

令和6年度

『広報そうじゃ』4月号別冊



# 健康

# カレンダー

保存版

## おとな

- 総社市の健診(検診)の受け方 ... P2
- 健診(検診)の内容・注意事項 ..... P3
- 医療機関での健診 ..... P4
- 人間ドックの費用給付(国保・後期)・検査結果の情報提供(国保) ... P5
- 集団健診(検診) ..... P6~9
  - ・国保特定健診 ・後期高齢者健診
  - ・地区検診(大腸がん検診・肺がん検診) ・がん総合検診
- その他健診(検診)・予防接種 ..... P10
- 高齢者の予防接種 ..... P11
- 体を動かして健康づくりに取り組みたい人  
食事を見直して健康づくりに取り組みたい人 ... P12
- 健康サポート ..... P13



## こども

- 妊娠・出産  
総社市で実施している費用助成事業 ..... P14
- 産後のお母さんのために・乳幼児健康診査 ... P15
- 子どもの定期予防接種 ..... P16
- 子育ての相談・こどもの発達の相談・  
そうじゃ式早期一貫サポートシステム ..... P17
- 親子交流の場・子育てサポート ..... P18

## その他

- こころの健康づくり・  
岡山県備中保健所からのお知らせ ..... P19
- 急病のとき ..... 裏表紙

総社市ホームページ  
<https://www.city.soja.okayama.jp/>



健康カレンダーは、インターネットでもご覧いただけます。

総社市健康カレンダー **検索**

この冊子には、各種健診(検診)、予防接種、相談などの案内を掲載しています。  
『広報そうじゃ』とは分けて、1年間大切に保管してください。

# 総社市の健診(検診)の受け方

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

## 年に1度は必ず健診(検診)を受けましょう!

健診(検診)を受けて、自分のため、家族のため、健康づくりに取り組みましょう。  
年齢や加入されている健康保険により内容が異なります。下記の流れで確認してください。

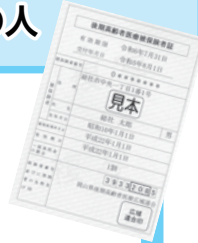
### スタート 加入している健康保険は?



総社市国民健康保険  
加入中の人



後期高齢者医療保険制度  
加入中の人



総社市国民健康保険  
以外に加入中の人

20歳以上  
の女性

30~39歳

40~74歳

20歳以上の女性  
40歳以上の男性

郵送型健診  
(P10)

総社市国保特定健診  
を受診できます

- ①医療機関での健診 (P4)
- ②人間ドック (P5)
- ③情報提供 (P5)
- ④集団健診 (P6、7)

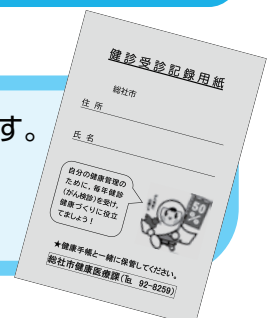
総社市後期高齢者健診  
を受診できます

- ①医療機関での健診 (P4)
- ②人間ドック (P5)
- ③集団健診 (P6、8)

総社市のがん検診を受診できます (P4、6、8、9)

お知らせ

健診(検診)受診時に「健診受診記録用紙(黄色)」を配布しています。  
各健診・がん検診は**年度内に一度**しか受診できません。  
年度内の重複がないように受診してください。



# 健診(検診)の内容・注意事項

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

実施期間: **医療機関での健診** 令和6年6月1日~令和7年2月28日 **集団健診(検診)** 令和6年6月28日~令和7年1月31日

種類/対象年齢 (令和7年3月31日時点)	内 容	注意事項
<b>国保特定健診/40~74歳</b> ※総社市国民健康保険加入中の人 <b>後期高齢者健診</b> ※後期高齢者医療制度加入中の人	<b>【共通】</b> 問診、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、内科診察、血圧測定、尿検査(糖、蛋白)、血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、AST、ALT、γ-GT、空腹時血糖またはHbA1c、クレアチニン) <b>【国保特定健診のみ】</b> 尿酸 <b>【後期高齢者健診のみ】</b> 貧血検査	健診当日の薬の服用は、特に制限はありません。受診前に主治医にご確認いただくことをお勧めします ※対象の人には5月中に受診券と申込書を 送付します
<b>胃がん検診/40歳以上</b> ※内視鏡検査(胃カメラ)は50歳以上	<b>【エックス線検査(バリウム検査)】</b> バリウムを飲んで、胃の形や粘膜などの状態、変化をX線写真で確認する検査です <b>【内視鏡検査(胃カメラ)】</b> 内視鏡(胃カメラ)を口または鼻から挿入して食道や胃を調べます ※医療機関での健診のみ受診可能	検査について不安がある人は、あらかじめ主治医や検診機関へご相談ください <b>検査の前は絶飲食です(食後8時間以上)</b> <b>エックス線検査を受診できない人</b> ①バリウムや緩下剤で過敏症(アレルギー症状)が出たことがある人 ②妊娠中または妊娠の可能性がある人 ③インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人 ④血圧が高い人(収縮期180mmHg以上か、拡張期110mmHg以上) ⑤過去に腹部の手術を受けたことがある人 その他、胃がん検診安全基準に該当する人
<b>大腸がん検診/40歳以上</b>	<b>【便潜血反応検査】</b> 5日前から2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です	生理中は採便を控えてください
<b>肺がん検診/40歳以上</b> ※喀痰細胞診(痰の検査)は50歳以上	<b>【胸部エックス線検査】</b> 肺の異常のほか、心肥大などの心臓の異常がわかることがあります ※65歳以上の人は、併せて結核健康診断を実施します <b>【<small>かくたん</small>喀痰細胞診(痰の検査)】</b> 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人が対象です ※胸部エックス線検査との同時受診のみ	<b>受診できない人</b> ①妊娠中または妊娠の可能性がある人 ②インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人
<b>子宮頸がん検診/20歳以上の女性</b> ♥無料クーポン対象 21歳 平成15年4月2日~ 平成16年4月1日生まれの女性	<b>【子宮頸がん検査】</b> 子宮頸部(子宮の入り口)に異常な細胞がないか調べる検査です。視診、内診も行います <b>【HPV検査】</b> 子宮頸がんの原因となるHPVウイルスに感染していないかを検査します ※医療機関での子宮頸がん検診と同時受診のみ実施	<b>受診できない人</b> 妊娠中または妊娠の可能性がある人 ※生理中は受診を避けることが望ましいです
<b>乳がん検診/40歳以上の女性</b> ♥無料クーポン対象 41歳 昭和58年4月2日~ 昭和59年4月1日生まれの女性	<b>【マンモグラフィ】</b> しこりや石灰化を見つける検査です(40歳代は左右2枚ずつ、50歳以上は左右1枚ずつ撮影)	<b>受診できない人</b> ①ペースメーカー、CVポート、VPシャント等が入っている人 ②インスリンポンプ及び持続グルコース測定器を装着している人 ③妊娠中、妊娠の可能性がある人、授乳中の人 ④豊胸手術などで人工物が入っている人 ⑤乳房疾患治療中の人
<b>腹部超音波検査/40歳以上</b>	肝臓、胆のうなどの臓器の異常を調べます	<b>検査の前は絶飲食です(食後6時間以上)</b> ※2時間前までコップ1杯の水のみ飲んでも構いません
<b>前立腺がん検診/40歳以上の男性</b>	血液検査でPSA(前立腺特異抗原)を測定します	前立腺がんの治療中の人は、かかりつけ医と相談のうえ、受診してください
<b>肝炎ウイルス検診/40歳以上</b>	血液検査でB型・C型肝炎の抗原と抗体を確認します ※集団検診のみ実施	<b>受診できない人</b> 過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことのある人
<b>骨粗しょう症検診/40.45.50.55.60.65.70歳の女性</b>	かかると超音波を当てて、骨密度を測定します ※集団検診のみ実施	素足で測定します

