

このページを広報から抜き取ってお使いください。(保存版)

センター健診(基本健診・がん検診)												
内容												
20歳以上の方を対象に下記日程で健(検)診を行っています。 詳しい健診内容は、広報3月号に別冊で挟み込んである「健診のお知らせと申し込み」をご覧ください。												
2020年											2021年	
5/10 日	5/12 火	6/2 火	7/22 水	8/31 月	9/24 木	10/7 水	11/13 金	12/21 月	1/15 金	2/2 火	2/12 金	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>&lt;各がん検診内容&gt;</b>                      ①肺がん検診 ②胃がん検診                      ③胃がんリスク検診 ④大腸がん検診                      ⑤肝炎ウイルス検診 ⑥前立腺がん検診                      ⑦マンモグラフィ検診                      ⑧骨粗しょう症検診                 </div>												

女性の検診(乳がん・子宮がん施設検診)				
対象者	実施期間	検診名称	実施場所(指定医療機関)	料金(*)
指定医療機関で乳がん検診(視触診・マンモグラフィ)と子宮がん検診(頸部)が受けられます。医療機関へ直接ご予約のうえ、健康保険証を持参し、受診してください。 *無料になる方 健診当日において、①丹波篠山市国民健康保険に加入の方 ②70歳以上の方(2021.3.31現在) ③後期高齢者医療制度加入の方 ④生活保護受給者の方 ⑤無料クーポン券対象者(対象者には5月中旬頃に個別通知します)	2020年4月1日～2021年3月31日  *いずれも20歳以上の女性対象	乳がん(視触診)	河合医院・岡本病院 西井クリニック	700円
		乳がん(マンモグラフィ)	兵庫医科大学ささやま医療センター	1,700円
		子宮がん(頸部)	兵庫医科大学ささやま医療センター 細見クリニック・タマル産婦人科	1,300円

歯周病検診				
対象者	実施期間	費用	場所	
市内に住民登録があり、2019年4月2日から2020年4月1日までの間に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳になられた方が対象です。対象者には5月中旬ごろに個別通知します。	2020年5月中旬～2021年3月31日	無料	市内歯科医院	

丹波篠山市医師会医療機関一覧表							
医療機関名	科目	所在地	電話番号	医療機関名	科目	所在地	電話番号
あしだ内科医院	内・リハ	大 沢	590-1500	東雲診療所	内・外	小 田 中	558-0053
芦田皮フ科	皮・ア・形	黒 岡	552-8300	すぎもとポーン・クリニック	小・内	味 間 新	506-3753
石井医院	内・循内・小	北 野 新 田	596-0003	栖田内科	内・消内・呼内・糖	黒 岡	552-0338
おおぎや眼科	眼	黒 岡	552-8100	砂山内科クリニック	内・呼内・循内	東 吹	594-5677
岡本病院	内・心内・外・整・婦・泌・耳鼻・眼・皮・放・リハ・歯	東 吹	594-1616	建井医院	内・放・小	東 吹	594-0569
小嶋医院	内・小・整・循内・消内	北	590-2350	タマル産婦人科	産婦・麻・美皮	東 吹	590-1188
河合医院	外・整・皮・泌・肛・消内	北 新 町	552-0308	中野医院	泌・皮・内・小	宇 土	594-2211
河合整形外科	整・リ・リハ	黒 岡	552-6244	西井クリニック	内・消内・外	波賀野新田	595-0221
草山診療所	内	本 郷	592-0011	にしき記念病院	内・循・呼内・消内・神内・皮・脳・老内・心内・整・眼・耳鼻・形・リハ	西 谷	593-1352
小徳整形外科	整・リ・リハ	大 沢	590-1510	兵庫医科大学ささやま医療センター	内・消内・呼内・循内・外・整・産婦・小・放・リハ・耳鼻・皮・泌・麻・眼・精	黒 岡	552-1181
小嶋内科クリニック	内・消内・リハ	西 本 荘	556-2800	細見クリニック	内・産婦・小・耳鼻・ア・皮	大 熊	552-6007
今田診療所	内・小・整・外	今田町今田	590-3050	馬嶋医院	内・小	北 新 町	552-0103
後川診療所	内・外	後 川 上	556-3735	山鳥病院	内・呼内・循・消内・小・放	福 住	557-0005

