

令和7年3月まで  
保存版

令和6年度・諏訪市

# 健康カレンダー

も く じ

- ❁ がん検診・健診一覧表 ..... 1
- ❁ がん検診申し込み方法 ..... 2~5
- ❁ 各種検診・健診の詳細 ..... 6~11
- ❁ 大人の予防接種 ..... 12
- ❁ 保健センターで受けられる支援一覧 ..... 13・14
- ❁ 乳幼児健診・相談 ..... 15・16
- ❁ 子どもの定期予防接種 ..... 17・18
- ❁ 市内医療機関・予防接種実施医療機関一覧、  
休日当番医、長野県救急安心センター ..... 19・20
- ❁ 市内医療機関マップ ..... 21・22
- ❁ こころの相談、すわっ月ぷり、  
その他の案内 ..... 裏表紙

## 諏訪市保健センター（諏訪市役所健康推進課）

赤ちゃんからお年寄りまでの、健康に関する相談を電話または保健センターでお受けします。

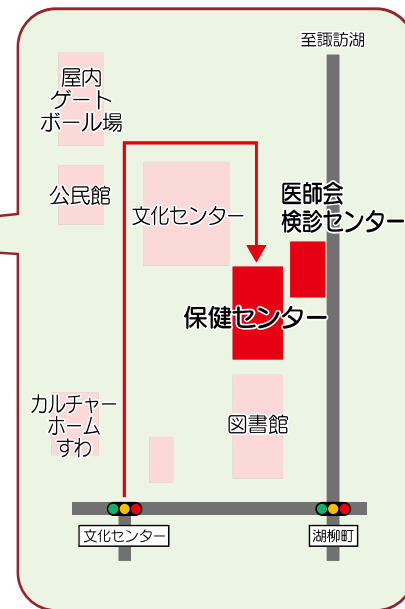
住所：〒392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-18

電話：0266-52-4141（内線591・592）

FAX：0266-58-0019



健康推進課ホームページ



# 各種検診・健診一覧表 ※詳細は各ページに記載

諏訪市では、多くの検診・健診が**無料**で受けられます

	胃・大腸がん	乳がん		子宮頸がん		骨粗しょう症	胸部エックス線		
		マンモグラフィ	超音波	集団(検診車)	個別(医療機関)		肺がん	肺がんCT	結核
対象者	40歳以上	40～74歳 西暦で偶数年 生まれの女性	30～39歳、 75歳以上 西暦で偶数年 生まれの女性	20歳以上の女性		女性限定 ※8ページの 対象者必見	40歳以上		65歳以上
電子申請 締切日	3月22日(金) ※6月受診希望者 6月24日(月) ※9月受診希望者	4月15日(月)	4月22日(月)	6月10日(月) ※8月受診希望者 9月9日(月) ※11月受診希望者	医療機関へ 直接予約	7月12日(金)	5月17日(金)	9月30日(月)	予約不要
詳細ページ	6ページ	7ページ		8ページ		8ページ	9ページ		10ページ

	健康診査			オトナの 歯科健診
	ヤング健診	国保 特定健診	後期 高齢者健診	
対象者	19～39歳	40～74歳の 国民健康保険 加入者	後期高齢者 医療制度 加入者	20歳、30歳、 40歳、50歳、 60歳、70歳
電子申請 締切日	7月31日(水)	受診医療機関により異なる 5月下旬に対象者へ個別通知		後日、対象者へ 個別案内
詳細ページ	11ページ	11ページ		8ページ

## 《個人情報の取り扱いについて》

下記事項をよくお読みいただき、個人情報の収集・利用に同意の上、検診申し込み、または受診をしてください。

各検診について、疾病の早期発見・早期治療および保健指導などによる健康状態・生活習慣改善、検査の精度管理を適切に行うため、次の通り個人情報を利用します。

- ①健康診断サービス(検査・問診・判定・保健指導・事後指導・経年データ管理)
- ②健康診断の管理運営業務(日程管理・事前案内・検診結果報告書発送管理など)
- ③会計・経理
- ④検査業務の委託その他の業務委託
- ⑤健診精度管理(精密検査結果の把握・発見がん追跡調査)
- ⑥医療事故の報告

●郵送での申し込みは**3月22日(金)必着**

●受診された方の個人情報は上記の目的にのみ使わせていただき、他の目的には利用いたしません。

おすすめ

# 電子申請での検診申し込み方法

電子申請で申し込まれた方は  
郵送での申し込みは  
ありません

- 電子申請で申し込みの場合、その時点で検診日と時間が確定します。
- 郵送締切日が過ぎても、電子申請で申し込める場合があります(1ページ参照)。申し込み期間中は予約日の変更も可能です。

## 申し込み方法

- 手続き説明を読み同意して進む
- 手続き選択から予約したい検診を選ぶ

乳がん検診  
子宮頸がん検診
- 施設から日程を選択

施設名	予約枠名	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)
湖南公民館	乳がん検診	○	-	○
四賀公民館	乳がん検診	-	○	-
- 予約枠を選択

	乳がん検診
13:00	-
14:00	○
15:00	-
- 予約手続きに進む

予約手続き  
利用者ログイン

手続き名  
令和6年度乳がん検診

利用者登録せずに申し込む方はこちら
- 手続き説明を読み同意して進む

<利用規約>  
電子申請サービス(電子申請サービス)利用規約  
1 目的  
この契約は、〇〇電子自治体共同責システム「電子申請サービス」(以下

同意する
- 申請者情報を入力する

予約  
選択中の手続き名: 令和6年度乳がん検診  
問合せ先 [+開く](#)

申請者を入力してください。  
**必須**  
申請者の氏名または、法人名を入力してください。  
氏:
- 入力内容を確認する

予約確認

まだ予約は完了していません。  
※下記内容でよろしければ「申込む」ボタンを、修正する場合は「入力へ戻る」ボタンを押してください。

申込む
- 予約完了

予約完了  
令和6年度乳がん検診の手続きの申込を受付しました。  
予約が完了しました。  
下記の予約番号とパスワードを記載したメールを送信しました。
- 予約番号とパスワード確認

予約番号  
〇〇〇〇〇〇  
パスワード  
△△△△△△  
予約番号とパスワードは、今後申込状況を確認する際に必要となる大切な番号です。

## 予約の確認

- 予約内容照会に進む

ログイン  
利用者登録  
> 予約手続き  
> 予約内容照会  
電子申請
- 予約番号パスワードを入力する

予約番号を入力してください  
〇〇〇〇〇〇  
パスワードを入力してください  
△△△△△△  
照会する
- 予約内容を確認する

予約内容照会  
予約詳細  
予約内容を確認してください。  
手続き名  
令和6年度乳がん検診

取消  
日程の変更

- 「取消する」を押す

取消する
- 取消理由を入力する

取消理由
- 「修正する」を押す

修正する
- 再度予約を取る

施設名	予約枠名	6/24 (月)	6/25 (火)	6/26 (水)
湖南公民館	乳がん検診	○	-	○
四賀公民館	乳がん検診	-	○	-

上記「申し込み方法」③に戻る

# 郵送での検診申し込み方法 3月22日(金)必着

## 《記入例》

住所	諏訪市 湖岸通り5-12-18	電話番号	52-4141						
フリガナ	ケンコウ ハナコ	性別	男・ <input checked="" type="radio"/> 女						
名前	健康 花子	生年月日	大・ <input checked="" type="radio"/> 昭・平 43年 4月 14日						
生年月日	大・ <input checked="" type="radio"/> 昭・平 43年 4月 14日	年齢	56歳						
健診名	胃がん	大腸がん	肺 (どちらか選択)		乳がん (年齢によりどちらか選択)		子宮頸がん (集団)	骨粗 しょう症	ヤング 健診
			肺がん	肺CT 有料	マンモ	超音波			
希望健診 に○印	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
会場に に○印	・保セ ・ <input checked="" type="radio"/> 豊田 ・湖南	・中洲 ・四賀	・ <input checked="" type="radio"/> 保セ ・豊田 ・湖南	・中洲 ・四賀	・ <input checked="" type="radio"/> 保セ ・豊田 ・湖南 <small>(超音波は保セのみ)</small>	・中洲 ・四賀	・ <input checked="" type="radio"/> 保セ ・ <input checked="" type="radio"/> 四賀 ・湖南	保セのみ	保セのみ

