

集団がん検診（検診バスでの検診） 11・12月実施分の予約を受け付けます

先行Web予約・電話予約

- 電話に先行してWebでの予約が可能ですので、ぜひ利用してください。
- 定員人数はWeb予約と電話予約と別々に設定していますので、Web予約が定員に達した場合でも、電話での予約が可能な場合があります。

申込方法・申込期間

■申込方法①（先行） Web予約フォームでの申し込み

11月6日（木）午前8時30分～11日（火）午後5時まで

こちらから申し込み

URL <https://logoform.jp/form/zFmw/1238337>



QRコード

Webでの申込手順

- ①下記の表から希望の検診方法・日程を決める。
- ②右記URLを入力するか、QRコードを読み取る（市ホームページからもアクセスできます）。
- ③希望の検診内容・日程を選択する。
- ④検診受診者情報を入力する（「必須」とあるものは空白不可。氏名・住所・電話番号など、正確に入力ください）。
- ⑤入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
- ⑥受付完了（メールアドレスを登録されたかたには、受付完了メールが届きます）。

※キャンセル・変更については健康係（TEL 25-1146）まで連絡してください。

※電話回線の混雑防止のため、「予約ができていくかどうかの確認」などの問い合わせはご遠慮ください。

■申込方法② 電話での申し込み

11月13日（木）～（受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分）

女性がん検診

対象 平成18年4月1日までに生まれた女性

持ち物 バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、無料クーポン券・健康手帳（いずれもお持ちのかたのみ）

自己負担額 乳がん：1,700円、子宮頸がん：1,000円（いずれも70歳以上は無料）

●乳がん（マンモグラフィ）検診・子宮頸がん検診

と き	検 診 場 所	受 付 時 間	定 員			
			Web（4日受付開始）		電話（13日受付開始）	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
11月25日（火） 12月14日（日）※ 12月16日（火）	保健福祉センターひだまり （休日夜間応急診療所） ※12月14日（日）は正面玄関で実施	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時	①～④ 各10人	①～④ 各15人	①、② 7人 ③、④ 10人	①～④ 各10人

●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診

エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

と き	検 診 場 所	受 付 時 間	定 員			
			Web（4日受付開始）		電話（13日受付開始）	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
12月21日（日）	保健福祉センターひだまり （正面玄関）	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時	①～④ 各10人	①、② なし ③、④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①、② なし ③、④ 各10人

- 注 意**
- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは健康係へ問い合わせてください。
 - 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
 - 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
 - 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
 - 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

令和7年7月～令和8年3月に医療機関で市の乳がん検診（マンモグラフィ検診）・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。



プレパパママ教室



対 象 妊婦のかたとその家族
（妊婦のかたのみでも参加できます）

と き 11月17日（月）午前9時30分～正午

内 容

講 義 妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など（講師：助産師・管理栄養士・保健師）

体 験 ・抱っこの仕方、オムツの替え方
・沐浴実習（希望者）
・パパの妊婦疑似体験（希望者）

と ころ 保健福祉センターひだまり 2階・ひだまりホール

持 ち 物 母子健康手帳 **募集人員** 5組（先着順）

申込期限 11月10日（月）

要予約

子育て応援講座

－ママのための肩こり予防体操－



子育て中に起こりやすい肩こりを予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

対 象 乳幼児とその保護者

と き 11月6日（木）午前10時30分～11時30分
※当日受付（申し込み不要）

と ころ 保健福祉センターひだまり 2階・ひだまりホール

持 ち 物 スポーツタオル（なければフェイスタオル）

講 師 岩橋 育美先生

はちまるにいます

11月は 8020推進月間 です －11月8日は「いい歯の日」－

8020（はちまるにいます）運動は、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という取り組みです。20本以上の歯があれば、食べ物をしっかり噛み、味わって食べられます。

健康で豊かな生活のために、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。むし歯や歯周病を早く見つけて治療するため、日ごろの歯みがきと定期的な歯科健診が大切です。

