



HEALTH CALENDAR

健康カレンダー

多くの検診・健診が無料



- がん検診・健診一覧表、申込方法 … 1～5
- 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 … 13・14
- 子どもの健診・相談
定期予防接種 … 15～18
- 市内医療機関一覧・マップ … 19～22

諏訪市保健センター（諏訪市役所健康推進課）

〒392-0027 諏訪市湖岸通り5-12-18

TEL:0266-52-4141 (内線591・592)

FAX:0266-58-0019

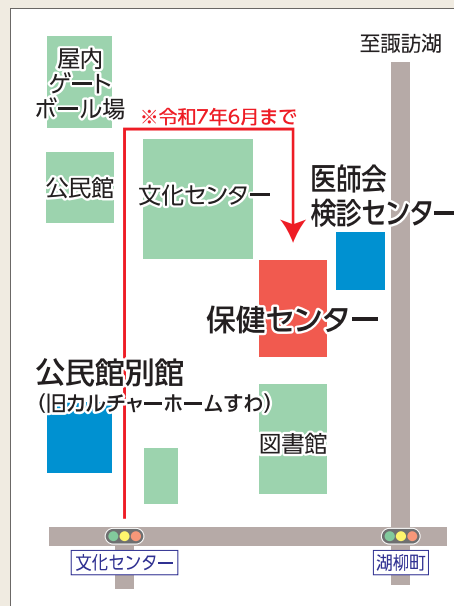


健康推進課ホームページ▲

お知らせ

令和7年7月頃から文化センター改修工事のため文化センター裏の駐車場が使えなくなり、入口も変更となる予定です。

一部の検診で会場が公民館別館（旧カルチャーホームすわ）になります。詳細は改めて広報すわ、ホームページ等でお知らせします。



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 西暦で奇数年 生まれの女性	30～39歳、 75歳以上 西暦で奇数年 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31日(月) ※6月受診希望者 6月23日(月) ※9月受診希望者	4月14日(月)	4月21日(月)	6月9日(月) ※8月受診希望者 9月8日(月) ※11月受診希望者	医療機関へ 直接予約	8月18日(月)	5月12日(月)	9月30日(火)	申込不要
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(木)	受診医療機関によって異なる 5月上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、検診の申込み、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、次のとお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

●郵送での申込みは**3月31日(月)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込方法

郵送での申請を希望する方は
4ページの検診申込書をご利用ください

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

申込方法

1 諏訪市ホームページの専用サイトにアクセス



または

諏訪市 がん検診 検索

2 手続き選択から予約したい検診を選択

乳がん検診

子宮頸がん検診

3 施設から日程を選択

施設名	予約枠名	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)
豊田公民館	乳がん検診	○	—	—
湖南公民館	乳がん検診	—	○	—

4 予約枠を選択

	乳がん検診
13:00	—
14:00	○
15:00	—

5 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7年度乳がん検診

利用者登録せずに申し込む方はこちら >

6 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、○○電子自治体共同責任システム(電子申請サービス)(以下

同意する >

7 申請者情報を入力する

予約

選択中の手続き名: 令和7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:

8 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「申込み」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。

申込み >

9 予約完了

予約完了

令和7年度乳がん検診の手続きの申込みを受付しました。

予約が完了しました。

下記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。

10 予約番号とパスワードを確認する

予約番号
○○○○○○○

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

1 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

2 予約番号とパスワードを入力する

予約番号を入力してください

○○○○○○○

パスワードを入力してください

△△△△△△△

照会する >

3 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7年度乳がん検診

取消

日程の変更

1 「取上げる」を押す

修正する >

予約変更

予約情報

変更する

2 再度予約を取る

施設名	予約枠名	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)
豊田公民館	乳がん検診	○	—	—
湖南公民館	乳がん検診	—	○	—

上記「申込み方法」③に戻る

郵送での検診申込方法 令和7年3月31日(月)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 ・ 女
名前	健康 花子	年齢	58 歳
生年月日	大・昭・平 42 年 4 月 14 日		

