

いの町の健康ガイド

令和5年度版

おとなの健診・
がん検診情報は
③ページへ

子育て情報は
①ページへ

問い合わせ

●受付時間
平日8:30~17:15

ほけん福祉課

☎088-893-3811

〒781-2110
いの町1400番地
(すこやかセンター伊野内)

吾北総合支所住民福祉課 ☎088-867-2300

〒781-2401
いの町上八川甲1934番地

本川総合支所住民福祉課 ☎088-869-2112

〒781-2601
いの町長沢123番地12

～妊娠・出産・育児に関する子育て支援サービスのご案内～

妊娠中

相談窓口

子育て世代包括支援センター とんぐり

妊娠、出産、育児等の悩みや不安を相談できる窓口です。母子保健コーディネーター等が、相談に応じ、妊娠期から子育て期の継続的な支援を行います。お気軽にご相談ください。

どんなことをするところ？



母子健康手帳の交付

産科医療機関で妊娠届を受け取った方は、ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）にお越しください。

妊娠や出産にかかわる説明等をします。全ての妊婦さんに面談するため、**事前に予約をお願いします。**

面談には約1時間かかりますので、お時間にゆとりを持ってお越しください。

※交付場所： ほけん福祉課
吾北総合支所 住民福祉課
本川総合支所 住民福祉課



相談

電話、来所、訪問など都合のいい方法をお選びいただけます。必要に応じて関係機関と連絡調整を行い、支援します。



情報提供

1人ひとりのニーズに合った情報をお伝えします。

- ◆場 所 すこやかセンター伊野内 1階
- ◆開設日 月曜日～金曜日（祝日年末年始を除く）
- ◆電 話 893-3811（ほけん福祉課）
- ◆時 間 8：30～17：15

（時間内に来所が難しい方も、事前にご連絡ください）



プライバシーが保たれたお部屋で相談できます



キッズコーナーあり
お子様連れでも大丈夫



妊娠

たまごっこたいむ（マタニティ教室）

要予約

妊娠期の過ごし方、出産後の育児や生活がイメージしやすくなる講座です。妊婦さんだけでなく、パパやご家族にも知ってほしい妊婦さんや赤ちゃんへの対応の仕方などもお話ししますので、ぜひご家族でご参加ください。定員各クラス5組。



すくすくクラス			
内 容	おっぱいとお産		
時 間	13：30～15：30		
開催日	6月	9月	2月
	2日(金)	1日(金)	2日(金)



わくわくクラス			
内 容	お風呂の入れ方（沐浴体験）		
時 間	10：00～12：00		
開催日	6月	9月	2月
	17日(土)	16日(土)	17日(土)

産前訪問

妊娠後期（出産予定日の2か月前後～）の妊婦さんのお宅に訪問します。訪問した際に出産に向けての準備物品の説明や産後利用できるサービスの説明等をします。日頃感じている疑問点や不安に感じていること等、お気軽にご相談ください。



出産

産後ケア

要予約

産後のお母さんと赤ちゃんに対し、助産師によるお母さんの心身のケア、授乳や育児指導などの支援が受けられます。ご利用には事前申請や、利用料が必要になります。お気軽にご相談ください。



赤ちゃん訪問

生後1か月前後に保健師が訪問し、体重測定や赤ちゃんの発育の確認、予防接種、育児サービスについて説明等をします。日頃感じている疑問点や不安に感じていること等、お気軽にご相談ください。※**予防接種に必要な予診票もお渡しします。**



要予約

←このマークがある事業の予約・キャンセルは、下記までご連絡ください
電 話 893-3811（ほけん福祉課 母子保健担当）

生後すぐから

生後1か月から

交流

おやこっこたいむ（育児相談）

火曜日開催

要予約

（ぐりぐらひろば）

保健師と管理栄養士がお子さんの成長や発達に関する相談をお受けします。助産師や歯科衛生士、運動と発達の専門家に相談できる月もあります。身長・体重の測定もできるので、気軽に遊びにきてください。

◆受付時間（ぐりぐら除く） 9：30～10：30（11：30終了）

会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
枝川コミュニティセンター	11日		6日		8日		10日		12日		6日	
天王コミュニティセンター		16日		11日		12日		14日		16日		5日
ぐりぐらひろば	25日	30日♥	20日★	25日♥	29日★	26日	24日♥	21日★	26日♥	30日♥	20日♥	12日

