

いの町の

健康ガイド

令和6年度版

春は身体のメンテナンスを考える季節！
健診・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

ほけん福祉課 ☎893-3811

吾北住民福祉課 ☎867-2300

本川住民福祉課 ☎869-2112

●受付時間
平日8:30~17:15

いの町公式ホームページ
にも掲載しています。

いの町健康ガイド



相談
窓口

子育ての総合窓口 **どんぐり**



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、訪問などご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。◇場所 ぐりぐらひろば



| 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 | 10月 | 2月 |
| | 14日(金) | 4日(金) | 7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 | 10月 | 2月 |
| | 22日(土) | 12日(土) | 15日(土) |

出産

産後ケア

要予約

出産後のお母さんが笑顔で安心して育児ができるように、助産師などの専門職が一人ひとりの悩みに応じて様々な形でサポートできる産後ケアを実施しています。ご利用には事前申請や、利用料が必要になります。

〈利用期間〉産後～1年未満 ※宿泊型のみ産後4か月未満

〈申請期間〉 妊娠届出以降から

↓ 〈サービス内容〉 ↓

- 訪問型(半日)
場所：自宅
- 訪問型(1日)
場所：自宅
- 通所型
場所：産後ケア施設
- 宿泊型
場所：産後ケア施設

妊娠中の申請がオススメ！
産後すぐ使えるよ！



いの町産後ケアHP

※回数上限あり（訪問型半日・訪問型1日・通所型合わせて5回まで。宿泊型6泊7日まで。）

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）

交流

おやこっこたいむ（育児相談）

火曜日開催

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。



要予約
(ぐりぐらひろば)

◇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 | 9日 | / | 4日 | / | 20日 | / | 8日 | / | 10日 | / | 4日 | / |
| 天王 コミュニティセンター | / | 14日 | / | 9日 | / | 10日 | / | 12日 | / | 14日 | / | 4日 |
| ぐりぐらひろば | ☆23日 | ♥28日 | 25日 | ♥23日 | ☆27日 | ♥24日 | 22日 | ♥26日 | ☆24日 | ♥28日 | 25日 | ♥18日 |

☆・・ 歯科衛生士による 歯科相談 ♥・・ 助産師による 母乳相談

離乳食

離乳食講習会

要予約
定員8組

簡単な大人の料理から取り分けて作る、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 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 17日(金) | 19日(金) | 20日(金) | 15日(金) | 14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、早く見つけるためにとても重要なものです。

絵本のプレゼントもあるよ♪



| 4か月児健診(3~5か月児) | | | |
|--------------------|-----|--------|--|
| 健診内容：①~⑥ | | | |
| 対象児 | | 実施日 | |
| R5.11.9 ~ R6.1.11 | 生まれ | 4月11日 | |
| R6.1.12 ~ R6.3.6 | 生まれ | 6月6日 | |
| R6.3.7 ~ R6.5.8 | 生まれ | 8月8日 | |
| R6.5.9 ~ R6.7.10 | 生まれ | 10月10日 | |
| R6.7.11 ~ R6.9.12 | 生まれ | 12月12日 | |
| R6.9.13 ~ R6.11.16 | 生まれ | 2月6日 | |

| 1歳6か月児健診(1歳6~1歳8か月児) | | | |
|----------------------|-----|--------|--|
| 健診内容：①~⑧ | | | |
| 対象児 | | 実施日 | |
| R4.8.16 ~ R4.10.25 | 生まれ | 4月25日 | |
| R4.10.26 ~ R4.12.20 | 生まれ | 6月20日 | |
| R4.12.21 ~ R5.2.22 | 生まれ | 8月22日 | |
| R5.2.23 ~ R5.4.24 | 生まれ | 10月24日 | |
| R5.4.25 ~ R5.6.19 | 生まれ | 12月19日 | |
| R5.6.20 ~ R5.8.20 | 生まれ | 2月20日 | |

- 【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

| 7か月児健診(6~8か月児) | | | |
|--------------------|-----|-------|--|
| 健診内容：①~⑥ | | | |
| 対象児 | | 実施日 | |
| R5.9.8 ~ R5.11.9 | 生まれ | 5月9日 | |
| R5.11.10 ~ R6.1.11 | 生まれ | 7月11日 | |
| R6.1.12 ~ R6.3.12 | 生まれ | 9月12日 | |
| R6.3.13 ~ R6.5.7 | 生まれ | 11月7日 | |
| R6.5.8 ~ R6.7.9 | 生まれ | 1月9日 | |
| R6.7.10 ~ R6.9.6 | 生まれ | 3月6日 | |

| 3歳児健診(3歳5~3歳7か月児) | | | |
|---------------------|-----|--------|--|
| 健診内容：①~⑧ | | | |
| 対象児 | | 実施日 | |
| R2.10.22 ~ R2.12.30 | 生まれ | 5月30日 | |
| R2.12.31 ~ R3.2.25 | 生まれ | 7月25日 | |
| R3.2.26 ~ R3.4.26 | 生まれ | 9月26日 | |
| R3.4.27 ~ R3.6.28 | 生まれ | 11月28日 | |
| R3.6.29 ~ R3.8.23 | 生まれ | 1月23日 | |
| R3.8.24 ~ R3.10.27 | 生まれ | 3月27日 | |

