(水)         | 6/ 1(月)         |
| H20. 9月生  | 7/16(木)         | 7/29(水)         | 7/ 6(月)         |
| H20.10月生  | 8/19(水)         | 8/ 7(金)         | 8/ 4(火)         |
| H20.11月生  | 9/29(火)         | 9/14(月)         | 9/18(金)         |
| H20.12月生  | 10/29(木)        | 10/26(月)        | 10/21(水)        |
| H21. 1月生  | 11/19(木)        | 11/18(水)        | 11/30(月)        |
| H21. 2月生  | 12/17(木)        | 12/16(水)        | 12/21(月)        |
| H21. 3月生  | 1/22(金)         | 1/29(金)         | 1/25(月)         |
| H21. 4月生  | 2/25(木)         | 2/22(月)         | 2/17(水)         |
| H21. 5月生  | 3/15(月)         | 3/ 8(月)         | 3/12(金)         |

1 歳8 か月児健康診査

■受付日時  
午後1:00～午後1:15

■内容  
☆問診・身体計測・内科診察  
歯科診察・育児相談  
栄養相談・歯科相談

■持ち物  
・母子健康手帳  
・おたすね用紙  
・おむつ  
・バスタオル等

※対象の時期になりましたら、おたすね用紙等をお送りします。

| 住所・地域     | 豊科・明科           | 穂高              | 三郷・堀金           |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 会場<br>対象者 | 豊科保健センター<br>実施日 | 穂高保健センター<br>実施日 | 三郷保健センター<br>実施日 |
| H19. 7月生  | 4/22(水)         | 4/14(火)         | 4/16(木)         |
| H19. 8月生  | 5/27(水)         | 5/19(火)         | 5/25(月)         |
| H19. 9月生  | 6/24(水)         | 6/ 9(火)         | 6/ 4(木)         |
| H19.10月生  | 7/ 6(月)         | 7/23(木)         | 7/ 3(金)         |
| H19.11月生  | 8/26(水)         | 8/10(月)         | 8/ 7(金)         |
| H19.12月生  | 8/28(金)         | 9/29(火)         | 9/11(金)         |
| H20. 1月生  | 10/28(水)        | 10/20(火)        | 10/30(金)        |
| H20. 2月生  | 11/25(水)        | 11/20(金)        | 11/17(火)        |
| H20. 3月生  | 12/ 9(水)        | 12/15(火)        | 12/17(木)        |
| H20. 4月生  | 1/13(水)         | 1/19(火)         | 1/15(金)         |
| H20. 5月生  | 2/ 5(金)         | 2/ 9(火)         | 2/16(火)         |
| H20. 6月生  | 3/12(金)         | 3/19(金)         | 3/16(火)         |

2 歳6 か月児健康相談

■受付日時  
午前9:15～午前9:30

■内容  
☆問診・身体計測  
歯科の話  
育児相談・栄養相談

■持ち物  
・母子健康手帳  
・おたすね用紙  
・歯ブラシ・手鏡・コップ  
・タオル

※対象の時期になりましたら、おたすね用紙等をお送りします。

| 住所・地域     | 豊科・明科           | 穂高              | 三郷・堀金           |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 会場<br>対象者 | 豊科保健センター<br>実施日 | 穂高保健センター<br>実施日 | 三郷保健センター<br>実施日 |
| H18. 9月生  | 4/14(火)         | 4/17(金)         | 4/10(金)         |
| H18.10月生  | 5/22(金)         | 5/29(金)         | 5/15(金)         |
| H18.11月生  | 6/19(金)         | 6/12(金)         | 6/ 5(金)         |
| H18.12月生  | 7/ 2(木)         | 7/24(金)         | 7/10(金)         |
| H19. 1月生  | 8/ 6(木)         | 8/ 5(水)         | 7/31(金)         |
| H19. 2月生  | 9/ 7(月)         | 9/28(月)         | 9/ 4(金)         |
| H19. 3月生  | 10/15(木)        | 10/16(金)        | 10/ 7(水)        |
| H19. 4月生  | 11/ 9(月)        | 11/ 4(水)        | 11/ 6(金)        |
| H19. 5月生  | 12/ 2(水)        | 12/11(金)        | 12/ 1(火)        |
| H19. 6月生  | 1/15(金)         | 1/ 8(金)         | 1/20(水)         |
| H19. 7月生  | 2/19(金)         | 2/ 5(金)         | 2/ 3(水)         |
| H19. 8月生  | 3/11(木)         | 3/17(水)         | 3/ 3(水)         |

