

♡健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなで支えあうまち♡

令和4年度 健康づくり日程表

(2022年4月～2023年3月)

保存版

1年間ご家庭で常備いただき、必要に応じてご参照ください。

目次

●各種健診・人間ドックガイド

- 健診の概要…①～④
- 巡回健診(総合健診)…⑤～⑥
- 結核・肺がん検診・巡回健診の結果について…⑦
- 人間ドック…⑧
- 歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診…⑨
- 子宮頸がん検診・乳がん検診…⑩～⑪

●妊娠・出産・育児のサービスガイド

- 母子健康手帳交付・各種助成制度・産後の訪問…⑫
- マタニティスクール…⑬
- 離乳食教室…⑭
- 乳幼児健診・乳幼児健康相談…⑮～⑰

●予防接種ガイド

- 子どもを対象とした予防接種…⑱～⑳
- 高齢者を対象とした予防接種・
- 成人男性の風しん抗体検査・予防接種・
- 新型コロナウイルス予防接種・
- 子宮頸がんワクチン積極的勧奨再開について…㉑
- 無料電話相談窓口一覧・市内医療機関一覧…㉒～㉓
- 市内健康センター等会場案内図



お問い合わせ先



南アルプス市 健康増進課

〒400-0292 南アルプス市飯野2806-1

かがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)内

TEL055-284-6000 / FAX055-284-6019

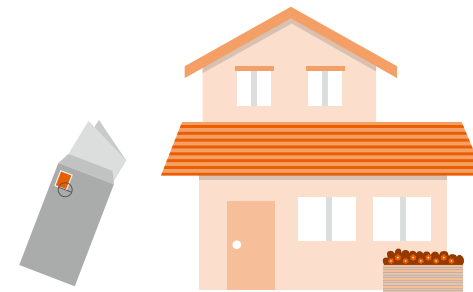
各種健診・人間ドック受診ガイド

年齢や医療保険等の種類によって受けられる健診は異なります。

下記の表で受けられる健診を確認し、3月にお送りする「各種健診・人間ドック申込書」でお申し込みください。

各健診の詳細は2ページ以降に掲載しています。

※ご都合により期日までにお申し込みできなかった場合は、健康増進課までご相談ください。



令和5年3月31日時点の年齢	医療保険等の種類	受けられる健診等
21歳～29歳	—	●子宮頸がん検診 ⇒P10 ※女性のみ
30歳～74歳	・南アルプス市国民健康保険 ・社会保険被扶養者 ※1 ・任意継続 ※1 ・生活保護	●巡回健診（総合健診）⇒P5・6 ●人間ドック ⇒P8 ※35歳と40歳以上の方 ●子宮頸がん検診・乳がん検診 ⇒P10・11 ※女性のみ
	・社会保険本人	●巡回健診（総合健診）⇒P5・6 ※P5の基本健診（特定健診）以外 ●子宮頸がん検診・乳がん検診 ⇒P10・11 ※女性のみ
75歳以上	・後期高齢者医療保険	●巡回健診（総合健診）⇒P5・6 ●子宮頸がん検診・乳がん検診 ⇒P10・11 ※女性のみ

※1 40歳以上の方は加入している医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要になります。この券がない場合は、P5の基本健診（特定健診）及び人間ドックは受診できませんのでご注意ください。詳しい内容は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

- このほか、40歳～74歳の南アルプス市国民健康保険の方及び生活保護の方を対象とした「個別医療機関健診」があります。詳細はお問い合わせください。
- 巡回健診（総合健診）、結核・肺がん単独検診と人間ドックの両方を受診することはできません（巡回健診（総合健診）の骨粗しょう症検診は除く）。

ご注意!!

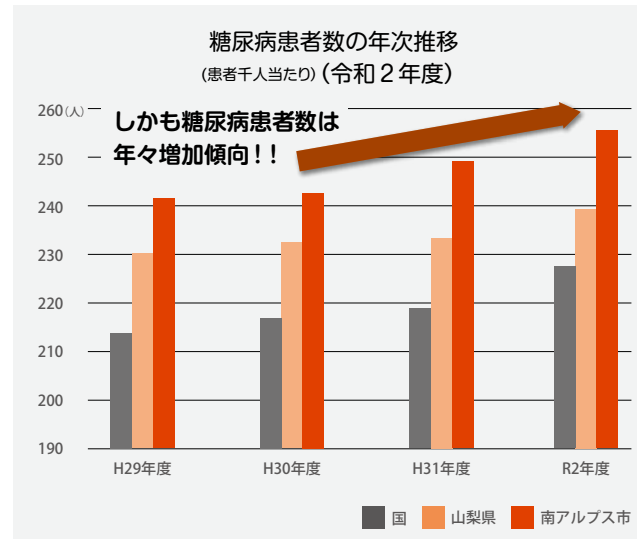
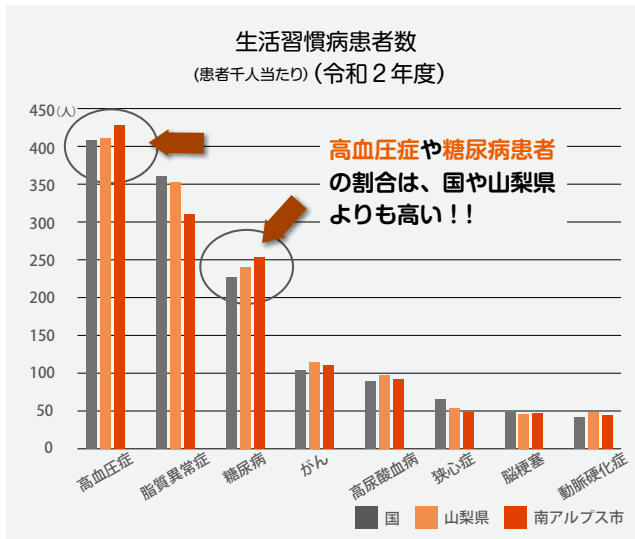
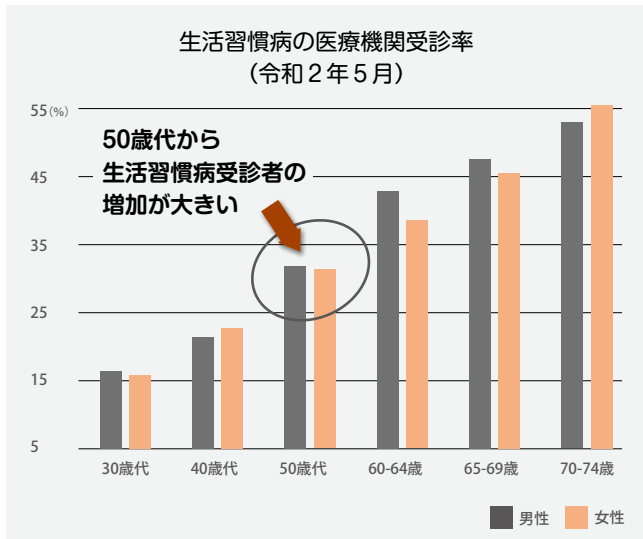
南アルプス市国民健康保険資格喪失者が国民健康保険証を利用し、巡回健診で基本健診（特定健診）を受診した場合または人間ドックを受診した場合は、保険者が異なるため手続きのやり直し、または全額自己負担となる場合があります。医療保険が変更になった方はご注意ください。

10年後もいきいきと輝くあなたでいるために 若いうちから健診を受診しませんか！



生活習慣病が増加中！

南アルプス市は高血圧症や糖尿病といった「生活習慣病」の患者数が国や県よりも多く、その数は年々増加傾向です。また、50歳代から生活習慣病で医療機関を受診する人が増加しているため、若いうちから健診を受けて、自分の体をチェックするようにしましょう。



KDBデータ (健診・医療に関連したデータ)

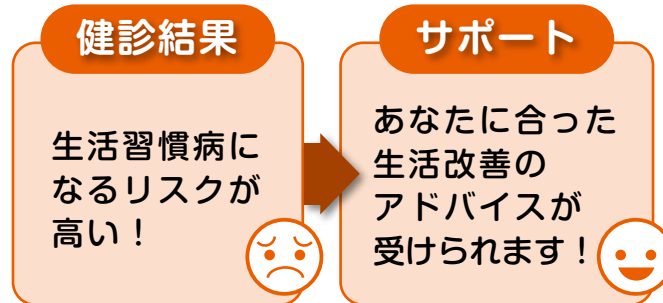
病気のカギは「動脈硬化」

生活習慣病は肥満（内臓脂肪の蓄積）が原因となって起こります。肥満を放置しておくと、高血糖、高血圧、脂質異常につながり、やがて、体中の血管が傷つき、ポロポロになっていきます（動脈硬化）。そのまま放置すると、最終的には脳卒中や心臓病などの重い疾患につながる場合があります。