総社市の健診(検診)の受け方  
健診検診の内容・注意事項

医療機関での健診  
集団健診(検診)

後期高齢者健診  
地区検診

がん総合検診  
その他の健診

高齢者の予防接種  
予防接種

体を動かして、食事を食べて健康  
お母さんのために乳幼児健康診査

妊娠・出産・費用助成事業・産後の  
子どもの定期予防接種・子育ての相談

子どもの定期予防接種・子育ての相談  
健康づくり、保健所がのお知らせ

健康づくり、保健所がのお知らせ

# 医療機関での健診

■申込先：各医療機関

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

■実施期間：6月1日(土)から令和7年2月28日(金)

■医療機関一覧 ※詳細はホームページで確認してください

総社市  
ホームページ



医療機関名	所在地	電話番号 (0866)	国保 特定 健診	後期 高齢者 健診	胃がん		大腸 がん	肺 がん	子宮頸 がん	乳 がん	腹部 超音波	前立腺 がん
					エック ス線	内視鏡						
あさのクリニック	中央二丁目3-5	93-8808	○	○	-	-	○	-	-	-	-	○
泉クリニック	小寺995-1	94-5050	○	○	-	○	○	○	-	-	○	○
岡ハートクリニック	岡谷170	93-3033	○	○	-	-	○	○	-	-	○	○
きび整形外科・内科・リハビリクリニック	岡谷337-1	93-1221	○	○	-	-	○	○	-	-	-	-
清音クリニック	清音三因606-1	94-4111	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○
くにとみクリニック	門田78-1	92-0255	○	○	-	-	○	-	○	-	○	○
さかえ外科内科クリニック	真壁212	93-8800	○	○	-	○	○	-	-	-	○	○
昭和医院	美袋1267	99-2762	○	○	-	-	○	○	-	-	○	○
診療ドクター杉生	門田315	92-5771	○	○	-	-	-	○	-	-	○	○
杉生クリニック	三須1342	92-0252	○	○	-	○	○	○	-	-	○	○
杉本クリニック	駅前二丁目18-21	92-1000	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○
谷口レディースクリニック	真壁213	94-3300	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-
谷向内科	井手1208-2	94-8801	○	○	○	-	○	○	-	-	○	○
旦医院	美袋1792-1	99-1120	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○
友野内科医院	富原344-1	92-8822	○	○	-	-	○	-	-	-	○	○
長野病院	金井戸150-1	92-2361	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
パーク統合クリニック	駅前二丁目17-1	92-3661	○	○	-	-	○	-	-	-	○	○
平川内科クリニック	久代4964-1	96-2002	○	○	-	○	○	○	-	-	○	○
三宅内科小児科医院	井手919	93-8511	○	○	-	-	○	-	-	-	○	○
みやした内科医院	真壁1231-1	95-2860	○	○	-	-	○	-	-	-	○	○
森下病院	駅前一丁目6-1	92-0591	○	○	-	○	○	○	-	-	○	○
薬師寺医院	中央一丁目22-103	93-6555	○	○	-	-	-	-	-	-	○	○
薬師寺慈恵病院	総社一丁目17-25	92-0146	○	○	○	○	○	○	-	○	○	○
やまもと医院	三輪618	93-7773	-	-	-	○	○	○	-	-	-	○
渡辺医院	真壁151-5	92-7222	○	○	○	○	○	○	-	-	○	○

## ■料 金

健診(検診)の種類	対象年齢 (令和7年3月31日時点)	自己負担額		健診(検診)の種類	対象年齢 (令和7年3月31日時点)	自己負担額	
		70歳未満	70歳以上			70歳未満	70歳以上
国保特定健診	40~74歳	1,400円	700円	子宮頸がん	20歳以上の女性	2,000円	1,000円
後期高齢者健診	75歳以上	700円		HPV検査 (子宮頸がんと同時に受診)	20歳以上の女性	助成額 2,600円	
胃がん	エックス線	40歳以上	3,200円	乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上の 女性	40歳代	800円
	内視鏡	50歳以上	4,200円			1,900円	
大腸がん	40歳以上	1,100円	600円	腹部超音波検査	40歳以上	1,700円	
肺がん	胸部エックス線	40歳以上	1,600円	前立腺がん	40歳以上の男性	900円	
	かくたん 喀痰細胞診	50歳以上	1,900円				

### 【健診(検診)料金の費用免除の手続き】

対 象：69歳以下で市民税非課税世帯(一部免除)、生活保護世帯の人(全額免除)  
 申請方法：健診(検診)を受診 **2週間前までに**健康医療課へ申請書を提出してください。  
 ※腹部超音波検査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診は免除の対象外

# 人間ドックの費用給付 (国保・後期の人のみ)

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

対 象	40 歳以上の市民で、総社市国民健康保険加入中か、後期高齢者医療制度加入中の人
対 象 検査項目	(1) 下記の項目をすべて受診してください 特定健診の内容(P3)、貧血検査 (RBC、Hb、Ht)、心電図検査 (2) 脳ドックとして頭部MRI検査を含むもの
受診期間	4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
給付額	受診費用 (市や職場等から費用助成を受けた場合は、その金額を差し引いた額) から 5,000 円を差し引いた金額 (15,000 円が上限) ※対象検査項目の(1)か(2)の 1 回限り給付
申請に 必要な 書類など	<p>下記の書類を健康医療課または各出張所に提出もしくは、郵送</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 総社市人間ドック費用給付申請書</li> <li>② 質問票</li> <li>③ 国保特定健診受診券 (黄色) または後期高齢者健診受診券 (緑色)</li> <li>④ 国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証</li> <li>⑤ 健診結果 (総合判定を含む) 原本とコピー</li> <li>⑥ 領収書 (申請者名が記載された原本 ※コピー、レシートは不可)</li> <li>⑦ 通 帳 (支店名・口座番号が分かるページ)</li> </ul> <p>※①、②は市ホームページからダウンロード可能。④⑤⑦は郵送の場合はコピーのみ ■郵送先 〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号 総社市役所 健康医療課 健康増進係</p> <div style="text-align: right;">               総社市ホームページ         </div>
給付の条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 保険税 (料) を完納していること</li> <li>② 市の国保特定健診・後期高齢者健診 (集団健診、医療機関での健診)、検査結果の情報提供と重複していないこと</li> </ul>
申請期間	5月20日(月)～令和7年4月18日(金)
受診上の 注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 医療機関：人間ドックを実施している医療機関等で受診できます 予約、料金等は、直接医療機関にお尋ねください</li> <li>② 検査項目：必要な項目を必ず受診し、検査結果を提出してください 必要な項目を受診していない場合は費用給付が受けられません</li> </ul>

