

# 保健カレンダー

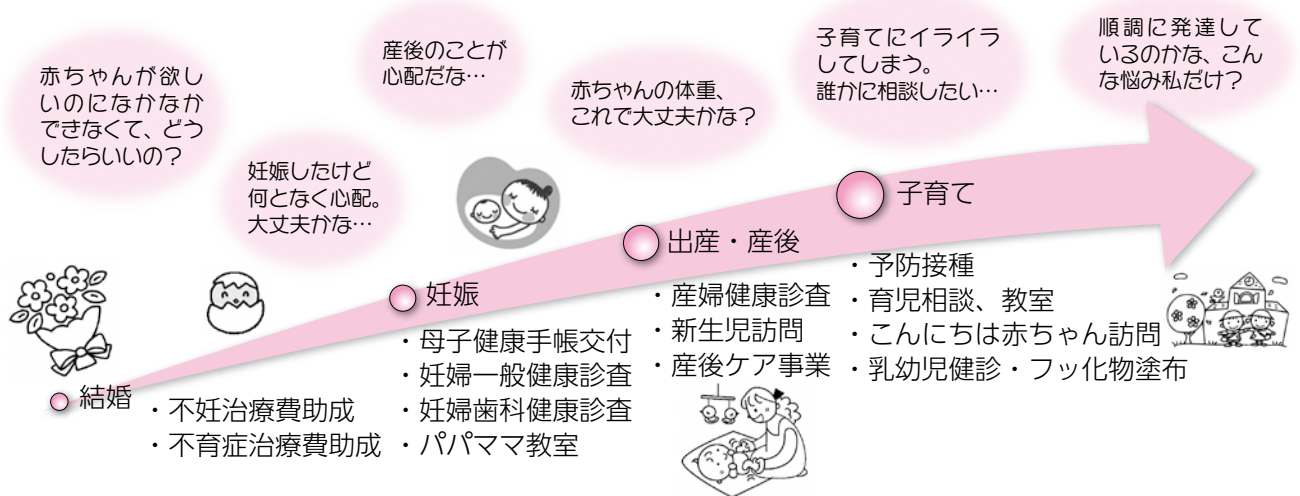
この保健カレンダーは1年間の行事予定が掲載されています。  
大切に保管してください。  
予定は変更することがありますので、毎月の広報くろべ等でご確認ください。

目次	○母子保健・育児教室…………… P 1
	○乳幼児健診・フッ化物塗布…………… P 2
	○予防接種…………… P 3～4
	○がん検診…………… P 5～6
	○健康診査・特定健康診査…………… P 7～8
	○ <small>さんま</small> 30健診、骨粗しょう症検診、胸部レントゲン検診、喀痰細胞検査、歯周病検診 特定健康診査、ペプシノゲン検査、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、高齢者健康診査
	○集団検診日程表…………… P 9～11
	○高齢者予防接種…………… P 12
	○介護予防教室 ※令和3年度から窓口が福祉課に変更となります …… P 13～15
	○健康相談、こころの健康相談…………… P 15

## 子育て世代 包括支援センター

場 所：保健センター  
開設時間：平日 8：30～17：15

妊娠期から子育て期にわたり、さまざまな不安や悩み、相談に対応する総合相談窓口です。  
安心して産み育てられるよう、保健師や助産師等が利用される方のニーズに対応します。  
お気軽にご相談ください。



黒部市健康増進課  
〒938-8555 黒部市三日市1301 (黒部市役所交流棟2階)  
TEL 0765-54-2411 FAX 0765-54-2519

## 母子保健・子育て支援

- ◆母子健康手帳交付…妊娠届出書の受付と母子健康手帳の交付を行います。
  - ◆妊産婦健康診査…妊婦一般健康診査は14回分、産婦健康診査は2回分を公費負担しています。
  - ◆妊婦歯科健康診査…妊婦歯科健康診査を1回分、公費負担しています。
- 下記の歯科医療機関に予約の上、受診してください。



医療機関名	地区	電話番号	医療機関名	地区	電話番号
朝日歯科クリニック	生地	57-3181	清田歯科医院	三日市	57-2800
うめかわ歯科クリニック	生地	57-1233	田中歯科医院	生地	56-8040
おぎの歯科医院	三日市	54-0648	のと歯科	生地	32-4696
小倉歯科医院	三日市	54-0418	平井デンタルクリニック	三日市	52-0727
河村歯科医院	三日市	54-0210	前田歯科クリニック	若栗	57-2525
島田歯科医院	三日市	52-0167	みどり歯科医院	三日市	54-5775
新堂歯科診療所	荻生	52-5511	渡辺歯科医院	三日市	52-0164

- ◆ママサロン…妊婦さんや産婦さんの集いを月1回開催しています。
- ◆新生児訪問…生後28日以内の赤ちゃんとお母さんに助産師、保健師が訪問して成長発達や産後のお母さんの健康状態についてのアドバイスをしています。
- ◆産後ケア事業…心身の不調や育児不安のある方を対象にサポートします。詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。
- ◆こんにちは赤ちゃん訪問…お子さんが健やかに成長するお手伝いとして、生後2～3か月頃の赤ちゃんがいるお宅に母子保健推進員等が訪問します。

### 母子保健推進員とは…

地域の子育て応援団です。各地区に母子保健推進員がおりますので、子育てについて相談などございましたら、お気軽にご相談ください。



- ◆不妊治療費助成…特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）を受けているご夫婦に対し、治療費の助成を行っています。特定不妊治療に至る過程の一環として行われる保険診療外の男性不妊治療も対象となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ◆不育症治療費助成…不育症の検査や治療にかかる費用を助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 育児相談・育児教室



場所：保健センター \*要予約の相談・教室は事前に電話でお申し込みください。

### 健康相談（母子ヘルス）

時間 9:00～11:00（毎週火曜日）  
内容 妊娠・出産・子育てに関すること  
児の健康に関すること



### パパママ教室 \*要予約

時間 9:30～11:30  
対象 妊婦と夫・家族  
内容 助産師からのお話、沐浴などの実習  
日程 令和3年 4/17(土) 6/6(日) 7/10(土)  
8/21(土) 10/2(土) 11/7(日)  
令和4年 1/15(土) 3/13(日)