## 《会場について》

- ・保セ→保健センター・検診センター
- ・豊田→豊田公民館
- ・湖南→湖南公民館
- ・中洲→中洲公民館
- ・四賀→四賀公民館

※検診により、実施会場が異なりますので、ご注意ください。

- 1、世帯の検診希望者全員分、住所、電話番号、名前、性別、生年月日、年齢を記入する。  
記入欄が足りない場合には、コピーして記入し、同封する。  
※記入漏れがあると検診を受けられない場合があります。
- 2、希望する検診、会場に○印をする。  
※対象外の検診に○印をしても受診できません。  
※日時の指定がある方は、電子申請でお申し込みください。
- 3、3月22日までに保健センターに届くように投かんする。  
※切手は不要です。  
※電話での受付は行いません。

## ご確認ください

令和6年度から、郵送の申し込みでは、**日時の指定はできません**。  
日時の希望がある方は、電子申請での申し込みをおすすめします。  
※**郵送申込締切日が過ぎても、電子申請で申し込める場合があります**。

電子申請締切日は、検診・健診ごと異なりますので、1ページ  
をご確認ください。



↑電子申請はこちら

要申込  
無料

# 胃・大腸がん検診

【対象：40歳以上（年度内に40歳になる方を含む）】

## 胃がん 検診内容





身体を大きくたくさん動か  
かし、色々な角度から8  
枚の写真を撮影する検査

- ①申込者には検診の1か月ほど前に検診票を郵送します
- ②受付・問診にて、血圧、自覚症状などの確認
- ③検診車でバリウムを飲む
- ④胃のエックス線撮影

## 大腸がん 検診内容

自分で便を取って提出す  
るだけの簡単な便潜血検  
査

- ①申込者には検診の1か月ほど前に検診票と採便容器を郵送します。
- ②決められた日程で便を2日分採る。
- ③指定された提出日に、記入した検診票と容器を提出する。

種別	胃検診日及び大腸容器提出日	会場	受付時間	申込QR
胃のみ または 胃・大腸両方 を受診される方は こちら	6月7日(金)	保健センター (定員：1日100名)	午前7:30 ~10:30	
	6月10日(月)			
	6月11日(火)			
	6月12日(水)			
	6月13日(木)			
	6月15日(土)	豊田・中洲公民館 (定員：1日各50名)	午前7:30 ~10:00	
	9月10日(火)			
	9月11日(水)			
	9月12日(木)			
	9月13日(金)			
大腸のみ を受診される方は こちら	6月7日(金)	保健センター (定員：1日120名)	午後1:30 ~3:00	
	6月10日(月)			
	6月11日(火)			
	6月12日(水)			
	6月13日(木)			
	6月15日(土)	豊田・中洲公民館 (定員：1日各60名)	午後1:30 ~3:00	
	9月10日(火)			
	9月11日(水)			
	9月12日(木)			
	9月13日(金)			
※同世帯に胃検診を受診される方がいる場合は、一緒に午前のご案内になる場合があります。				

## 《検診を受ける方は必ずお読みください》

### 1. 胃がん検診を受診できない方

- ①今までに食道、胃、十二指腸のいずれかを切除された方（胃内視鏡治療〈EMR、ESD、ポリペクトミーなど〉胃の粘膜を部分的に切除した方、胃ポリリーブ切除した方含む）
- ②人工肛門を造設している方、酸素吸入をされている方。
- ③腎疾患(人工透析)や心疾患などで水分制限を受けている方。
- ④過去のエックス線撮影による胃がん検査でアレルギー症状があらわれた方、誤嚥をされた方。
- ⑤自分ひとりで立てない方、手すりをつかむことができない方。
- ⑥あお向けや腹ばいで寝ることができない方、体重130kg以上の方。
- ⑦1年以内に下記消化器の手術をされた方。(腹腔鏡手術を含む)  
※食道・胃・十二指腸・小腸・盲腸・大腸・胆のう・膵臓・肝臓が対象
- ⑧2ヶ月以内に大腸ポリリーブを切除された方。
- ⑨1年以内に脱腸・腸閉塞・腸捻転になった方、心疾患や脳血管疾患を発症した方。
- ⑩胃腸の病気で治療中の方(服薬のみも含む)。経過観察中の方(大腸憩室炎含む)。
- ⑪【女性のみ】妊娠中、妊娠の可能性がある方、不妊治療中の方。
- ⑫検査直前の血圧が最高血圧180mmHg または最低血圧が110mmHg以上の方。
- ⑬当日まで72時間排便のない方、当日食事や喫煙をしたり、水以外の水分を飲んだ方。
- ⑭当日体調の悪い方。(寝不足、めまい、頭痛、吐き気、腹痛、下痢など)
- ⑮当日糖尿病の薬を飲んだり、インスリン注射をされた方。  
※80歳以上の方は、誤嚥の危険性や身体的負担が大きいため、専門医による検査を受診していただくことをおすすめします。

### 2. 大腸がん検診を受診できない方

- ・現在、大腸の病気治療中、または出血(過去6か月以内)などの自覚症状がある方
  - ・痔の方
  - ・女性の方は、月経中の採便を避けてください。
- ※令和5年度に大腸の内視鏡検査を受けた方は、検診受診について主治医にご相談ください。

要申込  
無料

# 乳がん検診 2年に1回受診 (隔年受診)

## マンモグラフィ検診 【対象:40~74歳】

対象者	1950(昭和25)年~1984(昭和59)年の間の西暦で偶数年生まれの女性。		
定員	先着880名(完全予約制)		
受付時間	午前9:00~11:30 午後1:00~2:30		
会場・日程	豊田公民館	6月24日(月)	
	湖南公民館	6月25日(火)	
	中洲公民館	6月26日(水)、6月27日(木)	
	四賀公民館	6月28日(金)	
	保健センター	7月1日(月)	
	医師会検診センター	7月2日(火)、7月3日(水)	
	保健センター	7月4日(木)、7月5日(金)、7月8日(月)	
		7月9日(火)、7月10日(水)、7月11日(木)	
		7月12日(金)、7月16日(火)、7月17日(水)	
	医師会検診センター	7月19日(金)	
保健センター	7月22日(月)、7月23日(火)		

申し込みはこちら



## 超音波検診 【対象:30~39歳、75歳以上】

対象者	1986(昭和61)年~1994(平成6)年の間の西暦で偶数年生まれの女性。 1948(昭和23)年以前の西暦で偶数年生まれの女性。	
定員	先着240名(完全予約制)	
受付時間	午前9:00~11:30 午後1:00~2:30	
会場・日程	保健センター	7月1日(月)
	医師会検診センター	7月2日(火)、7月3日(水)
	保健センター	7月18日(木)、7月22日(月)、7月23日(火)

申し込みはこちら



## 超音波検診対象者

年号	西暦	年号	西暦	年号	西暦
昭和5年	1930	昭和15年	1940	昭和61年	1986
7年	1932	17年	1942	63年	1988
9年	1934	19年	1944	平成2年	1990
11年	1936	21年	1946	4年	1992
13年	1938	23年	1948	6年	1994

## マンモグラフィ検診対象者

年号	西暦	年号	西暦	年号	西暦
昭和25年	1950	昭和37年	1962	昭和49年	1974
27年	1952	39年	1964	51年	1976
29年	1954	41年	1966	53年	1978
31年	1956	43年	1968	55年	1980
33年	1958	45年	1970	57年	1982
35年	1960	47年	1972	59年	1984

★40~50歳代の女性は特に乳がんにかかりやすい年齢です。

★乳がん検診では、自己検診で見つけれない『小さいしこり』も見つけることが可能です。

★乳がんは早期発見・治療すればほとんど治ります。早期発見をするためには2年に1回検診を受けることをおすすめします。



ご注意ください

○年齢によって検診の種類が異なります。対象外の検診は受けられませんのでご確認ください。

○次の症状がある方は検診対象となりません。

- 自覚症状のある方
- 乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
- 豊胸術などで乳房内に人工物(異物)が入っている方
- 脳・心臓ペースメーカー、V-Pシャントが設置されている方 (超音波検診は可能なためご相談ください)
- 乳がん手術後または治療済の方  
※全摘出術後10年以上を経過し、かつ医療機関での観察期間を終えている方は健側のみ受診可能
- 妊娠中、または妊娠の可能性のある方
- 断乳後1年未満の方、授乳中の方 ※超音波検診は断乳していれば受けられます。