検診名	がん		肺がん (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
	胃がん	大腸がん	肺がん	肺CT 有料	マンモ	超音波			
希望検診 に○印	☐	☒	☐	☒	☒	☐	☒	☐	☐
希望会場 に○印	・保セ ・豊田 ・湖南	・別館 ・中洲 ・四賀	・別館 ・豊田 ・湖南	・中洲 ・四賀	・別館 ・豊田 ・湖南	(別館のみ) ・中洲 ・四賀	・別館 ・豊田 ・中洲	保セのみ	保セのみ

※日時の希望がある方は、電子申請から申し込んでください。

《会場について》

- ・保セ→保健センター
- ・別館→公民館別館(旧カルチャーホームすわ)
- ・豊田→豊田公民館
- ・中洲→中洲公民館
- ・湖南→湖南公民館
- ・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、電子申請で申し込んでください。
3. 3月31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

1. 郵送の申込みでは、日時の指定はできません。
日時の希望がある方は、電子申請での申込みをおすすめします。
2. 検診の約1か月前に、受診日時・会場を記載した検診票を郵送します。

胃がん・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）】

要申込
無料

胃がん 検診内容

身体を大きくたくさん動かし、色々な角度から8枚の写真を撮影する検査



- ①申込者には検診の約1か月前に検診票を郵送します。
- ②受付・問診で血圧、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申込者には検診の約1か月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	胃検診日および 大腸容器提出日	会 場	受付時間	申込みは こちら
胃のみ または 胃・大腸 両方 を受診される 方はこちら	6月12日(木)	保健センター	午前7:30 ～10:30	
	6月13日(金)			
	6月14日(土)			
	6月16日(月)			
	6月17日(火)			
	9月 8日(月)	豊田・中洲公民館	午前7:30 ～10:00	
	9月 9日(火)			
	9月10日(水)	湖南・四賀公民館		
	9月11日(木)	湖南・公民館別館(旧カルチャーホームすわ)		
9月12日(金)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)			
種 別	大腸容器提出日	会 場	受付時間	申込みは こちら
大腸のみ を受診される 方はこちら	6月12日(木)	保健センター	午後1:30 ～3:00	
	6月13日(金)			
	6月14日(土)			
	6月16日(月)			
	9月 8日(月)			
	9月 9日(火)			
	9月10日(水)	湖南・四賀公民館		
	9月11日(木)	湖南・公民館別館(旧カルチャーホームすわ)		
	※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、十二指腸の手術をしたことがある方。
※胃の内視鏡治療(EMR・ESD)も含む。
- 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)
※小腸・盲腸・大腸・胆のう・膵臓・肝臓が対象
- ⑧2か月以内に大腸ポリープを切除された方。
- 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6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。

文化センター改修工事に伴い、保健センターでがん検診を実施できないため、会場が公民館別館(旧カルチャーホームすわ)となっています。

乳がん検診 2年に1回受診(隔年受診)

要申込
無料

マンモグラフィ検診【対象：40～74歳】

対象者	1951(昭和26)年～1985(昭和60)年間の西暦で奇数生まれの女性	
定員	先着840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23日(月)
	湖南公民館	6月24日(火)
	中洲公民館	6月25日(水)、6月26日(木)
	四賀公民館	6月27日(金)
	公民館別館 (旧カルチャーホームすわ)	7月 1日(火)、7月 2日(水)、7月 3日(木)、7月4日(金) 7月 7日(月)、7月 8日(火)、7月 9日(水) 7月10日(木)、7月11日(金) 7月14日(月)、7月15日(火)、7月16日(水) 7月17日(木)、7月18日(金) 7月22日(火)、7月23日(水)

申込みは
こちら



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26年	1951年	昭和38年	1963年	昭和50年	1975年
28年	1953年	40年	1965年	52年	1977年
30年	1955年	42年	1967年	54年	1979年
32年	1957年	44年	1969年	56年	1981年
34年	1959年	46年	1971年	58年	1983年
36年	1961年	48年	1973年	60年	1985年