### 助産師相談「はぐはぐ」 \*要予約

時間 9:30～11:30（火曜日 月2回）  
対象 妊婦または出産後概ね1年6か月までの方  
内容 産前産後の悩みに関すること  
母乳に関すること



日程  
令和3年 4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22  
7/13 7/27 8/10 8/24 9/14 9/28  
10/12 10/26 11/9 11/30 12/14 12/28  
令和4年 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8 3/22

### 離乳食レッスン \*要予約

時間 10:30～11:30（火曜日）  
対象 もぐもぐ（6～7か月児）  
かみかみ（8～9か月児）  
内容 お話・試食・相談



		もぐもぐコース			かみかみコース		
令和3年	5/11	7/6	4/6	6/1	8/3		
	9/7	11/2	10/5	12/7			
令和4年	1/11	3/1	2/1				

「赤ちゃんの駅」をご利用ください！

乳幼児を抱える保護者の皆さんが、外出先で授乳やおむつ替えなどのために気軽に立ち寄ることのできる施設です。



このステッカーが目印！

# 乳幼児健診・フッ化物塗布

健やかなお子さんの発育・発達の確認や育児相談の機会として、ぜひお越しください。



会場：保健センター 検診室

持ち物：母子健康手帳、バスタオル、問診票（乳幼児健診時）、歯ブラシ（フッ化物塗布時）

乳幼児健診の対象児には、お知らせと問診票を郵送しますので、健診当日、母子健康手帳と共にお持ちください。該当日に受診できなかった場合は、事前連絡の上、次回の健診日等を利用して受診ください。

★1歳6か月児健診、3歳児健診でフッ化物塗布を実施しています。



	乳幼児健診								フッ化物塗布 (1歳6か月児健診で申し込まれた方)					
	4か月児健診 (金曜日)		9か月児健診 (水曜日)		★1歳6か月児健診 (金曜日)		★3歳児健診 (3歳6か月児) (水曜日)		2歳児 (男・女) (水曜日)		3歳児 (女) (水曜日)	2歳6か月児 (男・女) (火曜日)		3歳児 (男) (火曜日)
	受付時間 13:15~13:45				受付時間 13:00~13:30				受付時間 13:00~13:30					
令和3年 4月	9日	R2年 12月生	28日	R2年 6月生	2日	R元年 9月生	21日	H29年 10月生	7日	H31年 3月生	H30年 3月生	20日	H30年 9月生	H30年 3月生
5月	14日	R3年 1月生	26日	R2年 7月生	7日	R元年 10月生	19日	H29年 11月生	12日	H31年 4月生	H30年 4月生	18日	H30年 10月生	H30年 4月生
6月	11日	R3年 2月生	23日	R2年 8月生	4日	R元年 11月生	16日	H29年 12月生	2日	R元年 5月生	H30年 5月生	15日	H30年 11月生	H30年 5月生
7月	9日	R3年 3月生	28日	R2年 9月生	2日	R元年 12月生	21日	H30年 1月生	7日	R元年 6月生	H30年 6月生	20日	H30年 12月生	H30年 6月生
8月	20日	R3年 4月生	25日	R2年 10月生	6日	R2年 1月生	18日	H30年 2月生	4日	R元年 7月生	H30年 7月生	17日	H31年 1月生	H30年 7月生
9月	10日	R3年 5月生	22日	R2年 11月生	3日	R2年 2月生	15日	H30年 3月生	1日	R元年 8月生	H30年 8月生	21日	H31年 2月生	H30年 8月生
10月	8日	R3年 6月生	27日	R2年 12月生	1日	R2年 3月生	20日	H30年 4月生	6日	R元年 9月生	H30年 9月生	19日	H31年 3月生	H30年 9月生
11月	12日	R3年 7月生	24日	R3年 1月生	5日	R2年 4月生	17日	H30年 5月生	10日	R元年 10月生	H30年 10月生	16日	H31年 4月生	H30年 10月生
12月	10日	R3年 8月生	22日	R3年 2月生	3日	R2年 5月生	15日	H30年 6月生	1日	R元年 11月生	H30年 11月生	21日	R元年 5月生	H30年 11月生
令和4年 1月	14日	R3年 9月生	26日	R3年 3月生	7日	R2年 6月生	19日	H30年 7月生	5日	R元年 12月生	H30年 12月生	18日	R元年 6月生	H30年 12月生
2月	18日	R3年 10月生	16日	R3年 4月生	4日	R2年 7月生	9日	H30年 8月生	2日	R2年 1月生	H31年 1月生	15日	R元年 7月生	H31年 1月生
3月	11日	R3年 11月生	23日	R3年 5月生	4日	R2年 8月生	16日	H30年 9月生	2日	R2年 2月生	H31年 2月生	15日	R元年 8月生	H31年 2月生

# 予 防 接 種



乳幼児期に受ける予防接種については、生後6週頃に予防接種券・予診票を一括してお送りします。  
麻しん風しん2期、2種混合、日本脳炎2期については、対象年齢に個人通知します。

※予防接種予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参して、健康増進課にお越しください。予防接種の接種状況を確認させていただいた後、予診票をお渡します。