# 子宮頸がん検診 (検診車・医療機関) 【対象：20歳以上の女性(年度内に20歳になる方を含む)】

## 集団検診 (検診車)

要申込  
無料

日程	会場	受付時間
8月19日(月)	湖南公民館	午後 1:30~2:20  定員：1日60名 (先着順)
8月20日(火)	四賀公民館	
8月21日(水)	保健センター	
8月22日(木)		
8月23日(金)		
11月1日(金)		
11月12日(火)		
11月14日(木)		
11月20日(水)		
11月27日(水)		

● 検診予定者へは受診票を後日送付し、検診の日時や詳細をお知らせします。

《公民館での受診希望の方へ》  
豊田・中洲地区の方は湖南・四賀公民館等お近くの公民館での受診をおすすめします。  
(来年度は豊田・中洲公民館で実施予定です。)

## 個別検診 (医療機関)

医療機関へ  
要予約  
無料

受診期間 6月1日(土)~令和7年2月28日(金) ※休診日を除く

【実施場所】今年度から2医療機関になり、集団検診の日程を増やしました。  
集団検診をご検討ください。

- あおぞらレディース & マタニティクリニック (要予約)  
【病院より：2月の予約枠が終了次第、検診は終了となります。】
- 諏訪赤十字病院 (要予約)  
【病院より：検診日は月・火・木・金です。】

【持ち物】● 保険証など住所の確認ができるもの

● 診察券 (お持ちの方)

【結果】受診した医療機関にお問い合わせください。

今年度から、「子宮頸がん検診受診票」は、各医療機関または保健センターに置いてあります。(健康カレンダーには綴ってありません)

1月、2月は  
医療機関が混雑するため  
早めの予約を  
お願いします。

申し込みはこちらから (集団)



受診する日時をご確認ください。



- 検診車または医療機関のいずれかで、ひとり1回 (基本、2年に1回で大丈夫です) 受けてください。
- 妊娠している方は、妊婦一般健康診査に子宮頸がん検診が含まれているためこの検診を受ける必要がありません。
- 月経2~3日目で出血量が多いときの検診はご遠慮ください。

## 骨粗しょう症検診 ※女性のみ

要申込  
無料

※対象年齢をご確認の上、お申込みください。

対象者	40歳 昭和59年4月1日生~昭和60年3月31日生 45歳 昭和54年4月1日生~昭和55年3月31日生 50歳 昭和49年4月1日生~昭和50年3月31日生 55歳 昭和44年4月1日生~昭和45年3月31日生 60歳 昭和39年4月1日生~昭和40年3月31日生 65歳 昭和34年4月1日生~昭和35年3月31日生 70歳 昭和29年4月1日生~昭和30年3月31日生 ※定員400名 (先着順) ※すでに骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください。	申し込みはこちら 
内容	骨密度測定と結果説明・栄養相談	
検診日時	10月30日(水)・31日(木) 午前9:00~12:00 午後1:30~4:30 ※申込者には事前に案内ハガキを送付し検診日時をお知らせします。	
場所	保健センター	
結果	検診当日にお返しします。	

## オトナの歯科健康診査

医療機関へ  
要予約  
有料

健康であるために日ごろからのお口のケアが必要です。  
ぜひこの機会に健診を受けましょう。

※今年度の対象者には、個別で通知を郵送致します。  
期間、内容等詳しくは通知をご確認ください。

対象者	20歳 平成16年4月1日生~平成17年3月31日生 30歳 平成 6年4月1日生~平成 7年3月31日生 40歳 昭和59年4月1日生~昭和60年3月31日生 50歳 昭和49年4月1日生~昭和50年3月31日生 60歳 昭和39年4月1日生~昭和40年3月31日生 70歳 昭和29年4月1日生~昭和30年3月31日生
内容	問診、口腔内診査、レントゲン撮影 (20歳・30歳のみパノラマもしくはデンタル10枚法撮影)
場所	諏訪市内の歯科医院

要申込  
無料

## 肺がん検診

【対象：40歳以上（年度内に40歳になる方を含む）】

申し込み



《検診内容》胸部エックス線撮影により胸の病変を診断する検査  
（被ばく量0.05ミリシーベルト）

日程	会場	受付時間
7月29日(月)	保健センター	午前9:00~11:00
		午後1:30~3:30
7月30日(火)	保健センター	午前9:00~11:00
	豊田公民館	午後1:30~3:30
7月31日(水)	保健センター	午前9:00~11:00
	湖南公民館	午後1:30~3:30
8月1日(木)	保健センター	午前9:00~11:00
	中洲公民館	午後1:30~3:30
8月2日(金)	保健センター	午前9:00~11:00
	四賀公民館	午後1:30~3:30
8月5日(月)	保健センター	午前9:00~11:00
		午後1:30~3:30

※胸部エックス線検診をご希望の方のうち、50歳以上で喫煙指数（1日喫煙本数×喫煙年数）600以上の方は、喀痰検査も受けられます。問診の際に検査容器をお渡ししますので、3日間採取後、**8月8日(木)**にご提出ください。

要申込  
有料

## 肺がんCT検診

【対象：40歳以上（年度内に40歳になる方を含む）】

申し込み



《検診内容》センサーが胸部の周囲をらせん状に回転し、胸部断層を低線量エックス線で撮影（被ばく量0.8ミリシーベルト）

日程	会場	受付時間
12月12日(木)	保健センター	午前9:00~11:00
	豊田公民館	午後1:30~3:30
12月13日(金)	保健センター	午前9:00~11:00
	湖南公民館	午後1:30~3:30
12月16日(月)	保健センター	午前9:00~11:00
	中洲公民館	午後1:30~3:30
12月17日(火)	保健センター	午前9:00~11:00
	四賀公民館	午後1:30~3:30
12月18日(水)	保健センター	午前9:00~11:00
		午後1:30~3:30

### 《肺がんCT検診を受診できない方》

- ・すでに血痰等の自覚症状がある方（医療機関を受診してください）
  - ・肺やその他の呼吸器系の病気で治療中、検査中の方
  - ・肺の手術をされた方
  - ・胃や大腸のエックス線検査を1週間以内に受けた方
  - ・令和6年度中に市検診以外で肺のCT検診を受診する予定の方
- ※心臓ペースメーカーを使用している方は、事前に主治医の許可を得てください。



- 令和6年度中に肺がん検診、結核健診、肺がんCT検診**いずれか1つ**しか受けることができません。
- 肺がん検診、肺がんCT検診は、**事前の申し込みが必要です。**
- 肺がんCT検診は**有料**です。**自己負担金 4,000円**がかかります。

### 《受診推奨頻度》

- ・国において推奨されている肺がん検診は、胸部エックス線（40歳以上で1年に1回受診）および喀痰検査（50歳以上で喫煙指数\*が600以上の方が対象）です。  
※喫煙指数：1日喫煙本数×喫煙年数
- ・CT検診は任意の検診で、喫煙指数が600以上の方は1年に1回、それに満たない方は3年に1回が望ましいです。CTは初期の肺がんやがん以外の小病変を検出するのに優れていますが、検査結果が「要精密検査」となる可能性が高まります。
- 申込者は検診の1か月ほど前に検診票を郵送しますので、必要事項をご記入のうえ、指定の日時に会場へお越しください。



申込不要  
無料

## 結核(胸部エックス線)健診【対象：65歳以上(年度内に65歳になる方を含む)】

※申込不要です。直接最寄りの会場へお越しください。

日程	時間	会場
7月17日(水)	午前	9:00~ 9:15 武津公民館
		9:25~ 9:40 赤沼公民館
		9:50~10:15 神戸公民館
		10:35~10:55 清水1区公民館
	午後	1:30~ 1:55 セイコー体育館
		2:15~ 2:35 湯の脇公民館
2:45~ 2:55 教育会館 木村岳風記念館 駐車場(川治い)		
7月18日(木)	午前	9:00~ 9:35 福島新町公民館
		9:45~10:00 福島公民館
		10:10~10:25 下金子公民館
		10:35~11:00 田辺公民館
	午後	11:15~11:30 神宮寺公民館
		1:30~ 1:50 旧県営桜ヶ丘団地跡地
午後	2:00~ 2:20 立石公民館	
	2:35~ 2:50 山の神神社前	
	3:00~ 3:15 双葉ヶ丘公民館入口	

