平成25年度 健康カレンダー 保存版

▼健診の受け方



職場の健診を 18 はい 歳 39 受けてください。 職場などで健診を受ける機会がある。 健康診査を いいえ 歳 受けましょう。 はい 職場の健診を 西条市国民健康保険 受けてください。 あ 職場で健診を なたの医療保険は 受ける機会が 40 ある。 加入していない 健康診査(特定 歳 **74** (生活保護) 健診)を受けま しょう。 国民健康保険以外 (健康保険組合、共済 加入している医療保険者で健康診 組合、全国健康保険協 査(特定健診)を受けてください。 会管掌健康保険など)

議 ※65歳~74歳で、障害認定により後期高齢者医療保険に加入している方を含みます。

ご希望により健康診査(後期高齢者健康診査)を受診できます。

西条市において「がん検診」は医療保険の種類に関係なく、 無料で受診することができます。 (3~5ページ参照)

▼ お問い合わせ先 ▼

▼健診の詳しい内容や申込方法などについて

▼特定健診・後期高齢者健康診査の受診資格、国保人間ドックについて

国保に加入している40歳~74歳の方 市庁舎本館国保医療課 国保係 TL0897-52-1447 75歳以上の方(後期高齢者) 市庁舎本館国保医療課 医療係 TL0897-52-1212

75

「健診 (検 診) の対象者・検査内容・注意事項

// 大石口		计	 	沙辛 市伍	受	診方	法	
検査項目		対象者	検査内容	注意事項	総合健診	集団検診	医療機関	
健康診査 (プレメタボ健診)	ま	歳〜39歳の方、 たは40歳以上で 活保護世帯の方	基本的な健診 問診、身体計測、腹囲 測定、血圧、検尿、診 察、血液検査	勤務先等で健診のない方は 受診できます。	0		0	
特定健診 (メタボ健診)	に	条市国民健康保険 加入している方で、 歳~74歳の方	※75歳以上の方には腹囲測 定を実施しません。 詳細な健診 貧血なさ、心電図検査、	受診時には、国保医療課から郵送された「特定健診受診券」と保険証が必要です。 (6ページ参照)	0		0	
後期高齢者 健康診査	後別向駅在区域体映 ※計画は健認は、前年度の に hn λ l 、ア l 、名方 健診データを基に、医師 の生活習慣病で治療			糖尿病、高血圧性疾患など の生活習慣病で治療中の方 は、健康診査を受ける必要 がありません。	0		0	
肝炎ウイルス 検診		40歳以上で未受 診の方	C型・B型肝炎ウイ ルス血液検査	41歳以上で、過去に 1 度で も検査された方は受診でき ません。	0			
胃がん検診		18歳以上の方	胃部レントゲン (バリウム検査)	胃の治療中または切除して いる方、重い便秘の方は、 受診できません。	0			
肺がん検診		18歳以上の方	胸部レントゲン ※必要な方には喀痰検査を 実施します。	肺がん検診を受診すると、 肺がんCT検診は受診でき ません。	0			
大腸がん検診		30歳以上の方	便潜血検査	生理期間中は採便を控えてください。	0			
腹部超音波 検診	医療保証	30歳以上の奇数 年生まれの方	腹部画像検査で、肝臓・ 胆のう・すい臓・脾臓・ 腎臓を診ます。	医療機関で内臓疾患の治療 中の方や経過観察している 方は受診できません。	0			
前立腺がん 検診	険に関係	50歳以上の奇数 年生まれの男性	血液検査 (腫瘍マーカー)	医療機関で前立腺がんの治療中の方や経過観察している方は受診できません。	0			
乳がん検診	係なく受	30歳以上の奇数 年生まれの女性	30~39歳の方 エコー 40歳以上の方 マンモグラフィー	授乳中の方、豊胸手術を受け た方、ペースメーカーを装着 している方は受診できません。	0			
子宮頸がん 検診	受診可能	18歳以上の女性	子宮頸部細胞診	生理中の方は受診できません。 検査後、多少出血することが あります。	0			
肺がんCT 検診		40歳以上の奇数 年生まれの方	胸部断層撮影	肺がんCT検診を受診する と、肺がん検診は受診でき ません。		0		
結核検診		65歳以上の方	胸部レントゲン	65歳以上の方は受診する必要があります。肺がん検診と同時に受けられます。	0			
骨粗しょう症 検診		40・45・50・55・ 60・65・70歳の方	かかとの骨量測定	骨粗しょう症で治療中の方 は受診できません。		0		
成人歯科健診		40・45・50・55・ 60・65・70歳の方	問診、歯の状況、歯 肉の状況など	歯の治療中の方は受診でき ません。			0	

