



# いの町の健康ガイド

令和8年度版

大賞



令和7年度  
「健康」に関する啓発ポスター展  
入選作品



子育て情報は1ページへ  
健診・検診情報は3ページへ



●受付時間 平日8:30~17:15  
 問い合わせ

ほけん福祉課	☎088-893-3811
吾北住民福祉課	☎088-867-2300
本川住民福祉課	☎088-869-2112

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

# 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  
\*子育てがづらい、  
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辛い  
\*きょうだいの面倒を見て自分  
の時間がない  
\*暴言・暴力を受けている



- ◆ 場 所 ほけん福祉課 いの町1400番地 (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 月曜日～金曜日 (祝日年末年始を除く)
- ♥ 吾北総合支所 住民福祉課 867-2300 8:30～17:15
- ♥ 本川総合支所 住民福祉課 869-2112

## 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。



詳細はこちら

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
	5日(金)	2日(金)	12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
	13日(土)	10日(土)	20日(土)

- ◆ 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



要予約  
定員8組

## 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
	22日	17日	11日	27日	26日



ご予約はこちら



## 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



母乳相談のみ  
要予約



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	7日		2日		4日		13日		★8日		9日	
天王コミュニティセンター		12日		7日		8日		★10日		12日		9日
ぐりぐらひろば	21日	♥26日	23日	♥21日	25日	♥29日	★27日	♥24日	22日	♥26日	16日	♥23日

★…歯科衛生士による歯科相談 ♥…助産師による母乳相談



## 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っ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
R7.11.6 ~ R8.1.9 生まれ	4月9日
R8.1.10 ~ R8.3.11 生まれ	6月11日
R8.3.12 ~ R8.5.6 生まれ	8月6日
R8.5.7 ~ R8.7.8 生まれ	10月8日
R8.7.9 ~ R8.9.10 生まれ	12月10日
R8.9.11 ~ R8.11.4 生まれ	2月4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
R6.8.20 ~ R6.10.30 生まれ	4月30日
R6.10.31 ~ R6.12.25 生まれ	6月25日
R6.12.26 ~ R7.2.20 生まれ	8月20日
R7.2.21 ~ R7.4.29 生まれ	10月29日
R7.4.30 ~ R7.6.17 生まれ	12月17日
R7.6.18 ~ R7.8.18 生まれ	2月18日

### 7か月児健診(6~8か月児)

健診内容:①~⑥

対象児	実施日
R7.9.6 ~ R7.11.14 生まれ	5月14日
R7.11.15 ~ R8.1.9 生まれ	7月9日
R8.1.10 ~ R8.3.3 生まれ	9月3日
R8.3.4 ~ R8.5.5 生まれ	11月5日
R8.5.6 ~ R8.7.7 生まれ	1月7日
R8.7.8 ~ R8.9.4 生まれ	3月4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

### 3歳児健診(3歳5~7か月児)

健診内容:①~⑧

対象児	実施日
R4.10.20 ~ R4.12.28 生まれ	5月28日
R4.12.29 ~ R5.2.29 生まれ	7月30日
R5.3.1 ~ R5.4.17 生まれ	9月17日
R5.4.18 ~ R5.6.19 生まれ	11月19日
R5.6.20 ~ R5.8.28 生まれ	1月28日
R5.8.29 ~ R5.10.18 生まれ	3月18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8年7月16日 ◇ 会場: 吾北中央公民館

要予約

## ペアレント・プログラム

水曜日午前開催

日々の子育ての大変さを共有して、一緒に楽しく子育てについて学びませんか。ペアレント・プログラムでは子育てについての考え方や、すぐに実践できる子どもへの声かけの「コツ」を全6回でお伝えします。

開催日	6月		7月		8月	
	3日	17日	8日	22日	5日	19日

◆場 所 すこやかセンター伊野

◆時 間 10:00~11:30

◆申込先 こども家庭センター 893-3818

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。

いの町子育てパーフェクトページ



## ～おとなの健診(検診)のご案内～

気にはなりつつ、「まだ大丈夫だから」と健診(検診)を先延ばしに  
していませんか？

元気で活動するためには、今の自分を知る「健康チェック」が重要です。  
自分を守り、家族を大切にするための健診。

お申込みをお待ちしています。



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**




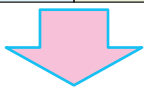
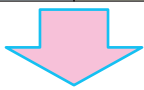
④ページをご覧ください

2. **個別健診**



⑥ページをご覧ください

### 健診(検診)の受け方

 <b>集団健診</b>	<b>個別健診</b>
<b>申 込 み</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>⑤ページで受きたい日程を決める</li> <li>電話で申し込む</li> </ol> <p><b>4/6(月)8:30</b>より受付開始</p> <p>すこやかセンター伊野で受診⇒893-3811 吾北地区会場で受診⇒867-2300 本川保健福祉センターで受診⇒869-2112</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>⑥ページで受きたい健診(検診)を決める</li> <li>医療機関に電話等で申し込む</li> </ol>
	
