

いの健康ガイド

令和7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



R7.4月から設置しました！

こども家庭センター

妊娠、出産、子育て等に関する総合相談窓口です。すべての妊産婦、子育て世代、こども等の相談に応じ、安心して過ごせるよう一緒に考えます。どんなお悩みもまずはご相談ください。



*妊娠中や産後のからだや
こころのこと
*身近な協力者がいない

*赤ちゃんのお世話について
*なんとなく気分が落ち込む



*こどもの発育・発達が気になる
*子育てがつらい、イライラする



誰かに聞いてほしい…



そんなときは頼ってください！



*こどもにどう接していいのか
迷ってしまう
*近所の家から怒鳴り声や
泣き声が聞こえて心配

*自分の居場所がない
*父と母のけんかを見るのがつらい
*きょうだいの面倒を見ていて自分
の時間がない
*暴言・暴力を受けている



◆場 所 ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）

◆電 話 893-3818

◆開設日 月曜日～金曜日（祝日年末年始を除く）8：30～17：15

母子健康手帳の交付

要予約

産科医療機関で妊娠届を受け取った方は、下記まで連絡をください。
妊娠や出産にかかわる説明（1時間程度）のための日程調整を行います。



♥ こども家庭センター 893-3818

♥ 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

月曜日～金曜日（祝日年末年始を除く）
8：30～17：15

たまごっこたいむ（マタニティ教室）

要予約

妊娠期の過ごし方や出産後の育児、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、ご家族にも知ってほしい話をします。



◆場 所 子育て支援センター ぐりぐらひろば

◆申込先 こども家庭センター 893-3818

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
	6日(金)	3日(金)	13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
	14日(土)	11日(土)	21日(土)





おやこっこたいむ(育児相談)

火曜日午前開催

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。

◆受付時間 9:30~10:30 ※11:30終了

ぐりぐらひろばのみ
要予約



ぐりぐらひろば
予約ページ



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	8日		17日		5日		14日		9日		10日	
天王コミュニティセンター		13日		8日		9日		11日		13日		10日
ぐりぐらひろば	22日	♥27日	24日	♥22日	26日	♥30日	28日	♥18日	23日	♥27日	24日	♥24日

♥…助産師による母乳相談



離乳食講習会

金曜日午前開催

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
	16日	18日	19日	14日	20日

要予約
定員8組

離乳食講習会
予約ページ



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。

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。

◆場 所/すこやかセンター伊野



4か月児健診(3~5か月児)

健診内容:①~⑥

対象児	実施日
R6.11.7 ~ R7.1.10 生まれ	4月10日
R7.1.11 ~ R7.3.12 生まれ	6月12日
R7.3.13 ~ R7.5.7 生まれ	8月7日
R7.5.8 ~ R7.7.9 生まれ	10月9日
R7.7.10 ~ R7.9.11 生まれ	12月11日
R7.9.12 ~ R7.11.5 生まれ	2月5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
R6.9.7 ~ R6.11.8 生まれ	5月8日
R6.11.9 ~ R7.1.10 生まれ	7月10日
R7.1.11 ~ R7.3.4 生まれ	9月4日
R7.3.5 ~ R7.5.6 生まれ	11月6日
R7.5.7 ~ R7.7.8 生まれ	1月8日
R7.7.9 ~ R7.9.5 生まれ	3月5日

1歳6か月児健診(1歳6~8か月児)

健診内容:①~⑧

対象児	実施日
R5.8.21 ~ R5.10.24 生まれ	4月24日
R5.10.25 ~ R5.12.26 生まれ	6月26日
R5.12.27 ~ R6.2.21 生まれ	8月21日
R6.2.22 ~ R6.4.23 生まれ	10月23日
R6.4.24 ~ R6.6.18 生まれ	12月18日
R6.6.19 ~ R6.8.19 生まれ	2月19日

3歳児健診(3歳5~7か月児)

健診内容:①~⑧

対象児	実施日
R3.10.28 ~ R3.12.29 生まれ	5月29日
R3.12.30 ~ R4.2.28 生まれ	7月31日
R4.3.1 ~ R4.4.25 生まれ	9月25日
R4.4.26 ~ R4.6.20 生まれ	11月20日
R4.6.21 ~ R4.8.29 生まれ	1月29日
R4.8.30 ~ R4.10.19 生まれ	3月19日

吾北・本川乳幼児健診 4か月児~3歳児健診

会場:吾北中央公民館 ◇ 実施日:令和7年9月11日 / 令和8年3月26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

申 込 み

1. ⑤ ページで受診する日程を決める
2. 電話で申し込む

4/7(月)8:30 から受付開始

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

個別健診

1. ⑥ ページで受診する健診(検診)を決める
2. 医療機関に電話で申し込む



受 診

1. 受診日の約1週間前に必要書類等が届く
2. 予約した日に受診する

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



結 果 通 知

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



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

- いの町国保・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。
- いの町国保・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	検査内容等	注意事項等
30歳代健診 ※いの町独自の健診	30～39歳 昭和61年4月2日～ 平成8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61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)	検査内容等	注意事項等
①胸部検診	40歳以上 昭和61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6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18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51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 支払いください。 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7年度 集団健診(検診)日程表

- ・ **4/7(月)8:30** から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
日 程	午前	午後								
5月	20日 火	○	○	○	○	○	○			すこやかセンター伊野
	21日 水	○	○	○	○	○	○			
	22日 木	○	○	○	○	○	○			
	27日 火	○	○	○	○	○	○			下八川小学校体育館
6月	10日 火	○	○	○	○	○	○			すこやかセンター伊野
	11日 水	○	○	○	○	○	○			
	18日 水	○						○	○	本川保健福祉センター 下八川小学校体育館
	19日 木	○						○	○	
7月	2日 水	○	○	○	○	○	○			すこやかセンター伊野
	3日 木	○	○	○	○	○	○			
	4日 金	○	○	○	○	○	○			
	10日 木	○	○	○	○	○	○			清水公民館
8月	29日 金	○						○	○	すこやかセンター伊野
9月	7日 日	○	○	○	○	○	○			
	8日 月	○	○	○	○	○	○			
	10日 水	○						○	○	吾北中央公民館
10月	6日 月	○	○	○	○	○	○			すこやかセンター伊野
	7日 火	○	○	○	○	○	○			
	8日 水	○	○	○	○	○	○			
	21日 火	○	○	○	○	○	○			吾北中央公民館
11月	21日 金	○						○	○	すこやかセンター伊野
	22日 土	○	○	○	○	○	○			
	25日 火	○	○	○	○	○	○			
	26日 水	○	○	○	○	○	○			
12月	22日 月	○						○	○	すこやかセンター伊野
1月	17日 土	○						○	○	

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：いの町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。 受診券がお手元にならない場合は、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	血液検査・尿検査				

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 ～16:00	【保険資格：不問】 ※胃がん検診は、R6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40～59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			
胃内視鏡検診	50歳以上	胃の内視鏡検査	3,300円 ※国保の方は仁淀病院・長沢診療所で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。 受診券がお手元にならない場合は、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。 受診券がお手元にならない場合は、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 にほけん福祉課にご確認ください。
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	20・30・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にならない場合は、町民課(893-1117)までご連絡ください。

集団健診を受診予定のみなさまへ

- ・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で実施しています。
- ・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7年度初回達成時のみ

商品券

② 土佐あかうし引換券2,500円分

※必須コースと選択コースの「運動」「食生活」の両方を達成された方と、健診結果相談会に参加された方の中から抽選で10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

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