健診後のサポート

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方は、個別に専門スタッフ（保健師・管理栄養士）から生活習慣を見直すサポートを受けることができます。（特定保健指導・健診結果説明会等）。



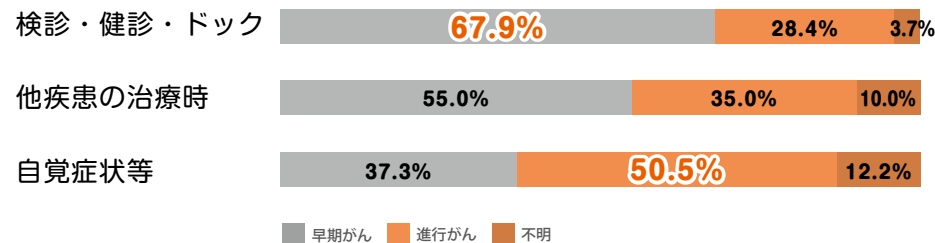
がん検診を受けましょう ～コロナ禍でもがん検診は重要です～

🏠 がんによる死亡数部位別順位 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
全体	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

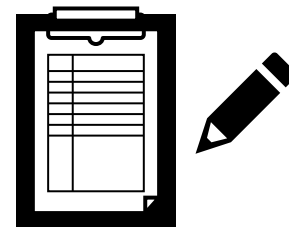
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計)

🏠 山梨県における主な発見経緯別のがんの進行度



出典：山梨県がん罹患集計 (2016-2017)

- 「がん」は死亡原因の第1位
- 約2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
- 一方で、がん検診などにより早期発見し、早期治療した場合、多くのがんの5年生存率は9割を超えています。
- がん検診は不要不急の外出にあたりません。「がん検診」を控えず定期的に受けましょう。



🏠 科学的根拠に基づくがん検診 市で実施するがん検診はがんによる死亡率を低下させることを目的としています

■ ■ ■ ■ ■ 国が推奨しているがん検診の種類と内容 ■ ■ ■ ■ ■ (※1) いずれも「問診」を含む (※2) 喫煙指数：1日あたりの喫煙本数×喫煙年数

項目	胃がん検診 (下記いずれか)		肺がん検診		大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
方法 (※1)	胃部エックス線	胃部内視鏡	胸部エックス線	喀痰細胞診	便潜血検査	視診・頸部細胞診・内診	マンモグラフィ
	発泡剤とバリウムを飲み、胃の中の粘膜を観察する検査	口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査	レントゲンにより胸の病変を見つける検査	痰を採取して調べる検査 喫煙指数600以上の方が対象(※2)	2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査	医師による診察と、子宮頸部の細胞をブラシなどで少し採り、顕微鏡で細胞の性質を調べる検査	透明なプラスチックの板で、左右の乳房を片方ずつ挟んでエックス線撮影する検査
対象	40歳以上	50歳以上	40歳以上	50歳以上の喫煙者	40歳以上	20歳以上	40歳以上
受診間隔	1年に1回	2年に1回	1年に1回	1年に1回	1年に1回	2年に1回	2年に1回

検診のメリット

がんによる死亡のリスクが減少します。
前がん病変を治療することで、がんになることを防げます。

検診のデメリット

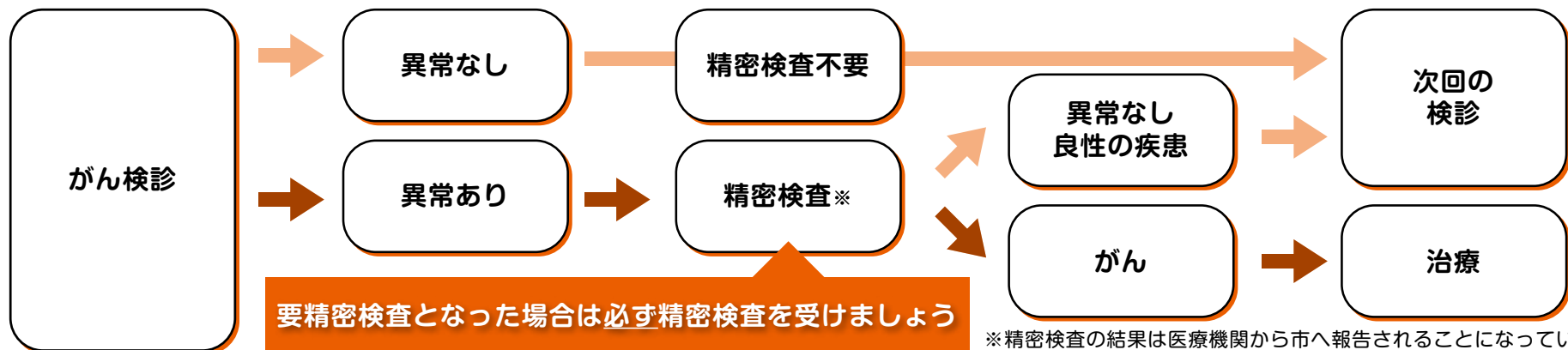
がんでなくても「がんの疑い」（疑陽性）と判定されることもあります。がんであっても「疑いなし」（偽陰性）と判定されることもあります。死亡につながらないがんを発見し、不必要な治療を受けなければならないこともあります。（過剰診断）



*詳細は [国立がん研究センター がん情報サービス](#) **検索**

がん検診の流れ

「検診」は症状のない健康な人が対象です。気になる症状がある人は検診を待たず受診しましょう。



※精密検査の結果は医療機関から市へ報告されることになっています。

精密検査の方法

胃がん検診

・胃内視鏡検査

内視鏡を挿入し、胃を調べる検査です。
同時に生検（組織を採取し、悪性かどうかを調べる検査）を行う場合があります。

肺がん検診

・CT検査

X線を使って肺の断面を撮影します。

・気管支鏡検査

特殊な内視鏡を口や鼻から挿入し、病変が疑われた部分を直接観察します。

大腸がん検診

・内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して大腸を調べます。必要に応じて組織を採取し診断します。内視鏡が届かない部分をX線検査で撮影し併用する方法もあります。

*便潜血検査は精密検査として有効ではありません。

子宮頸がん検診

・HPV検査

細胞をブラシで採り、子宮頸がんの原因となるHPVに感染しているかを調べます。

・コルポスコピー

子宮頸部を拡大して観察する医療機器で、疑わしい部分の組織や細胞を採取します。

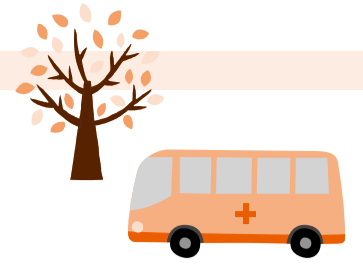
乳がん検診

・穿刺吸引細胞診

マンモグラフィや超音波検査で画像を見ながら病変の一部や細胞を針で採取し顕微鏡で調べます。

針で採取し顕微鏡で調べます。

巡回健診（総合健診）



★若草地区会場の変更について

若草保育所移転に伴う若草生涯学習センター周辺駐車場の整備工事のため、若草地区の令和4年度巡回健診（総合健診）は「橿形健康センター」で実施します。受診者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【会場・日程】 右の一覧表でご確認ください。

（申込者には、混雑緩和のため、受診日時を指定し通知します。ただし、都合が悪い場合は事前の連絡により日時・会場の変更が可能です。）

【受付時間】 午前7時30分～午前11時

（南アルプスふれあい館のみ 午前8時～午前10時）

【持ち物】 健康保険証・自己負担金・回答用紙 等

この他に、40歳以上の社会保険被扶養者・任意継続本人・職域国保の方で基本健診（特定健診）を受診する方は、加入している医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。この券がない場合は、基本健診（特定健診）は受診できませんのでご注意ください。

【検査項目】 記載の年齢はすべて令和5年3月31日時点の年齢

● 巡回健診（総合健診）会場・日程一覧

会場	対象地区	日程											
南アルプスふれあい館	芦安	8月	4木										
甲西農村環境改善センター	甲西	8月	16火	17水	18木	19金	21日	22月	23火				
かがやきセンター （南アルプス市健康福祉センター）	八田・白根	8月	24水	25木	26金	28日	29月	30火	31水				
		9月	1木	2金	5月	6火	7水	8木	9金				
橿形健康センター	若草	9月	26月	27火	28水	29木	30金						
		10月	2日	3月	4火								
橿形健康センター	橿形	10月	24月	25火	26水	27木	28金	31月					
		11月	1火	2水	4金	6日	7月	8火					