<b>受 診</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>受診日の約1週間前に必要書類等が届く</li> <li>予約した日に必要書類等を持って受診する</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>予約した日に必要書類等を持って受診する</li> </ol> <p>※詳細については、 ⑥ページもご確認ください</p>
	
<b>結 果 通 知</b>	
<p style="text-align: center;"><b>受診日から約1か月後に、結果通知書が届く</b></p> <p style="text-align: center;">※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

- 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・後期高齢の方は、5月上旬に受診券が届きます。  
お手元がない場合は、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	<b>30～39歳</b> 昭和62年4月2日～ 平成9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)	・集団健診のみ ・30歳代健診を受けるのに、受診券の必要はありません。
特定健診	<b>40～74歳</b> 昭和62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	・特定健診・後期高齢者健診を受けるには、 <b>受診券</b> 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	<b>75歳以上</b> 保険資格：後期高齢 生活保護	肝炎ウイルス検査 (対象者のうち希望者のみ)	

## 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	<b>40歳以上</b> 昭和62年4月1日 以前に生まれた方	胸のレントゲン撮影	65歳以上の方は、結核の定期健康診断を受けることが義務付けられています。胸部健診を受診することで、結核の健診を受診したことになります。
②胃がん検診		胃のバリウム検査	令和7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	<b>20歳以上</b> 平成19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	<b>50歳以上</b> 昭和52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。 <b>健康診査とセットで受診:2,750円</b> <b>前立腺がん検診のみ受診:3,300円</b>

# 令和8年度 集団健診(検診)日程表

**予約開始：4/6(月)8:30~**

お車などの交通手段でお困りの方は、“送迎”を行っております。  
ご希望の際は、お申し込み時にあわせてご相談ください。※事前予約制

集団健診(検診)実施日

※胃がん検診は午前中のみの実施となります。

会場	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	申 込 先
	日 程	午前	午後									
すこやかセンター伊野	5月	19日	火	○	○							すこやかセンター伊野で受診 ☎893-3811 (ほけん福祉課)
		20日	水	○								
		21日	木	○								
	6月	2日	火	○	○						○	
		8日	月	○		○						
		9日	火	○		○						
		10日	水	○		○						
	7月	13日	月	○		○						
		14日	火	○		○						
		24日	金	○							○	
	9月	2日	水	○		○						
		10日	木	○							○	
		27日	日	○		○						
	10月	5日	月	○		○						
		6日	火	○		○						
		7日	水	○		○						
		20日	火	○	○						○	
	11月	13日	金	○		○						
		14日	土	○		○						
		16日	月	○		○						
27日		金	○	○						○		
1月	16日	土	○							○		
下八川小学校体育館	5月	26日	火	○		○					吾北地区会場で受診 ☎867-2300 (吾北住民福祉課)	
		28日	木	○						○		
清水公民館	7月	2日	木	○		○						
吾北中央公民館	9月	10日	木		○					○		
	10月	26日	月	○		○						
本川保健福祉センター	5月	28日	木	○						○	本川保健福祉センターで受診 ☎869-2112 (本川住民福祉課)	

## 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。 受診券がお手元がない場合は、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				

★健康診査は人間ドックでも受診できます。詳しくは、ほけん福祉課または医療機関にお問い合わせください。

### ●がん検診【保険資格：不問】

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	【胸部検診】 65歳以上の方は、結核の定期健康診断を受けることが 義務付けられています。胸部検診を受診することで、 結核の健診を受診したことになります。
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 ~16:00	【胃がん検診】 R7年度に胃内視鏡を受診された方は受診不可。 ※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。  受診票は、予約後に発送します。
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	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	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。 受診券がお手元がない場合は、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	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。 受診券がお手元がない場合は、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	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 ご連絡ください。
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。

### ●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、8月頃に受診券を発送 します。 8月を過ぎても受診券がお手元がない場合は、 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 または 高知家@ライン・ヘルスケアに参加して応募すると抽選で賞品が当たります。**

### 健康チャレンジ日記帳、高知家@ライン・ヘルスケア

○体重か血圧・運動・食生活について簡単な健康記録を3ヶ月分実施

【賞品】※①②については、どちらか選択で1回限りの応募

- ① いの町商業振興会商品券 2,000 円分 20 名
- ② 土佐あかうし引換券 5,000 円分 10 名



### 【ヘルシーポイント】

チャレンジ達成ごとに、高知家健康パスポートアプリ用ヘルシーポイント 30 ポイント進呈  
(健康チャレンジ日記帳のみ)

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

高知家@ライン・ヘルスケアについては仁淀病院PHR外来 893-1551 (仁淀病院代表)

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**



楽しいイベントも  
やってるよ！



**会 員 募 集 中**



❀「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、  
会員となって、地域で支え合う有償ボランティア組織です。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先：ほけん福祉課 893-3810

ホームページQRコード▶