★…歯科衛生士による歯科相談 ♥…助産師による母乳相談



生後2か月から

病氣から 守る

予防接種（定期予防接種）

※病院に事前予約し、当日は予診票と母子健康手帳を持参してください。

赤ちゃんは、お母さんからもらった病気に対する免疫（抵抗力）が徐々に失われていくと、感染症にかかりやすくなります。予防接種を受けることで、自然感染よりも安全に赤ちゃんの免疫を高めることができます。大切な赤ちゃんの命を守るために予防接種を受けましょう。



生後3か月から

離乳食

離乳食講習会

簡単な大人の料理から取り分けして作る、月齢に応じた離乳食のレシピを紹介します。

◆場 所／すこやかセンター伊野 ◆時 間／10：00～11：30

開催日	5月	7月	9月	11月	2月
	19日(金)	28日(金)	15日(金)	17日(金)	9日(金)



健診

乳幼児健康診査

木曜日午後開催

※対象者には健診日の1か月前頃に個別で案内します。

◆場 所／すこやかセンター伊野

乳幼児健診は、お子さんが健康で順調に育っているかを確認し、成長や発達にかかわる病気などを、早くを見つけるためにとても重要なものです。



4か月児健診（3～5か月児）	
健診内容：①～⑥	
実施日	対象児
4月13日	R4.11. 3～R5. 1.13 生
6月 8日	R5. 1.14～R5. 3. 8 生
8月 3日	R5. 3. 9～R5. 5. 3 生
10月 5日	R5. 5. 4～R5. 7. 5 生
12月 7日	R5. 7. 6～R5. 9. 7 生
2月 8日	R5. 9. 8～R5.11. 8 生

絵本の
プレゼント
もあるよ♪

【健診内容】

- ①問診
- ②身体計測
- ③医師診察
- ④歯科相談
- ⑤栄養相談
- ⑥育児の相談
- ⑦歯科診察
- ⑧言葉の相談

1歳6か月児健診（1歳6～1歳8か月児）	
健診内容：①～⑧	
実施日	対象児
4月20日	R3. 8.17～R3.10.20 生
6月15日	R3.10.21～R3.12.15 生
8月24日	R3.12.16～R4. 2.24 生
10月19日	R4. 2.25～R4. 4.19 生
12月21日	R4. 4.20～R4. 6.21 生
2月15日	R4. 6.22～R4. 8.15 生

7か月児健診（6～8か月児）	
健診内容：①～⑥	
実施日	対象児
5月11日	R4. 9. 3～R4.11.11 生
7月 6日	R4.11.12～R5. 1. 6 生
9月 7日	R5. 1. 7～R5. 3. 7 生
11月 9日	R5. 3. 8～R5. 5. 9 生
1月11日	R5. 5.10～R5. 7.11 生
3月 7日	R5. 7.12～R5. 9. 7 生

3歳児健診（3歳5～3歳7か月児）	
健診内容：①～⑧	
実施日	対象児
5月25日	R1.10.24～R1.12.25 生
7月20日	R1.12.26～R2. 2.20 生
9月21日	R2. 2.21～R2. 4.21 生
11月30日	R2. 4.22～R2. 6.16 生
1月25日	R2. 6.17～R2. 8.12 生
3月21日	R2. 8.13～R2.10.21 生

吾北・本川乳幼児健診 4か月健診～3歳児健診 会場：吾北中央公民館

実施日：8月31日・12月14日

母子保健サービスの詳細については、
いの町ホームページ(右記)をご覧ください。

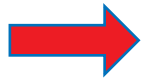
いの町パーフェクトページ



年に1回、健診(検診)を受けましょう

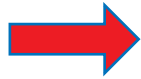
健診には「集団健診」と「個別健診」の2種類があります。

1. 集団健診



下記をご覧ください

2. 個別健診



⑥ページをご覧ください

1. 集団健診(検診)の種類

健康診査

国保・後期の方で受診券がお手元にない場合には、
ほけん福祉課までご連絡ください。

健診名	対象年齢	検査内容等	保険資格	注意事項等
30歳代健診 ※いの町独自の健診	30～39歳 昭和59年4月2日～ 平成6年4月1日に生まれた方	問診 身体計測 腹囲測定(30～74歳)	不問	・集団健診でのみ受診可能
特定健診	40～74歳 昭和59年4月1日以前に 生まれた方で75歳未満の方	診察 血圧測定 血液検査 尿検査 (対象者のうち希望者のみ 肝炎ウイルス検査)	いの町国保 社保(扶養) 生活保護	・特定健診・健康診査を受けるには、 受診券 が必要です。 ・社保(扶養)の方は 自己負担金が発生します 。 ・肝炎ウイルス検査 年度末年齢40・45・50 ・55・60・65・70歳が 対象。(ただし、今まで に肝炎検査を受けたこと のない方のみ)
後期高齢者健診	75歳以上		後期高齢	