3 歳6 か月児健康診査

■受付日時  
午後1:00～午後1:15

■内容  
☆問診・身体計測・視力検査  
尿検査・内科診察・歯科診察  
育児相談・栄養相談  
歯科相談

■持ち物  
・母子健康手帳  
・おたすね用紙  
・尿・目と耳のアンケート

※対象の時期になりましたら、おたすね用紙等をお送りします。

| 住所・地域     | 豊科・明科           | 穂高              | 三郷・堀金           |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 会場<br>対象者 | 豊科保健センター<br>実施日 | 穂高保健センター<br>実施日 | 三郷保健センター<br>実施日 |
| H17. 9月生  | 4/15(水)         | 4/21(火)         | 4/23(木)         |
| H17.10月生  | 5/20(水)         | 5/26(火)         | 5/21(木)         |
| H17.11月生  | 6/10(水)         | 6/ 5(金)         | 6/26(金)         |
| H17.12月生  | 7/15(水)         | 7/28(火)         | 7/22(水)         |
| H18. 1月生  | 8/18(火)         | 8/ 3(月)         | 8/ 6(木)         |
| H18. 2月生  | 9/30(水)         | 9/15(火)         | 9/16(水)         |
| H18. 3月生  | 10/21(水)        | 10/27(火)        | 10/15(木)        |
| H18. 4月生  | 11/18(水)        | 11/27(金)        | 11/19(木)        |
| H18. 5月生  | 12/16(水)        | 12/ 8(火)        | 12/11(金)        |
| H18. 6月生  | 1/20(水)         | 1/22(金)         | 1/21(木)         |
| H18. 7月生  | 2/17(水)         | 2/23(火)         | 2/24(水)         |
| H18. 8月生  | 3/17(水)         | 3/ 9(火)         | 3/ 4(木)         |

医療機関で受ける予防接種

■通知  
右記の標準の接種年齢になるときに、予診票（接種券）をお送りして、実施医療機関及び接種方法等をお知らせいたします。

■持ち物  
母子健康手帳、予診票（忘れると受けられません。）

※通知が届いたら所定の医療機関に予約のうえ、お早めに接種を受けてください。

※予診票を紛失したり、汚損してしまった方、又は安曇野市に転入して予診票が無い方は、健康推進課又は各保健センターへご連絡ください。

| 対象疾病（ワクチン）   | 標準的な接種期間と接種回数                                       | 接種ができる期間  |  |
|--|---|---|--|
| 結核（BCG）  | 生後3ヶ月～6ヶ月になるまでの間に1回接種<br>※平成20年度から集団接種から個別接種になりました。 | 生後6ヶ月になるまでの間<br>[やむを得ない事情がある場合は、1歳になるまでの間]                          |  |
| ジフテリア<br>百日咳<br>破傷風  | DPT<br>三種混合   | 1期初回 生後3ヶ月～12ヶ月の間に20日～56日までの間隔で3回接種<br>1期追加 1期初回終了後12ヶ月～18ヶ月の間に1回接種 | 生後3ヶ月～7歳6ヶ月になるまでの間<br>1期初回終了の6ヶ月後～7歳6ヶ月になるまでの間 |
|  | DT<br>二種混合  | 2期 11歳～12歳の間に1回接種   | 11歳～13歳になるまでの間                                 |
| 麻疹<br>風しん<br>(MR混合)  | 1期 1歳～2歳になるまでの間に1回接種                                | 1歳～2歳になるまでの間  |  |
|  | 2期 5歳～7歳で、小学校就学前の1年間に1回接種                           | 小学校就学前の1年間(4/1～3/31)  |  |
|  | ※3期 12歳～13歳で、中学1年生に相当する1年間に1回接種                     | 中学1年生に相当する1年間(4/1～3/31)   |  |
|  | ※4期 17歳～18歳で、高校3年生に相当する1年間に1回接種                     | 高校3年生に相当する1年間(4/1～3/31)   |  |
| ※3期・4期は、平成20年度から平成24年度までの5年間の時限措置です。   |   |   |  |
| 日本脳炎   | 1期初回 3歳～4歳になるまでの間に6日～28日までの間隔で2回接種                  | 生後6ヶ月～7歳6ヶ月になるまでの間  |  |
|  | 1期追加 4歳～5歳になるまでの間に1回接種                              | 生後6ヶ月～7歳6ヶ月になるまでの間  |  |
|  | 2期 9歳～10歳になるまでの間に1回接種                               | 9歳～13歳になるまでの間   |  |
| ※厚生労働省の勧告により、新ワクチンが出来るまで、接種を中止しています。ただし、日本脳炎ワクチンの副反応を十分に理解した上で特に接種を希望する場合は接種できますので、健康推進課又は各保健センターへご相談ください。 |   |   |  |

予防接種注意事項

- 生ワクチン（ポリオ・BCG・MR混合）は接種後27日間、不活化ワクチン（三種混合・二種混合・日本脳炎）は接種後6日間、ほかの予防接種を受けることができません。
- 予防接種を受けることが適当でない人、予防接種を行うに際し、注意を要する人がいます。また、副反応を起こすこともあります。市から配布された予防接種ガイドブック「予防接種と子どもの健康」等をよく読みかかりつけの医師と相談しながら接種計画を立ててください。（予防接種ガイドブックをお持ちでない方は、各保健センターへお申し出ください。）
- 母子健康手帳をよく確認し、対象年齢になっているもので未接種のものがあれば、早めに接種しましょう。（予診票がない場合は発行いたしますのでお問い合わせください。）
- 予防接種は体調のよい時に受けるのが原則です。日頃から保護者の方はお子さんの体調、体調など健康状態に気を配ってください。そして気にかかることがあれば、あらかじめかかりつけ医や健康推進課又は各保健センターに相談してください。