# 検査結果の情報提供 (国保の人のみ)

医療機関や職場等で受診された検査結果を提供いただいた人で条件を満たした人には図書カード 1,000 円分をプレゼントします (時期は翌年度の 5 月頃)。

対 象	40 歳以上の市民で、総社市国民健康保険加入中の人のうち、今年度、国保特定健診 (集団健診・医療機関での健診・人間ドックの費用給付) を <u>受診しない人</u>
申請期間	5月20日(月)～令和7年4月4日(金) ※ 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)の期間で国保加入中に受診したものに限り
手続き	<p>検査結果と国保特定健診受診券 (黄色) を健康医療課窓口へ持参もしくは郵送</p> <p>※本人からの情報提供とは別に医療機関 (かかりつけ医) から市へ直接、情報提供をする場合もあります ■郵送先 〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号 総社市役所 健康医療課 健康増進係</p>

総社市の健診(検診)の受け方  
 健診検診の内容 注意事項  
 人間ドックの費用給付の申請  
 医療機関での健診  
 集団健診(検診)  
 国保特定健診  
 後期高齢者健診  
 地区検診  
 がん総合検診  
 その他の健診  
 予防接種  
 体を動かして、食事を見直し健康  
 妊娠・出産・費用助成事業・産後の  
 お母さんのために、乳幼児健康診査  
 子どもの定期予防接種・子育て  
 の相談・子どもの発達相談  
 の健康づくり、保健所が  
 お知らせ

# 集団健診(検診)

必ず予約が必要です。  
※定員になり次第受付終了

おすすめ!

① WEB

② 電話

③ 郵送

## ◆予約開始日

	がん総合検診	国保特定健診	後期高齢者健診
<b>Web</b> 市のホームページ (右記QR) から 申し込みください 	5月24日(金) 8:30から		
<b>電話</b> ☎0866-92-8259	6月4日(火) 8:30から	6月7日(金) 8:30から	6月6日(木) 8:30から
<b>郵送</b>	5月29日(水)必着 ※先着順ではありません 【提出物】 ①申込書(第1~3希望まで 必ず記入してください) ②受診券(国保:黄色、後期:緑色)		

【郵送先】〒719-1192 総社市中央一丁目1番1号 総社市役所 健康医療課 健康増進係

## ■料 金

健診(検診)の種類	対象年齢 (令和7年3月31日時点)	自己負担額	
		70歳未満	70歳以上
国保特定健診	40~74歳	1,400円	700円
後期高齢者健診	75歳以上	700円	
胃がん(エックス線)	40歳以上	1,300円	600円
大腸がん	40歳以上	500円	300円
肺がん	胸部エックス線	700円	300円
	喀痰細胞診 <small>かくたん</small>	900円	400円
子宮頸がん	20歳以上(女性のみ)	1,300円	700円
乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上(女性のみ)	40~49歳 1,800円	600円
		50~69歳 1,300円	
腹部超音波検査	40歳以上	1,200円	
前立腺がん	40歳以上(男性のみ)	700円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上	800円	
	40・45・50・ 55・60・65歳	無料	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・ 60・65・70歳(女性のみ)	800円	300円

## 【健診(検診)料金の費用免除の手続き】

対 象：69歳以下で市民税非課税世帯(一部免除)、生活保護世帯の人(全額免除)  
 申請方法：健診(検診)を受診 **2週間前までに**健康医療課へ申請書を提出してください。  
 ※腹部超音波検査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診は免除の対象外



# 集団健診(検診)

## 後期高齢者健診

～予約方法・日程～

◎ Web (24時間受付可能)  
5月24日(金) 8:30開始



◎ 電話 (☎0866-92-8259)  
6月6日(木) 8:30開始

◎ 郵送  
5月29日(水)必着

### 【1】充実コース (後期高齢者健診+8項目から選択)

【受診可能な項目】 ★は胃がん・腹部超音波なし

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診
- ・腹部超音波検査
- ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診  
(過去に受けたことがない人)

### 【2】しっかりコース (後期高齢者健診+6項目から選択)

【受診可能な項目】 ★は胃がん・腹部超音波なし

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・腹部超音波検査
- ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診  
(過去に受けたことがない人)

月	日	曜日	受付時間	会場
7	25	木	★13:00~14:20	久代分館
9	19	木	★13:00~14:20	サンロード吉備路
10	31	木	★13:00~14:20	山手公民館
11	13	水	8:00~10:00	サンロード吉備路
	29	金	★13:00~14:20	阿曾分館
12	2	月	8:00~10:00	清音福祉センター

月	日	曜日	受付時間	会場
7	9	火	8:00~10:00	清音福祉センター
			★13:00~14:20	
9	10	火	8:00~10:00	久代分館
10	18	金	8:00~10:00	清音福祉センター
	29	火		昭和公民館

予約不要

## 地区検診(大腸がん検診・肺がん検診)

月	日	曜日	受付時間	会場
9	10	火	11:30~11:40	西公民館
			13:00~13:10	新本分館
			13:40~13:50	山田分館
			14:20~14:30	下倉分館
			14:50~15:00	草田集会所
	24	火	11:00~11:20	サンワーク総社
	25	水	11:00~11:20	山手公民館
			13:10~13:20	三須分館
			14:10~14:20	服部分館
				15:10~15:20
10	3	木	11:00~11:20	サンロード吉備路
	18	金	13:30~13:40	常盤第2分館
			14:10~14:20	浅尾分館
			15:00~15:10	池田分館

月	日	曜日	受付時間	会場
10	29	火	13:20~13:30	富山分館
			13:50~14:00	種井公会堂
			14:20~14:30	原市場地区生活改善センター
			14:50~15:00	清梁園
11	1	金	11:00~11:20	清音福祉センター
			13:00~13:10	秦分館
			13:40~13:50	神在分館
12	3	火	11:00~11:20	清音福祉センター
	13	金	11:00~11:20	サンワーク総社
			15:00~15:10	総社北分館
1	31	金	11:00~11:20	サンロード吉備路

### 【大腸がん検診検査キットの配布】

検査キットの送付を希望される人は、健康医療課☎0866-92-8259まで連絡してください。

受診を希望される人のみ送付します。受診しなかった場合、翌年度の案内もありません。

※検査キットには使用期限があります。期限の切れたものは、使用しないでください。



# がん総合検診

～予約方法・日程～

◎ Web (24時間受付可能)  
5月24日(金) 8:30開始



◎ 電話 (☎0866-92-8259)  
6月4日(火) 8:30開始

## [1] 充実コース (9項目から選択)

受付時間 8:00～10:00

### 【受診可能な項目】

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診
- ・腹部超音波検査
- ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診  
(過去に受けたことがない人)
- ・骨粗しょう症検診

## [2] 午後の充実コース (8項目から選択)

受付時間 13:00～14:20

### 【受診可能な項目】

- ・大腸がん検診
- ・肺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診
- ※胃がんなし
- ・腹部超音波検査
- ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診  
(過去に受けたことがない人)
- ・骨粗しょう症検診

月	日	曜日	会場
8	2♥	金	サンロード吉備路
	25	日	
9	25	水	
11	1	金	清音福祉センター
	28	木	サンロード吉備路
12	3	火	清音福祉センター
1	31	金	サンロード吉備路

♥ 女性限定日

月	日	曜日	会場
7	24	水	
8	2♥	金	サンロード吉備路
	25	日	
9	2	月	清音福祉センター
10	6	日	サンロード吉備路
	24	木	久代分館
	30	水	昭和公民館
11	13	水	サンロード吉備路
	28	木	
12	8	日	
1	16	木	久代分館
	21	火	
	22	水	