[※]各健診(検診)は予約制です。当日の受付はできません。

各実施場所で定員を設けています。定員になり次第、受付を締め切りますのでご注意ください。

[※]対象年齢は、平成26年3月31日現在の年齢です。 ※妊娠中の方、妊娠の可能性がある方は、受診できませんのでご了承ください。

[※]申込先などは、3ページから5ページをご参照ください。

[※]表中の「奇数年生まれ」は、明治~昭和の奇数年生まれの方です。

▼平成25年度 地区別健診日程表(丹原地区・小松地区)

丹原地区・小松地区の総合健診・

申込受付 4月4日(木) から受付開始

申込方法 各保健センターへお申し込みください。

記号説明 (受付時間)

●:8時30分~11時 ◆:8時30分~10時

■:8時30分~11時、13時10分~14時

◎:13時10分~14時 ●:9時~11時

各地区の健診日程 ――

3ページ ▼丹原地区

3ページ ▼小松地区

4ページ ▼西条地区

5ページ ▼東予地区

▼丹原地区の日程表 申込先:丹原保健センター TL0898-68-7300

		健康					7	がん	検言)			骨粗
日程	実施場所	診査	肝炎	胃	肺	肺 CT	大腸	超音波	前立腺	乳 マンモ	乳 エコー	子宮	しょ う症
5月13日(月)	JA周桑丹原支所												
15日(水)	JA周桑田野支所											0	
30日(木)	JA周桑中川支所											0	
31日(金)	JA周桑徳田支所											0	
6月17日(月)												0	
7月28日(日)												•	
8月23日(金)	丹原保健センター												
26日(月)													
9月30日(月)				•							0	0	
10月22日(火)	田野公民館						•					0	
24日(木)	桜樹公民館	•	•	•	•		•	•	•				
31日(木)	中川公民館											0	
11月18日(月)	丹原保健センター										0	0	
12月16日(月)	万原体性ピノダー										0	0	

▼小松地区の日程表 申込先:小松保健センター TEL0898-72-6363

		健康					1	がん	検 記	多			骨粗
日程	実施場所	診査	肝炎	胃	肺	肺 CT	大腸	超音波	前立腺	乳 マンモ	乳エコー	子宮	しょ う症
5月20日(月)	小松農村環境改善センター				•		•		•			\bigcirc	
21日(火)	7 悩辰的場別以音 ピノブ				•								
6月3日(月)	JA周桑小松支所				•				•				
7月17日(水)	小松公民館				•				•				
18日(木)	7				•				•			0	
8月7日(水)													
18日(日)	小松保健センター				•				•				
9月11日(水)													
25日(水)	小松公民館				•				•			0	
10月9日(水)	小松農村環境改善センター				•				•			0	
11月22日(金)											0	0	
27日(水)	小松保健センター											0	
12月 2日(月)					•		•		•		0	0	

▼西条地区の日程表 申込先:下表の実施場所

(★印は申込先が異なるため、5ページの下に記載)