新型コロナウイルス感染症や台風など当日の天候により中止する場合があります。ご了承ください。

項目名	検査内容	対象者	自己負担金
基本健診（※1） （特定健診） 血液検査・尿検査・身体測定等	生活習慣病の疑いがあるかを調べます。	30歳以上 社会保険本人は除く（※1）	実際にかかる費用 約7,000円～9,000円 → 年齢や医療保険により異なる（※2） 70歳以上 無料（※4）
結核 肺がん 検診	胸部レントゲン検査	30歳以上 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 1,243円 → 無料
	かく痰 細胞診検査	胸部レントゲン検査を受ける方で対象となる方には受付でご案内します。 50歳以上 喫煙指数600以上の方（※3） 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 3,027円 → 400円 健診会場で容器を受取り、痰を連続3日間採って後日提出します。
胃がん 検診 バリウムによる胃のレントゲン検査	胃がんなどの疑いがあるかを調べます。	30歳以上 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 4,232円 → 800円 70歳以上 無料（※4）
腹部超音波 検診 腹部のエコー検査	肝臓、胆のう、すい臓、ひ臓、腎臓などに、がんや結石などの疑いがあるかを調べます。	30歳以上 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 3,394円 → 800円 70歳以上 無料（※4）
大腸がん 検診 便潜血検査	大腸がんなどの疑いがあるかを調べます。	30歳以上 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 1,896円 → 400円 70歳以上 無料（※4）
前立腺がん 検診 血液検査	血液中から、前立腺がんの疑いがあるかを調べます。	50歳以上男性 未治療の方 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 1,650円 → 400円 70歳以上 無料（※4）
骨粗しょう症 検診 腕のレントゲン検査	骨密度を調べ、骨粗しょう症の疑いがあるかを調べます。	30～68歳の 偶数年齢女性 社会保険本人もOK！	実際にかかる費用 1,466円 → 400円
歯科健康 相談 歯の検査・相談	歯科医師による歯の検査と 歯科衛生士による 歯の健康相談。	30歳以上 社会保険本人もOK！	無料（当日会場で申込）

（※1）
40歳（令和5年3月31日時点）～74歳（健診当日時点）の方は、加入医療保険者に実施義務のある「特定健康診査（特定健診）」として実施されます。
特定健診は生活習慣病の早期発見や予防のため、生活習慣病の発症リスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診で、身体測定、血圧、血液検査、尿検査を実施します。

（※2）

年齢・加入医療保険	自己負担金
南アルプス市国民健康保険加入者（69歳以下） 30歳～39歳の社会保険被扶養者	1,000円
40歳以上の社会保険被扶養者 任意継続本人、職域国保	ご加入の医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」に示された金額

生活保護世帯、市民税非課税世帯の方には減免制度があります。

（※3）

喫煙指数とは、
「1日の喫煙本数×喫煙年数」
（過去の喫煙歴も含まれます。）

（※4）

令和5年3月31日時点で70歳以上の方

結核・肺がん検診（胸部レントゲン単独検査）

胸部レントゲン検査のみの場合は、5ページの巡回健診の会場・日程に加えて、次の会場・日程でも受診できます。

令和4年度 南アルプス市結核・肺がん検診

月	日	曜日	地区	13時15分～14時	14時30分～15時15分	15時45分～16時30分	
9月	1	木	八田	六科集落センター	野牛島集落センター		
	2	金		上高砂集落センター南	ハッピーパーク		
	5	月	白根	百々公民館	上八田公民館		
	6	火		百々諏訪神社東 ちびっこ広場	曲輪田新田宮農センター	西区公民館 (午後3時45分～午後4時15分)	
	7	水		今諏訪集落センター	西野松警堂		
	8	木		有野公民館	飯野新田宮農センター		
	9	金		飯野11区公会堂	JA飯野支所		
	14	水		甲西	JA落合支所	荊沢公民館	
	20	火	東南湖公民館		安藤家住宅前駐車場		
	21	水	戸田公会堂		大井集荷所		
10月	27	火	若草	寺部公民館	鏡中條スポーツ広場	下今井集落センター	
	30	金		加賀美公民館	十日市場ふれあいセンター		
	3	月	藤田集落センター	浅原集落センター南空地			
	11月	24	月	櫛形	輪田道路駐車場	蔵珠院南 (元JA桃園支所)	
		25	火		十五所公会堂	東吉田公会堂	
		28	金		沢登公会堂	上今井集落センター	
		1	火		くしがたすこやか平岡館	西地区農村環境改善センター	
4	金	柿平公会堂	山寺公会堂				
8	火	富士見町集会所	市役所西別館前				
12月	7	水	全地区		かがやきセンター (午後1時30分～午後3時)		
	13	火		櫛形健康センター (午後1時30分～午後3時)			
12月	7	水	ポータル検診	かがやきセンター (午後1時30分～午後3時) ※予約制			

新型コロナウイルス感染症や台風など当日の天候により中止する場合があります。ご了承ください。

※P8の人間ドックとの重複受診はできません。
 ※今年度から会場が変更になります。
 西南湖報徳館→安藤家住宅前駐車場
 曲輪田公会堂→輪田道路駐車場

立った状態での受診が困難な方を対象とした
結核・肺がん検診 <予約制>

検診バスでの受診が困難な方を対象にポータブル式検診を実施します。受診を希望される方は、健康増進課まで電話でお申し込みください。

対象者：立った状態での受診が困難な方、車椅子の方等

検診日：12月7日(水)
 午後1時30分～午後3時

会場：かがやきセンター
 (南アルプス市健康福祉センター)



●65歳以上の方は、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

感染症予防法により、65歳以上の方は年に1度の受診が義務付けられています。かかりつけの医療機関や職場等で受診機会がない方は、市の検診をご利用ください。

巡回健診の結果のお渡しについて

健診結果は、受診日から1か月以降に郵送、または結果説明会でお渡しします。結果説明会にお越しいただく方には案内通知をお送りします。結果説明会では、保健師、管理栄養士が健診結果についてアドバイスを行います。南アルプス市国保被保険者で特定保健指導が必要な方への個別面談も併せて行います。

喫煙と肺がん

喫煙は、肺がんをはじめとする様々ながんの原因となります。たばこを吸わない人でも受動喫煙によりリスクが上がります。がんを予防するため、たばこを吸わない、他人の煙を避けることが重要です。



人間ドック

人間ドックは、指定医療機関の中からご自分で選択して受診できる健診です。検査項目の追加（オプション・別途費用）が可能なので、より詳しく自分の健康状態を把握することもできます。

【対象者】 35歳、40歳～74歳（令和5年3月31日時点の年齢）

※社会保険被扶養者等の方は、加入医療保険者が発行する「**特定健康診査受診券**」が必要です。

※社会保険本人の方は受診できません。

【実施期間】 6月上旬～翌年2月末日

※医療機関によって異なります。

【会場】 下記の指定医療機関（令和4年2月現在）

市内	宮川病院、高原病院、白根徳洲会病院、巨摩共立病院
市外	富士川病院、甲府共立病院、山梨病院、山梨県厚生連健康管理センター、石和温泉病院、甲府市医師会健診検査センター

【受診までの流れ】



【自己負担金】

受診者の加入保険	受診者の年齢	自己負担金の計算方法
南アルプス市国保生活保護・若年後期	35歳・40歳～74歳	「人間ドック検査料」－市からの助成額 24,000円 （※2）
社会保険被扶養者 任意継続 職域国保	35歳	「人間ドック検査料」 －市からの助成額 19,000円 （※3） －加入医療保険からの助成額（※4）
	40歳～74歳（※1）	

※1 加入医療保険から「**特定健康診査受診券**」が発行される場合に限り受診可能です。特定健康診査受診券の有効期間内に受診してください。

※2 特定健診分助成額**5,000円**とがん検診相当分助成額**19,000円**の合計額

※3 がん検診相当分

※4 特定健診相当分。助成額は加入医療保険により異なります。

【検査項目】

基本健診（特定健診）	問診、診察、身体測定、血圧測定、心電図、尿検査、血液検査、眼底
結核・肺がん検診	胸部レントゲン検査
胃がん検診	胃内視鏡検査 またはバリウムによる胃のレントゲン検査
超音波検診	腹部エコー（肝臓・胆のう・腎臓・膵臓等）
大腸がん検診	便潜血検査
肝炎ウイルス検診	採血検査（HBs抗原、HCV抗体）

※40・45・50・55・60・65・70歳の女性に対して**骨粗しょう症検診**をオプション受診する際の助成を行っています。

※50歳以上の男性に対して**前立腺がん検診**をオプションで受診する際の助成を行っています。

※50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方は、ご希望により「**かく痰細胞診検査**」を別途400円で受診できます。

※人間ドックの検査項目は医療機関によって異なります。

上記は最低限行うべき項目になります。

人間ドックを受診する場合は、巡回健診（総合健診）、結核・肺がん単独検診を申し込むことはできません（ただし、巡回健診（総合健診）で、骨粗しょう症検診のみを希望する場合は除きます）。

歯周疾患検診

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌などによって歯を支えている歯茎やその周りの組織が壊される病気です。

最初はあまり症状がないので、気づいたときはかなり進行しています。また歯周病は、歯周病菌や炎症のある場所で作られた成分により、動脈硬化や糖尿病など全身の病気を誘発したり、悪化させることがあります。