♥ 女性限定日

## [3] レディースコース (2項目から選択)

### 【受診可能な項目】

- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診

月	日	曜日	時間	会場
6	28	金	9:30～11:00	サンワーク総社
			13:00～14:20	
10	8	火	13:00～14:20	

加入中の健康保険の種類に関係なく、上記の項目を**選択して**受診できます。

※日程により、受診可能な項目が異なります。ご注意ください。

総社市の健診(検診)の受け方  
 健診検診の内容 注意事項  
 高齢者の高齢者検診  
 医療機関での健診  
 集団  
 健診  
 特定  
 健診  
 検診  
 地区  
 検診  
 ・がん  
 総合  
 検診  
 ・その  
 他の  
 健診  
 検診  
 ・予防  
 接種  
 ・つ  
 づ  
 くに  
 取  
 り  
 組  
 ん  
 だ  
 い  
 ち  
 人  
 健  
 康  
 サ  
 ポ  
 ー  
 ト  
 妊  
 娠  
 ・出  
 産  
 ・費  
 用  
 助  
 成  
 事  
 業  
 ・産  
 後  
 の  
 子  
 ど  
 も  
 の  
 定  
 期  
 予  
 防  
 接  
 種  
 ・子  
 育  
 親  
 子  
 交  
 流  
 の  
 場  
 子  
 育  
 サ  
 ポ  
 ー  
 ト  
 こ  
 ろ  
 の  
 健  
 康  
 つ  
 む  
 保  
 健  
 所  
 の  
 お  
 知  
 ら  
 せ

# その他健診(検診)・予防接種

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

## 郵送型健診

総社市  
ホームページ



自宅で簡単にできる検査です。若い時から、自分の健康管理に取り組みましょう。

【対象者】 30～39歳の総社市国民健康保険加入者

【料金】 500円

【申込方法】 対象者には案内を送付します

【健診方法】 指先からのわずかな血液を採取して郵送。後日結果が届きます

【検査項目】 血液検査(脂質代謝・肝機能・糖代謝・腎機能・栄養状態・尿酸)

## 歯周疾患検診

総社市  
ホームページ



現代の日本人の約8割は、歯周病にかかっています。また、歯を失う原因の7～8割が歯周病です。歯周病は、歯を失うだけでなく、生活習慣病を悪化させるなど、全身の疾患と関係する病気です。いつまでも健康に過ごすために、オーラルフレイル(お口の機能低下)を防ぎましょう。

【対象者】 20・30・40・50・60・70歳、75～79歳の人

※対象者には5月中旬に受診券を送付します

【内容】 医療機関で口腔内の診察及び指導(全員)、口腔機能検査及び指導(60歳以上)

【料金】 900円

【医療機関】 市内の吉備歯科医師会所属の医療機関

【持参品】 歯周疾患検診受診券(もも色)・検診料金・健康保険証

【健診期間】 6月1日(土)～令和7年2月28日(金)



## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

厚生労働省  
ホームページ



風しんは、成人に感染すると重症化する恐れがあります。また、妊娠初期の妊婦に感染すると、赤ちゃんの心臓や目、耳などに障がいをもって生まれてくる可能性が高くなります。あなたと、周りの人の安心のため、少しでも早い検査と接種をお願いします。

【料金】 対象者の方は**無料**で抗体検査・予防接種を受けることができます

【対象者】 1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性

※すでにクーポンを利用し、抗体検査を受けた人は対象外です

※クーポン券は、平成31年4月または令和2年4月にお送りしています

※紛失の場合は、再発行が可能です

【実施期間】 令和7年3月31日(月)まで

### 抗体検査・予防接種の流れ


STEP1	抗体検査を受ける
以下の2つの方法が選べます	
・医療機関で受ける	
・定期健診の機会に受ける	



STEP2	抗体検査の結果を確認
①抗体なし	→予防接種(麻しん・風しん混合ワクチン)を医療機関で受けましょう
②抗体あり	→風しんへの抵抗力があります。予防接種を受ける必要はありません

# 高齢者の予防接種

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎0866-92-8259

	インフルエンザ	肺炎球菌
対 象	市内に住民票がある以下いずれかの条件を満たす人 ①接種時に 65 歳以上 70 歳未満の人 ②接種時に 70 歳以上の人 ③接種時に 60 歳以上 65 歳未満の人であって心臓や腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障害（身体障害者手帳 1 級程度）がある人（医師の判断による）	市内に住民票がある以下のいずれかの条件を満たす人 ①接種時に 65 歳の人 ②接種時に 60 歳以上 65 歳未満の人であって、心臓や腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障害（身体障害者手帳 1 級程度）がある人（医師の判断による） ※過去に接種したことがある人は対象外
料 金	①③の方 2,250 円 ②の方 1,200 円	3,600 円
接種期間	10月1日(火)から令和7年1月31日(金)まで	4月1日(月)から令和7年3月31日(月)まで
接種回数	1年に1回	1回
持参物	・料金 ・健康保険証 ・インフルエンザ予防接種手帳（健康医療課または市内医療機関でお渡しします）	・料金 ・健康保険証
減免の申請（事前申請）	①③に該当し、非課税世帯の人 1,200 円 ①②③に該当し、生活保護世帯の人 無料	①②に該当し、非課税世帯の人 1,800 円 ①②に該当し、生活保護世帯の人 無料
医療機関	<p>受ける 2 週間前までに健康医療課で減免の申請が必要です</p> <p>必要書類：申請書</p> <p>※予防接種減免申請書については、総社市ホームページにも掲載しています</p>  <p>総社市ホームページ</p>	
	<p>・市内の医療機関で受ける場合：下表を参照</p> <p>・市外の医療機関で受ける場合：「岡山県相互乗り入れ予防接種の医療機関」であれば、市内での接種と同様の料金・方法で受けられます。接種予定の医療機関へお問い合わせください</p> <p>・県外の医療機関で受ける場合：手続きがありますので、受ける 1 か月前に健康医療課まで連絡してください</p>	