日程	時間	会場
7月19日(金)	午前	9:00~ 9:15 洪崎公民館
		9:25~ 9:40 文出公民館
		9:50~10:05 小川公会堂
		10:30~10:40 上野公民館
	11:05~11:20 後山構造改善センター	
午後	1:30~ 1:50 北真志野公民館前広場	
	2:00~ 2:20 郡医師会前	
	2:35~ 2:55 市役所正面玄関前	
	3:10~ 3:30 保健センター	

### 《追加健診》

日程	時間	会場
9月25日(水)	午前	9:00~ 9:20 中洲公民館
		9:35~ 9:55 四賀公民館
		10:15~10:30 湖南公民館
	午後	10:40~11:00 豊田公民館
		1:30~ 2:10 市役所正面玄関前
2:25~ 3:05 保健センター		

### 結核は過去の病気ではありません!



いまも1日に約28人が結核と診断されています。

そのうち、70歳以上の高齢者が新規感染者の2/3を占めています。結核の症状は、せき、たん、微熱、身体のだるさなどでかぜの症状と似ているため、気が付かないうちに進行してしまうことがあります。

高齢者は重症化することも多いため、早期診断・早期治療のために、毎年結核健診、または肺がん検診を受診しましょう(どちらも胸部エックス線の検査です)。

## 検診方法

### 胸部エックス線撮影

#### 【持ち物】

●結核健診受診票(この健康カレンダー4ページに綴られています。事前に記入してお持ちください。)

●健康手帳(お持ちの方)

#### 【結果】

約1か月後を目安に、受診者全員に郵送します。

#### 【服装について】

・撮影は素肌の上に両面無地の装飾のないTシャツ1枚で行います(色は問いませんが、プリント付き、ポケット付きは不可)

《撮影できない服装(外していただきます)》

- ・ブラジャー(スポーツブラも不可)
- ・キャミソール、ブラトップ等のカップ付下着
- ・厚手の服(セーター、トレーナーなど)
- ・ボタン、ファスナー、ホック、ビーズ
- ・ネックレス(スポーツ用、肩こり用も不可)
- ・コルセット、腹巻
- ・プリント、レース、刺繍(ワンポイントも不可)
- ・湿布、カイロ、磁石付絆創膏
- ・髪の毛も写りますので、長い方は後ろで1つにまとめてください。

フィルム撮影からデジタル撮影へ変更となったことにより、従来では問題にならなかったものが写り込み、読影不能となる場合がありますので、ご協力をお願いします。

#### 【その他】

結核健診を受診する方は、肺がん検診及び肺がんCT検診を受診することができません。

※65歳未満の方は、結核健診の対象外となりますので、肺がん検診を受診してください。

# 生活習慣病予防のための健診 ～年に一度は必ず健診を受けましょう！～

諏訪市国民健康保険・後期高齢者医療制度 ご加入の方  
**諏訪市国民健康保険特定健診・後期高齢者健診**

申込不要  
**無料**

検査内容



※血液検査：脂質検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、腎機能検査（クレアチニン、eGFR、尿酸）、血糖検査（血糖値、HbA1c）、肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）、貧血検査、その他（尿酸、アルブミン、白血球）

期 間 **5月27日(月)～9月21日(土)**

※対象者には、健診開始1週間前を目処に受診券・問診票等を郵送します。

対象者

- ・ 諏訪市国民健康保険に加入している40～74歳の方
- ・ 後期高齢者医療制度に加入している方

※妊娠中や介護老人福祉施設等に長期入所の方は**対象外**となります。

※健診受診日に諏訪市国保に加入していないと受診できません。

35歳以上の諏訪市国保・後期高齢者医療制度 ご加入の方  
**人間ドック補助金**

費用一部助成

申請は、人間ドック受診後に、郵送または市民課⑥番窓口にて行うことができます。詳しくは、右記QRコードからご確認ください。

(問) 市民課国保医療係 内線115



社会保険等 ご加入の方

特定健診や人間ドック費用の補助に関することは、ご加入の健康保険組合または勤務先にお問い合わせください。

19歳から39歳の市民の方

**ヤング健診（40歳未満健康診査）**

要申込  
**無料**

若いうちから健康に目を向け、自分のからだの状態を知ろう！

検査内容



※血液検査：脂質検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、腎機能検査（クレアチニン、eGFR、尿酸）、血糖検査（血糖値、HbA1c）、肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）、貧血検査、その他（尿酸、アルブミン、白血球）

勤務先等で健診を受診する機会がない方はぜひご利用ください。

対象者	19歳から39歳の市民の方 (昭和60年4月1日～平成18年4月1日に生まれた方)
定員	1日100名程度
受付時間	午前9:00～10:30 午後1:00～2:30
会場	保健センター
日程	10月18日(金)、10月20日(日)、10月21日(月)、10月27日(日) <b>※10/21、10/27 は午前のみ</b>

- ・ 健診日程及び受付時間等は申込状況により変更となる場合があります。
  - ・ 健診の3週間前を目処に健診日時や注意事項等をお知らせします。
- ※健康カレンダー1ページの「個人情報の取り扱いについて」をよくお読みいただき、同意の上、お申し込みください。

健康づくりポイント

健診の受診などにより、健康づくりポイントを受け取ることができます。  
 詳しくは、右記QRコードからご確認ください。



## 《高齢者用肺炎球菌ワクチン(定期接種)》 **費用一部助成**

肺炎をおこす肺炎球菌のうち、23種類の型の菌に対する予防接種です。高齢になると重症化しやすい肺炎を予防します。

- 対象者：①接種日時点で65歳の方  
②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)  
※ただし、①②について、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない方に限る。  
※①の対象者には、案内通知・予診票をお送りします。
- 接種費用：各医療機関の接種料から3,000円を差し引いた差額(およそ5,000円前後。事前に医療機関へお問い合わせください)。  
※生活保護世帯および今年度市民税非課税世帯の方は、事前に申請し、補助券が交付されると8,000円の補助が出ます。差額はお支払いください。
- 接種方法：健康カレンダーの「市内医療機関一覧表(P19・20)」で実施医療機関を確認し、予約をしてから受けてください。市外で受ける場合は保健センターまでお問い合わせください。
- その他：国が予防接種法で定める時限措置として、70歳から100歳までの5歳きざみの年齢(70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳)の方を対象に接種を行ってきましたが、この措置は令和6年3月31日で終了となります。

## 《新型コロナウイルスワクチン》

自己負担なしでの新型コロナウイルスワクチン接種は、令和6年3月末で終了となります。現在お手元に残っている接種券は、4月以降使用できません。

- 今年の秋に予定されている定期接種の対象者：  
①接種日時点で65歳以上の方  
②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当) ※インフルエンザワクチンと同様
- ※今後の詳しい情報は、諏訪市ホームページや広報すわ等でお知らせします。  
ご不明な点は、お問い合わせください。



## 《インフルエンザワクチン》 **費用一部助成**

インフルエンザウイルスは、その年に流行しやすいウイルスに対応できるようワクチンが変わっていきます。毎年1回(成人の場合)、流行前に予防接種を受けることをおすすめします。

- 対象者：①接種日時点で65歳以上の方  
②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)
- 接種時期：秋頃から実施予定
- 接種方法：健康カレンダーの「市内医療機関一覧表(P19・20)」で実施医療機関を確認し、予約をしてから受けてください。  
詳しくは広報すわなどでお知らせします。

## 《風しんの追加的対策》

**無 料**

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を風しんの定期接種の対象とします。

- 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で令和元年度以降風しんの抗体検査を未受検の方
  - 方法：対象者には別途通知します。クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な抗体がない方は、定期接種の対象となります。
  - 接種期間：令和7年2月末まで
  - 実施医療機関等：諏訪市内の実施医療機関はP19・20を参照してください。  
全国の実施機関は厚労省ホームページに掲載しています。  
事業所健診や特定健診の機会にも受けられます。勤務先の企業等にお問い合わせください。
- ※ご不明な点は、保健センターまでお問い合わせください。