丹波篠山市歯科医師会医院一覧表					
医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
天野歯科医院	上 宿	556-2123	杉本歯科医院	大 沢	594-0063
荒木歯科医院	北	594-2855	たなか歯科クリニック	味間南	590-1182
有本歯科医院	郡 家	552-8282	多幡歯科	黒 岡	552-7718
井塚歯科医院	呉服町	552-3393	仲田歯科医院	東 吹	594-2001
小嶋歯科医院	立 町	552-3195	中道歯科医院	立 町	552-8148
北歯科医院	東岡屋	552-4182	増田歯科医院	網 掛	594-2055
歯科 石井医院	黒 田	593-0001	もりぐち歯科クリニック	八上上	556-3918

丹波篠山市休日診療所	
診療場所	丹波篠山市黒岡191番地 丹波篠山市休日診療所(丹波篠山市民センター内)
診療日	日曜・祝日・年末年始
診療受付時間	10:00～12:00 / 13:00～16:30
問い合わせ	丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市消防本部消防署 ☎594-1119 (社)丹波篠山市医師会 ☎552-8225

※受診前に一度診療所にお電話ください。



わたしたちが大切にしたいもの  
健康!ふれあい!笑顔!

～ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち～

**食育** 毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」です。

人・自然・文化が織りなす食と農の都～「丹波篠山の時代」をつくらう～

丹波篠山市 健康課

(丹南健康福祉センター内)

丹波篠山市立丹南健康福祉センター ☎594-1117/FAX590-1118

丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 ☎594-5080

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地

このページを広報から抜き取ってお使いください。(保存版)

2020年度版

# みんなの健康カレンダー

丹波篠山市

[1年間保存版]