予防接種名	対 象 年 齢	接種回数	標準的な接種時期	
BCG	生後2か月～1歳に至るまで	1回	生後5か月～8か月に達するまで	
ロ タ	ロタリックス	生後6週に至った日の翌日から24週に至る日の翌日	2回	いずれか同一のワクチンで接種を完了してください。
		1回目：生後6週～14週6日まで	(1回)	
		2回目：初回から27日以上の間隔をあける	(1回)	
	ロタテック	生後6週に至った日の翌日から32週に至る日の翌日	3回	
		1回目：生後6週～14週6日まで	(1回)	
		2・3回目：27日以上の間隔をあけて2回	(2回)	
B型肝炎	生後2か月～1歳に至るまで	3回	生後2か月～9か月に至るまで	
	1・2回目：27日以上の間隔をあけて2回	(2回)		
	3回目：1回目から139日以上の間隔をおいて1回	(1回)		
ヒブワクチン	生後2か月～60か月に至るまで	4回	*接種開始月齢により接種回数異なります。	
	初回 27日～56日までの間隔をおいて3回	(3回)	接種開始：生後2か月～7か月に至るまで (生後12か月までに3回完了する)	
	追加 初回終了後、7か月～13か月の間に1回	(1回)		
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月～60か月に至るまで	4回	*接種開始月齢により接種回数異なります。	
	初回 27日以上の間隔をおいて3回	(3回)	接種開始：生後2か月～7か月に至るまで (生後12か月までに3回完了する)	
	追加 生後12か月以降に初回終了後、60日以上おいて1回	(1回)	生後12か月～15か月に至るまで	
4種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	1期：生後3か月～90か月に至るまで	4回		
	初回 20日～56日までの間隔をおいて3回	(3回)	生後3か月～12か月に達するまで	
	追加 初回終了後6か月以上おいて1回	(1回)	初回終了後12か月～18か月までの間隔をおく	
2種混合 ジフテリア 破傷風	2期：11歳～13歳未満	1回	小学6年生 (平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)	
麻しん風しん	1期：生後12か月～24か月に至るまで	1回	1歳	
	2期：5歳～7歳未満 (小学校就学前の1年間)	1回	年長児 (平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ)	
水痘	生後12か月～36か月に至るまで	2回	初回：生後12か月～15か月に至るまで 追加：初回終了後6か月～12か月に至るまで	
日本脳炎	1期：生後36か月～90か月に至るまで	3回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減っているため、4回接種のうち、1期の初回接種(1回目及び2回目)を優先しています。</li> <li>・日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方につきましては、不足分を特例措置として接種できます。詳しくは健康増進課までお問い合わせください。</li> </ul>	
	初回 6日～28日までの間隔をおいて2回	(2回)		3歳
	追加 初回終了後おおむね1年後に1回	(1回)		4歳
	2期：9歳～13歳未満	1回		9歳
注1) 子宮頸がん 予防ワクチン	中学1年生～高校1年生に相当する女子	3回	中学1年生 (平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)	

注1) 子宮頸がん予防ワクチン接種を希望される方は、健康増進課へお問い合わせください。

## 個別予防接種実施市内医療機関

予防接種を受ける際は、事前に医療機関に予約してください。

医療機関名	地区	電話番号	B C G	ロタ		B 型 肝 炎	ヒ ブ	肺 小 炎 球 菌 用	4 種 混 合	2 種 混 合	麻しん風しん		水 痘	日本脳炎		予 子 宮 頸 が ん
				ロ タ リ ッ フ ス	ロ タ テ ッ ク						1 期	2 期		幼 児	以 小 学 生	
石坂外科内科医院	浦山	65-1313		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
岩井整形外科医院	大布施	52-5500								●		●		●	●	
岩田クリニック	三日市	54-5080	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
大橋耳鼻科・眼科クリニック	三日市	52-5870								●	●	●	●	●	●	●
金田クリニック	荻生	52-1034	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
きょうクリニック	大布施	57-0015	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
黒部市民病院（産婦人科）	三日市	54-2211														●
こいずみクリニック	三日市	56-6006								●		●			●	●
桜井病院	荻生	54-1800								●		●			●	●
しのぎき小児科	三日市	56-6938	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ねづか内科クリニック	石田	32-5257				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
藤が丘クリニック	生地	54-9888	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
藤森内科医院	三日市	52-5123	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
堀川皮膚科クリニック	荻生	52-5288	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
むらおかクリニック	生地	56-5166				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
桃井医院	東布施	58-1001											●		●	
吉澤内科医院	三日市	54-0107				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

※乳幼児・児童等の個別予防接種については、広域化予防接種により、県内医療機関での接種が可能です。

詳しくは、医療機関へ直接お問い合わせください。

※県外の医療機関で接種を希望される方は、健康増進課までお問い合わせください。

### ▼違う種類のワクチンを接種する場合の間隔

※印は任意の予防接種です。



# がん検診

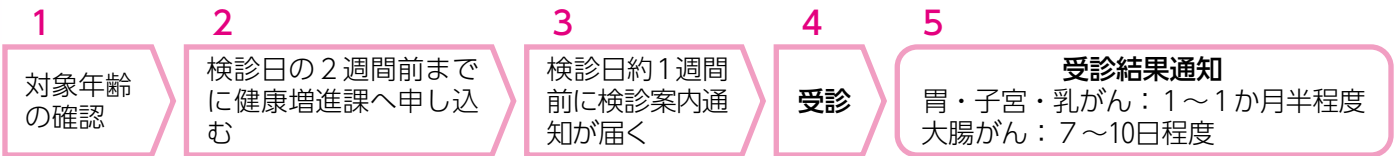
## ～ 受診案内について ～

- ◎各がん検診対象者に「がん検診のご案内（受診案内）」を送付します。
- ◎各がん検診は、年1回受診できます。
- ◎職場で受診する機会のある方は対象になりません。
- ※検診受診希望者の方で、受診案内が手元にない方は健康増進課までご連絡ください。