	はは		がん検診									骨粗	
日 程	実施場所・申込先 ★印は申込先が異なります。	健康診査	肝炎	胃	肺	肺 CT	大腸		前立腺	乳 マンモ	乳エコー	子宮	しょう症
5月28日(火)	石鎚ふれあいの里 ★1	•	•	•	•		•	•	•	•			
6月7日金	中央保健センター											0	
10日(月)	TEL0897 — 52 — 1215									_		0	
18日(火)	6									_		0	
19日(水)	J A 西条 禎瑞支所									_			
20日(木) 21日(金)	TEL0897 — 56 — 1180									_		0	
26日(水)	J A 西条神戸支所 IL 0897-56-3770 J A 西条 玉津支所									-		0	
27日(木)	TEL0897-56-1331									_			
28日金	大町公民館 ★2											0	
7月1日(月)	J A 西条 飯岡支所												
2日(火)	TEL0897 — 56 — 2767											0	
3 日(水)	中央保健センター											0	
4 日(木)	TEL0897 — 52 — 1215											0	
5 日(金)	加茂公民館 ★1	•	•	•	•		•	•	•	•			
8日(月)	スポーツコミュニティーセンター								•			0	
9 日(火)	(西条西部体育館横) ★3												
12日(金)	橘公民館 ★4											0	
19日(金)							•						
20日(土)												0	
21日(日)												•	
22日(月)											_		
31日(水)												0	
8月2日金													
12日(月) 21日(水)													
24日(土)					•							0	
25日(日)													
28日(水)													
29日(木)	中央保健センター												
31日(±)	TEL0897 — 52 — 1215											0	
9月1日(日)											_		
2日(月))				
5 日(木)												0	
6 日(金)												0	
9日(月)									•			0	
12日(木)													
13日(金)													•
18日(水)			•		•							0	
20日金													
10月2日(水)					•					-	0	0	
3 日(木) 4 日(金)					•						0	0	
30日(水)	飯岡公民館 ★5												
11月1日金	双凹厶戊跖 ▼ 3												
6日(水)											0	0	
7日(木)											0	0	
15日(金)					•					-		0	
16日(土)	中央保健センター												
29日(金)	TEL0897—52—1215										0	0	
12月4日(水)			•	•							0	0	
5 日(木)		•	•	•	•			•			0	0	
9日(月)			•										
15日(日)			•						•			•	
20日金											0		

▼平成25年度 地区別健診日程表(西条地区・東予地区)

東予地区の総合健診

申込受付 4月4日(木) から受付開始

申込方法 保健センターへお申し込みください。

記号説明 (受付時間)

●:8時30分~11時 ◆:8時30分~10時

■:8時30分~11時、13時10分~14時

◎:13時10分~14時 ●:9時00分~11時

西条地区の総合健診

申込受付 4月17日(水) から受付開始

申込方法 下表の実施場所へお申し込みください。

- ※JA西条各支所が申込先の場合は、各支所窓口に申込用紙が ありますので窓口でお申し込みください。
- ※JA西条各支所の申込締切は、健診日の1カ月前までです。 それ以降は中央保健センターへお申し込みください。

▼東予地区の日程表 申込先:東予保健センター TL0898-64-5333

		健康	DT 444	が ん 検 診									
日 程	実施場所	診査	肝炎	胃	肺	肺 CT	大腸	超音波	前立腺	乳 マンモ	乳エコー	子宮	骨粗 しょ う症
5月14日(火)	J A 周桑楠河支所											0	
16日(木)	JA周桑庄内支所											0	
17日(金)	JA周桑吉井支所												
22日(水)	 東予保健センター											0	
23日(木)	米が休妊ピクグ											0	
24日(金)	JA周桑周布支所											0	
27日(月)	JA周桑三芳支所												
29日(水)	JA周桑吉岡支所											0	
6月4日(火)	JA周桑壬生川支所											0	
5 日(水)	JA周桑多賀支所											0	
6 日(木)	JA周桑国安支所											0	
14日(金)												0	
7月10日(水)												0	
11日(木)												0	
8月9日金												0	
10日(土)												0	
19日(月)													
28日(水)													
9月3日(火)	- - 東予保健センター												
4 日(水)	東丁休健セノダー 												
26日(木)			•				•		•		0	0	
27日(金)											0	0	
10月11日(金)											0	0	
25日(金)							•		•		0	0	
26日(±)		•											
11月8日金		•									0	0	
21日(木)												0	
25日(月)				•							0	0	
12月11日(水)		•									0	0	
12日(木)				•	•						0	0	