# 保健センターで受けられる支援

詳しくは、ホームページでご確認いただくか下記へお問い合わせください。  
お問い合わせ先 諏訪市保健センター 52-4141 (内線591・592)

## 成人期

### がん患者のための アピアランスケア支援

がん患者の方の就労、社会参加等を支援するため治療に伴う外見の変化を補完するウィッグや乳房補整具等の購入費用の一部を助成します。



### たばこをやめたい方のための 禁煙チャレンジ

禁煙外来治療を受け、既定の治療を終了した方に治療費や薬剤費の自己負担金の3分の2(上限1万円)を補助します。治療開始が決まったら、ご連絡ください。  
※加熱式たばこを吸っている方も対象です。



### 骨髄移植ドナー支援

骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業においてドナーとなった市民およびドナーが勤務する事業所で対象条件を満たす場合に一定額の補助があります。



### 子宮頸がんワクチンを自費で接種した方への 償還払い

平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、これまでに自費で子宮頸がんワクチンを接種し条件を満たす方へ、予防接種費用を一部助成します。



### 骨髄移植等による予防接種の再接種費用補助

骨髄移植手術等の理由により、接種済の定期予防接種の効果が期待できず、任意で再接種した場合の費用を補助します。(20歳未満で接種した者等の対象条件があります。)



### 不妊治療および不育治療の助成

不妊および不育治療を受けたご夫婦の経済的負担を軽減することを目的に、治療を要する費用の一部を助成します。申請受付前に制度の説明を行います。申請を希望する方は、保健センターへご連絡ください。



## 妊娠期

### 諏訪市子育て応援アプリ すわっ月ぷり

アプリに登録をすると、健診等の日程や予防接種、子育ての情報が届きます。

母子モ(ボシモ)で検索！

母子モ 検索  
または



### 妊婦一般健康診査費用の助成

諏訪市に住民票がある方へ、妊婦健診受診費用を一部助成します。なお、県外出産希望者は、里帰り前に保健センターへご相談ください。

### 妊娠届の提出・母子手帳交付・出産応援ギフトの支給

医療機関で受け取った妊娠届を、保健センターへ提出してください。届出時に母子手帳を交付します。面談を行い、申請書をご提出いただいた方へ、出産応援ギフト5万円を支給します。

### 多胎妊婦への健診費用助成

多胎妊婦を対象に、市で補助している妊婦健診回数を超えた分について助成します(最大5回まで)。

## ながの子育て家庭優待パスポート

協賛店が設定したサービスを受けることができます。妊婦さんや18歳以下の子どもがいる世帯が利用できるカードです。妊娠届出時にご案内します。

## 産婦健康診査費用の助成

諏訪市に住民票がある方へ、産婦健診受診費用を一部助成します。なお、県外出産希望者は、里帰り前に保健センターへご相談ください。

## 新生児聴覚検査

諏訪市に住民票がある赤ちゃんの「新生児聴覚検査(初回検査)」費用を一部助成します(上限1回5,000円)。なお、県外出産希望者は、里帰り前に保健センターへご相談ください。

## 赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭に、保健師又は母子保健推進員が家庭訪問します。その際「乳幼児健診・相談、予防接種手帳」をお渡しします。

## 子育て相談の機会

❀ 乳幼児健診・相談      ❀ すこやか子育て相談  
 ❀ 離乳食教室            ❀ 子育てに関する相談先  
 詳しくは15・16ページをご確認ください。

## マタニティ教室・お父さん講座

すこやかな赤ちゃんを産み育てていくための教室です。QRコードから日程や内容等をご確認の上、お申し込みください。



## 産後ケア・産後サポート

訪問・相談、宿泊・通所型の産後ケア事業と産後サポート事業があります。詳しくは、諏訪市ホームページをご確認ください。



## 子育て応援ギフトの支給

赤ちゃん訪問の面談後、申請書をご提出いただいた方へ、子育て応援ギフト5万円が支給されます。

## こどもの定期予防接種

赤ちゃん訪問時にお渡しする、「乳幼児健診・相談、予防接種手帳」の予診票で予防接種が受けられます。詳しくは、17・18ページをご確認ください。

## 長野県外で定期予防接種を受ける方へ

里帰り出産や進学等により長野県外で定期予防接種を受けた場合に接種費用の一部または全額を助成します。事前に申請が必要になりますので、接種前に保健センターへお問い合わせください。



# 乳幼児健診・乳幼児相談

会場：保健センター

## 《ご確認ください》

- 当日欠席される方は、必ず保健センターへご連絡をお願いします。
- 本人・家族が体調不良の場合は、無理せず翌月以降の健診日に変更してください（その際にご連絡ください）。
- 健康診査票（おたずね）は赤ちゃん訪問時にお渡しする「乳幼児健診・相談 予防接種手帳」につづられています。
- 来所前におむつ交換を済ませてお越してください。
- 健診受診についてご心配のある方は保健センター保健師までお気軽にご相談ください。

## 1歳6か月児健診



月日	曜日	対象者
R6 4月10日	水	令和4年 9月生
5月 9日	木	4年 10月生
6月 5日	水	4年 11月生
7月 2日	火	4年 12月生
8月 7日	水	令和5年 1月生
9月 5日	木	5年 2月生
10月 9日	水	5年 3月生
11月 7日	木	5年 4月生
12月 4日	水	5年 5月生
R7 1月 9日	木	5年 6月生
2月 6日	木	5年 7月生
3月 4日	火	5年 8月生

- 受付時間：1日～15日生まれ 午後0：50～1：10  
16日～31日生まれ 午後1：10～1：30
- 持ち物：母子手帳・健康診査票（おたずね）・バスタオル

## 4か月児健診



月日	曜日	対象者
R6 4月26日	金	令和5年 12月生
5月28日	火	令和6年 1月生
6月28日	金	6年 2月生
7月30日	火	6年 3月生
8月27日	火	6年 4月生
9月27日	金	6年 5月生
10月29日	火	6年 6月生
11月29日	金	6年 7月生
12月24日	火	6年 8月生
R7 1月24日	金	6年 9月生
2月25日	火	6年 10月生
3月25日	火	6年 11月生

- 受付時間：1日～15日生まれ 午後1：00～1：20  
16日～31日生まれ 午後1：20～1：40
- 持ち物：母子手帳・健康診査票（おたずね）・バスタオル

## 2歳児相談



月日	曜日	対象者
R6 4月18日	木	令和4年 3月生
5月23日	木	4年 4月生
6月20日	木	4年 5月生
7月18日	木	4年 6月生
8月22日	木	4年 7月生
9月19日	木	4年 8月生
10月17日	木	4年 9月生
11月21日	木	4年 10月生
12月19日	木	4年 11月生
R7 1月16日	木	4年 12月生
2月13日	木	令和5年 1月生
3月13日	木	5年 2月生

- 受付時間：（午前中です）  
1日～15日生まれ 午前9：15～9：45  
16日～31日生まれ 午前9：45～10：15
- 持ち物：母子手帳・バスタオル  
2歳児相談質問票・健康診査票（おたずね）

## 10か月児健診



月日	曜日	対象者
R6 4月23日	火	令和5年 6月生
5月24日	金	5年 7月生
6月25日	火	5年 8月生
7月26日	金	5年 9月生
8月30日	金	5年 10月生
9月24日	火	5年 11月生
10月25日	金	5年 12月生
11月26日	火	令和6年 1月生
12月20日	金	6年 2月生
R7 1月28日	火	6年 3月生
2月28日	金	6年 4月生
3月18日	火	6年 5月生

- 受付時間：1日～15日生まれ 午後1：00～1：20  
16日～31日生まれ 午後1：20～1：40
- 持ち物：母子手帳・健康診査票（おたずね）・バスタオル

## 3歳児健診



月日	曜日	対象者
R6 4月11日	木	令和3年 3月生
5月 8日	水	3年 4月生
6月 6日	木	3年 5月生
7月 3日	水	3年 6月生
8月 8日	木	3年 7月生
9月 4日	水	3年 8月生
10月10日	木	3年 9月生
11月 6日	水	3年 10月生
12月 5日	木	3年 11月生
R7 1月 8日	水	3年 12月生
2月 5日	水	令和4年 1月生
3月 5日	水	4年 2月生