<検診の受け方> 集団検診と医療機関検診があります。受診期間内にどちらか選択してお受けください。

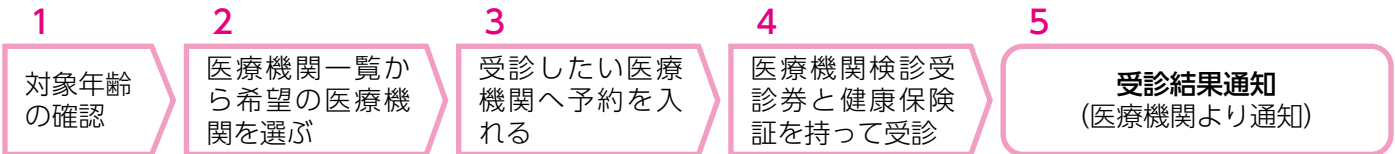
### 集団検診

会場は公民館等で、検診車で行う検診です。日程は、9～11ページをご覧ください。



### 医療機関検診

市と委託契約した医療機関で行う検診です。ご自身の体調に合わせて検査が受けられます。指定医療機関は、6ページをご覧ください。



### <自己負担金>

検 診		検診内容及び方法等	対象年齢	自己負担金		
胃	集団検診	X線間接撮影検査 (バリウム検査)	40歳以上	1,200円		
			70歳以上	500円		
	医療機関検診		50歳以上	2,700円		
			70歳以上	1,000円		
大腸	集団検診	内視鏡検査 (胃カメラ)	50歳以上	2,700円		
			70歳以上	1,000円		
	医療機関検診		便潜血検査	40歳以上	600円	
				70歳以上	300円	
子宮	集団検診	頸部細胞診		40歳以上	600円	
				70歳以上	300円	
	医療機関検診		20歳以上	1,000円		
			70歳以上	500円		
乳	集団検診	マンモグラフィ	20歳以上	1,500円		
			70歳以上	500円		
	医療機関検診		頸・体部細胞診	20歳以上	2,000円	
				70歳以上	1,000円	
			集団検診	1方向撮影	30歳以上 (40歳代除く)	600円
					70歳以上	300円
医療機関検診	2方向撮影	40歳代	1,200円			
		50歳以上	1,200円			
集団検診		1方向撮影	50歳以上	1,200円		
			70歳以上	600円		
医療機関検診	2方向撮影		70歳以上	600円		
			40歳代	1,700円		

### <自己負担金無料の方>

※対象者は、令和4年3月31日までに下記の年齢になる方です。

年齢	生年月日	胃	大腸	子宮	乳
20歳	平成13年4月1日～平成14年3月31日	-	-	○	-
23歳	平成10年4月1日～平成11年3月31日	-	-	○	-
25歳	平成8年4月1日～平成9年3月31日	-	-	○	-
28歳	平成5年4月1日～平成6年3月31日	-	-	○	-
30歳	平成3年4月1日～平成4年3月31日	-	-	○	○
35歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	-	-	○	○
40歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日	○	○	○	○
43歳	昭和53年4月1日～昭和54年3月31日	-	-	-	○
45歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日	○	○	○	○
48歳	昭和48年4月1日～昭和49年3月31日	-	-	-	○
50歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日	○	○	○	○
53歳	昭和43年4月1日～昭和44年3月31日	○	-	-	-
55歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日	○	○	○	○
58歳	昭和38年4月1日～昭和39年3月31日	○	-	-	-
60歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日	○	○	○	○

生活保護受給者の方は、健康診査及び各種がん検診に係る費用免除の制度がありますので、健康増進課までご連絡ください。

### <各がん検診の注意事項>

胃がん検診	元々、高度の便秘がある方、腸閉塞の既往のある方、高度の難聴や強い脊椎の変形（腰の曲がった方）、片麻痺、嚥下障害のある方は、内視鏡（胃カメラ）による胃検診をお勧めします。
大腸がん検診	胃X線間接撮影検査（バリウム検査）を受けた後は、白い便（バリウム便）が出る期間は採便できません。
子宮がん検診	頸部 妊娠中の方は、妊婦一般健康診査で子宮頸がん検診を受けてください。
	体部 不正性器出血のある方、閉経された方、50歳以上の方、40歳以上で未出産の方、乳がんにかかったことがある方は、子宮体がん検診の併用をお勧めします。
乳がん検診	授乳中及び卒乳から6か月未満の方、妊娠中または妊娠の疑いのある方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを挿入している方、乳腺疾患で治療中の方は、乳がん検診を受けることができません。

## 医療機関がん検診

※検診期限…令和4年2月28日（月）

※申込方法：医療機関での検診を希望される方は、下記の医療機関に予約の上、受診案内についている「医療機関検診受診券」を持参してください。

### ◆胃・大腸・乳がん検診

医療機関	電話番号	胃がん検診		大腸がん検診	乳がん
		X線間接撮影	胃カメラ	便潜血検査	
石坂外科内科医院	65-1313	—	●	●	—
岩田クリニック	54-5080	—	●	●	—
金田クリニック	52-1034	—	—	●	—
桜井病院	54-1800	—	●	●	—
ねづか内科クリニック	32-5257	—	●	●	—
藤が丘クリニック	54-9888	—	●	●	—
藤森内科医院	52-5123	—	—	●	—
牧野胃腸科クリニック	54-9607	●	●	●	—
むらおかクリニック	56-5166	—	●	●	●
吉澤内科医院	54-0107	—	—	●	—
黒部市民病院	健康管理センター 56-7232 (直通)	—	—	—	● 予約時間 平日14~16時

※黒部市民病院（健康管理センター）は、乳がん検診のみの予約です。

受診当日は、11時を目途に中央受付1番へ申し出てください。

また、子宮がん検診を同時に受診されたい方は、受診当日に外科外来へ申し出てください。

### ◆子宮がん検診

県内の産婦人科で受診ください。（県立中央病院、富山大学附属病院は除く）

## 肺がんヘリカルCT検診（集団）

肺がんヘリカルCT検診は、X線により1回の息止め（15秒程度）で胸部をらせん状にスキャンし、肺の隅々まで検査します。早期の末梢型肺がんは、咳や痰、血痰などの自覚症状はありません。ヘリカルCT検診で、その末梢型肺がんの早期発見が可能です。