受診までの流れ

申込先：すこやかセンターで受診 ⇒ ほけん福祉課(893-3811)
吾北会場で受診 ⇒ 吾北住民福祉課(867-2300)
本川保健福祉センターで受診 ⇒ 本川住民福祉課(869-2112)



①5ページで日程を
決める

②電話で申し込む

③受診日の1週間前に
必要書類等が届く。
内容を確認する。

④受診券・問診票に
記入のうえ予約した
日に受診する。



自身の健康状態を確認し、病気の予防や早期発見をすることが大切です。

定期的に健康チェックをしましょう！

健康診査と肺・胃・大腸・前立腺のがん検診は、
集団健診で**セット**で受けられます。

申込方法は、
③ページの
「受診までの流れ」
と同じです！



詳しい日程は、
⑤ページを
ご覧ください！

がん検診

①～⑤は無料、⑥は有料

検診名	対象年齢	検査内容等	保険資格	注意事項等
①胸部検診	40歳以上 昭和59年4月1日 以前に生まれた方	胸のレントゲン撮影	不問	
②胃がん検診		胃のレントゲン撮影		令和4年度に胃内視鏡を受診された方は受診不可。
③大腸がん検診		便潜血検査		
④乳がん検診		マンモグラフィー		受診間隔：2年に1回
⑤子宮頸がん検診	20歳以上 平成16年4月1日 以前に生まれた方	医師の診察(内診) 子宮頸部の細胞診		受診間隔：2年に1回 ※経過観察の方は、1年に1回
NEW ⑥前立腺がん検診		血液検査 (PSA 検査)		集団検診会場にて、自己負担金をお支払いいただきます。 自己負担額:2,420円 ※健康審査とセットで受診する場合は、2,310円

令和5年度 集団健診(検診)日程表

集団健診(検診)実施日					健康 診 査	肺 が ん	胃 が ん	大 腸 が ん	※前立腺がん	乳 が ん	子宮頸がん	会 場	電話予約 受付開始日	
日 程		午前 8時～11時 (受付時間)	午後 1時～3時 (受付時間)											
5月	9日	火	○	○							○	すこやかセンター伊野	4/10 (月)	
	10日	水	○	○						○				
	23日	火	○	○	○	○	○	○						
	24日	水	○	○	○	○	○	○						
6月	1日	木	○		○	○	○	○	○			下八川小学校体育館		
	14日	水	○		○	○	○	○	○			吾北中央公民館		
	22日	木	○			○	○	○				すこやかセンター伊野		
	26日	月	○	○	○	○	○	○						
	27日	火	○	○	○	○	○	○						
	28日	水	○	○	○	○	○	○						
7月	4日	火	○	○						○		すこやかセンター伊野		
	5日	水	○	○							○			
	12日	水	○	○	○	○	○	○						すこやかセンター伊野
	13日	木	○	○	○	○	○	○						
	14日	金	○	○	○	○	○	○						
	26日	水	○			○	○	○						
8月	9日	水	○		○	○	○	○	○			すこやかセンター伊野	7/10 (月)	
	10日	木	○		○	○	○	○	○					
	20日	日	○		○	○	○	○	○			吾北中央公民館		
	30日	水	10:00～11:00							○		本川保健福祉センター		
			13:00～15:00							○		吾北中央公民館		
9月	1日	金	9:00～10:00								○	本川保健福祉センター		
			11:00～12:00									○		吾北中央公民館
	3日	日	○	○	○	○	○	○				すこやかセンター伊野		
	4日	月	○	○	○	○	○	○						
	19日	火	○							○				
30日	土	○	○	○	○	○	○							
10月	2日	月	○	○	○	○	○	○				すこやかセンター伊野		
	22日	日	○				○				○			
	24日	火	○							○				
	31日	火	○	○	○	○	○	○						
11月	1日	水	○	○	○	○	○	○				すこやかセンター伊野		
	2日	木	○											
	11日	土	○							○				
12月	13日	水	8:00～11:00							○				下八川小学校体育館
			14:00～16:00							○				
1月	17日	水	○							○		すこやかセンター伊野		
	23日	火	○								○			

- ・希望の健診(検診)項目によって、**午前・午後**のご案内をします。(胃がん検診は午前中のみ)
- ・交通手段でお困りの方は、予約の際にご相談ください。
- ・**※前立腺がん検診については、有料になります。4ページをご確認ください。**

2. 個別健診(医療機関での受診)