- 受付時間：1日～15日生まれ 午後0：50～1：10  
16日～31日生まれ 午後1：10～1：30
- 持ち物：母子手帳・健康診査票（おたずね）・バスタオル  
尿10cc程度（清潔な容器に入れて）  
目と耳のアンケート（家で記入）

## すこやか子育て相談 ※一週間前までにお申し込みください。

要申込

- 時間：午前 9:30～10:30
- 対象者：乳幼児
- 持ち物：母子手帳、バスタオル
- 予約：すわっぷり  
または電話

会場：保健センター  
内容：計測、育児・母乳相談

日程
令和6年 4月25日(木)
5月29日(水)
6月27日(木)
7月16日(火)
8月26日(月)
9月26日(木)
10月24日(木)
11月15日(金)
12月16日(月)
令和7年 1月17日(金)
2月20日(木)
3月17日(月)

会場：なかよし広場  
内容：計測、育児相談

日程
令和6年 5月16日(木)
7月25日(木)
9月12日(木)
11月28日(木)
令和7年 1月30日(木)
3月27日(木)

なかよし広場(湖南公民館向かい)へお越しの際、駐車場は湖南公民館をご利用ください。



★広報すわ「わか家のすこやかさん」にお子さんの写真を掲載しませんか？  
お問合せは…  
諏訪市役所秘書広報課  
広報戦略係へ  
☎52-4141(内線325)

※「すわっチャオ」キッズコーナーにある乳児用体重計でも各自で測定できます。

## 離乳食教室 ※3日前までにお申し込みください。

要申込

- 時間：午後1:30～3:00
- 会場：保健センター
- 持ち物：バスタオル
- 予約：すわっぷり  
または電話

●ごっくん期  
生後5か月～6か月位の  
赤ちゃんと保護者

日程
令和6年 4月16日(火)
5月15日(水)
6月18日(火)
7月17日(水)
8月21日(水)
9月11日(水)
10月16日(水)
11月12日(火)
12月17日(火)
令和7年 1月15日(水)
2月19日(水)
3月10日(月)

●もぐもぐ期  
生後7か月～9か月位の  
赤ちゃんと保護者

日程
令和6年 5月21日(火)
7月24日(水)
9月18日(水)
11月20日(水)
令和7年 1月21日(火)
3月12日(水)



## 《子育てに関する相談先》

令和6年3月現在

### すわ★あゆみステーション

子どもとその家庭などの困りごとに関する総合相談窓口です。子育て、発達、家庭、学校に関する相談や女性相談など、お気軽にご相談ください。

- 場所：諏訪市役所4階「あゆステ」(こども課・教育総務課内)
- 電話：52-4141「あゆステへ」と伝えてください。
- 時間：市役所開庁日 午前9:00～午後4:00



### 諏訪市子育て世代包括支援センター

安心して子育てができるよう妊娠期から子育て期の相談・支援を行います。お気軽にご相談ください。

- 場所：諏訪市保健センター内
- 電話：52-4141(内線592)
- 時間：月～金(祝日・年末年始を除く) 午前8:30～午後5:15

### 子育て支援センター

食事・トイレトレーニング・お子さんとの関わり方など、子育て中に抱えている不安や悩みをぜひご相談ください。子育て講座も行っています。

- にしいろたまご城南(城南保育園内) TEL:53-6513
  - にしいろたまごこなみ(こなみ保育園内) TEL:58-4522
- ※市内の私立の保育園・幼稚園にも子育て支援センターがありますのでご利用ください。

## 《地域の遊び場》



### 諏訪市児童センター

☎54-7714

0歳から18歳までの子どもと保護者が利用できます。

- 場所：小和田19-3 いきいき元気館2階
- 時間：午前9:00～午後7:00(月曜日・年末年始は休館)

### 西山の里なかよし広場

☎52-7415

世代間交流を目的とした施設で、諏訪市在住の方は年齢問わず利用できます。

- 場所：湖南4016-1(湖南公民館向かい)
- 時間：午前10:00～午後4:30(4月～9月は午後5:30)  
(木曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始は休館)

### ふれあいの家

☎57-4567

諏訪市内在住の小学生以下の子どもとその保護者、シニア世代の方が利用できる多世代交流施設です。

- 場所：清水3-3970-3
- 時間：午前9:00～午後5:00(利用は午後4:30まで)  
(日曜日・祝日・年末年始は休館)

# 子どもの定期予防接種

予防接種は、お子さんの病気に対する抵抗力をつけるため、接種できる時期になったら忘れずに受けましょう。接種をする際は、「予防接種と子どもの健康」をよく読んでおいてください。医療機関へは必ず予約してからお出かけください。

## ●令和6年4月から変更になる内容

- BCGと日本脳炎が個別接種になります。(すべての予防接種が個別接種になります。)
- 五種混合が始まります。(四種混合にHibが加わります。)
- 小児用肺炎球菌が13価から15価ワクチンになります。

- 接種対象者 次の2つの条件を満たす方
  - ①諏訪市に住民登録のある方
  - ②接種日時点で対象年齢内の方
- 接種場 所 予防接種実施医療機関(P19・20)
- 接種費用 無料
- 持ち物 ①各ワクチンの予診票  
②母子健康手帳  
③健康保険証

## ●定期予防接種の種類とスケジュール

予防接種の種類	対象年齢	標準的な接種スケジュール (おすすめの接種時期)																					
		2 か 月	3 か 月	4 か 月	5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	11 か 月	12 か 月	15 か 月	17 か 月	18 か 月	23 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10歳以上
経口 生ワクチン ロタウイルス	ロタリックス(1価)	①	②																				
	ロタテック (5価)	①	②	③																			
不活化 ワクチン 小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	①	②	③						④													
不活化 ワクチン B型肝炎	1歳未満	①	②					③															
不活化 ワクチン 五種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib)	1期: 生後2か月～7歳6か月未満	①	②	③								④											
不活化 ワクチン 四種混合※1 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後2か月～7歳6か月未満	①	②	③								④											
		五種混合を接種した方は接種する必要はありません。																					
不活化 ワクチン 二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期: 11歳～13歳未満																						11～12歳 ①
不活化 ワクチン Hib※1 (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳未満	①	②	③							④												
		五種混合を接種した方は接種する必要はありません。																					
注射 生ワクチン BCG (結核)	1歳未満					①																	
注射 生ワクチン 麻しん・風しん	1期: 1歳～2歳未満 2期: 小学校就学前1年の間											①											年長②
注射 生ワクチン 水痘 (水ぼうそう)	1歳～3歳未満												①		②								
不活化 ワクチン 日本脳炎	1期: 3歳～7歳6か月未満 2期: 9歳～13歳未満 ※特例措置があります。																①	③					9～12歳④
		②																					
不活化 ワクチン 子宮頸がん	小学校6年生～ 高校1年生相当の女子 ※キャッチアップ接種があります。																						中学1年生 ①②③