※都合により日程を変更する場合がありますのでご了承ください。

親と子の健康づくり									
	パパママ教室※	離乳食教室(予約制)	4カ月児健診※	乳児健康相談※	1歳7カ月児健診※	2歳児歯科健診※	3歳児健診※	子育て相談日(予約制)	
事業内容	妊娠中のママとパパを対象に ●助産師・栄養士の話 ●歯科診察 ●沐浴実習 ●歌がもたらす効果2回シリーズ	生後6カ月までの赤ちゃんをもつ保護者を対象に ●離乳食の話 ●実習 ●おくちの話 託児サービスあり	4カ月児を対象に ●計測 ●内科診察 ●栄養相談 ●育児相談 ●ブックスタート	10カ月児を対象に ●計測 ●育児相談 ●栄養相談 ●おくち相談	1歳7カ月児を対象に ●計測 ●内科診察 ●歯科診察 ●栄養相談 ●育児相談	2歳6カ月児を対象に ●計測 ●歯科診察 ●ブラッシング指導 ●栄養相談 ●育児相談 お使いの歯ブラシをお持ちください	3歳6カ月児を対象に ●計測 ●内科診察 ●歯科診察 ●目と耳の検査 ●栄養相談 ●育児相談	乳幼児と保護者を対象に ●計測 ●栄養相談 ●育児相談など 希望される相談内容	
4月	18日(土) 2020年8・9月 出産予定	8日(水)	23日(木) 2019年12月 生まれ	13日(月) 2019年6月 生まれ	9日(木) 2018年8月 生まれ	2日(木) 2017年10月 生まれ	16日(木) 2016年10月 生まれ	6日(月) 15日(水)	
5月	16日(土) 2020年8・9月 出産予定	13日(水)	28日(木) 2020年1月 生まれ	18日(月) 2019年7月 生まれ	14日(木) 2018年9月 生まれ	7日(木) 2017年11月 生まれ	21日(木) 2016年11月 生まれ	8日(金) 22日(金)	
6月	20日(土) 2020年10・11月 出産予定	10日(水)	25日(木) 2020年2月 生まれ	8日(月) 2019年8月 生まれ	11日(木) 2018年10月 生まれ	4日(木) 2017年12月 生まれ	18日(木) 2016年12月 生まれ	3日(水) 17日(水)	
7月	18日(土) 2020年10・11月 出産予定	8日(水)	30日(木) 2020年3月 生まれ	13日(月) 2019年9月 生まれ	9日(木) 2018年11月 生まれ	2日(木) 2018年1月 生まれ	16日(木) 2017年1月 生まれ	1日(水) 15日(水)	
8月	22日(土) 2020年12月・2021年1月 出産予定	12日(水)	27日(木) 2020年4月 生まれ	17日(月) 2019年10月 生まれ	6日(木) 2018年12月 生まれ	5日(水) 2018年2月 生まれ	20日(木) 2017年2月 生まれ	19日(水)	
9月	26日(土) 2020年12月・2021年1月 出産予定	9日(水)	24日(木) 2020年5月 生まれ	14日(月) 2019年11月 生まれ	10日(木) 2019年1月 生まれ	3日(木) 2018年3月 生まれ	17日(木) 2017年3月 生まれ	2日(水) 16日(水)	
10月	24日(土) 2021年2・3月 出産予定	14日(水)	22日(木) 2020年6月 生まれ	12日(月) 2019年12月 生まれ	8日(木) 2019年2月 生まれ	1日(木) 2018年4月 生まれ	15日(木) 2017年4月 生まれ	9日(金) 21日(水)	
11月	28日(土) 2021年2・3月 出産予定	11日(水)	26日(木) 2020年7月 生まれ	9日(月) 2020年1月 生まれ	12日(木) 2019年3月 生まれ	5日(木) 2018年5月 生まれ	19日(木) 2017年5月 生まれ	4日(水) 18日(水)	
12月	19日(土) 2021年4・5月 出産予定	9日(水)	24日(木) 2020年8月 生まれ	14日(月) 2020年2月 生まれ	10日(木) 2019年4月 生まれ	3日(木) 2018年6月 生まれ	17日(木) 2017年6月 生まれ	2日(水) 16日(水)	
1月	16日(土) 2021年4・5月 出産予定	13日(水)	28日(木) 2020年9月 生まれ	18日(月) 2020年3月 生まれ	14日(木) 2019年5月 生まれ	7日(木) 2018年7月 生まれ	21日(木) 2017年7月 生まれ	15日(金)	
2月	20日(土) 2021年6・7月 出産予定	10日(水)	25日(木) 2020年10月 生まれ	8日(月) 2020年4月 生まれ	4日(木) 2019年6月 生まれ	3日(水) 2018年8月 生まれ	18日(木) 2017年8月 生まれ	12日(金) 26日(金)	
3月	27日(土) 2021年6・7月 出産予定	10日(水)	25日(木) 2020年11月 生まれ	8日(月) 2020年5月 生まれ	11日(木) 2019年7月 生まれ	4日(木) 2018年9月 生まれ	18日(木) 2017年9月 生まれ	12日(金) 22日(月)	
受付時間	偶数月 9:00～9:15 奇数月 9:30～9:45	9:45～10:00	13:15～14:45	13:15～14:45	13:15～14:45	13:15～14:45	13:15～14:45	13:15～14:45	
場所	丹南健康福祉センター								

※印の教室・健診などの対象となる方には、個別にご案内します。離乳食教室・子育て相談日は、予約制になっています。  
予約先: 丹波篠山市立丹南健康福祉センター ☎594-1117 / 丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 ☎594-5080



このページを広報から抜き取ってお使いください。(保存版)

## 子育て世代包括支援センター「ふたば」

内容	日程	場所
妊娠から出産、子育てまで切れ目ない支援のための相談窓口です。不安や心配ごと、また聞きたいことなどいつでも気軽に保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士にご相談下さい。令和元年10月からは「お産応援窓口」を設置して助産師による専門相談を実施しています。妊娠中から産後、子育てまで継続したケアを希望される方はご相談下さい。	毎日 (休庁日を除く) (8:30～17:15)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)