健康診査

健診名	対象年齢	検査内容等	費用	医療機関	申込先	注意事項等
特定健診	40～74歳	問診・身体計測 診察・血圧測定	無料	県内の 契約医療機関	医療機関	【保険資格：国保または後期高齢】 5月上旬に届く受診券を使用して、年に 1回無料で受診することができます。
後期高齢者健診	75歳以上	血液検査・尿検査				

がん検診

健診名	対象年齢	検査内容等	費用	医療機関	申込先	注意事項等
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	無料	仁淀病院	仁淀病院	【保険資格：不問】 ※胃がん検診は、R4年度に胃内視鏡 を受診された方は受診不可。
胸部検診		胸のレントゲン撮影				
胃がん検診		胃のレントゲン撮影	2,500円			
胃内視鏡検診	50歳以上	胃の内視鏡検査	3,300円	県内の 契約医療機関	ほけん福祉課	【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回 ※今年度受診した場合、来年度は胃内 視鏡、胃レントゲン共に受診不可
乳がん検診	40～49歳	マンモグラフィー	無料	県内の 契約医療機関	医療機関	【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回 対象者にはいの町から6～7月頃に 受診券を発行します。
	50歳以上		1,000円	仁淀病院	仁淀病院	【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回
子宮頸がん検診	20～29歳	医師の診察(内診)	無料	県内の 契約医療機関	医療機関	【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回 対象者にはいの町から6～7月頃に受 診券を発行します。
	30歳以上	子宮頸部の細胞診	1,000円	仁淀病院	仁淀病院	【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回 ※経過観察の方は1年に1回

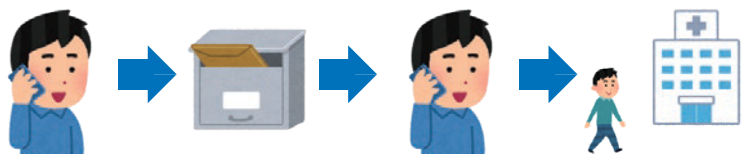
健診名	対象年齢	検査内容等	費用	医療機関	申込先	注意事項等
人間ドック	40歳以上	総合保健協会のHP をご確認ください	一部助成	総合保健協会	総合保健協会 833-4649	【保険資格：不問】 社保等の方は受診前にほけん福祉課 に申し込みください。

健診名	対象年齢	検査内容等	費用	医療機関	申込先	注意事項等
歯科健診	40・50 60・70歳 ※年度末年齢	問診及び口腔内診査	無料	県内の 契約医療機関	ほけん福祉課	【保険資格：不問】

受診までの流れ

仁淀病院

県内の契約医療機関



① 仁淀病院に電話
Tel 893-1551

② 必要書類等が届く

③ 必要書類を持って受診

① ほけん福祉課に電話
Tel 893-3811

② 必要書類等が届く

③ 医療機関に電話予約

④ 必要書類を持って受診

健診会場における感染症対策



新型コロナウイルス感染症をはじめとする**感染症対策**を下記のとおり実施します。

- ◇ 健診スタッフの健康管理に努める
- ◇ 混み合うことがない広い会場
- ◇ 会場内の定期的な消毒や換気

健診会場にお越しの方々へ

会場入口の検温
アルコール等による手指消毒
大声での会話を控える
にご協力ください。



高知家健康パスポート



集団健診（検診）を受けると、1つの健診（検診）につき、1ヘルシーポイント（ピンク）が獲得できます！
また、下記の健康チャレンジ日記帳も会場でお配りしていますので、ぜひチャレンジしてみてください！

健康チャレンジ日記帳



体重や血圧・運動や食生活などの簡単な日々の健康記録を3ヶ月分記録して提出すると以下の特典がもらえます。

- ① いの町商業振興会**商品券500円分**
※令和5年度初回達成時のみ
- ② **土佐あかうし引換券 5,000 円分**
※脱メタボチャレンジを達成した方の中から抽選で20名に！
- ③ 高知県健康パスポートアプリ用ヘルシーポイント30ポイント
※選択したコースに応じた種類のポイントを進呈



チャレンジ
してね



申込先：ほけん福祉課健康づくり係 893-3811
(すこやかセンター伊野内)
吾北総合支所住民福祉課 867-2300
本川総合支所住民福祉課 869-2112

地域の**子育て**を応援します！

いの★ファミリー・サポート・センター **はっぴい**



会 員 募 集 中



地域で子育てを支えるこの活動に、あなたも参加しませんか？

❀「ファミリー・サポート」とは・・・

子育ての手助けをしてほしい方（おねがい会員）と、子育てのお手伝いをしたい方（まかせて会員）が、子育ての相互援助を行う会員組織です。

詳しくはお問い合わせください。

すこやかセンター伊野内 ほけん福祉課
TEL:088-893-3810