●注射生ワクチン同士は接種してから27日以上の間隔を空けてください。

丸囲み数字①、②などは、接種の回数を示しています(例②→2回目)。

※1 四種混合とHibをすでに接種されている方は、五種混合ではなく原則として同一種類のワクチンを接種してください。



## ●定期予防接種の対象年齢・回数・接種間隔

種 類	接種対象年齢	接 種 回 数		標準的な接種方法
		接種開始時年齢		
ロタウイルス <small>※いずれかを選択して接種</small>	ロタリックス (1価)	出生6週0日後～24週0日後まで	1回目は 出生6週0日後～ 14週6日後まで	2回 27日以上の間隔をおいて2回接種
	ロタテック (5価)	出生6週0日後～32週0日後まで		3回 27日以上の間隔をおいて3回接種
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満 <small>※接種開始時期で接種回数が変わります。</small>	生後2か月～ 7か月未満	初回3回 追加1回	1歳未満までに、27日以上の間隔をおいて3回接種 3回目接種後、60日以上の間隔をおいて1歳以降に接種
		生後7か月～ 1歳未満	初回2回 追加1回	1歳未満までに27日以上の間隔をおいて2回接種 2回目接種後、60日以上の間隔をおいて1歳以降に接種
		1歳～2歳未満	2回	60日以上の間隔をおいて2回接種
		2歳～5歳未満	1回	—
B型肝炎	1歳未満	—	3回	生後2か月～8か月までに27日以上の間隔をおいて2回接種 1回目から139日以上の間隔をおいて1回接種
五種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib)	生後2か月～7歳6か月未満	—	初回3回	中20日～56日以上の間隔をおいて3回接種
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)※1			追加1回	3回目接種後、1年～1年6か月の間隔をおいて接種
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	—	1回	平成24年4月2日～平成25年4月1日生の方に個別通知します。(小6相当)
ヒブ Hib※1 (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳未満 <small>※接種開始時期で接種回数が変わります。</small>	生後2か月～ 7か月未満	初回3回 追加1回	1歳未満までに、27日以上の間隔をおいて3回接種 3回目接種後、7か月以上の間隔をおいて接種
		生後7か月～ 1歳未満	初回2回 追加1回	1歳未満までに、27日以上の間隔をおいて2回接種 2回目接種後、7か月以上の間隔をおいて接種
		1歳～5歳未満	1回	—
BCG(結核)	1歳未満	—	1回	生後5か月～7か月までに接種
麻しん・風しん	第1期	1歳～2歳未満	—	1回 —
	第2期	小学校就学前1年の間 (年長児相当)	—	1回 平成30年4月2日～平成31年4月1日生の方に個別通知します。(年長相当) ※令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に接種
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満	—	2回	6か月以上の間隔をおいて2回接種
日本脳炎	第1期	3歳～7歳6か月未満	—	初回2回 追加1回 中6日以上の間隔をおいて2回接種 2回目接種後、おおむね1年の間隔をおいて接種
	第2期	9歳～13歳未満	—	1回 平成26年4月2日～平成27年4月1日生の方に個別通知します。(小4相当)
	第2期(特例措置)	平成16年4月2日～19年4月1日生 (高校3年生相当～20歳未満)	—	1回 平成18年4月2日～平成19年4月1日生の方に個別通知します。(高3相当) 第1期の不足分も接種可能です。
子宮頸がん (HPV)	●定期接種 小学校6年生～高校1年生相当の女子 ●キャッチアップ接種 平成9年4月2日～ 平成20年4月1日生の女子 ※キャッチアップ接種は令和7年 3月31日で終了します。	—	3回	■2価ワクチン【サーバリックス】 2回目:1回目から1か月以上の間隔をおいて接種 3回目:1回目から5か月以上かつ2回目から2か月半以上の間隔をおいて接種 ■4価ワクチン【ガーダシル】 ■9価ワクチン【シルガード9】 2回目:1回目から1か月以上の間隔をおいて接種 3回目:2回目から3か月以上の間隔をおいて接種
		15歳未満	2回	9価ワクチンを15歳になるまでに1回目の接種をした場合は2回接種 2回目:1回目から6か月以上の間隔をおいて接種

※1 四種混合とHibをすでに接種されている方は、五種混合ではなく原則として同一種類のワクチンを接種してください。

## 市内医療機関・予防接種実施医療機関一覧表

〈令和6年1月現在〉(五十音順)

医 科				予 防 接 種 実 施 項 目														歯 科							
地図 番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目	〇タ	Hib、 小児肺炎球菌	B型 肝炎	五種 混合	四種 混合	BCG	麻しん 風しん 混合	水痘	日本 脳炎	二種 混合	子宮頸 がん	高齢者 肺炎球菌	インフルエンザ			麻しん (追加的) 抗体検査 予防接種	地図 番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目		
																妊婦	小児	左記 以外							
① C-3	あおぞらレディス& マタニティクリニック	中洲 5764-1 ☎54-4103	産婦人科																		① H-1	あおば歯科クリニック	高島 1-21-14 ☎54-4300	一般、小児、矯正、 口腔外科	
② A-4	あるがクリニック	湯の脇 2-6-3 ☎78-1235	泌尿器科、内科、 腎臓内科	○	7ヶ月~	7ヶ月~	7ヶ月~	7ヶ月~	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	② A-4	秋山歯科医院	湯の脇 1-11-9 ☎58-5271	一般、小児
③ D-4	いちょう並木クリニック	四賀 2417-2 ☎58-5522	内科、消化器内科、 小児科		7ヶ月~	7ヶ月~	7ヶ月~	7ヶ月~														③ B-4	飯田歯科医院	諏訪 2-7-19 ☎52-2019	一般、小児
④ F-3	上諏訪駅前ひろ整形外科	諏訪 1-6-1アーク諏訪2F ☎78-8595	整形外科、リハビリ テーション科																			④ H-3	池田歯科医院	諏訪 2-2-10 ☎52-0177	一般、小児、矯正、 口腔外科
⑤ B-4	上諏訪眼科クリニック	清水 1-8-17 ☎58-8851	眼科																			⑤ G-2	伊藤歯科医院	末広 3-12 ☎52-1890	一般、小児
⑥ G-2	上諏訪病院	大手 1-17-7 ☎52-1650	精神科、心療内科																			⑥ B-3	小口歯科医院	高島 1-31-16 ☎52-0475	一般、小児、 口腔外科
⑦ C-4	きくち泌尿器科 クリニック	上川 3-2314 ☎78-1045	泌尿器科																			⑦ C-1	落合歯科医院	豊田 2453 ☎53-3800	一般、小児、矯正
⑧ G-3	岸耳鼻咽喉科医院	諏訪 2-1-29 ☎52-2025	耳鼻咽喉科							高校生~												⑧ F-3	笠原歯科医院 (駅前)	諏訪 1-7-4 ☎52-0616	一般
⑨ C-3	きみづか整形外科	上川 3-2343 ☎78-4001	整形外科、リハビリテ ーション科、リウマチ科																			⑨ D-3	クリーン歯科医院	中洲 5644-1 ☎58-8121	一般、小児、矯正、 口腔外科
⑩ B-3	くぼた耳鼻咽喉科医院	高島 1-31-3 ☎57-1187	耳鼻咽喉科				○	○														⑩ D-1	こなみ歯科医院	湖南 5882-5 ☎54-1678	一般、小児
⑪ F-3	こいけこどもクリニック	諏訪 1-6-1アーク諏訪2F ☎75-5047	小児科、 アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	⑪ C-3	小林歯科クリニック	豊田 261 ☎57-1182	一般、小児、矯正
⑫ C-3	こうのハートクリニック	中洲 5680-1 ☎78-5810	内科、循環器内科																			⑫ F-1	湖柳歯科医院	湖岸通り 5-17-1 ☎53-0506	一般、小児
⑬ C-3	小島クリニック	上川 3-2205-5 ☎56-1212	内科、消化器科																			⑬ E-3	正田歯科クリニック	湖南 125-1 ☎54-2575	一般、小児
⑭ C-3	小児科ごとうクリニック	上川 3-2506-2 ☎58-1115	小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		⑭ B-3	諏訪赤十字病院	湖岸通り 5-11-50 ☎52-6111	口腔外科
⑮ D-1	湖南関医院	湖南 5928 ☎58-1680	内科、消化器科																			⑮ C-4	スワン歯科クリニック	城南 2-2311-2 ☎78-7730	一般
⑯ D-4	小松整形外科	四賀 2417-6 ☎75-2355	整形外科、 リハビリテーション科																			⑯ A-4	中根歯科医院	湖岸通り 2-14-12 ☎52-1203	一般
⑰ E-3	小松内科クリニック	中洲 245-18 ☎53-7631	内科、小児科、 消化器科																			⑰ D-3	なごみ歯科クリニック	中洲 3245-1 ☎57-6480	一般、小児、 口腔外科
⑱ G-2	五味医院	大手 2-4-3 ☎52-1126	内科、外科、 小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		⑱ H-3	根橋歯科医院	小和田 6-19 ☎52-1562	一般、小児
⑲ C-3	こやま乳腺・甲状腺 クリニック	城南 1-2557-1 ☎75-5800	乳腺外科、 内分泌外科																			⑲ G-2	平林歯科医院	大手 1-16-2 ☎52-1741	一般、小児
⑳ H-1	塩沢医院	大手 2-9-10 ☎52-0038	内科																			⑳ D-3	諏訪矯正・予防歯科 4S	中洲 421 ☎53-2666	一般、小児、矯正、 口腔外科