※新型コロナウイルス感染症の定期予防接種については、料金等の詳細が確定次第、広報紙にてお知らせいたします。

- ・対象：65 歳以上の方、60～64 歳で重症化リスクの高い方
- ・時期：秋冬に年 1 回

## ■予約：各医療機関へ直接申し込み

### ■市内医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号(0866)	インフルエンザ	肺炎球菌	医療機関名	所在地	電話番号(0866)	インフルエンザ	肺炎球菌
あさのクリニック	中央二丁目3-5	93-8808	○	○	谷向内科	井手1208-2	94-8801	○	○
泉クリニック	小寺995-1	94-5050	○	○	旦医院	美袋1792-1	99-1120	○	○
岡ハートクリニック	岡谷170	93-3033	○	○	友野内科医院	富原344-1	92-8822	○	○
きびじ整形外科・内科・リハビリクリニック	岡谷337-1	93-1221	○	○	長野病院	金井戸150-1	92-2361	○	○
清音クリニック	清音三因606-1	94-4111	○	○	パーク総合クリニック	駅前二丁目17-1	92-3661	○	○
くにとみクリニック	門田78-1	92-0255	○	○	服部耳鼻咽喉科医院	井手1208-3	94-8887	○	-
こうら整形外科	中央六丁目10-103	90-2020	○	-	原田整形外科	井手1208-2	94-8881	○	-
こころ診療所	中央六丁目15-108	31-5561	○	-	平川内科クリニック	久代4964-1	96-2002	○	○
さかえ外科内科クリニック	真壁212	93-8800	○	○	ふじかわ眼科	小寺7-7	93-0047	○	-
佐藤医院	清音上中島166-6	93-1606	○	○	松尾皮膚科医院	総社二丁目23-14	93-3188	○	-
しおつか泌尿器科クリニック	金井戸168-1	90-0055	○	○	三宅内科小児科医院	井手919	93-8511	○	○
昭和医院	美袋1267	99-2762	○	○	みやした内科医院	真壁1231-1	95-2860	○	○
診療ドクター杉生	門田315	92-5771	○	○	森下病院	駅前一丁目6-1	92-0591	○	○
杉生クリニック	三須1342	92-0252	○	○	薬師寺医院	中央一丁目22-103	93-6555	○	○
杉本クリニック	駅前二丁目18-21	92-1000	○	○	薬師寺慈恵病院	総社一丁目17-25	92-0146	○	○
総社みきはな・のどクリニック	総社二丁目20-10	90-3387	○	-	やまもと医院	三輪618	93-7773	○	○
たなか耳鼻咽喉科クリニック	中央三丁目10-105	92-9500	○	-	渡辺医院	真壁151-5	92-7222	○	○

総社市の健診(検診)の受け方  
健診検診の内容 注意事項  
高齢者の高齢者  
医療機関での健診  
集団  
保健  
特定  
健診(検診)  
健診  
地区  
検診  
がん  
総合  
検診  
その他の健診検診・予防接種  
高齢者の予防接種  
体を動かして、食事を見直して健康  
ついに取り組む人健康サポート  
お母さんのために、乳幼児健康診査  
子どもの定期予防接種・子育て  
の相談・子どもの発達相談の相談  
の健康づくり、保健所などのお知らせ

# 体を動かして健康づくりに取り組みたい人

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

## “歩得”・“リン得”健康商品券事業

総社市  
ホームページ



“歩得”健康商品券と“リン得”健康商品券が1つになってリニューアルしました！  
歩数計やスマートフォンを使って日々の歩数を計測することや、自転車に乗って走行距離を測ることによってポイントが貯まります。健診(検診)受診やヘルシーメニューを食べることでポイントが貯まります。貯まったポイントは市内事業所で使える商品券に交換できます！

【商品券】 最大**5,000円**

※“歩得”・“リン得”の両方に参加しても、商品券獲得は最大5,000円です。

【参加費】 1,000円

※参加費1,000円で“歩得”・“リン得”の両方に参加できます。



## 県大メディカルフィットネス講座

岡山県立大学で健康チェックを行いながらの運動教室を実施。個人に応じた運動で、メタボを解消します！

【対象者】 健診等で生活習慣の改善が必要とされる人

【参加費】 **無料**



# 食事を見直して健康づくりに取り組みたい人

## 男性料理教室

総社市  
ホームページ



総社・山手・清音の会場で定期的を開催します。今まで料理の経験がない人も大歓迎です！

【申込み】 随時受付中 ※詳細は健康医療課へお問い合わせください



## 第2弾!! そうじゃ!ヘルシーメニュー

総社市  
ホームページ



外食や中食を利用する機会を通して野菜たっぷりの食事を入手しやすい食環境をつくるため、市内飲食店でヘルシーメニューを認定しています。  
認定メニューはホームページをご確認ください。

# 健康サポート

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎0866-92-8259)

## 献血

日本赤十字社  
ホームページ



新型コロナウイルスの影響による、献血協力者の深刻な減少が続いています。皆様方のあたたかいご協力をお待ちしております。

- 【対象者】 男性 17 歳～69 歳、女性 18～69 歳で男女ともに体重 50 kg 以上  
(ただし、65 歳以上の方は、男女ともに 60～64 歳のときに献血をしたことがある人に限ります)
- 【場所】 市内各所 (日本赤十字社のホームページなどでお知らせします)

## 禁煙治療費の助成

総社市  
ホームページ



禁煙支援対策として禁煙外来を実施している市内医療機関で禁煙治療を受けた人に、治療費の一部を助成しています (申請・給付は年度内に一人 1 回限り)。

- 【対象者】 概ね 3 か月の禁煙治療を終了した人  
※途中で治療を中断された場合は対象となりません
- 【助成額】 上限 **10,000 円** ※禁煙外来治療費用 (自己負担額) の 3 分の 2 以内の額
- 【給付条件】 市税を完納していて、禁煙治療を終了した日から 60 日以内の人

## 若年がん患者<sup>にんようせい</sup>妊孕性温存治療助成金給付事業

総社市  
ホームページ



将来、子どもを産み育てることを望む若年がん患者が、希望をもってがん治療に取り組むことができるよう支援するため、がん治療開始前に生殖機能を温存する治療に要した費用の一部を助成します (一人 1 回限り)。

- 【対象者】 以下の全ての条件を満たす人
- ・がんと診断された日から妊孕性温存治療終了日まで、本市に住所を有する人
  - ・妊孕性温存治療開始日の年齢が 40 歳未満の人
  - ・給付対象の妊孕性温存治療に対して、他の助成等を受けていない人
  - ・「がん治療により生殖機能が低下又は失う可能性がある」と医師に診断された人
- 【助成内容】 入院費や食事代を除く医療保険適用外となる費用が対象 (上限額あり)
- 【申請期限】 妊孕性温存治療終了日または医師の判断によりやむを得ず治療を中止した日から 6 ヶ月以内

## 総社市がん患者医療用ウィッグ等購入費助成事業

総社市  
ホームページ



がん患者の心理的及び経済的負担を軽減し、よりよい生活になるように、ウィッグや乳房補整具の購入費用の一部を助成します (それぞれ一人 1 回限り)。

- 【対象者】 以下の条件を満たす人
- ・申請日に、本市に住所を有する人
  - ・がんと診断され、がんの治療 (薬物療法、放射線療法、手術等) を受けた方、又は現在受けている人
  - ・他の地方公共団体から同様の助成等の給付を受けていない人
  - ・本人及び同一世帯に属する方に市税の滞納がない人
  - ・令和 4 年 4 月 1 日以降に購入した人
- 【助成内容】
- ・全頭用の医療用ウィッグ (装着時に皮膚を保護するために使用する頭部用ネットを含む)
  - ・乳房補整具 (補整下着及び人工乳房等の胸部補整具)  
※本体に含まれない付属品、ケア用品 (クリーナー、リンス、ブラシ等) の購入費は対象外  
※購入費の 2 分の 1 (上限 3 万円) を助成
- 【申請期限】 購入した日の翌日から 1 年を経過するまで

総社市の健診(検診)の受け方  
健診検診の内容 注意事項  
高齢者の高齢者検診  
医療機関での健診  
集団健診  
特定健診(検診)  
後期高齢者健診  
地区検診  
がん総合検診  
その他の健診  
検診・予防接種  
予防接種  
体の動かし・食事を見直し健康  
ついに取り組むたい健康サポート  
妊娠・出産・費用助成事業  
産後の子どもの定期予防接種  
子育て交流の場  
子育てサポート  
お母さんのために乳幼児健康診査  
の相談・こどもの発達相談  
の健康づくり  
保健所がのお知らせ