【対象者】 40歳、50歳、60歳、70歳の方
※令和5年3月31日時点の年齢

【実施期間】 6月中旬～翌年2月末日



【会場】 山梨県歯科医師会に加盟の県内の歯科医院
(市内の歯科医院は、一部を除き受診可能です。)

【検査内容】 現存歯、消失歯、歯肉の状態、う歯や歯石の有無、歯周ポケットの深さを調べます。

【自己負担金】 無料
※ただし、歯科医師の判断により同時に保険診療を行い、別途費用が発生する場合があります。

【申し込み】 健康増進課へ電話でお申し込みください。
※「各種健診・人間ドック申込書」での申し込みはできません。
お申し込み後、必要書類を6月以降に送付します。
実施期間中に申し込まれた場合は、1週間程度で送付します。

肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルスは、肝臓の炎症を引き起こすウイルスです。なかでもB型・C型の肝炎ウイルスは、時間をかけて肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあり注意が必要です。

しかし、早期発見・治療により根治も可能です。

肝炎ウイルスは、血液検査で感染の有無を調べられますので、過去に一度も検査を受けたことがない方は、まずは一度、肝炎ウイルス検査を受けてみましょう。

【検査及び費用】 巡回健診（総合健診）にて、問診を受けていただき、対象となりましたら、血液検査を実施します。
検査費用は**無料**です。

【検診日時・会場】 巡回健診（総合健診）の日程は、5ページをご覧ください。

【対象となる方】 40歳以上で、過去に一度も肝炎ウイルス検査や肝炎の治療を受けたことがない方で検査を希望する方
※市の巡回健診や、人間ドックでこの検診を受診したことがある方は、対象外です。

勤務先等で人間ドックを受けた方
妊婦健診を受けた方
入院したことのある方
外科的な手術をした方

検査を受けている可能性があります。
検査結果等をご覧ください。

【申し込み】 下記の節目年齢以外で、検査を希望される方は、健康増進課へ電話でお申し込みください。

※令和5年3月31日時点の年齢が41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の節目年齢の方で、過去に市の検診での受診歴がなく、今年度の巡回健診・人間ドックを申し込まれていない方には、6月以降、案内通知をお送りします。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20～40歳代の若年層で増加傾向となっています。わが国の女性のがんの中で比較的多く、全体で約11000人が発症、約2900人が亡くなっています。

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています。HPVは、性交渉等で感染することが知られているウイルスです。HPVはごくありふれたウイルスで、多くの女性が一生に一度は感染すると言われています。

早期発見、早期治療で90%以上が治癒します。

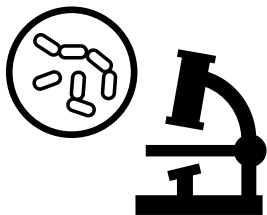
2年に1度定期的に検診を受診し、大切な命を守りましょう。

検査内容

医師による診察と、子宮頸部の細胞をブラシなどで少し採り、顕微鏡で細胞の性質を調べる細胞診を行います。

数分で終わり、痛みの少ない検査です。

検査の結果、要精密検査とされた場合は必ず精密検査を受診しましょう。



【対象者】 21歳以上の女性
(令和5年3月31日時点の年齢)

令和3年度に市の助成を受けて検診を受診していない方

【実施期間】 6月中旬～翌年1月31日

【会場】 指定医療機関
(山梨県産婦人科医会加盟の医療機関)

※お申し込みをいただいた方に、受診票に同封して受診可能医療機関の一覧をお送りします。

【自己負担金】 1,200円 70歳以上の方は無料

令和3年度から子宮頸がん検診は
2年に1回の助成となりました。

国のがん検診の指針に基づき、山梨県内全市町村で運用を統一しました。

令和3年度に市の助成を受けて受診された方は令和4年度は助成対象外です。

国の指針では子宮頸がん検診を毎年受診した場合と、2年に1回受診した場合の予防効果は変わりません。

注意事項

不正出血（月経以外の出血）等の自覚症状がある場合は、検診を待たずにすぐに婦人科を受診してください。

国の指針に基づき、子宮体がん検診は実施しません。子宮体がんは初期の段階で出血等をきたすことが多く、不正性器出血での発見が9割と言われています。有症状者はすぐに婦人科を受診しましょう。

乳がん検診

女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれており、乳がんはわが国の女性におけるがん死亡の上位です。

早期発見、早期治療で90%以上が治癒します。日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことと、2年に1度の定期的な検診受診が重要です。

特に発症が増える40歳以上の方は、継続的に**2年に1度乳房エックス線検査**を受けましょう。

検査方法

令和5年3月31日時点の年齢	検査方法
30～39歳	乳腺超音波検査（エコー）
40歳以上で奇数年齢（例：41、43、45歳…）	乳腺超音波検査（エコー）
40歳以上で偶数年齢（例：40、42、44歳…）	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）

【対象者】 30歳以上の女性（令和5年3月31日時点の年齢）

ただし、妊娠中・授乳中の方は受診できません。

（※妊娠中・授乳中の方は乳腺が発達しており正確な検査ができないため実施しません。）

【会場・日程】 右記参照 【受付時間】 午後2時～午後4時

【自己負担金】 1,000円 70歳以上の方は無料

「ブレスト・アウェアネス＝乳房を意識する生活習慣」を身につけましょう！

- 自分の乳房の状態を知る
お風呂や着替えの時など、自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。
- 乳房の変化（しこり、皮膚のくぼみやひきつれ、分泌物など）に気をつける
- 乳房の変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 40歳になったら2年に1回乳がん検診（マンモグラフィ）を受ける

注意事項

乳房のしこり、ひきつれ、乳房から血の混じった分泌物、このような症状がある場合は、検診を待たずにすぐ乳腺専門外来を受診してください。

● 乳がん検診 会場・日程一覧

（申込者には、受診日時を指定し通知します。ただし、都合が悪い場合は事前の連絡により日時・会場の変更が可能です。）

会場	対象地区	実施機関	日程																
橿形健康センター	若草	厚生連	7月	1金	4月	6水	8金	13水	14木	15金	20水	21木	27水	28木					
				8月	1月														
かがやきセンター （南アルプス市健康福祉センター）	八田・白根		8月	4木	17水	18木	24水	26金	29月										
			9月	1木	7水	8木	14水	15木	16金	28水	29木								
			10月	3月	5水	6木	20木	21金	26水	31月									
南アルプスふれあい館	芦安		11月	10木	16水	17木	21月	24木	28月	30水									
			8月	8月															
甲西保健福祉センター	甲西		9月	29木															
			10月	3月	4火	7金	12水	13木	14金	17月	18火								
			11月	19水	25火														
橿形健康センター	橿形	11月	1火	2水															
		8月	22月	24水	25木	30火	31水												
		9月	5月	6火	9金	14水	16金	20火	21水										
		11月	14月	17木	18金	21月	24木	25金	29火										
12月	1木	2金																	

若草地区の乳がん検診は、若草生涯学習センター周辺整備工事のため、「橿形健康センター」で実施します。

休日乳がん検診

※予約定員制

平日の受診が困難な方のために、予約定員制の休日検診を下記のとおり実施します。

予約受付開始日以降に健康増進課へお電話いただき、ご希望の検診日をお伝えください。

予約受付開始●10月20日（木）午前8時30分～

電話番号●055-284-6000

検診日	会場	受付時間
12月4日（日）	橿形健康センター	午前8時30分～午前11時の中で、
12月11日（日）	かがやきセンター	八ガキにて個別にご案内します。

妊娠・出産・育児のサービスガイド

妊娠届・母子健康手帳交付

病院等で妊娠が確定した方に母子健康手帳を交付します。同時に、妊娠中から産後に向けての生活を妊婦さんと確認します。各種サービスのご案内や妊婦一般健康診査受診票を交付します。

【受付日時】 毎週水曜日 午前9時～午前11時

【会場】 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

【持ち物】 印鑑、個人番号カードまたはマイナンバー通知カード

※申請書の記載や説明に1時間ほどかかります。時間に余裕を持ってお越しください。

※水曜日が休日の場合は実施しません。

※交付日以外の日程をご希望される場合は、必ずご連絡ください。また、できる限りご本人が来所してください。代理の方の場合は、事前にご連絡ください。



産後の訪問

保健師・助産師がお産後のご家庭を訪問し、出産したママの健康状況や赤ちゃんの成長・発達の確認、相談などを行います。



乳児用おむつ用品引換券

1か月2,000円を上限とし、出生月の翌月から1歳のお誕生日月まで交付します。出生の手続きの際に申請してください。



産後ケア事業 施設利用費助成

育児への不安、負担を和らげるため、宿泊及び日帰りでママのケアと育児に関する相談・指導を助産師等が支援します。その施設の利用について、費用を助成しています。（事前に健康増進課への申請が必要です。）