レディース健診

女性のみを対象とした健診日です。

ママ健診 ママさんを対象とした健診日で、託児付きです。

- ★1 石鎚ふれあいの里(5月28日)と加茂公民館(7月5日)の申込先: JA西条神戸支所 TEL0897-56-0031
- ★2 大町公民館 (6月28日) の申込先: JA西条大町支所 TEL0897-56-5111
- スポーツコミュニティーセンター(7月8日・9日)の申込先:JA西条氷見支所 TEL0897-57-9011
- ★4 橘公民館(7月12日)の申込先: JA西条橘支所 TEL0897-57-9234
- ★5 飯岡公民館(10月30日)の申込先:中央保健センター TEL0897-52-1215

▼個別健診の受診方法

健康診査 実施場所:指定医療機関 実施期間:6月3日(月)~2月28日(金)

成人歯科健診 実施場所:市内の歯科医療機関 実施期間:6月3日(月)~1月31日(金)

※検査内容・注意事項などの詳細は、2ページを参照してください。

木	负查項目	対 象 者	申込方法・注意事項
健	特定健診 (メタボ健診)	西条市国民健康保険 に加入している方で、 40歳~74歳の方	■申込方法 指定医療機関に直接予約してください。※ 対象者には5月中旬頃に国保医療課から「特定健康受診券」が郵送されます。
康診	健康診査(プレメタボ健診)	18歳〜39歳の方	■申込方法 各保健センターにお申し込みください。■申込受付中 央:4月17日(水)~2月7日(金)
査	後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療保険 に加入している方 (75歳以上等の方)	中央以外:4月4日(水)~2月7日(金) ※ 後期高齢者健診の申込者には、申し込みから約3週間後に「後期高齢者 健康診査受診券」を送付しますので、受診の際にお持ちください。
成	人歯科健診	40・45・50・55・60 ・65・70歳の方	■申込方法 各保健センターにお申し込みください。■申込受付中 央: 4月17日(水)~1月24日(金)中央以外: 4月4日(木)~1月24日(金)

▼40歳~74歳の国保被保険者の方へ

特定健診

医療保険者が40歳~74歳の方を対象に実施する健診で、メタボリックシンドロームの 該当者とその予備軍の方の生活習慣の改善支援を目的としています。

対 象 者	40歳~74歳の西条市国民健康保険に加入している方
内 容	基本的な健診(必須項目) 問診(質問票)、身体計測、腹囲測定、血圧、検尿、血液検査、診察 詳細な健診(医師が必要と判断した方のみ実施。前年度の健診データが必要) 貧血検査、心電図検査、眼底検査
	次の3つの方法の中から、いずれか1つの方法を選択して受診してください。 ※重複して受診した場合は、全額自己負担となります。
受診方法	①総合健診 (健康カレンダー 3~5ページ参照) … 無料 ◆ 担当:各保健センター (2)個別健診 (健康カレンダー 6ページ参照) … 無料 ◆
	③国保人間ドック (短期人間ドック・脳ドック) … 有料 ◆ 担当:国保医療課
受診の際に必要なもの	受診の際は「特定健診受診券」「国民健康保険被保険者証」が必要です。 健診当日にお持ちいただけない場合は、健診を受けることができません。 ※「特定健診受診券」は、5月中旬ごろに国保医療課から郵送されます。

特定保健指導

健診の結果に基づき3つのグループに分けられ、リスクの程度に合わせた 保健指導を行います。動機づけ支援、積極的支援に該当した方は、生活習 慣改善のために、特定保健指導をあなたの健康づくりに役立てましょう。