【歯周疾患検診】令和8年2月28日（土）まで

市内実施歯科医院にて実施しています。対象者で、まだ受診していないかたは、ぜひ受診してください。

対 象 者 令和7年度に満20、30、40、50、60、70歳になるかた

※対象者へは、案内はがき（受診券）を5月下旬に郵送しています。
紛失されたかたは、健康福祉課健康係へ連絡してください。



子育て応援講座

－親子でリトミック－

音楽に合わせて親子でスキンシップを図りながら楽しくからだを動かす遊びです。申し込みは不要です、気軽に参加してください。

対 象 乳幼児とその保護者

と き 12月4日（木）
午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり
2階・ひだまりホール

講 師 林 千里先生



8020推進
月間チラシ

母子健康手帳アプリ「とばっ子すくすくアプリ」の配信を開始します

11月4日(火)から、母子健康手帳アプリ「とばっ子すくすくアプリ」の配信を開始します。妊娠期から子育て期までの母子健康手帳の記録を残すことができるほか、市からのお知らせが届くなど、便利な機能が搭載されていますので、ぜひ登録してください。

※アプリは母子健康手帳を補うものです。紙の母子健康手帳は引き続き配布・利用しますので、無くさないよう大切に保管してください。



「とばっ子すくすくアプリ」でできること

- 妊娠中の記録(妊娠中の体重グラフ、妊婦健診・歯科健診の記録、胎児発育曲線)
- 子どもの成長記録(身長・体重、健診結果)
- 予防接種スケジュール管理とリマインド通知(受け忘れ防止)
- できたよ記念日の登録(胎児・子どもの成長に合わせて写真と一緒に思い出が残せます)
- 市からの子育て情報の受信
- 11カ国12言語に対応

※「とばっ子すくすくアプリ」は母子モ(株)の母子手帳アプリ「母子モ」を利用したサービスです

アプリの登録方法

①アプリをダウンロード

iPhone(App Store)

Android(Google Play)



②お子さんの性別・出産予定日(生年月日)・郵便番号を登録する

国民健康保険からのお知らせ

市民課保険年金係 ☎ 25-1148

特定健診を受診しましょう ～40歳から受診できます～

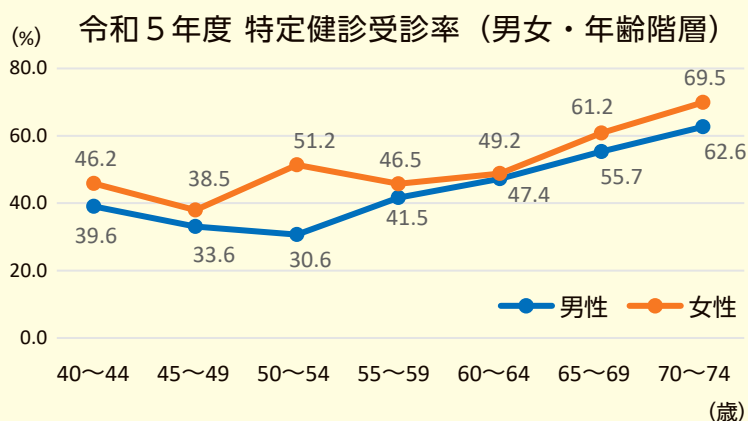
特定健診の目的は、病気の発症を未然に防ぐこと、また病気を早期に発見して治療を行うことにあります。令和5年度の実受診率は55.1%と県内各市町のなかでも高い受診率となっていますが、引き続き健診の重要性をご理解いただき、ぜひ受診してください。

受診券を紛失した場合、再発行ができますので市民課まで連絡してください。

また、健診結果に基づいて、食事や運動の生活習慣を見直すため保健指導を実施しています。ぜひ、積極的な参加をお願いします。

○40歳～59歳の年齢層の実受診率が低くなっています。自分自身の体を大切に、健康を守るためにも受診しましょう。

○令和7年度の特定健診は、11月30日で終了しますので、早めに医療機関に予約してください。



健康診断の結果

特定健診の対象者のかた(40～74歳(一部75歳))で、令和7年4月～令和8年3月の間に、国民健康保険の特定健診を受けずに、会社などの健康診査や自身で人間ドックを受診したかたは、健診結果の提出にご協力をお願いします。

●提出先 市民課保険年金係または各連絡所

●提出期限 令和8年3月31日(火)