【申請対象】 市内に住所がある概ね生後4か月ごろまでの母と
その子で、利用を希望される方
市税・国民健康保険税を滞納していない方

【助成内容】 宿泊利用：自己負担 1泊2食で6,100円（昼食別途）
（実際にかかる費用との差額は県と市で助成します。）
日帰り利用：自己負担 3,000円（昼食別途）
（実際にかかる費用との差額は市で助成します。）

【実施施設】 健康科学大学産前産後ケアセンター
（笛吹市石和町窪中島587-112）

不妊治療費助成制度のご案内

不妊治療を受けている夫婦に対し、費用の一部を助成する「不妊治療費助成事業」を実施しています。

【申請対象】 ・市内に1年以上住所があり、国内の医療機関で不妊症と診断され、その治療を受けた夫婦（原則、戸籍上の夫婦を対象とするが、生まれてくる子の福祉に配慮しながら事実婚関係にある者）
・夫婦の合計所得の制限はなく、市税・国民健康保険税の滞納のない者

※県の助成を受ける方は、先に県の申請をしてから、市への申請時に結果をご連絡ください。

【助成内容】 不妊治療に要した費用の自己負担分の2分の1
（上限10万円）通算10回まで助成

※申請方法の詳細や申請書類については、市のホームページをご確認ください。
ご不明な点がございましたら、治療継続中に健康増進課までお問い合わせください。

マタニティスクール

＊産後のママ友づくりは、妊婦さんのうちに！＊

プレママ教室（定員12人）

妊娠中や産後の心と身体の準備を！

- 【内 容】
- 助産師による授乳のお話・妊娠中の生活・妊婦体操
 - バランスのよい食事について
 - 赤ちゃんとの生活ってどんな様子？

【持 ち 物】 母子健康手帳 ※動きやすい服装でお越しください。

【実 施 日】 6月14日（火） 11月29日（火） 3月10日（金）

【時 間】 午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時15分～）

マタニティキッチン（定員12人）

離乳食づくりもちょっぴり予習☆

- 【内 容】
- 妊婦さんに大切な栄養素って？
 - 妊娠中の食事量ってどのくらい？
 - 離乳食ってどんなもの？
 - ミニ調理実習&試食

【持 ち 物】 母子健康手帳 エプロン 手拭きタオル

【実 施 日】 5月24日（火） 11月8日（火） 2月7日（火）

【時 間】 午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時15分～）

- 上のお子さんをお連れになる場合は、ご連絡ください。
（安全面を考慮し、マタニティキッチンは上のお子さんの託児は行っておりません。）

参加を希望される方は申し込みが必要です。
電話もしくはインターネットから申し込みができます。



（5日前
締め切り）

※ただし、「パパママ学級」は電話のみの受付です。

- 会場はすべてかがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）です。

夫婦と一緒に赤ちゃんを迎える準備を！

パパママ学級（定員12組）

- 【内 容】
- 妊婦体験
 - 赤ちゃん人形抱っこ体験
 - 赤ちゃん人形沐浴体験



【対 象】 妊娠7ヵ月以降（妊娠24週以降）

※日程の関係で対象より早く受けたい場合はご相談ください。

※定員に達した場合、申込み受付を締め切らせていただく場合がございますので、ご了承ください。

【持 ち 物】 母子健康手帳 父子健康手帳

【実 施 日】 5月14日（土） 7月30日（土） 9月10日（土）
10月22日（土） 12月17日（土） 3月4日（土）

【時 間】 ① 午後1時30分～午後2時30分
（受付 午後1時00分～）
② 午後3時00分～午後4時00分
（受付 午後2時30分～）

注意事項

- 新型コロナウイルス等の感染状況によって教室が中止となる場合や教室の内容、会場を変更することがありますので、ご了承ください。
- 教室参加時にはマスク着用と手指消毒にご協力お願いいたします。

離乳食教室

受付時間 午前9時30分～午前9時45分 終了予定 午後0時30分頃
会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
対象 7か月になる児

- 参加を希望される方は、申し込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員は15組とさせていただきます。定員に達した場合、5日より前でも申し込み受付を締め切らせていただく場合がございますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っておりません。

対象児	実施日
令和3年9月生	4月19日（火）
令和3年10月生	5月17日（火）
令和3年11月生	6月16日（木）
令和3年12月生	7月12日（火）
令和4年1月生	8月18日（木）
令和4年2月生	9月13日（火）
令和4年3月生	10月18日（火）
令和4年4月生	11月15日（火）
令和4年5月生	12月22日（木）
令和4年6月生	1月19日（木）
令和4年7月生	2月14日（火）
令和4年8月生	3月14日（火）



●当日の流れ

栄養士の話 10:00～10:30
 調理実習 10:30～11:30
 試食 11:30～12:00

※離乳食の食べ方を確認しますのでお子さんと一緒にお越しください。

●持ち物

母子健康手帳・バスタオル・おむつ・
 ミルク・湯ざまし・保護者用のエプロン・
 手拭きタオル・おんぶひも
 （おんぶができる抱っこひもでも可）



※調理はおんぶをして行いますので、おんぶひもをお持ちでない方はご相談ください。

大人からのとりわけ 離乳食教室 「みんないっしょ☆家族deごはん」

受付時間 午前10時～午前10時15分 終了予定 午後1時30分頃
会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
対象 9～11か月になる児
参加費 300円（保護者1名分+赤ちゃんの食事代として）

- 参加を希望される方は、申し込みが必要です。それぞれの受付期間中に健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員は12組とさせていただきます。定員に達した場合、申し込み受付期間中であっても締め切らせていただく場合がございますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っておりません。

対象児	実施日	申込み受付期間
令和3年7月～9月生	6月7日（火）	5月25日～31日
令和3年10月～12月生	9月8日（木）	8月26日～9月1日
令和4年1月～3月生	12月20日（火）	12月7日～13日
令和4年4月～6月生	3月9日（木）	2月24日～3月2日

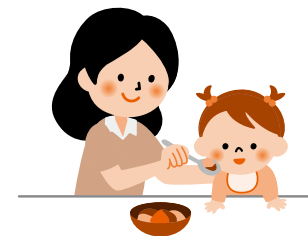


●当日の流れ

栄養士の話 10:15～10:45
 調理実習 10:45～12:00
 試食 12:00～13:00

●持ち物

お子さんの主食・いつも使用しているスプーン・母子健康手帳・バスタオル・おむつ・
 ミルク・湯ざまし・保護者用のエプロン・手拭きタオル・おんぶひも
 （おんぶができる抱っこひもでも可）



※調理はおんぶをして行いますので、おんぶひもをお持ちでない方はご相談ください。



乳児一般健康診査

内容 医療機関で乳児健診が2回受けられます。出生届け出時に、乳児一般健康診査受診票をお渡しします。4か月、10か月健診と重ならないように受けましょう。

対象 1歳未満（1歳のお誕生日の前日まで）の乳児

※一部利用できない医療機関がありますので、ご確認の上ご利用ください。



4か月児健診

対象児 概ね生後4か月前後の月齢が対象となります。（日程は1か月前に郵送でご案内いたします。）

開催時間 午後1時～
（混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。）

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

●詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

実施日	実施日
4月13日（水）	10月20日（木）
4月20日（水）	10月26日（水）
5月9日（月）	11月10日（木）
5月26日（木）	11月21日（月）
6月9日（木）	12月14日（水）
6月30日（木）	12月21日（水）
7月20日（水）	1月12日（木）
7月27日（水）	1月18日（水）
8月4日（木）	2月1日（水）
8月19日（金）	2月16日（木）
9月15日（木）	3月16日（木）
9月28日（水）	3月22日（水）

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



10か月児健診

対象児 概ね生後10か月前後の月齢が対象となります。（日程は1か月前に郵送でご案内いたします。）

開催時間 午後1時～
（混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。）

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

●詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

実施日	実施日
4月14日（木）	10月19日（水）
4月27日（水）	11月2日（水）
5月12日（木）	11月9日（水）
5月25日（水）	11月30日（水）
6月15日（水）	12月1日（木）
6月29日（水）	12月15日（木）
7月14日（木）	1月11日（水）
7月26日（火）	1月26日（木）
8月10日（水）	2月2日（木）
8月17日（水）	2月8日（水）
9月14日（水）	3月23日（木）
9月29日（木）	3月27日（月）

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



1歳6か月児健診

開催時間 午後1時～

(混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。)