すべての特定健診受診者

情 報 提 供

生活習慣の見直しや改善に必要な 情報を提供します。

生活習慣の改善が必要な方

動機つけ支援

生活習慣をふり返り、すぐに実行 できる目標を立て、生活習慣の改善 を支援します。6カ月後に健康状態 や生活習慣の確認を行います。

より積極的な生活改善が必要な方

積極的支援

生活習慣をふり返り、生活習慣改 善のための行動目標を立て、継続し た支援を行います。6カ月後に健康 状態や生活習慣の確認を行います。

▼新米パパママ学級 (要予約)

■対 象:初妊婦(西条市に住民票がある方)とパートナー

■問合せ:中央保健センター TEL0897-52-1215



	内容
	妊娠中の栄養(調理実習と試食)
108	※エプロン・三角巾をお持ちください。
	妊娠中の過ごし方"妊婦体験"
2日目	お風呂の入れ方"沐浴実習"
	※ご夫婦での参加をお勧めします!
0.00	お産の経過と補助動作
3日目	赤ちゃんを迎える心構え
	歯の健康
4⊟目	先輩ママとの交流
	※歯ブラシ・手鏡をお持ちください。

–▼お 問 い 合 わ せ 先▼ –

中央保健センター TEL0897-52-1215 東予保健センター TEL0898-64-5333 丹原保健センター TEL0898-68-7300 小松保健センター TEL0898-72-6363

医療機関で妊娠が確定したら、できるだけ早めに(11週ごろまでに)妊婦届を提出し、「母子健康手帳」と「妊婦一般健康診査受診票」の交付を受けましょう。

	場所		中央保健	センター		東予保健センター					
	時間	5月コース	8月コース	11月コース	2月コース	5月コース	8月コース	11月コース	2月コース		
	9時30分~13時										
205	中央: 9時30分~12時 東予: 19時~21時	5月19日(日)	8月11日(日)	11月24日(日)	2月9日(日)	5月24日(金)	8月23日金	11月15日(金)	2月14日(金)		
305	9時30分~11時30分	5月24日(金)	8月19日(月)	12月2日(月)	2月17日(月)	5月29日(水)	8月29日(木)	11月22日金	2月20日(木)		
405	9時30分~11時30分	5月29日(水)	8月23日金	12月6日金	2月21日(金)	6月5日(水)	9月5日(株)	11月27日(水)	2月26日(水)		

▼こんにちは赤ちゃん訪問

■対 象:生後4カ月までの乳児のいるご家庭

■内 容:赤ちゃんの体重測定、育児相談、お母さんの体調に

ついての相談、子育てに関する情報のお知らせ等

■訪問までの流れ:訪問時には、電話連絡してからお伺いします。

里帰り中や連絡が取れない場合は、訪問時期が 遅くなることもありますので、ご了承ください。



▼乳幼児相談(予約不要)

■時 間:9時30分~11時■場 所:各保健センター

	中 央	東予	丹 原	小 松
4月	9 日(火)	8日(月)	4 ⊟(木)	12日(金)
5月	14日(火)	13日(月)	2日(木)	10日(金)
6月	11日(火)	3日(月)	6 日(木)	14日(金)
7月	9 日(火)	1日(月)	4日(木)	12日(金)
8月	13日(火)	5日(月)	1 日(木)	9日金
9月	10日(火)	2日(月)	5 日(木)	13日(金)
10月	8日(火)	7日(月)	3 日(木)	11日(金)
11月	12日(火)	11日(月)	7日(木)	8 日金
12月	10日(火)	2日(月)	5 日(木)	13日(金)
1月	14日(火)	6日(月)	9 日(木)	10日(金)
2月	18日(火)	3 日(月)	6日(木)	14日(金)
3月	11日(火)	3日(月)	6日(木)	14日(金)

▼子育て総合相談窓口 「ぽかぽか広場」 (予約不要)