地図番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目	ロタ	Hib, 小児肺炎球菌	B型 肝炎	五種 混合	四種 混合	BCG	麻しん 風しん 混合	水痘	日本 脳炎	二種 混合	子宮頸 がん	高齢者 肺炎 球菌	インフルエンザ			風しん (追加的) 抗体検査 予防接種	
																妊婦	小児	左記 以外		
21 G-1	清水眼科医院	湖岸通り 5-19-10 ☎58-6802	眼科																	
22 F-1	清水クリニック	湖岸通り 5-13-18 ☎78-1625	内科、消化器科 (☎予約専用53-1625※4)																	
23 G-2	諏訪城東病院	大手 2-3-5 ☎52-3100	内科、外科、消化器科、循環器科、 心療内科、精神科、神経科																	
24 B-3	諏訪赤十字病院	湖岸通り 5-11-50 ☎52-6111	総合病院	※2	※2	※2		※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※2	※3
25 C-1	諏訪豊田診療所	豊田 2434-2 ☎52-1802	内科、小児科、呼吸器科、 アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26 B-3	すわ内科糖尿病 クリニック	高島 1-14-1 ☎75-1017	内科、糖尿病内科、 泌尿器科、内分泌内科																	
27 A-4	高林内科呼吸器 クリニック	湖岸通り 1-13-11 ☎54-1159	内科、呼吸器科																	
28 D-3	なかす内科医院	中洲 3467-1 ☎54-2230	内科																	
29 C-3	花田眼科	城南 2-2453-1 ☎57-8788	眼科																	
30 E-3	はやし小児科内科医院	海南大曲(中洲上金子)15 ☎53-7888	小児科、内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31 D-4	皮フ科わくいクリニック	四ツ 2258-7 ハッピービル1階 ☎75-2231	皮膚科、アレルギー科																	
32 C-4	松本医院	清水 2-4-12 ☎52-3247	内科、小児科、 胃腸科		○	○	○													
33 C-1	みづうみ診療所	豊田 2400-9 ☎54-2112	内科、外科、整形外科、 泌尿器科、神経内科																	
34 B-4	宮坂医院	元町 4-10 ☎52-1711	内科、小児科、消化器内科、 リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
35 C-1	宮坂クリニック諏訪	豊田 3101-24 ☎57-2700	人工透析																	
36 C-3	みやざき皮フ科クリニック	高島 4-2021-1 ☎78-0005	皮膚科																	
37 H-1	やざわ虎クリニック	高島 1-21-14 ☎57-8300	内科、外科																	
38 H-2	柳沢医院	小和田南 1-3 ☎52-0159	内科、神経内科、 皮膚科			○														
39 H-3	山口医院	諏訪 2-14-32 ☎58-5252	整形外科、リウマチ科、 内科																	
40 B-2	吉江内科医院	渋崎 1794-1 ☎52-2525	内科、小児科、 消化器科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
41 D-4	渡辺内科クリニック	四賀 1770-3 ☎53-6088	内科、消化器内科		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 必ず事前連絡をお願いします。  
 ※2 必ず事前連絡をお願いします。諏訪赤十字病院の小児科ワクチンについては、かかりつけの患者や特別な事情がある場合に個別に相談のうえ接種可能です。  
 ※3 諏訪赤十字病院の健診センターにて、人間ドック・健康診断受診時に限り検査可能です。(外来ではお受けできません。)  
 ※4 予約専用(コロナ、胃内視鏡、発熱外来)

地図番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目
21 C-3	藤森歯科クリニック	城南 1-2553-6 ☎52-1182	一般、小児、 口腔外科
22 F-2	堀齒科医院	湖岸通り 4-5-18 ☎52-1659	一般、小児
23 F-3	ますざわ歯科医院	諏訪 1-21-13 ☎52-1011	一般、小児
24 C-2	丸茂歯科医院	豊田 1037-2 ☎58-0150	一般、小児
25 G-2	宮坂歯科医院	大手 1-18-10 ☎58-1805	一般、小児、矯正
26 E-4	やまびこ歯科診療所	沖田町 3-22-2 ☎78-7131	一般、小児、矯正、 口腔外科
27 B-4	ゆう歯科クリニック	清水 1-6-33 ☎78-6243	一般
28 C-1	米山歯科医院	豊田 2483-5 ☎58-0484	一般、小児
29 D-4	ロッキー歯科医院	中洲 3612-4 ☎58-3310	一般、小児

《休日当番医(日曜日・祝日等の休日)》

- 対象：緊急の軽症患者
- 受付時間：  
 内科 午前9:00~12:00、午後1:30~午後5:00  
 歯科 午前9:00~12:00
- 診療科目：医療機関により各科ありますのでご確認ください。  
 ※事前に電話で連絡して受診してください。  
 ※当番医は広報すわ、諏訪市ホームページで確認してください。  
 ※土曜日の午後(受付時間：午後1:00~午後5:00)、夜間(毎日)(受付時間：午後5:00~)は、まず主治医に相談してから場合により諏訪赤十字病院へご相談ください。

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときには  
**長野県救急安心センター(＃7119)開設**  
 病院？ 救急車？ 迷ったら！！  
 シャープ ななの ひゃく じゅー きゅーばん！  
**#7119**  
 ※ダイヤル回線・IP電話回線の場合は「026-231-3021」へ  
 看護師のアドバイスが受けられます。  
 受付時間 平日：19時~翌8時 土・日・祝日：8時~翌8時  
 こども(概ね15歳未満)は **#8000** へ  
 受付時間：毎日19時から翌8時まで  
**緊急時は迷わず119番**  


# 諏訪市医療機関ガイドマップ

## 市内中心地拡大図



## 保健センター





**なかよし広場**

# こころの相談窓口

一人で抱えず  
相談を。

● 諏訪市健康推進課  
(諏訪市保健センター)

0266-52-8592 (直通)  
月～金 (祝日・年末年始を除く)  
午前8:30～午後5:15

● 諏訪保健福祉事務所  
(諏訪保健所)

0266-57-2927  
月～金 (祝日・年末年始を除く)  
午前8:30～午後5:15

● こころの健康相談  
統一ダイヤル

自殺予防のための相談  
電話 0570-064-556  
平日 午前9:30～午後4:00  
午後6:30～午後10:00

● 長野いのちの電話

電話をとおして共に考え、感じ、援助  
します。

長野 026-223-4343  
松本 0263-88-8776  
午前11:00～午後10:00  
(年中無休)

その他の相談窓口は、  
市ホームページをご確認ください。

諏訪市 こころの相談 検索 または



SNS相談は  
こちらからできます。

厚生労働省 まもろうよ こころ 検索

または



諏訪市子育て応援アプリ  
**すわっ月ぱり**

妊娠、出産、子育てに役立つ情報のほか、  
対象の方へ乳幼児健診、離乳食教室等の  
案内を配信しています。ぜひご利用くだ  
さい。

＼母子モ(ボシモ)で検索！／

母子モ 検索

または



厚生労働大臣認定【健康増進施設】



すわっくらんどは、温泉や温水  
プールなどを備える健康増進施  
設です。トレーナーによる運動  
や健康に関するアドバイス、各  
種運動教室を開催しています。  
健康づくりにお役立てください。

- 営業時間 午前10:00～午後10:00
- 休館日 木曜日(繁忙期を除く)  
※他に法定点検休館あり
- 入館料 大人630円  
子ども(4歳～中学生)300円  
※午後8時以降 大人310円・子ども150円  
※回数券・定期券等あり
- 所在地 諏訪市豊田732番地
- 電話 0266-54-2626



健康まつり

- 日程 10月6日(日)予定
- 会場 保健センター

参加  
自由

国民健康保険の加入・脱退

- ・ 国保の加入・脱退には、14日以内の届け出が必要  
です。
- ・ 他の健康保険への加入手続き中に受診する際は、  
その旨を医療機関へ伝えてください。

(問)市民課国保医療係 内線114・115