## 母子健康手帳の交付

内容	日程	場所
妊娠の診断を受けたら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中から乳幼児期までの親と子の健康記録として活用してください。	毎日 (休庁日を除く) (8:30～17:15)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)

## 妊婦健康診査助成券の交付

内容	日程	場所
お母さんと赤ちゃんの健康をまもり、安心して出産を迎えていただくために、妊婦健康診査費用の助成をしています。ただし、医療保険を適用して実施された健康診査費用は該当しません。転入の方は、健康課までお問い合わせください。	毎日 (休庁日を除く) (8:30～17:15)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)

## 妊婦歯科検診受診券の交付

内容	日程	場所
妊娠すると口の中の環境が変化し、むし歯や歯周病になりやすく出産にも影響します。赤ちゃんへのむし歯菌感染予防のために、その夫にも無料受診券を交付しています。家族で歯科検診を受け、自身のおくちの状態を確認しましょう。	毎日 (休庁日を除く) (8:30～17:15)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)

## おっぱい相談日(予約制)

内容	日程				場所
	4月3日(金)	4月17日(金)	5月1日(金)	5月15日(金)	
出産後から概ね1歳半ごろまでの親子を対象に、助産師が母乳に関する相談、子育てに関する相談などを行っています。	6月5日(金)	6月19日(金)	7月3日(金)	7月17日(金)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)
	8月7日(金)	8月21日(金)	9月4日(金)	9月18日(金)	
	10月2日(金)	10月16日(金)	11月6日(金)	11月20日(金)	
	12月4日(金)	12月18日(金)	1月8日(金)	1月22日(金)	
	2月5日(金)	2月19日(金)	3月5日(金)	3月19日(金)	
	13:00～17:00				

## 産後のママの腰痛予防教室(予約制)

内容	日程				場所
産後1年以内のお母さんを対象に、腰痛に関するお話、自宅でもできる腰痛体操などを行っています。(託児あり)	4月13日(月)	5月18日(月)	6月 8日(月)	7月13日(月)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)
	8月17日(月)	9月14日(月)	10月12日(月)	11月 9日(月)	
	12月14日(月)	1月18日(月)	2月 8日(月)	3月 8日(月)	
9:45～11:30					

## こんにちは赤ちゃん訪問

内容	場所
市内で生まれた4カ月までのすべての赤ちゃんを対象に、保健師または助産師が訪問し、計測、育児相談などを行います。母子健康手帳の裏表紙にある「出生連絡はがき」(ピンク色)を提出していただくか、直接「ふたば」までご連絡ください。	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)

## すくすく相談(予約制)

内容	日程		場所
身体の発育・発達が気になる乳幼児とその保護者を対象に、小児科医師・理学療法士・作業療法士による診察、運動発達指導を行います。身体面において気になることがあれば、気軽にご相談ください。	5月15日(金)	8月21日(金)	丹波篠山市子育て世代包括支援センター「ふたば」 (丹南健康福祉センター内)
	11月20日(金)	2月19日(金)	
	13:30～15:30		

このページを広報から抜き取ってお使いください。(保存版)