## 予防接種

※「健診こよみ」(青色のページ)「は広報より抜き取ってご利用ください。」

### 保健センターで受ける予防接種(ポリオ)

#### ■実施時間

午後1:30～午後2:00  
(30分前に番号札をお出します。)

#### ■内容

ポリオワクチンの経口投与

#### ■持ち物

・予診票  
・母子健康手帳

#### ■説明

標準として生後3～18ヶ月の間に41日以上の間隔をあけて2回接種します。

※7歳6ヶ月になるまでは、接種できます。右記の対象者以外で未接種の方は、事前にご連絡の上、右記のいずれかの日程及び会場で接種を受けてください。

#### ■通知

右記の対象者へは、事前に予診票をお送りします

※下痢をしている場合は、延期してください。

#### 豊科保健センター

| 接種日      | 対象者         |     |
|----------|-------------|-----|
| 4/16(木)  | H19.11～12月生 | 2回目 |
|          | H20.1月生     | 2回目 |
| 4/17(金)  | H20. 2～ 4月生 | 2回目 |
| 5/18(月)  | H20. 5～ 7月生 | 1回目 |
| 5/19(火)  | H20. 8～10月生 | 1回目 |
| 10/19(月) | H20. 5～ 7月生 | 2回目 |
| 10/20(火) | H20. 8～10月生 | 2回目 |
| 10/26(月) | H20.11～12月生 | 1回目 |
|          | H21. 1月生    | 1回目 |
| 11/ 6(金) | H21. 2～ 4月生 | 1回目 |

#### 穂高保健センター

| 接種日      | 対象者         |     |
|----------|-------------|-----|
| 5/11(月)  | H19.11～12月生 | 2回目 |
|          | H20. 1月生    | 2回目 |
| 5/12(火)  | H20. 2～ 4月生 | 2回目 |
| 5/22(金)  | H20. 5～ 7月生 | 1回目 |
| 5/25(月)  | H20. 8～10月生 | 1回目 |
| 10/ 8(木) | H20. 5～ 7月生 | 2回目 |
| 10/ 9(金) | H20. 8～10月生 | 2回目 |
| 10/22(木) | H20.11～12月生 | 1回目 |
|          | H21. 1月生    | 1回目 |
| 10/23(金) | H21. 2～ 4月生 | 1回目 |

#### 三郷保健センター

| 接種日      | 対象者         |     |
|----------|-------------|-----|
| 4/20(月)  | H19.11～12月生 | 2回目 |
|          | H20. 1～ 2月生 | 2回目 |
| 4/27(月)  | H20. 3～ 4月生 | 2回目 |
|          | H20. 5～ 6月生 | 1回目 |
| 5/ 7(木)  | H20. 7～10月生 | 1回目 |
| 10/ 1(木) | H20. 5～ 8月生 | 2回目 |
| 10/16(金) | H20. 9～10月生 | 2回目 |
|          | H20.11～12月生 | 1回目 |
| 10/29(木) | H21. 1～ 4月生 | 1回目 |

#### 堀金保健センター

| 接種日      | 対象者         |     |
|----------|-------------|-----|
| 4/13(月)  | H19.11～12月生 | 2回目 |
|          | H20. 1～ 4月生 | 2回目 |
| 4/22(水)  | H20. 5～10月生 | 1回目 |
| 10/ 5(月) | H20. 5～10月生 | 2回目 |
| 10/28(水) | H20.11～12月生 | 1回目 |
|          | H21. 1～ 4月生 | 1回目 |

#### 明科保健センター

| 接種日      | 対象者         |     |
|----------|-------------|-----|
| 4/24(金)  | H19.11～12月生 | 2回目 |
|          | H20. 1～ 4月生 | 2回目 |
| 5/14(木)  | H20. 5～10月生 | 1回目 |
| 10/ 6(火) | H20. 5～10月生 | 2回目 |
| 11/10(火) | H20.11～12月生 | 1回目 |
|          | H21. 1～ 4月生 | 1回目 |



#### ■お問い合わせ

|          |            |                       |                  |                  |
|----------|------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 健康推進課    | 〒 399-8303 | 長野県安曇野市穂高 9181 番地     | TEL 0263-81-0726 | FAX 0263-81-0703 |
| 豊科保健センター | 〒 399-8205 | 長野県安曇野市豊科 4153 番地 1   | TEL 0263-72-9970 | FAX 0263-72-9044 |
| 穂高保健センター | 〒 399-8303 | 長野県安曇野市穂高 9181 番地     | TEL 0263-81-0711 | FAX 0263-81-0703 |
| 三郷保健センター | 〒 399-8101 | 長野県安曇野市三郷明盛 4810 番地 1 | TEL 0263-77-9111 | FAX 0263-77-9113 |
| 堀金保健センター | 〒 399-8211 | 長野県安曇野市堀金烏川 2132 番地 4 | TEL 0263-73-5770 | FAX 0263-73-5775 |
| 明科保健センター | 〒 399-7101 | 長野県安曇野市明科東川手 606 番地 2 | TEL 0263-81-2251 | FAX 0263-81-2943 |