# 妊娠・出産

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

## 妊娠届出、親子健康手帳の交付

妊娠が分かったら早めに、こども課へお越しください。親子健康手帳・母子保健ガイドを交付します。交付時には、母子保健コーディネーターが、妊娠中からさまざまな制度等の案内や健康、子育てに関することまで相談に応じています。

また、継続的な「伴走型相談支援」と、出産・育児用品購入等の経済的負担を軽減するための「経済的支援」を目的とした「総社市出産応援給付金支援事業」を行っています。

※持参物…妊娠届出書または出産予定日が分かるもの（医療機関発行）、本人確認書類、口座番号の分かるもの。



## 妊婦健康診査



妊婦健康診査費用を助成します。親子健康手帳交付時に親子健康手帳の別冊(母子保健ガイド)と一緒にお渡ししています。

妊婦一般健康診査14回分と、超音波検査の4回分、血液検査の2回分、クラミジア抗原検査、GBS検査の妊婦健康診査依頼票(無料受診券)などをつじ込んでいますので利用しましょう。なお、検査内容によっては自己負担が必要になります。

助産所(院)または里帰りなどで県外の医療機関で妊婦健康診査を受ける場合は、受診後に費用(または費用の一部)を市に請求できます。

詳しくは、こども課母子保健係までお問い合わせください。

## 初回産科受診料助成支援事業

低所得の妊婦の経済的負担軽減を図るため、初回産科受診料(または受診料の一部)の助成を行い、市が医療機関と連携して支援を行います。



## プレママ・プレパパタイム

妊娠している女性と家族を対象に「プレママタイム」「プレママ&パパタイム」を、つどいの広場(p.18)で開催しています。

妊娠中から子育て中まで、助産師や母子保健コーディネーターが相談に応じています。



# 総社市で実施している費用助成事業

※医療機関の所在地により助成方法が異なります。市ホームページでご確認ください

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

## 風しん予防接種費用助成

妊婦への風しん感染を予防するために、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

【対象者】 妊娠を希望する女性とその夫か、妊娠している女性の夫で、次のいずれかの条件を満たす人

(1) 昭和49年4月2日から平成2年4月1日生まれの人

(2) 平成2年4月2日以降に生まれた人で、風しん抗体価が低いと判定された人

【助成額】 上限3,000円 ※生涯に1回限り助成

【申請期限】 令和7年4月11日(金)(令和6年4月1日(月)から令和7年3月31日(月)までの接種分)



## HPV(ヒト・パピローマウイルス)検査費用助成

子宮頸がんの早期発見のために、HPV検査費用の一部を助成しています。

【対象者】 妊婦健康診査1回目を受診する妊婦(妊娠届時に受診券を交付)

【助成額】 2,600円(検査費用の約半額)



## 生殖補助医療・不育治療等の費用助成

生殖補助医療・不育症のために子どもをもつことが困難な夫婦に対し、生殖補助医療・不育症の治療等に係る費用の一部を助成します。対象要件がありますので、詳しくはこども課母子保健係までお問い合わせください。



# 産後のお母さんのために

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

## 産婦健康診査

母の心と体の健康状態について、出産後（産後2週間、産後1か月など）に最大2回まで産婦健康診査の助成を受けられます（助成券は、母子保健ガイドにとじ込まれています）。実施していない医療機関もあるので、受診時は医療機関に確認してください。里帰りなどで県外の医療機関で産婦健康診査を受ける場合は、受診後に費用（または費用の一部）を市に請求できます。詳しくは、こども課母子保健係までお問い合わせください。

## 産後ケア事業

出産後に医療機関や助産院（市の委託機関に限る）から、母乳ケアや授乳指導、育児相談が受けられるサービスです（利用には自己負担が生じます）。利用前に申請手続きが必要です。利用可能日数など要件がありますので、詳しくはこども課母子保健係までお問い合わせください。

【対象者】産後1年以内の母と子で、医療の必要がなく、支援が必要な人

【利用内容】短期入所型・通所型・居宅訪問型



# 乳幼児健康診査

◎受付時間：12:50～14:40

◎診療時間：13:30～15:30（予定）

場所：清音福祉センター（総社市清音軽部 1135）

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

乳児健康診査		1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査	
年月日	対象児	年月日	対象児	年月日	対象児
令和6年 4月24日(水)	令和5年 12月生	令和6年 4月25日(木)	令和4年 9月生	令和6年 4月26日(金)	令和2年 10月生
5月29日(水)	令和6年 1月生	5月30日(木)	10月生	5月31日(金)	11月生
6月26日(水)	2月生	6月27日(木)	11月生	6月28日(金)	12月生
7月24日(水)	3月生	7月25日(木)	12月生	7月26日(金)	令和3年 1月生
8月28日(水)	4月生	8月29日(木)	令和5年 1月生	8月30日(金)	2月生
9月25日(水)	5月生	9月26日(木)	2月生	9月27日(金)	3月生
10月23日(水)	6月生	10月24日(木)	3月生	10月25日(金)	4月生
11月27日(水)	7月生	11月28日(木)	4月生	11月29日(金)	5月生
12月18日(水)	8月生	12月19日(木)	5月生	12月20日(金)	6月生
令和7年 1月29日(水)	9月生	令和7年 1月30日(木)	6月生	令和7年 1月31日(金)	7月生
2月26日(水)	10月生	2月27日(木)	7月生	2月28日(金)	8月生
3月12日(水)	11月生	3月13日(木)	8月生	3月14日(金)	9月生

## 4か月児健康診査

【内容】身体計測、内科診察、育児相談、ブックスタート

【対象】4か月児

【持参品】親子健康手帳、健康診査票、ブックスタート申込書、バスタオル

## 1歳6か月児健康診査

【内容】身体計測、内科診察、歯科診察、育児相談、栄養相談

【対象】1歳6か月児

【持参品】親子健康手帳、健康診査票、コミュニケーションの育ち質問票、バスタオル

## 3歳児健康診査

【内容】身体計測、尿検査、弱視スクリーニング(屈折検査)、内科診察、歯科診察、育児相談、栄養相談

【対象】3歳6か月児

【持参品】親子健康手帳、健康診査票、健診当日の朝一番の尿、バスタオル

※対象児には健康診査票を送ります。  
日程は随時変更する場合があります。  
必ず事前通知でご確認ください。

## 乳児一般健康診査

生後1歳未満の乳児は、かかりつけ医で定期的に健康チェックを行きましょう。親子健康手帳の別冊（母子保健ガイド）に、「乳児一般健康診査依頼票」が2回分とじ込まれています。里帰りなどで県外の医療機関で乳児一般健康診査を受ける場合は、受診後に費用（または費用の一部）を市に請求できます。詳しくは、こども課母子保健係までお問い合わせください。



総社市の健診(検診)の受け方  
健診検診の内容 注意事項  
高齢者の高齢者保健  
医療機関での健診  
集団健診  
特定健診  
健診  
地区検診  
がん総合検診  
高齢者の予防接種  
体を動かして、食事を食べて健康  
お母さんのために、乳幼児健康診査  
妊娠・出産・費用助成事業・産後の  
子どもの定期予防接種・子育て  
の相談・こどもの発達相談  
の健康づくり、保健所が  
お知らせ

# 子どもの定期予防接種

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎ 0866-92-8261)



## 定期予防接種対象年齢表

総社市ホームページ  
予防接種の受け方 (Q&A)