超音波検診【対象：30～39歳、75歳以上】

対象者	1987(昭和62)年～1995(平成7)年間の西暦で奇数生まれの女性 1949(昭和24)年以前の西暦で奇数生まれの女性	
定員	先着200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	公民館別館 (旧カルチャーホームすわ)	7月 7日(月)、7月 8日(火) 7月16日(水)、7月17日(木) 7月18日(金)

申込みは
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6年	1931年	昭和16年	1941年	昭和62年	1987年
8年	1933年	18年	1943年	平成元年	1989年
10年	1935年	20年	1945年	3年	1991年
12年	1937年	22年	1947年	5年	1993年
14年	1939年	24年	1949年	7年	1995年

- ★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」を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。

文化センター改修工事に伴い、保健センターでがん検診を実施できないため、会場が公民館別館(旧カルチャーホームすわ)となっています。



○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ない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	時間・定員
8月18日(月)	豊田公民館	受付時間 ①午後1:00 ②午後1:30 ③午後2:00 検診時間 午後1:30～2:20 定員 1日60名 (先着順)
8月19日(火)	中洲公民館	
8月20日(水)		
8月21日(木)		
8月22日(金)		
11月10日(月)	公民館別館 (旧カルチャーホームすわ)	申込みはこちら 
11月11日(火)		
11月12日(水)		
11月27日(木)		
11月28日(金)		

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



- 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。

文化センター改修工事に伴い、保健センターでがん検診を実施できないため、会場が公民館別館 (旧カルチャーホームすわ) となっています。

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うえ、申し込んでください。

対象者	40歳	昭和60年4月1日生～昭和61年3月31日生
	45歳	昭和55年4月1日生～昭和56年3月31日生
	50歳	昭和50年4月1日生～昭和51年3月31日生
	55歳	昭和45年4月1日生～昭和46年3月31日生
	60歳	昭和40年4月1日生～昭和41年3月31日生
	65歳	昭和35年4月1日生～昭和36年3月31日生
	70歳	昭和30年4月1日生～昭和31年3月31日生
	※定員320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。	
内容	骨密度測定と結果説明・栄養相談	
検診日時	10月22日(水)・23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	



オトナの歯科健康診査

医療機関へ
要予約
有料

※今年度の対象者には、個別で通知を郵送します。
 期間、内容等の詳細は通知をご確認ください。

対象者	20歳	平成17年4月1日生～平成18年3月31日生
	30歳	平成7年4月1日生～平成8年3月31日生
	40歳	昭和60年4月1日生～昭和61年3月31日生
	50歳	昭和50年4月1日生～昭和51年3月31日生
	60歳	昭和40年4月1日生～昭和41年3月31日生
	70歳	昭和30年4月1日生～昭和31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)	
費用	20歳・30歳：1,500円 (レントゲン撮影をしなかった場合は500円) 40歳～70歳：500円	
場所	諏訪市内の歯科医院	

胸部エックス線 ※3種類の検診(健診)からいずれか1つを選んでください。



○肺がん検診、肺がんCT検診、結核健診は、令和7年度中に**いずれか1つ**しか受けることができません。

○次の方は検診対象となりません。

- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 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)
- 胃のバリウム検査を1週間以内に受けた方
- 肺やその他の呼吸器系の病気で治療中、検査中の方

肺がん検診【対象：40歳以上(年度内に40歳になる方を含む)】

《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28日(月)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
7月29日(火)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 豊田公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
7月30日(水)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 湖南公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
7月31日(木)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 四賀公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
8月 1日(金)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 中洲公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
8月 4日(月)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)	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、喀痰検査も受けることができます。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7日(木)**にご提出ください。

申込み
はこちら



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)】

《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11日(木)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 豊田公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
12月12日(金)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 湖南公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
12月15日(月)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 中洲公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
12月16日(火)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ) 四賀公民館	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30
12月17日(水)	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)	午前9:00～11:00
		午後1:30～ 3:30

※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。

※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。

申込み
はこちら



文化センター改修工事に伴い、保健センターでがん検診を実施できないため、会場が公民館別館(旧カルチャーホームすわ)となっています。

《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。
- 申込者には検診の約1か月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。