吾北・本川乳幼児健診 4か月児健診~3歳児健診 実施日：令和6年4月18日・7月18日
会場：吾北中央公民館 令和7年2月13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



～おとなの健診（検診）のご案内～

病気の予防や早期発見をするために、自身の健康状態を確認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。

- 年に1回の健診は通院中の方も対象となります。
- 健診後には、健診結果の情報提供、特定保健指導、医療機関への受診勧奨等のサポート体制も充実しています。






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 → ④ページをご覧ください

2. 個別健診 → ⑥ページをご覧ください

健診（検診）の受け方

| 集団健診 | 個別健診 |
|--|---|
| 申 込 み  | |
| <p>1. ⑤ページで受診する日程を決める</p> <p>2. 電話で申し込む <u>4/8（月）8：30より受付開始</u> すこやかセンター伊野で受診⇒893-3811 吾北会場で受診⇒867-2300 本川保健福祉センターで受診⇒869-2112</p> | <p>1. ⑥ページで受診する健診（検診）を決める</p> <p>2. 医療機関に電話で申し込む</p> |
| 受 診  | |
| <p>1. 受診日の約1週間前に必要書類等が届く</p> <p>2. 予約した日に受診する</p> | <p>1. 予約した日に受診する ※受診券・受診票の発行については、⑥ページの注意事項等をご確認ください</p> |
| 結 果 通 知  | |
| <p>受診日から約1か月後に、結果通知書が届く ※受診した時期や医療機関によって、通知が遅くなる場合があります</p> | |

1. 集団健診（町内施設での受診）

健康診査と肺・胃・大腸・前立腺のがん検診を
セットで受けることができます。



健康診査

国保・後期高齢・生活保護の方は**無料**、
社保（扶養）の方は、**自己負担金**が発生します。
国保・後期高齢の方で受診券がお手元にない場合は、
ほけん福祉課までご連絡ください。

| 健診名 | 対象者 | 内容 | 注意事項等 |
|---------------------|---|--|--|
| 30歳代健診 ※いの町独自の健診 | 30～39歳 昭和60年4月2日～ 平成7年4月1日に生まれた方 保険資格：不問 | 問診 身体計測 腹囲測定（30～74歳） | ・集団健診でのみ受診可能 |
| 特定健診 | 40～74歳 昭和60年4月1日以前に 生まれた方で75歳未満の方 保険資格：いの町国保 社保（扶養） 生活保護 | 診察 血圧測定 血液検査 尿検査 肝炎ウイルス検査 （対象者のうち 希望者のみ） | ・特定健診・後期高齢者健診を受ける には 受診券 が必要です。 ・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 たことがない方のみ） |
| 後期高齢者健診 | 75歳以上 保険資格：後期高齢 | | |

がん検診

①～⑤は**無料**、⑥は**有料**

| 検診名 | 対象者（保険資格不問） | 検査内容 | 注意事項等 |
|----------|--------------------------------|-----------------------|--|
| ①胸部検診 | 40歳以上 昭和60年4月1日 以前に生まれた方 | 胸のレントゲン撮影 | |
| ②胃がん検診 | | 胃のバリウム検査 | 令和5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17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 |
| ⑥前立腺がん検診 | 50歳以上 昭和50年4月1日 以前に生まれた方 | 血液検査 （PSA検査） | 集団健診会場で、 自己負担金 を お支払いいただきます。 健康診査とセットで受診：2,310円 前立腺がん検診のみ受診：2,860円 |

令和6年度 集団健診（検診）日程表

- **4/8（月）8：30**より全日程の予約受付を開始します。
- 交通手段でお困りの方は、予約の際にご相談ください。
- 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）

| 集団健診(検診)実施日 | | | | 健 | 肺 | 胃 | 大 | 前 | 乳 | 子 | 会 場 |
|-------------|-----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| 日 程 | | 午前 | 午後 | 康 | が | が | 腸 | 立 | が | 宮 | |
| | | | | 診 | ん | ん | ん | 腺 | ん | 頸 | |
| | | | | 査 | ん | ん | ん | が | ん | が | |
| 5月 | 20日 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | すこやかセンター伊野 |
| | 21日 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 22日 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 24日 | 金 | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | |
| 6月 | 6日 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 下八川小学校体育館 |
| | 10日 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | すこやかセンター伊野 |
| | 11日 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 12日 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 18日 | 火 | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | |
| | 26日 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 清水公民館 |
| 7月 | 5日 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | すこやかセンター伊野 |
| | 8日 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 10日 | 水 | | ○ | | | | | ○ | ○ | 下八川小学校体育館 |
| 8月 | 5日 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | すこやかセンター伊野 |
| | 6日 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 7日 | 水 | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | |
| 9月 | 1日 | 日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | すこやかセンター伊野 |
| | 2日 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 3日 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 4日 | 水 | ○ | ○ | | | | | ○ | ○ | |
| 10月 | 17日 | 木 | ○ | | | | | | ○ | ○ | 本川保健福祉センター |
| | | | | ○ | | | | | ○ | ○ | 吾北中央公民館 |
| 11月 | 1日 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | すこやかセンター伊野 |
| | 2日 | 土 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 5日 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 20日 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 吾北中央公民館 |
| 12月 | 21日 | 土 | ○ | | | | | | ○ | ○ | すこやかセンター伊野 |
| 1月 | 27日 | 月 | ○ | | | | | | ○ | ○ | |