場所:中央保健センター

日程:毎週火曜日 (10月15日・12月31日・祝日除く) 時間:10時~15時 (12時~13時は個別相談できません) 対象:市内全域 スタッフ:保健師・助産師・栄養士等

▼電話相談

育児をしていて心配事や不安な事があれば、電話での相談 に応じます。お気軽にご利用ください。

▼特定不妊治療費の助成

少子化対策の一環として県が行っている特定不妊治療費助 成に加え、西条市では、治療費の一部を助成しています。

乳幼児健康診查 日程表

※日程や場所が変更になる場合があります。変更となった場合は広報紙等でお知らせしますので、ご注意ください。

▼中央保健センターの日程 対象:西条地区 受付時間:13時~14時

項 目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3 カ月児健診日 (木曜日)	18日	16日	20日	18日	29日	19日	31日	21日	19日	16日	20日	20日
	H24.	H25.										
	12月生	1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
1歳6カ月児健診日 (木曜日)	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
	H23.	H23.	H23.	H23.	H24.							
	9月生	10月生	11月生	12月生	1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
3 歳児健診日 (木曜日)	25日	23日	27日	25日	22日	26日	24日	28日	26日	23日	27日	6日
	H22.	H23.	H23.									
	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	1月生	2月生

▼東予保健センターの日程 対象:東予地区(1歳6カ月児健診・3歳児健診は丹原・小松地区を含む) 受付時間:13時~13時30分

項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3 カ月児健診日 (火曜日)	16日 H24. 12月生	14日 H25. 1月生	18日 H25. 2月生	30日 H25. 3月生	20日 H25. 4月生	10日 H25. 5月生	29日 H25. 6月生	12日 H25. 7月生	17日 H25. 8月生	21日 H25. 9月生	18日 H25. 10月生	18日 H25. 11月生
1歳6カ月児健診日 (水曜日)	17日	15日	19日	17日	21日	18日	23日	20日	18日	22日	19日	19日
	H23.	H23.	H23.	H23.	H24.	H24.						
	9月生	10月生	11月生	12月生	1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
3歳児健診日 (火曜日)	9日	21日	4日	2日	6日	3日	1日	19日	3日	7日	4日	4日
	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H22.	H23.	H23.
	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	1月生	2月生

▼丹原保健センターの日程 対象:丹原地区 受付時間:13時~13時30分

項	目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3 カ月リ	見健診日 (火曜日)	23日 H24. 12月生 H25. 1月生		25日 H25. 2月生 3月生		27日 H25. 4月生 5月生		22日 H25. 6月生 7月生		10日 H25. 8月生 9月生		25日 H25. 10月生 11月生	
1歳6カ月児健診・3歳児健診は、東予保健センターで実施します。(実施日は東予保健センターの日程を参照)													

▼小松保健センターの日程 対象:小松地区 受付時間:13時~13時30分

項	目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3 カ月児	!健診日 火曜日)		28日 H25. 1月生 2月生		23日 H25. 3月生 4月生		24日 H25. 5月生 6月生		26日 H25. 7月生 8月生		28日 H25. 9月生 10月生		25日 H25. 11月生 12月生
1歳6カ月児健診・3歳児健診は、東予保健センターで実施します。(実施日は東予保健センターの日程を参照)													

- ■必要な物:母子健康手帳、育児のしおりにあるアンケート
 - (3歳児健診は、事前に家庭で視力・聴力検査を行い、結果を記入して当日お持ちください。)
- ■健診は受付をしてから、2時間程度かかる場合があります。おむつやミルクなど、必要な準備をしてお越しください。
- ■1歳6カ月児健診、3歳児健診は歯科診察がありますので、歯磨きをしてお越しください。
- ■欠席される方、また対象地区以外での受診を希望される方は、必ず健診日の前日までに中央保健センターまで ご連絡ください。
- ■健診会場内での飲食はご遠慮ください。