**対象者** 令和2年度受診していない40歳以上の希望者（令和4年3月31日現在の年齢）

**喫煙している方や過去に喫煙していた方に特にお勧めします！**

**自己負担金** 3,500円

**申込方法** 申込開始日より電話で健康増進課へ申し込みください。

検診日	受付時間	会場	申込開始日	定員
8月28日（土）	8:30~10:00	保健センター (市役所2階)	6月15日（火）	60名

※受診方法は集団検診となります。

健康診査の種類(検査方法)	対象者等(年齢は令和4年3月31日時点の年齢)	自己負担金						
さんまる 30健診 (血圧測定、尿検査、 血液検査等)	30歳以上39歳以下(昭和57年4月1日～平成4年3月31日) ・対象の方には、案内ハガキを送付します。 ・職場で受診する機会のある方は対象にはなりません。 ・20歳代(平成13年4月1日～)の方で受診を希望される方は健康増進課までお問い合わせください。 ※会場は保健センターです。 <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>受付時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月7日(木)</td> <td>9:00～10:30</td> </tr> <tr> <td>11月25日(木)</td> <td>16:00～17:30</td> </tr> </tbody> </table>	日程	受付時間	10月7日(木)	9:00～10:30	11月25日(木)	16:00～17:30	700円
日程	受付時間							
10月7日(木)	9:00～10:30							
11月25日(木)	16:00～17:30							
骨粗しょう症検診 (エックス線検査)	30歳以上(平成4年3月31日以前)の女性の方 ・骨粗しょう症の治療を受けている方は対象にはなりません。 ・日程は9～11ページをご覧ください。	600円						
胸部レントゲン検診 (胸部エックス線検査)	40歳以上(受診券は“がん検診と胸部レントゲン検診のご案内”の中に入っています) ・65歳以上の方は結核定期健康診断も兼ねています。 ・検診の結果は、1～2か月程度かかり、個別通知します。 ・日程は9～11ページをご覧ください。 ※対象年齢の方で受診券をご希望の方は健康増進課までご連絡ください。	無料						
喀痰細胞検査 (たん検査)	40歳以上 ・喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方にお勧めです。 ・胸部レントゲン検診を受診する方のみ受診できます。 ・受診当日、容器を配布します。自宅で3日分の痰を採取し、保健センターに提出してください。	70歳以上 300円 それ以外 600円 40・45・50・ 55・60歳無料						

※受診方法は個別検診となります。

健康診査の種類	対象者等(年齢は令和4年3月31日時点の年齢)	自己負担金
歯周病検診	40・50・60・70歳 ・受診券(案内)は5月下旬に郵送します。 (※実施医療機関は受診券をご覧ください) ・事前に医療機関にご予約をしてください。受診時、受診券と保険証をご持参ください。 ・実施期間は令和3年6月1日～令和4年2月28日です。	1,000円

黒部市内に住所を有する  
40歳以上のみなさま

## 黒部市健康づくりポイント2021



### ●健康づくりポイント参加のながれ

#### 1 「黒部市健康づくりポイントカード」をもらいます。

※健康づくりポイントカードは、黒部市健康増進課、市内特定健診及び高齢者健診実施医療機関、市内歯周病検診実施医療機関に設置してあります。

#### 2 「対象となる取組み」に参加するとポイントを付与します。対象となる期間は、令和3年4月～令和4年3月31日までです。

##### 【対象となる取組み】(一例)

健康診査(特定・高齢者)	2ポイント(必須)	歯周病検診	1ポイント
人間ドック	1ポイント	健康相談(毎年度、初回参加時のみ)	1ポイント
がん検診(胃・大腸・子宮・乳・前立腺)	1ポイント	減塩&ベジ活チャレンジ(1か月)	1ポイント

#### 3 ポイントカードに5ポイント集まったら、カードを黒部市健康増進課へ提出します。

#### 4 商品を利用できる補助券(2,000円分)に交換します。補助券への交換期限は、令和4年3月31日です。

##### 【補助券の利用先】

黒部市総合体育センター	KUスポーツクラブ	アグリプラザ東	黒部宇奈月名水スタンプ会加盟店	黒部市勤労青少年ホーム
-------------	-----------	---------	-----------------	-------------



## 特定健康診査

健康診査の種類	対象者等（年齢は令和4年3月31日時点の年齢）	自己負担金
特定健康診査	<p>40～74歳の黒部市国民健康保険に加入している方</p> <p>★集団健診と医療機関健診があります。どちらか選択してお受けください。</p> <p>集団健診 ※日程は9～11ページをご覧ください。</p> <p>医療機関健診 ※実施医療機関は12ページをご覧ください。</p> <p>※実施期間は6月上旬～10月末日です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診券は5月下旬に郵送します。</li> <li>・当日は①保険証 ②受診券 ③質問票をご持参ください。</li> </ul> <p>・ただし、昭和21年9月、10月生まれの方は有効期限は誕生日前日までです。</p>	無料

黒部市国民健康保険以外の医療保険加入者は各医療保険者にお問い合わせください。  
(協会けんぽ、健康保険組合、共済保険組合等)

### 特定健康診査（集団・医療機関）と同時に実施される検診

健康診査の種類（検査方法）	対象者等（年齢は令和4年3月31日時点の年齢）	自己負担金
ペプシノゲン検査 (血液検査)	<p>50・55・60・65・70歳の方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胃がんの高危険群である萎縮性胃炎を調べる検査です。</li> <li>・胃内視鏡検査を受けている方や胃腸の病気等で治療中の方は対象となりません。</li> <li>・希望者は特定健康診査を受けられる時に受診機関に申し出てください。</li> </ul>	無料

### 特定健康診査（集団のみ）と同時に実施される検診

健康診査の種類（検査方法）	対象者等（年齢は令和4年3月31日時点の年齢）	特定健康診査以外で行う日程	自己負担金						
前立腺がん検診 (血液検査)	<p>50～74歳の男性で、希望の方は特定健診会場にて申し込みをしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前立腺がんのスクリーニング検査（PSA検査）です。</li> </ul>	<p>※会場は、保健センターです。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>受付時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10月7日（木）</td> <td>10：00～10：30</td> </tr> <tr> <td>11月25日（木）</td> <td>17：00～17：30</td> </tr> </tbody> </table>	日程	受付時間	10月7日（木）	10：00～10：30	11月25日（木）	17：00～17：30	600円
日程	受付時間								
10月7日（木）	10：00～10：30								
11月25日（木）	17：00～17：30								
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	<p>40歳以上の方でこれまで市の肝炎ウイルス検診において受診機会を逸した方。希望の方は特定健診会場にて申し込みをしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HBs抗原検査及びC型肝炎ウイルス検査（採血）です。</li> </ul>		無料						