## 乳幼児・児童の予防接種

個別接種				
種別・回数	対象者	接種間隔	場所	
B型肝炎	1回、2回	2020年2月1日～2021年1月31日生まれ	27日以上の間隔をあけて2回	
	3回	1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回、生後12カ月までの間		
ヒブ(Hib)	初回(3回)	2020年2月1日～2021年1月31日生まれ	27日の間隔をおいて3回	
	追加(1回)	初回接種(3回)終了後7カ月以上の間隔をおいて1回		
小児用肺炎球菌	初回(3回)	2020年2月1日～2021年1月31日生まれ	生後12カ月までに3回	
	追加(1回)	3回の接種後60日以上、かつ1歳以降に1回		
四種混合 (破傷風・ジフテリア 百日せき・不活化ポリオ)	初回(3回)	2020年1月1日～2020年12月31日生まれ	20日以上の間隔をおいて3回	
	追加(1回)	初回接種(3回)終了後、おおむね1年から1年6カ月までの間		
B C G		2019年11月1日～2020年10月31日生まれ	生後5カ月に達した時から 生後8カ月に達するまでの間	
麻しん風しん混合	1期(1回)	2019年4月1日～2020年3月31日生まれ	1歳の誕生日から2歳の誕生日前日まで	
	2期(1回)	2014年4月2日～2015年4月 1日生まれ	5歳以上7歳未満で小学校就学前 (2021年3月31日まで)	
水痘(水ぼうそう)	初回(1回)	2019年4月2日～2020年4月 1日生まれ	生後12カ月から生後15カ月に達するまでの間	
	追加(1回)	初回接種終了後 6カ月から12カ月に至るまでの間		
日本脳炎	1期初回(2回)	2017年4月1日～2018年3月31日生まれ	6日以上の間隔をおいて2回	
	1期追加(1回)	2016年4月1日～2017年3月31日生まれ	1期初回終了後、おおむね1年	
	2期(1回)	2011年4月1日～2012年3月31日生まれ	9歳以上13歳未満	
二種混合(ジフテリア・破傷風)		2009年4月1日～2010年3月31日生まれ	11歳以上13歳未満	
子宮頸がん(HPV) 注※1		2007年4月2日～2008年4月 1日生まれ		

※1 子宮頸がんワクチン接種については、平成25年6月以降、厚生労働省指示のもと積極的接種勧奨を差し控えています。  
★なお、2020年4月1日以降に転入された方は健康課までご連絡ください。

## 成人・高齢者の予防接種

種別	対象者	回数	実施期間	自己負担額	場所
インフルエンザ	市内に住民登録があり、予防接種を受ける日に満65歳以上の方	1回	2020年10月1日～ 12月25日予定	1,000円	市内 各医療機関
高齢者肺炎球菌	市内に住民登録があり、2020年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になられる方。対象の方には個別通知いたします。	1回	2020年4月1日～ 9月30日	3,000円	
風疹(男性)	市内に住民登録があり、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性で、抗体検査の結果、抗体価の低い方	1回	2020年4月1日～ 2021年3月31日	無	

## 費用助成のある予防接種

種別	対象者	回数	備考
インフルエンザ	市内に住民登録があり、予防接種を受ける日に6カ月から15歳(中学3年生)の小児 ※メーカーによっては、6カ月から接種できない場合もあります。	生後6カ月～12歳 2回 13歳～15歳 1回	詳しくは、広報2020年10月号をご覧ください。
風しん	市内に住民登録があり、①妊娠の予定、希望されている女性 ②妊婦の同居家族	1回	詳しくは、健康課までお問合せください。

## 予防接種の接種間隔

内容	
2種類のワクチンを接種する場合には、間隔をあける必要があります。それぞれ定められた間隔がありますので、間違えないようにしてください。	
<b>生ワクチン</b> (生きた細菌やウイルスの毒性を弱めてつくられたワクチン) ●麻しん●風しん●BCG●麻しん風しん混合(MR) ●水痘▲おたふくかぜ▲ロタウイルス	27日以上あける → 生ワクチン 不活化ワクチン
<b>不活化ワクチン</b> (化学処理などにより死んだウイルスや細菌でつくられたワクチン) ●四種混合●不活化ポリオ●三種混合●二種混合●日本脳炎 ●ヒブ(Hib)●小児用肺炎球菌●子宮頸がん(HPV) ●高齢者肺炎球菌●B型肝炎▲インフルエンザ▲A型肝炎	6日以上あける → 生ワクチン 不活化ワクチン
●は定期接種で、▲は任意接種です。 ※ただし、同じ種類のワクチンを複数回接種する場合の間隔は、ワクチンごとに定められた接種間隔を守ってください。	