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 血液検査・尿検査 | 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。 受診券がお手元でない場合は、 ほけん福祉課までご連絡ください。 |
| 後期高齢者健診 | 75歳以上 | | | | | |

がん検診

| 検診名 | 対象年齢 | 検査内容等 | 費用 | 医療機関 | 申込先 | 注意事項等 |
|---------|--------|-----------------------|------------------------------------|---------------|--|---|
| 胸部検診 | 40歳以上 | 胸のレントゲン撮影 | 無料 | 仁淀病院 | 仁淀病院 893-1551 ※電話予約 受付時間 13:30 ～ 16:30 | 【保険資格：不問】 ※胃がん検診は、R5年度に胃内視鏡を 受診された方は受診不可。 受診票は、予約後に発送します。 ※仁淀病院では、胃のバリウム検査は 40-65歳の方に推奨しています |
| 大腸がん検診 | | 便潜血検査 | | | | |
| 胃がん検診 | 40歳以上 | 胃のバリウム検査 | 2,500円 ※国保の方は 無料 | 仁淀病院 | 仁淀病院 893-1551 ※電話予約 受付時間 13:30 ～ 16:30 | 【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 胃の内視鏡検査、胃のバリウム検査共に 受診不可。 受診希望の方には、受診票を発行します のでほけん福祉課までご連絡ください。 |
| 胃内視鏡検診 | 50歳以上 | 胃の内視鏡検査 | 3,300円 ※国保の方は 受診する場合の み無料 | 県内の 契約医療機関 | ほけん福祉課 | 【保険資格：不問】 受診間隔：2年に1回 ※今年度受診した場合、来年度は 胃の内視鏡検査、胃のバリウム検査共に 受診不可。 受診希望の方には、受診票を発行します のでほけん福祉課までご連絡ください。 |
| 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 発送します。 受診券がお手元でない場合は、 ほけん福祉課までご連絡ください。 |
| 子宮頸がん検診 | 20～29歳 | 医師の診察（内診） 子宮頸部の細胞診 | 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 ※経過観察の方は1年に1回 対象者にはいの町から6～7月頃に受診券を 発送します。 受診券がお手元でない場合は、 ほけん福祉課までご連絡ください。 |
| | 30歳以上 | | 1,000円 ※国保の方は 無料 | 仁淀病院 | 仁淀病院 893-1551 | 【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 受診票は、予約後に発送します。 |

人間ドック

| 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 （総合保健協会） | 40歳以上 | 総合保健協会に ご確認ください | 健康診査・ がん検診の 料金を助成 | 総合保健協会 | 総合保健協会 832-9691 | 【保険資格：不問】 国保・後期高齢以外の方は受診前に ほけん福祉課ご連絡ください。 受診票は、予約後に発送します。 |
| 人間ドック （仁淀病院） | 40歳以上 | 仁淀病院に ご確認ください | 健康診査・ がん検診の 料金を助成 | 仁淀病院 | 仁淀病院 893-1551 | 【保険資格：不問】 受診票は、予約後に発送します。 |
| 人間ドック （県内の契約医療機関） | 40歳以上 | 医療機関に ご確認ください | 健康診査の 料金を助成 | 県内の 契約医療機関 | 県内の 契約医療機関 | 【保険資格：不問】 ※人間ドックで健康診査が受けられる 医療機関は限られていますので、 ほけん福祉課または医療機関にお問い合わせください。 |

歯科健診

| 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 |
|-----------|---------------------------|-----------|----|---------------|---------------|---|
| 成人歯科健診 | 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 | 県内の 契約医療機関 | 【保険資格：不問】 受診希望の方には、受診票を発行します のでほけん福祉課までご連絡ください。 |
| 後期高齢者歯科健診 | 75歳以上 | 問診及び口腔内診査 | 無料 | 県内の 契約医療機関 | 県内の 契約医療機関 | 【保険資格：後期高齢】 前年度受診している方には、10月頃に 受診券を発送します。 10月を過ぎても受診券がお手元でない 場合は、町民課（893-1117） までご連絡ください。 |

健診会場にお越しのみなさまへ

- ・受付時間ごとにお呼び出しをしており、混み合うことなくスムーズに受診することができます。
- ・換気ができる広い会場において実施しております。
- ・会場出入口のアルコール手指消毒をご活用ください。



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か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6年度初回達成時のみ
- ② 土佐あかうし引換券2,500円分
※脱メタボチャレンジを達成した方と、健診結果相談会に参加され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)
吾北住民福祉課 867-2300
本川住民福祉課 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、
子育ての相互援助活動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