種名 / 年齢	接種対象年齢												標準的な接種対象年齢														
	2月	3月	5月	6月	8月	1歳	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
ロタウイルス 1価ワクチン																											27日以上の間隔で2回接種(初回接種は生後2か月に至った日から生後14週6日まで)
ロタウイルス 5価ワクチン																											27日以上の間隔で3回接種(初回接種は生後2か月に至った日から生後14週6日まで)
B型肝炎																											初回は、27日以上の間隔で2回接種 追加は、1回接種(初回1回目終了後139日以上の間隔をあける)
ヒブ																											初回は、3回接種(それぞれ27~56日間隔をあける) 追加は、1回接種(初回終了後7~13月までの間隔をあける)
小児用肺炎球菌																											初回は、3回接種(それぞれ27日以上の間隔をあける) 追加は、1回接種(初回終了後60日以上の間隔をあけた後で、生後12~15か月の間に)
BCG																											
4種混合																											1期 初回 1期 追加 1期初回は、3回接種(それぞれ20~56日間隔をあける) 1期追加は、1回接種(初回終了後12~18月までの間隔をあける)
5種混合																											※5種混合ワクチンについては、令和6年4月1日から定期接種となる予定です。 最新情報については、市ホームページをご確認下さい。
麻しん・風しん (MR)																											1期 2期 2期は、小学校就学前の1年間 (幼稚園・保育園の年長児のころ)
水痘																											初回は、1回接種(生後12~15か月の間) 追加は、1回接種(初回終了後6~12月までの間隔をあける。少なくとも3月はあける)
2種混合 (ジフテリア 破傷風)																											3種または4種混合の1期が終了した人が対象 2期
日本脳炎																											1期初回は、2回接種(6~28日間隔をあける) 1期追加は、1回接種(初回終了後1年あける) 1期 1期 初回 追加 2期 ※20歳になるまでは接種可能 平成16年4月2日から平成19年4月1日生まれの人で、 4回の接種が終わっていない人は、不足分の接種が可能
子宮頸がん (※)																											平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの人で、 3回の接種が終わっていない人は、不足分の接種が可能 3回接種

5種混合…ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン 4種混合…ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ

※ 子宮頸がん予防ワクチンの接種について、積極的勧奨が再開されています。  
勧奨が差し控えられていた期間に対象であった年齢の方も、令和7年3月31日までは  
無料で受けられます。

総社市ホームページ  
子宮頸がんの予防接種



※詳しくはかかりつけ医にご相談ください

※予防接種の最新情報・予防接種を行う医療機関については、市ホームページをご確認ください

※市外の医療機関で受ける場合、県外の医療機関で受ける場合は市ホームページをご確認ください

## おたふくかぜ予防接種費用助成

任意接種

おたふくかぜ感染の予防や重症化を防ぐために、おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成しています。

【対象者】 令和2年4月2日以降に生まれた満1歳以上の幼児

【助成額】 2,000円 ※生涯に1回限り助成

【申請期限】 令和7年4月11日(金)(令和6年4月1日(月)から令和7年3月31日(月)までの接種分)

## インフルエンザ予防接種費用助成

任意接種

受験生応援として、中学校3年生へのインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

【対象者】 平成21年4月2日~平成22年4月1日に生まれた中学校3年生

【助成額】 2,000円 ※生涯に1回限り助成

【申請期限】 令和7年3月31日(月)(令和6年10月1日(火)から令和7年1月31日(金)までの接種分)



# 子育ての相談

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

## 子育てほっとルーム

予約不要

妊娠・出産・子育ての相談窓口です。保健師や栄養士、母子保健コーディネーターや産婦コーディネーター(助産師)が相談に応じます。予約を取っての相談「ほっとラッコ」もあります。

【場所】子育てほっとルーム(こども課内)

【相談日】月曜日～金曜日(土・日、祝日、年末年始を除く)午前8時30分から午後5時15分

【内容】身体計測・授乳相談(授乳量測定)・育児相談・栄養相談

【持参品】親子健康手帳



## カンガルー広場

予約不要

妊娠中～産後、母の身体の事やお子さんの育ち、離乳食など気軽に相談できる場です。日程は、市ホームページやチラシをご確認ください。チラシは、各会場やこども課窓口等に置いています。

【場所】市内3か所のつどいの広場

なかよし広場 こっこ(きよね夢てらす内)、なかよし広場 ぴよこっこ(天満屋ハピータウンリブ総社店内)、ちびっこ広場(山手保健センター内)

【持参品】親子健康手帳



## チャッピー子育てほっとメール

子育てに不安を抱えて悩んでいる人のために、専用メールで相談に応じます。

【専用アドレス】[kosodate@city.soja.okayama.jp](mailto:kosodate@city.soja.okayama.jp)

月～金(土・日・祝日、年末年始を除く)、午前8時30分から午後5時15分にお答えします。



# こどもの発達の相談

要予約

\*対象は、就学前の子どもです。予約は、こども課母子保健係へお問い合わせください ☎0866-92-8261

## 心理相談

言語の発達(言語理解の遅れや発語の遅れなど)や行動面(よく動く、周囲への関心が薄い、こだわりが強いなど)など、お子さんの気付きの様子について、臨床心理士が月1～2回程度相談に応じます。\*予約をされた人には通知文を送付します。

日程はこちら↓



## 子どもの発育発達相談

言葉が遅い、落ち着きがないなど発達面について、小児科専門医が月1回相談に応じます。\*予約をされた人には通知文を送付します。

## 総合検診

心身の発達について、発達検査の必要性がある場合、専門家による発達検査を行い相談に応じます(年5回)。

# そうじゃ式早期一貫サポートシステム

4歳児発達支援事業で行った支援内容をもとに、小学校へ入学したとき学校生活にスムーズになじめるよう、保幼小の連携や、地域で子どもたちを支える仕組みづくりを進めています。

## 4歳児発達支援事業

【対象】市内の幼稚園・保育所(園)・認定こども園に通う4歳児(年中)の保護者

【方法】所属の園から配布されるこどもの生活状況調査(子どもの家庭での様子や子どもへの気持ち、子育ての不安などをご記入いただくシート)を記入し、園に提出していただけます。その後調査票をもとに、楽しく園生活を送れるよう、子ども1人ひとりへのより良い関わり方や指導について、園の先生や保健師等が保護者の方と一緒に考えていきます。

# 親子交流の場

●問い合わせ こども課母子保健係 (☎0866-92-8261)

## つどいの広場

妊婦さんや親子同士の交流はもちろん、子どもたちが安全に楽しく遊べる場所です。

【利用料】 無料 (ただし内容によっては、一部材料代をいただくことがあります)