## 高齢者健康診査

健康診査の種類	対象者等	自己負担金
高齢者健康診査	<p>後期高齢者医療保険に加入している方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診券は5月下旬に郵送します。</li> </ul> <p>ただし、昭和21年5月1日～昭和21年8月31日生まれの方は9月に郵送します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日は①保険証 ②受診券をご持参ください。</li> <li>・実施期間は6月上旬～10月末日です。</li> </ul>	無料

## 令和3年度 集団検診 日程表

### 集団がん検診専用

※Web予約はこちらのQRコードを読み取り予約の手続きを行ってください。市のホームページからも予約できます。



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

- 胃・大腸がん検診、子宮・乳がん検診、骨粗しょう症検診は予約制です。2週間前までに健康増進課へ、電話、はがき、Webで申し込みください。定員を超えた場合は、別日に変更をお願いすることがありますのでご了承ください。
- 胸部レントゲン検診は65歳以上の方の結核定期健康診断も兼ねています。
- 特定健診では前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も実施しております。
- レディースデーは女性のみ対象です。

			受付時間				
			胃・大腸がん	子宮・乳がん	骨粗しょう症	胸部レントゲン	特定健診
対象年齢			40歳以上	子宮 20歳以上 乳 30歳以上	30歳以上 (女性)	40歳以上	40～74歳
検診日	検診会場	要予約	要予約	要予約	予約不要	予約不要	
4月	27日(火)	村椿公民館	9:00～10:00	—	—	—	—
5月	11日(火)	荻生の館	9:00～10:00	—	—	—	—
		保健センター	—	13:00～14:00	—	—	—
	14日(金)	農村環境改善センター(前沢)	9:00～10:00	—	—	—	—
	20日(木)	石田交流プラザ	9:00～10:00	13:00～14:00	—	—	—
	21日(金)	親水の館(田家)	9:00～10:00	—	—	—	—
	30日(日)	市民会館(レディースデー)	8:30～9:30	8:30～9:30	—	—	—
6月	9日(水)	宇奈月公民館	8:00～8:30	—	—	—	—
		内山とちの里	9:30～10:00	—	—	—	—
	20日(日)	市民会館(レディースデー)	8:30～9:30	8:30～9:30	—	—	—
	24日(木)	農村環境改善センター(前沢)	—	—	—	9:30～11:00 13:00～14:00	—
		親水の館(田家)	—	—	—	9:30～11:00	—
25日(金)	下田家野公民館(田家)	—	—	—	10:30～11:00	—	
7月	1日(木)	保健センター	—	—	—	9:30～11:00	9:30～11:00
		2日(金)	市民会館	—	—	—	9:30～10:30
	6日(火)	荻生の館	—	—	—	9:30～11:00 13:30～14:30	—
		8日(木)	市民会館	—	—	—	8:30～10:00
	町堀切公民館(石田)	—	—	—	11:00～11:45	—	

# 令和3年度 集団検診 日程表

		受付時間					
		胃・大腸がん	子宮・乳がん	骨粗しょう症	胸部レントゲン	特定健診	
対象年齢		40歳以上	子宮 20歳以上 乳 30歳以上	30歳以上 (女性)	40歳以上	40～74歳	
検診日	検診会場	要予約	要予約	要予約	予約不要	予約不要	
7月	12日(月)	市民会館	—	13:00～14:00	13:00～14:00	—	—
	13日(火)	立野公民館(石田)	—	—	—	9:30～10:15	—
		犬山公民館(石田)	—	—	—	11:00～11:45	—
		六天構造改善センター(村椿)	—	—	—	14:00～14:45	—
		沓掛集落センター(大布施)	—	—	—	15:15～16:00	—
	14日(水)	若草ふれあいセンター(若栗)	8:30～9:30	13:00～14:00	—	8:30～10:00	8:30～10:00
	27日(火)	下立まちおこしセンター	—	—	—	9:00～9:45	—
		愛本交流館	—	—	—	10:30～11:15	—
		北堀切公民館(石田)	—	—	—	13:30～14:00	—
	29日(木)	コミュニティセンター(生地)	—	—	—	9:30～11:00 13:30～14:30	9:30～11:00
	30日(金)	浦山交流センター	—	—	—	9:00～10:00	—
		内山とちの里	—	—	—	10:30～11:30	—
		音沢公民館	—	—	—	13:30～14:00	—
		宇奈月公民館	—	—	—	13:30～14:00	—
8月	3日(火)	大布施公民館	—	—	—	9:30～11:00 13:30～14:30	9:30～11:00
	5日(木)	市民会館	8:30～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	8:30～10:00	8:30～10:00
	10日(火)	生活改善センター(東布施)	9:30～10:30	13:00～14:00	—	9:30～10:30	9:30～10:30
		東布施トレーニングセンター	—	—	—	11:00～11:30	—
	17日(火)	市民会館	—	13:00～14:00	—	—	—
	18日(水)	コミュニティセンター(生地)	—	—	—	9:30～10:30	—
	19日(木)	石田交流プラザ	—	—	—	9:30～11:00 13:30～14:30	9:30～11:00
	24日(火)	村椿公民館	—	—	—	9:30～11:00	—
	26日(木)	西小路集落センター(荻生)	—	—	—	14:00～14:30	—
三島公民館		—	—	—	14:00～15:00	—	
市民会館		—	—	—	16:00～17:30	16:00～17:30	