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

● 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
令和2年8月1日～8月8日生	4月18日(月)	令和3年1月28日～2月9日生	10月17日(月)
令和2年8月9日～8月22日生	4月25日(月)	令和3年2月10日～3月3日生	10月24日(月)
令和2年8月23日～9月3日生	5月11日(水)	令和3年3月4日～3月18日生	11月11日(金)
令和2年9月4日～9月14日生	5月23日(月)	令和3年3月19日～4月2日生	11月17日(木)
令和2年9月15日～10月2日生	6月 3日(金)	令和3年4月3日～4月20日生	11月28日(月)
令和2年10月3日～10月11日生	6月13日(月)	令和3年4月21日～5月5日生	12月16日(金)
令和2年10月12日～11月2日生	7月 6日(水)	令和3年5月6日～5月25日生	1月 16日(月)
令和2年11月3日～11月17日生	7月22日(金)	令和3年5月26日～6月8日生	1月 27日(金)
令和2年11月18日～12月9日生	8月 3日(水)	令和3年6月9日～6月22日生	2月 9日(木)
令和2年12月10日～12月23日生	8月 8日(月)	令和3年6月23日～7月6日生	2月 20日(月)
令和2年12月24日～令和3年1月10日生	9月12日(月)	令和3年7月7日～7月16日生	2月 27日(月)
令和3年1月11日～1月27日生	9月30日(金)	令和3年7月17日～7月31日生	3月 17日(金)

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



2歳児歯科健診

開催時間 午後1時～

(混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。)

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

● 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
令和元年9月1日～9月20日生	4月12日(火)	令和2年3月1日～3月16日生	10月18日(火)
令和元年9月21日～10月4日生	4月26日(火)	令和2年3月17日～3月31日生	10月25日(火)
令和元年10月5日～10月18日生	5月17日(火)	令和2年4月1日～4月12日生	11月15日(火)
令和元年10月19日～10月31日生	5月31日(火)	令和2年4月13日～4月24日生	11月22日(火)
令和元年11月1日～11月15日生	6月10日(金)	令和2年4月25日～5月19日生	12月13日(火)
令和元年11月16日～11月30日生	6月21日(火)	令和2年5月20日～6月5日生	12月20日(火)
令和元年12月1日～12月12日生	7月 5日(火)	令和2年6月6日～6月21日生	1月 17日(火)
令和元年12月13日～12月26日生	7月15日(金)	令和2年6月22日～7月9日生	1月 24日(火)
令和元年12月27日～令和2年1月11日生	8月 9日(火)	令和2年7月10日～7月28日生	1月 31日(火)
令和2年1月12日～1月27日生	8月16日(火)	令和2年7月29日～8月6日生	2月 3日(金)
令和2年1月28日～2月14日生	9月13日(火)	令和2年8月7日～8月18日生	2月 14日(火)
令和2年2月15日～2月29日生	9月27日(火)	令和2年8月19日～8月31日生	2月 24日(金)

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



3歳児健診

開催時間 午後1時～
(混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。必ず指定された時間に
来所されるようご協力をお願いします。)

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

● 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
平成30年10月1日～10月12日生	4月15日(金)	平成31年4月4日～4月22日生	10月21日(金)
平成30年10月13日～10月28日生	4月22日(金)	平成31年4月23日～令和元年5月3日生	10月28日(金)
平成30年10月29日～11月15日生	5月20日(金)	令和元年5月4日～5月16日生	11月14日(月)
平成30年11月16日～11月29日生	5月30日(月)	令和元年5月17日～6月2日生	11月25日(金)
平成30年11月30日～12月14日生	6月17日(金)	令和元年6月3日～6月15日生	12月2日(金)
平成30年12月15日～12月27日生	6月27日(月)	令和元年6月16日～6月30日生	12月19日(月)
平成30年12月28日～平成31年1月14日生	7月8日(金)	令和元年7月1日～7月13日生	1月13日(金)
平成31年1月15日～1月28日生	7月13日(水)	令和元年7月14日～7月24日生	1月23日(月)
平成31年1月29日～2月14日生	8月5日(金)	令和元年7月25日～8月9日生	2月10日(金)
平成31年2月15日～3月3日生	8月22日(月)	令和元年8月10日～8月23日生	2月17日(金)
平成31年3月4日～3月17日生	9月16日(金)	令和元年8月24日～9月11日生	3月20日(月)
平成31年3月18日～4月3日生	9月22日(木)	令和元年9月12日～9月30日生	3月24日(金)

● 対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。

子育てについて気になることや困ったこと
お気軽にご相談ください。



乳幼児健康相談

【受付日時】 毎週水曜日 午前9時～午前11時

※水曜日が休日の場合は実施しません。

【会場】 かがやきセンター
(南アルプス市健康福祉センター)

【内容】 保健師・栄養士・助産師による相談など

【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル、おむつ

上記日程に限らず、保健師・栄養士・助産師等による健康相談
を随時行っています。必要に応じて訪問も行いますので、お気
軽に健康増進課へお問い合わせください。

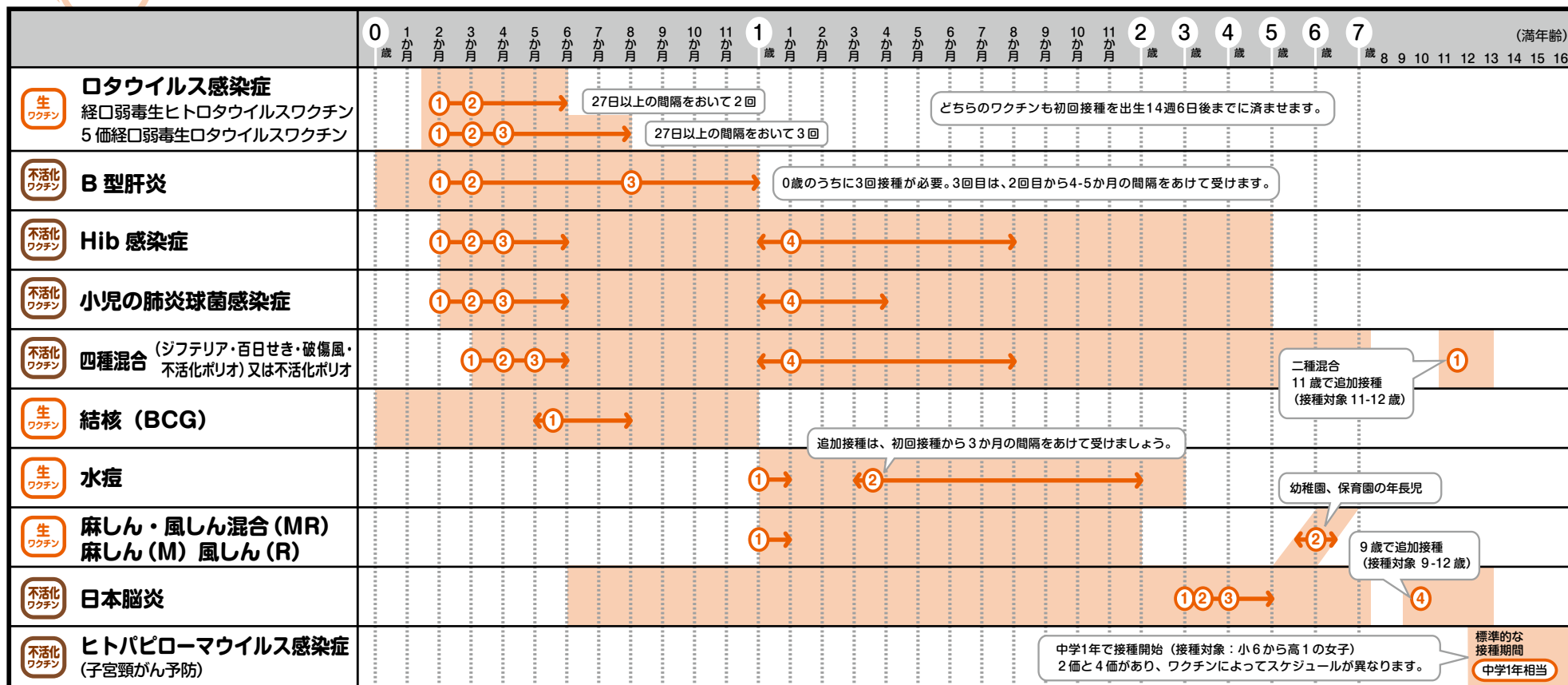
電話：055-284-6000



予防接種ガイド

子どもを対象とした定期予防接種

● 予防接種スケジュール



不活化ワクチン 生ワクチン

定期予防接種の対象年齢 ←○→ 標準的な接種時期 (数字は接種回数)

予防接種の接種間隔が一部撤廃されました

異なるワクチン間の場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔をあける必要がありました。従来は、生ワクチンなら接種してから27日以上、不活化ワクチンなら接種してから6日以上の間隔をあけないと次のワクチンを接種することができませんでした。しかし、令和2年10月1日から、その制限が一部緩和されることとなりました。今後は注射の生ワクチン間のみ接種してから27日以上空けることとし、その他のワクチンについては、制限がなくなりました。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてですので、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔についての制限は従来どおりとなりますのでご注意ください。