【対象】 0歳からおおむね3歳児とその保護者、妊婦とその家族

【その他】 対象年齢別の日やイベント開催日は、市ホームページや月初めに発行される便りでお知らせしています。便りは、各会場やこども課窓口等に置いています。

子育て応援こっこ ちびっこ広場



### きよね夢てらす会場・なかよし広場 こっこ

【開催日】 月曜日～金曜日、第4土曜日  
(水曜日、祝日、年末年始、お盆はお休み)  
【時間】 午前9時30分から午後4時まで

問い合わせ きよね夢てらす ☎0866-95-2027

### 天満屋ハピータウンリブ総社会場・なかよし広場ぴよこっこ

【開催日】 月曜日～土曜日  
(第2水曜日、第4土曜日、祝日、年末年始はお休み)  
【時間】 午前10時から午後4時まで

問い合わせ なかよし広場ぴよこっこ ☎0866-31-7686

### 山手保健センター会場・ちびっこ広場

【開催日】 月曜日～金曜日 (祝日、年末年始、お盆、毎月1回 (不定休) 木曜日はお休み)  
【時間】 午前9時30分から午後4時まで

問い合わせ 山手保健センター ☎0866-93-9834

### 岡山県立大学会場・チュッピーひろば

【開催日】 週1～2回程度  
(市ホームページ等でご確認ください)  
【時間】 午前10時から午後3時まで

問い合わせ なかよし広場ぴよこっこ ☎0866-31-7686

## 親子クラブ

幼稚園区ごとに結成されており、月に1回程度、活動を行っています。

各クラブでは、保護者同士が情報交換をしたり、親子の気分転換の場にしたり、和やかな雰囲気の中で活動しています。

入会申し込み こども課母子保健係 ☎0866-92-8261

## 地域子育て支援センター

親子で楽しく遊んだり、交流したり、専任の保育士に育児相談などができる場所です。

※電話相談以外でのご利用の場合は、**事前に各園まで**お問い合わせください

### 【実施保育所】

ひかり保育園 (☎0866-92-0469) 【利用料】 無料

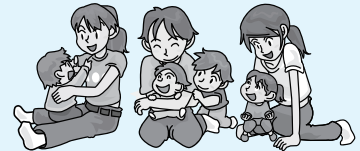
第二ひかり保育園 (☎0866-92-6033) 【開催日】 月曜日から金曜日まで

すみれ保育園 (☎0866-94-3337) 【対象】 0歳から5歳児とその保護者

やまて認定こども園 (☎090-8994-2241)

太陽保育園 (☎0866-92-6985)

※西部親子ふれあいプラザで出張支援センター「ゆめいろたまてばこ」を実施します。原則第3木曜日、午前9時30分～正午までです



問い合わせ こども夢づくり課 ☎(0866)92-8265

# 子育てサポート

●問い合わせ こども課子育て支援係 (☎0866-92-8268)

## ファミリーサポートセンター

0歳から高校生までの子を対象に子育ての手助けが欲しいとき、定期的あるいは一時的に子どもの預かり・送迎が必要な時に利用できます。

### 入会方法

★利用には、事前申し込みが必要です。(受付時間 午前9時30分から午後4時まで)

【場所】 中央六丁目6-102 (総社ふれあいセンター) 持参品等については、お問い合わせください。

問い合わせ 総社市ファミリーサポートセンター (NPO法人 保育サポート「あい・あい」)  
午前9時から午後5時まで (土・日、祝日を除く) ☎0866-94-5665

# こころの健康づくり

●問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎0866-92-8259

## 心の健康相談

専門医師が相談に応じます。ストレスの対処や心の健康に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。家族や友人からの相談も受け付けます。

【日 時】 毎月第4金曜日 午後1時30分から3時まで（12月は第3金曜日）

【場 所】 総社市保健センター

【その他】 費用は無料。電話で要予約（予約先：健康医療課 健康増進係 ☎0866-92-8259）

※保健師、栄養士による心と身体の健康相談は随時行っています

## 心の保健室

心の病気の人のための交流の場です。簡単な作業をしたり、休養を取ることもできます。（生活指導員を配置しています）

【日 時】 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで（土曜日、日曜日、お盆、祝日及び年末年始を除く）

【場 所】 総社ふれあいセンター 2階

## こころの体温計

こころの体温計



いつでもどこでも携帯電話やパソコンで気軽にメンタルヘルスチェックができます。簡単な質問に答えることであなたのストレス度を判定し、判定結果によって簡単なアドバイスが表示されます。また、さまざまな相談窓口もご案内しています。気軽に利用してください。

## 岡山県備中保健所からのお知らせ

保健所では、心と体の健康や暮らしの衛生に関する業務などを定期的に行っています。お問い合わせ先に、ご相談ください。

業務の種類	問い合わせ	業務の種類	問い合わせ
心の健康相談	☎(086)434-7057	骨髄提供希望者の登録	☎(086)434-7024
ひきこもりに関する相談		特定難病相談	
わかちあいの会（自死遺族の会）	☎(086)434-7025	B型・C型肝炎相談・検査	☎(086)425-2133 （ホットライン）
病態栄養相談		エイズ、性感染症相談・検査	
小児慢性特定疾病医療費相談		飲用井戸等の水質検査（有料）	☎(086)434-7026
生活衛生または薬事衛生に関すること	☎(086)434-7027	食品衛生に関すること	

## 知っていますか？ ヘルプマーク



ヘルプマーク

知的障がい、精神障がい、聴覚障がい、内部障がいや難病、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりづらい人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。また、いざというときに手助けしてもらいたいことや、自分の情報を記載しておく「ヘルプカード」も、併せて交付しています。

【交付対象者】 市内に在住・在勤・在学の援助や配慮を必要としている人

【交付場所】 福祉課障がい福祉係、各出張所、総社市社会福祉協議会

【問い合わせ】 福祉課障がい福祉係 ☎0866-92-8269、FAX:0866-92-8385



市ホームページ  
（ヘルプマーク）

総社市の健診（検診）の受け方  
健診検診の内容 注意事項

医療機関での健診  
高齢者の高齢者検診

集団  
保健  
特定  
健診  
（検診）

後期  
高齢者  
健診  
がん  
総合  
検診

その他の健診  
検診・予防  
接種  
高齢者の  
予防  
接種

体を動かして・食事を  
見直して健康  
づくりに取り組む  
人・健康サポート

妊娠・出産・費用  
助成事業・産後の  
お母さんのために  
乳幼児健康診査

子どもの定期  
予防接種・子育て  
の相談・子どもの  
発達相談

子育て交流の場・  
子育てサポート  
（ヘルプマーク）  
保健所からのお知らせ

# 急病のとき

こどもの救急ホームページ  
(気になる症状があるとき)  
<http://kodomo-qq.jp>



急な病気のため、小児救急医療電話相談や救急診療、休日の当番医があります。

## ■小児救急医療電話相談 ☎ #8000 または 086-801-0018

子どもの夜間の急な症状への対処や病院を受診した方が良いのか判断に迷った時は、小児科医師や看護師が電話で相談に応じます。

**対象** 県内にお住まいのおおむね15歳以下の子どもとその保護者  
**相談日時** ◎平 日……………午後7時から翌朝8時まで  
◎土・日曜日、祝日、年末年始…午後6時から翌朝8時まで

下記については、必ず事前に対応可能か電話でご確認ください。

なお、小児については、外科系のみに対応になります。

## ■診療時間外【夜間、早朝など】

### 市内の救急告示病院

- 森下病院 (駅前一丁目 ☎0866-92-0591)
- 薬師寺慈恵病院 (総社一丁目 ☎0866-92-0146)
- 長野病院 (金井戸 ☎0866-92-2361)

## ■日曜日・祝日の当番医 診療時間 午前9時から午後5時まで

## ■日曜日の歯科診療 診療時間 午前9時から正午まで

★『広報そうじゃ』、市のホームページ、音声ガイダンス (日曜日・祝日の当番医のみ) (☎0866-92-1998) で案内しています。



## 会場マップ (市役所周辺)

- …つどいの広場
- ★…健診(検診)会場
- ◆…地域子育て支援センター