## 令和3年度 集団検診 日程表

対 象 年 齢		受付時間					
		胃・大腸がん	子宮・乳がん	骨粗しょう症	胸部レントゲン	特定健診	
検診日		検診会場	要予約	要予約	要予約	予約不要	予約不要
9月	8日(水)	コミュニティセンター(生地)	9:00~10:00	13:00~14:00	—	—	—
	9日(木)	愛本交流館	8:00~8:30	—	—	—	—
		下立まちおこしセンター	9:30~10:00	—	—	—	—
	14日(火)	市民会館	8:30~9:30	—	—	8:30~10:00	8:30~10:00
	29日(水)	市民会館	—	—	—	8:30~10:00	8:30~10:00
10月	5日(火)	大布施公民館	8:00~9:00	13:00~14:00	—	—	—
	15日(金)	市民会館	—	13:00~14:00	13:00~14:00	8:30~10:00	8:30~10:00
	18日(月)	保健センター	9:00~10:00	—	—	—	—
	19日(火)	浦山交流センター	9:00~10:00	—	—	—	—
	22日(金)	生涯学習文化スクエア(旧中央公民館)	—	13:00~14:00	13:00~14:00	9:30~11:00	9:30~11:00
	28日(木)	保健センター	—	—	—	9:30~11:00	9:30~11:00
	30日(土)	市民会館(レディースデー)	8:30~9:30	8:30~9:30	—	—	—
11月	4日(木)	市民会館	8:30~9:30	—	—	8:30~10:00	8:30~10:00
	14日(日)	市民会館	8:30~9:30	—	—	8:30~10:00	8:30~10:00
	19日(金)	保健センター	—	13:00~14:00	13:00~14:00	—	—
12月	11日(土)	市民会館(レディースデー)	8:30~9:30	8:30~9:30	—	—	—
3月	6日(日)	市民会館(レディースデー)	8:30~9:30	8:30~9:30	—	—	—

がんは、早期発見すれば **90%以上** が治ります。

早期発見・早期治療が重要です。ぜひ、この機会にお受けください。



### ●「健やか黒部 減塩&野菜たっぷりプロジェクト」ワンポイントアドバイス ●

目指そう野菜 1日**350g**

**減塩** 意識してみませんか!?



切っても  
中の色が  
濃い野菜



生活習慣病予防のためには、塩分摂取量  
1日 男性**7.5g未滿** 女性**6.5g未滿**  
令和元年の富山県民の塩分摂取量は…  
1日 男性**10.1g** 女性**9.3g**

目指そう  
-3g

## 高齢者予防接種

※指定医療機関は下の表をご覧ください。

※免許証や健康保険証など住所・氏名・年齢が確認できるものをご持参ください。

※接種期限を過ぎると全額自己負担となります。

予防接種の種類	対象者	自己負担金
高齢者肺炎球菌	黒部市に住所を有する方で、令和4年3月末までに、 ①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器または免疫疾患などの障害（身体障害者手帳1級程度）がある方 ※過去に肺炎球菌予防接種を受けた方は対象となりません。 ※①の対象者の方には案内ハガキを郵送します。接種の際には案内ハガキをお持ちください。 ・接種期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日	有料
高齢者インフルエンザ	黒部市に住所を有する方で、接種当日において、 ①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器または免疫疾患などの障害（身体障害者手帳1級程度）がある方 ・接種期間：令和3年10月上旬～令和4年1月下旬 (詳しい日程は、広報をご覧ください)	有料

## 実施医療機関一覧表（65歳以上の健康診査・高齢者予防接種）

※●印は要予約、○印は予約不要です。

※予約不要でも当日の診察の順番はお取りください。

医療機関	地区	電話番号	特定健康診査 高齢者健康診査	高齢者 インフルエンザ 予防接種	高齢者 肺炎球菌 予防接種
池田リハビリテーション病院	荻生	54-5400	●	●	●
石坂外科内科医院	浦山	65-1313	○午前中のみ実施	●	●
岩井整形外科医院	大布施	52-5500	●	●	●
岩田クリニック	三日市	54-5080	●	●	●
大橋耳鼻科・眼科クリニック	三日市	52-5870	—	●	●
金田クリニック	荻生	52-1034	●午前中のみ実施	●	●
きょうクリニック	大布施	57-0015	●	●	●
くらた皮ふ科クリニック	三日市	56-5266	—	●	—
黒部市民病院	三日市	54-2211	—	—	●
こいずみクリニック	三日市	56-6006	●	●	●
桜井病院	荻生	54-1800	●午前中のみ実施	●	●
高桜内科医院	三日市	54-5010	○月・火・金曜日のみ実施	●	●
たまの整形外科クリニック	三日市	56-5252	—	●	●
ねづか内科クリニック	石田	32-5257	●	●	●
藤が丘クリニック	生地	54-9888	○	●	●
藤森内科医院	三日市	52-5123	●	●	●
堀川皮膚科クリニック	荻生	52-5288	—	●	●
牧野胃腸科クリニック	三日市	54-9607	○	●	●
むらおかクリニック	生地	56-5166	○	●	●
桃井医院	東布施	58-1001	●	●	●
吉澤内科医院	三日市	54-0107	○午前中のみ実施	●	●
野島医院	入善町	78-2300	○午前中のみ実施	●午前中のみ実施	●午前中のみ実施

**～介護予防教室のご案内～ ※65歳以上の方が対象です**  
**※令和3年度から介護予防教室の窓口が福祉課に変更となります。**

- ◎全ての教室は申し込みが必要です。定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。
- ◎治療中の疾患がある方は、主治医に運動をして良いかを確認したうえで、お申し込み・ご参加ください。
- ◎運動強度は★が多くなるほど強くなります。
- ◎日程や教室の内容は変更になる場合があります。

<b>申込先</b>	福祉課 ☎ 54-2502	<b>申込期間</b>	4/6 (火)～4/16 (金)
------------	---------------	-------------	------------------

会場	総合体育センター		開催期間	6月～2月
教室名	輝くシニア教室 ★	水中筋トレ教室 ★★	水中ウォーキング教室 ★★	元気湧くわく教室 ★★
コース 開催時間	①木曜コース 10:00～11:00	①金曜コース 11:00～12:00	①月曜コース 13:00～14:00 ②火曜コース 9:30～10:30	①(月) 14:00～15:00 ②(木) A 10:00～11:00 ③(木) B 14:00～15:00 ④(金) 14:00～15:00
回数	1コース15回程度	1コース14回程度	1コース14回程度	1教室26回程度
内容	転倒予防体操やレクリエーションなど ※令和2年度までのシニアフォローアップ教室と同様の教室	小プールで膝・腰の筋力アップに効く水中運動トレーニングなど	大プールで水中歩行運動、筋力アップエクササイズなど	健康体操、ストレッチ、ニュースポーツ、レクリエーションなど
参加費	1,000円 (傷害保険料等)			
送迎	*必要な方は片道100円で送迎			*送迎なし