● 定期予防接種を受ける際の注意

- ・ お子さんの体調に注意し、気になることがあれば、あらかじめかかりつけの医師に相談してください。
- ・ 「予防接種手帳」「予防接種と子どもの健康」(出生届時に配布しています)の内容をよく読み、予防接種の効果、副反応などについて理解した上で、接種を受けてください。
- ・ 予防接種の際には必ず保護者が同伴してください。(保護者が同伴できない場合は、事前に保護者が委任状の申請をし、委任された者が委任状を持って接種児に同伴してください。)

子どもを対象とした予防接種

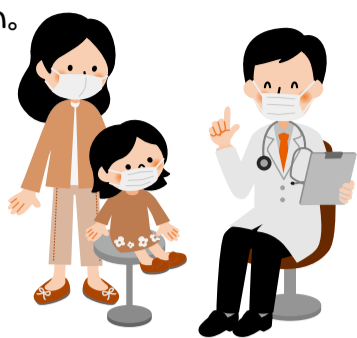
●子どもを対象とした定期予防接種の種類と受け方

個別接種：医療機関で実施します。（※事前に医療機関へ予約をお取りください。）

持ち物：母子健康手帳、予防接種手帳（予診票）、健康保険証

※詳細については健康増進課へお問い合わせください。

TEL 055-284-6000



予防接種とは

予防接種とは、病気の原因となるウイルスや細菌からつくられたワクチンを体に取り入れることにより、あらかじめその病気に対する抵抗力(免疫)をつくることをいいます。

予防接種には、法律によって定められた**定期の予防接種**とそれ以外の**予防接種=任意の予防接種**(おたふくかぜなど)があります。

定期の予防接種は、対象疾病、対象年齢及び接種期間などが法律で定められているもので、対象となる方には接種を受けるよう努力する義務があります。

なお、定期の予防接種は公費で接種を受けることができますが、対象年齢を外れた場合や任意の予防接種の場合には公費による接種にはなりません。

乳幼児

乳幼児

児童

生徒

ロタウイルス感染症				
対象年齢	対象年齢（令和2年8月1日以後に生まれた者） 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から出生14週6日に至るまで 経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 5価経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで			
接種回数・間隔	2回	経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：27日以上の間隔を置いて2回経口投与するものとし、接種量は毎回1.5ミリリットルとする		
	3回	5価経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：27日以上の間隔を置いて3回経口投与するものとし、接種量は毎回2ミリリットルとする		
B型肝炎				
対象年齢	1歳に至るまで 【標準的な接種期間】 生後2か月から8か月			
接種回数・間隔	3回	1回目を接種してから27日以上の間隔を置いて2回目を接種し、2回目接種後6日以上かつ、1回目の接種から139日以上の間隔を置いて3回目を接種		
Hib感染症				
対象年齢	生後2か月から5歳に至るまで 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から生後7か月に至るまで／追加：初回接種終了後、7か月から13か月までの間隔をおく			
接種回数・間隔	【接種開始】 生後2か月から生後7か月未満の場合	初回	3回	1歳までの間に27日（医師が必要と認める場合は20日）以上、標準的には27日から56日までの間隔を置いて接種 ※2回目又は3回目の初回接種が1歳以降となる場合は初回接種終了（追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回接種（3回）終了後、7か月以上、標準的には7か月から13か月までの間隔を置いて接種 ※2回目又は3回目の初回接種を完了せずに追加接種を行う場合は、初回接種終了後、27日（医師が必要と認める場合は20日）以上の間隔を置いて接種
	【接種開始】 生後7か月から1歳未満の場合	初回	2回	1歳までの間に27日（医師が必要と認める場合は20日）以上、標準的には27日から56日までの間隔を置いて接種 ※2回目の初回接種が1歳以降となる場合は初回接種終了（追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回接種（2回）終了後、7か月以上、標準的には7か月から13か月までの間隔を置いて接種 ※2回目の初回接種を完了せずに追加接種を行う場合は、初回接種終了後、27日（医師が必要と認める場合は20日）以上の間隔を置いて接種
【接種開始】 1歳から5歳未満の場合	-	1回	-	
小児の肺炎球菌感染症				
対象年齢	生後2か月から5歳に至るまで 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から生後7か月に至るまで／追加：1歳から1歳3か月に至るまで			
接種回数・間隔	【接種開始】 生後2か月から生後7か月未満の場合	初回	3回	2歳に至るまでの間に、標準的には1歳までの間に27日以上の間隔を置いて接種 ※2回目又は3回目の接種が2歳以降となる場合は初回接種終了 また2回目の接種が1歳以降となる場合は3回目の接種は行わないこと（両方とも追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回終了後、60日以上の間隔をおいた後であって、1歳以降に接種
	【接種開始】 生後7か月から1歳未満の場合	初回	2回	2歳に至るまでの間に、標準的には1歳までの間に27日以上の間隔を置いて接種 ※2回目の接種が2歳以降となる場合は初回接種終了（追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回終了後、60日以上の間隔をおいた後であって、1歳以降に接種
【接種開始】1歳から2歳未満の場合	-	2回	60日以上の間隔を置いて接種	
【接種開始】2歳から5歳未満の場合	-	1回	-	
四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）または不活化ポリオ				
対象年齢	生後3か月から7歳6か月に至るまで			
接種回数・間隔	第1期 初回	3回	【標準的な接種期間】 生後3か月から1歳に達するまで 【接種間隔】 20日以上、標準的には20日から56日までの間隔を置いて接種	
	第1期 追加	1回	【標準的な接種期間】 第1期初回接種終了後、12か月から18か月に達するまで 【接種間隔】 初回接種終了後、6か月以上の間隔を置いて接種	
結核（BCG）				
対象年齢	1歳に至るまで			
接種回数・間隔	1回	【標準的な接種期間】 生後5か月から生後8か月に達するまで		
水痘				
対象年齢	1歳から3歳に至るまで			
接種回数・間隔	2回	【標準的な接種期間】 1回目の接種は、1歳から1歳3か月に達するまで 【接種間隔】 3か月以上、標準的には6か月から12か月までの間隔を置いて接種		
麻疹・風しん混合（MR） <麻疹（M）・風しん（R）>				
対象年齢	下記参照			
接種回数・間隔	第1期	1回	1歳から2歳に至るまで	
	第2期	1回	5歳以上7歳未満のうち就学前1年間（年長児）	
日本脳炎				
対象年齢	第1期：生後6か月から7歳6か月に至るまで 第2期：9歳以上13歳未満			
接種回数・間隔	第1期 初回	2回	【標準的な接種期間】 3歳から4歳に達するまで 【接種間隔】 6日以上、標準的には6日から28日までの間隔を置いて接種	
	第1期 追加	1回	【標準的な接種期間】 4歳から5歳に達するまで 【接種間隔】 第1期初回接種終了後6か月以上、標準的にはおおむね1年（11か月から13か月）の間隔を置いて接種	
	第2期	1回	【標準的な接種期間】 9歳から10歳に達するまで	
二種混合（ジフテリア・破傷風）				
対象年齢	11歳以上13歳未満			
接種回数・間隔	第2期	1回	【標準的な接種期間】 11歳から12歳に達するまで	
ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん予防）				
対象年齢	小学校6年生から高校1年生相当までの女子			
接種回数・間隔	3回	【標準的な接種期間】：中学1年相当 【標準的な接種間隔】 《2価ワクチン：サーバリックス》 2回目：1回目の接種から1か月の間隔を置いて接種 3回目：1回目の接種から6か月の間隔を置いて接種 《4価ワクチン：ガーダシル》 2回目：1回目の接種から2か月の間隔を置いて接種 3回目：1回目の接種から6か月の間隔を置いて接種		

子どもを対象とした予防接種

子どもを対象とした予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種（定期の予防接種）

- 【対象者】**
- ①接種日に65歳以上の方
 - ②接種日に60歳以上65歳未満の方、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級程度）

【自己負担金】 1,000円 ※①に該当する方には、接種に必要な書類を9月下旬に郵送します。
※②に該当する方は、接種前に申請が必要なため健康増進課へお問い合わせください。

成人男性の風しん抗体検査、予防接種（定期の予防接種）

【対象者】 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

【自己負担金】 無料 ※医療機関を受診する際に市から交付されたクーポン券をご持参ください。
※実施期間は令和5年3月末までです。早めに受診しましょう。
※詳細は健康増進課へお問い合わせください。