会場	宇奈月体育センター	開催期間	5月～3月 (全40回)
教室名	シニアゆったり元気クラブ ★	シニアゆったり健康クラブ ★	
開催日時	毎週火曜日 9:30～11:00	毎週木曜日 9:30～11:00	
内容	転倒予防体操、ストレッチ、軽スポーツ、健康体操など		
参加費	1,000円 (傷害保険料等)		
送迎	必要な方は片道100円で送迎 ※冬季のみの送迎も可能です		

教室名	男の健やかクラブ				※男性のみの教室です
開催期間	6月～3月 (金) / 月2回	時間	10:00～11:45	会場	すこやかプラザ ほか
内容	ウォーキング、自力整体、陶芸、栄養講話など		参加費	1,000円 (傷害保険料等)、材料費	

教室名	脳いきいき体操教室 ★				
開催期間	5/25～3/8 (火) 全30回	時間	9:45～11:00	会場	市民会館
内容	認知症・筋力低下予防のための体操、栄養講話など			参加費	傷害保険料

教室名	脳活くらぶ		
開催期間	5月～1月(水) 全25回	会場	宇奈月老人福祉センター
時間	①13:15～14:45 ②14:00～15:30	参加費	教材費2,000円、傷害保険料(※別途:会場入館料1回150円)
内容	読み・書き・計算(公文)、レクリエーション		

教室名	眼・耳・あしと頭の新しい転倒予防エクササイズ教室 ★		
開催期間	6/3(木)～7/29(木)		
時間	14:00～15:00	会場	黒部市民病院 臨床スポーツ医学センター
回数	1クール8回/毎週木曜日	参加費	傷害保険料
内容	新しい発想の転倒予防についての講義、視機能・三半規管・動作(フォーム)改善のための運動など		

<b>申込先</b>	福祉課 ☎ 54-2502	<b>申込期間</b>	各教室に記載されています
------------	---------------	-------------	--------------

教室名	New ひざや腰の痛みを和らげる教室 ★		
開催期間	8/26(木)～10/21(木)	申込期間	7/20(火)～7/30(金)
時間	14:00～15:00	会場	黒部市民病院 臨床スポーツ医学センター
回数	1クール8回/毎週木曜日	参加費	傷害保険料
内容	ひざ痛、腰痛予防や症状軽減についての講義と運動実践・動作修正など		

教室名	New うでや肩の痛みを和らげる教室 ★		
開催期間	11/4(木)～12/23(木)	申込期間	9/21(火)～10/1(金)
時間	14:00～15:00	会場	黒部市民病院 臨床スポーツ医学センター
回数	1クール8回/毎週木曜日	参加費	傷害保険料
内容	うでや肩の痛みの予防についての講義、インナーマッスルの訓練や肩甲骨の動きを良くする運動など		

教室名	絵手紙と歌を楽しむ会		
開催期間	4月～3月(金)/月1回	申込期間	随時申込
時間	13:00～15:00	会場	宇奈月老人福祉センター
参加費	材料費(※別途:会場入館料1回150円)	内容	歌謡、音楽を使ったレクリエーション、絵手紙制作

<b>申込先</b>	NPO法人KUスポーツクラブWill ☎ 65-1993
------------	------------------------------

教室名	水曜健康クラブ(1～4クール) ★★★		
開催期間	第1クール(4月～6月) 第2クール(7月～9月) 第3クール(10月～12月) 第4クール(1月～3月)	会場	宇奈月体育センター
回数	1クール11回程度(水)/週1回	時間	9:15～10:30
内容	筋力アップトレーニング、トランポリンなど	申込期間	随時申込
参加費	受講料(1クール)2,200円(※別途:年会費3,000円)		

## 元気アップ教室（栄養・口腔編／運動編） \*内容は講義と実技があります

\*いつまでも健やかに地域で暮らせるよう、要介護状態になることを予防するために、運動と口腔機能を向上させることを目的として実施します。どなたでもお気軽にご参加ください。

日程・会場は変更となる場合がありますので、福祉課（☎54-2502）にお問い合わせください。

地 区	会場名	栄養・口腔編	運動編
		時間 13:30~14:30	時間 13:30~15:00
生 地	コミュニティセンター	6月7日（月）	9月24日（金）
石 田	石田交流プラザ	6月14日（月）	10月25日（月）
田 家	親水の館	5月17日（月）	12月6日（月）
村 椿	村椿公民館	7月5日（月）	11月8日（月）
大 布 施	大布施公民館	6月28日（月）	10月12日（火）
三 日 市	三日市公民館	6月21日（月）	9月27日（月）
前 沢	農村環境改善センター	7月26日（月）	9月30日（木）
荻 生	荻生の館	7月15日（木）	11月1日（月）
若 栗	若栴ふれあいセンター	6月18日（金）	11月15日（月）
東 布 施	生活改善センター	6月22日（火）	10月4日（月）
宇奈月温泉	総湯（湯めどころ宇奈月）	6月25日（金）	10月21日（木）
内 山	内山とちの里	5月28日（金）	10月14日（木）
音 沢	音沢公民館	7月12日（月）	11月22日（月）
愛 本	愛本交流館	6月30日（水）	11月18日（木）
下 立	下立まちおこしセンター	6月10日（木）	10月18日（月）
浦 山	浦山交流センター	5月31日（月）	11月9日（火）

### 健康相談

### お気軽にご相談ください

<成人ヘルス相談 ※予約不要>

日時：毎週火曜日 9:00~11:00

会場：保健センター

内容：高血圧・脂質異常等健康に関すること

### こころの健康相談

### ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか

不眠やこころの不調に気づいたら、早めにかかりつけ医や専門機関にご相談ください。

相談機関	連絡先	時 間
黒部市健康増進課	0765-54-2411	平日 8:30~17:15
富山県新川厚生センター	0765-52-2647	
富山県心の健康センター（こころの電話）	076-428-0606	平日 9:30~17:00