新型コロナウイルス予防接種（臨時の予防接種）

【実施期間】 令和4年9月30日まで

令和4年度版無料電話相談窓口一覧	相談内容	実施機関	対応時間	電話番号
	休日・夜間の当番医療機関の情報提供（南アルプス市他中巨摩地域）	南アルプス市消防本部	24時間対応（テレホンサービス）	283-1999
	休日や夜間の救急医の問合せ	山梨県救急医療情報センター	24時間体制	224-4199
	小児救急電話相談	小児初期救急医療センター	平日：午後7時～翌午前7時 土曜日：午後3時～翌午前7時 日曜・祝日：午前9時～翌午前7時	#8000 226-3369
	産前産後相談	健康科学大学産前産後ケアセンター	24時間体制	269-8110
	不妊不育専門相談	ルピナス（会場：山梨県福祉プラザ3階）	毎週水曜日午後3時～7時（祝日・年末年始を除く）	254-2001
	配偶者等による暴力（DV）等の相談	山梨県配偶者暴力相談支援センター	（びゅあ総合）午前9時～午後5時 ※第2・4月曜日は休み （女性相談所）平日：午前9時～午後8時	237-7830 254-8635
	子育て全般に関する相談（かるがも）	山梨県立男女共同参画推進センター（びゅあ総合1階）	平日：午前9時～午後4時30分 休日：午前9時～午後3時30分 ※第2・4月曜日、年末年始は休み	228-4152 228-4153
	児童に関する相談	山梨県中央児童相談所	平日：午前8時30分～午後5時15分	288-1561
		南アルプス市家庭児童相談室	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-6049

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種（定期の予防接種）

- 【対象者】**
- ①4月1日から3月31日までの間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方で、今までにこの予防接種を受けたことがない方
 - ②接種日に60歳以上65歳未満の方、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級程度）

【公的負担金】 5,000円（医療機関毎に定める接種費用から5,000円を差し引いた金額を個人で負担いただきます。）

※①に該当する方には、接種に必要な書類を個別に郵送します。
※②に該当する方は、接種前に申請が必要なため健康増進課へお問い合わせください。

子宮頸がんワクチン積極的勧奨再開について

対象年齢：小学校6年生から高校1年生相当の年齢の女子。
今年度は、13歳、15歳、16歳の方に予診票を送付します。今年度送付対象でない方は、来年度以降、順次予診票を送付します。予診票の送付前に接種を希望する場合は、健康増進課へお問合せください。

相談内容	実施機関	対応時間	電話番号
児童虐待に関する相談	最寄りの児童相談所	24時間体制	189
いじめ・不登校に関する相談	山梨県総合教育センター	24時間体制	0120-0-78310
就学相談・適応指導教室	南アルプス市教育委員会学校教育課	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7776
生活困窮等に関する相談	南アルプス市福祉総合相談課	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7250
高齢者・介護に関する相談	南アルプス市介護福祉課（地域包括支援センター）（若草・櫛形・甲西）	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7339
	北部地域包括支援センター（八田・白根・芦安）		
障がいに関する相談	山梨県障害者相談所	平日：午前8時30分～午後5時15分	254-8671 282-6780
	障害者相談支援センター（南アルプス市障がい福祉課）		
がんに関する相談	山梨県がん患者サポートセンター	毎週火曜日午後1時～5時（保健師） 午後1時～4時（ピアサポーター）	227-8740
難病・特定疾患に関する相談	中北保健福祉事務所（中北保健所）	平日：午前8時30分～午後5時15分	0551-23-3073
心の相談	山梨県精神保健福祉センター	平日：午前8時30分～午後5時15分	254-8644
こころの健康相談統一ダイヤル（自殺防止電話相談）	山梨県精神保健福祉センター（自殺防止センター）	24時間体制（平日12時～13時を除く）	0570-064-556

市内医療機関一覧

50音順・令和4年2月現在の情報による

1. 病院

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
峡西病院	下宮地421	282-2151	精・老神
巨摩共立病院	桃園340	283-3131	内・消内・循内・小・外・整・眼・リハ・透内・神内・呼内
白根徳洲会病院	西野2294-2	284-7711	内・消外・外・整・小・婦・リハ・放・循内・脳・麻・腎内・歯口・呼内・心内・脳内・耳・呼外・糖内
高原病院	荊沢255	282-1455	内・消・循
宮川病院	上今諏訪1750	282-1107	内・消・外・整

注：診療科目【表内でご案内する診療科目欄の表記は略してあります。】

内科・心療内科・精神科・老年精神科・神経内科・脳神経内科・呼吸器科・呼吸器内科・消化器科・消化器内科・消化器外科・循環器科・循環器内科・人工透析内科・アレルギー科・リウマチ科・小児科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科・婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・胃腸科・腎臓内科・歯科口腔外科・心臓血管外科・呼吸器外科・糖尿病内科

2. 診療所（一般）

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
青沼整形外科	小笠原1611-1	282-0811	整・内・形・リハ・放・リウ
アルプスこどもクリニック	吉田864-1	283-5005	小
アルプス腎クリニック	上今諏訪732-2	269-7315	透内・腎内・泌
あんどろ皮フ科クリニック	上今諏訪1315-22	280-2222	皮・アレ
飯村医院	飯野2930-1	280-1100	内・アレ
井口クリニック	上八田140-89	285-7005	内・消・循・呼
いやま整形外科クリニック	古市場175-1	282-8688	整・リハ・リウ
小川皮膚科クリニック	加賀美3258	283-1112	皮
クリニックいのうえ	吉田1260-8	283-1311	内・胃・外
小池医院	小笠原1718-4	282-0304	内・循内
こうの内科クリニック	桃園1688-3	283-8100	内・消
小林内科クリニック	江原1595-1	280-3378	内・循
こもれびこどもクリニック	在家塚67-1	298-4000	小
斉藤医院	在家塚1189	284-5771	内・消
笹本クリニック	下宮地433-1	282-4114	内・心・消・外・整
志村内科医院	荊沢410	282-3646	内・呼・小・消内・麻
女性クリニック 秋山医院	在家塚155	282-2017	産婦・内・小
白根なかざわクリニック	在家塚52-6	280-8800	内・神内
津久井胃腸科医院	加賀美2885	284-6311	内・外
ハートクリニックゆたか	十五所633-6	283-1175	内・循内
はなわ眼科	在家塚641-2	288-0852	眼
皮膚科・泌尿器科近藤医院	小笠原1560-2	282-0432	皮・泌
堀内眼科	小笠原386	282-0229	眼
まつぎきクリニック	下宮地624	287-8787	耳・アレ
南アルプスクリニック	川上129-1	215-2563	形・皮
もちづき整形外科リハビリクリニック	在家塚68-1	287-7600	整・リハ・リウ
やまびこ小児科クリニック	鮎沢1363	284-8015	小

3. 診療所（歯科）

医療機関名	所在地	電話番号
淡路歯科医院	鮎沢1182	284-3982
飯野歯科医院	藤田608	284-1124
石澤歯科クリニック	藤田2609-5	283-6060
大芝歯科医院	野牛島2360	285-0999
大森歯科医院	小笠原1717	282-0140
岡部歯科医院	飯野3633-1	282-2418
おざわ歯科クリニック	上宮地765	283-1182
オリーブ歯科クリニック	在家塚471-3	242-8828
かえて歯科矯正クリニック	十五所746-2	269-7171
金丸歯科医院	下今井274-2	282-1191
くわしま歯科クリニック	小笠原2494	283-7780
小林歯科医院	下宮地562	283-4512
巨摩共立歯科診療所	桃園340-1	283-4100
近藤歯科医院	小笠原352-1	284-3655
さいとう歯科クリニック	沢登863-2	284-0081
さくら歯科クリニック	上今諏訪1797-1	280-3315
塩高歯科医院	吉田352	282-1772
シマハラ歯科医院	六科1186-21	285-2224
志村歯科医院	荊沢347	282-1028
つちや歯科医院	小笠原518	284-1005
中島歯科医院	在家塚1199	284-2029
なかむら歯科	藤田1356-2	284-6402
名取歯科医院	沢登922-1	282-1184
はせべ歯科医院	上今諏訪1263	282-0101
深沢デンタルクリニック	古市場875	284-6874
望月歯科	東南湖706	284-4520
わかかき歯科	加賀美2626	269-8299
渡辺歯科医院	小笠原1274	282-0205

市内健康センター等 会場案内図

1 南アルプスふれあい館
所在地: 芦安安通327



2 かがやきセンター
(南アルプス市健康福祉センター)
所在地: 飯野2806-1



3 櫛形健康センター
所在地: 桃園1600



4 甲西農村環境改善センター
所在地: 鮎沢1234-1

5 甲西保健福祉センター
所在地: 古市場323



若草地区の令和4年度巡回健診および乳がん検診は、若草生涯学習センター周辺整備工事のため、「櫛形健康センター」で実施します。

幸せ実感!南アルプス市健康リーグ

〈健康は幸せへの近道、家族の宝、地域の財産〉

「健康リーグ」とは行政だけでなく、企業・団体・農協・商工会・地域などが、一つになって、市民の皆さんの健康づくり、そして健康からまちづくりを推進していこうとするつながりのことです。「健康リーグ」で市民の皆さんは次のことができます。

- 企業・団体・地域等のグループで、市民の健康づくりに積極的に取り組む事業を提案し、実施すると、市から補助金の交付を受けることができます。