結核健診【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。

申込不要
無料

日程	会場	受付時間
7月9日(水)	武津公民館	9:00～ 9:15
	赤沼公民館	9:25～ 9:40
	神戸公民館	9:50～10:15
	清水1区公民館	10:35～10:55
	セイコー体育館	1:30～ 1:50
	湯の脇公民館	2:10～ 2:25
	教育会館	2:35～ 2:45
	木村岳風記念館駐車場(川沿い)	2:55～ 3:20
7月10日(木)	渋崎公民館	9:00～ 9:15
	文出公民館	9:25～ 9:40
	小川公会堂	9:50～10:05
	上野公民館	10:30～10:40
	後山構造改善センター	11:05～11:20
	旧県営桜ヶ丘団地跡地	1:30～ 1:50
	立石公民館	2:00～ 2:20
	双葉ヶ丘公民館入口	2:35～ 2:50

日程	会場	受付時間
7月11日(金)	福島新町公民館	9:00～ 9:35
	福島公民館	9:45～10:00
	下金子公民館	10:10～10:25
	田辺公民館	10:35～11:00
	神宮寺公民館	11:15～11:30
	北真志野公民館前広場	1:30～ 1:45
	郡医師会前	2:00～ 2:20
	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)	2:35～ 3:10

《追加検診》

日程	会場	受付時間
9月24日(水)	中洲公民館	9:00～ 9:20
	四賀公民館	9:35～ 9:55
	湖南公民館	10:15～10:30
	豊田公民館	10:40～11:00
	市役所正面玄関前	1:30～ 2:10
	公民館別館(旧カルチャーホームすわ)	2:25～ 3:05

文化センター改修工事に伴い、保健センターでがん検診を実施できないため、会場が公民館別館(旧カルチャーホームすわ)となっています。

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約60%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)。

○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。

○次の方は検診対象となりません。

- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 胃のバリウム検査を1週間以内に受けた方
- 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
- 65歳未満の方(9ページの肺がん検診または肺がんCT検診を受診してください)

《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。

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26日(月)～9月20日(土)

※対象者には、健診開始の約1週間前に受診券・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) 諏訪市役所 市民課国保医療係 TEL:52-4141 (内線117)



社会保険等 ご加入の方

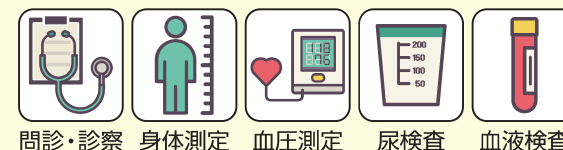
特定健診や人間ドック費用の補助に関することは、ご加入の健康保険組合または勤務先にお問い合わせください。

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）

申込みは
 こちら



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61年4月1日～平成19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17日(金)、10月18日(土)、11月16日(日)、11月17日(月) ※11/17は午前のみ

- ・健診日程およ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。
 - ・健診の約3週間前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「個人情報の取扱いについて」をよくお読みいただき、同意の上、申し込んでください。

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。



大人の定期予防接種 ※いずれも、希望者のみの接種です。

ワクチンの種類	対 象 者	接種回数	接 種 方 法	接 種 費 用
高齢者インフルエンザ 新型コロナウイルス	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がいがある方（身体障害者手帳1級相当）	毎年1回 （秋冬）	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。 ※詳細は広報すわやホームページ等でお知らせします。	接種費用（自己負担額）や費用補助については、広報すわやホームページ等でお知らせします。 ※個別に通知は行いません。
高齢者用肺炎球菌	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がいがある方（身体障害者手帳1級相当） ※ただし、①②とも過去に肺炎球菌ワクチン（23価）を接種したことがない方 ※①の対象者には、65歳の誕生日の翌月に案内通知・予診票をお送りします。	1回	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。②の対象者および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。 ※任意で再接種する場合は5年以上の間隔をあけてください（全額自己負担）。	接種費用（自己負担額）や費用補助については、案内通知でご確認ください。

■4月から定期接種となる予定の予防接種

帯 状 疱 疹	①令和7年度年齢が65歳の方および65歳を超える方については、5年間の経過措置により5歳年齢ごと（70、75、80、85、90、95、100歳（※））の方 ※100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象 ②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）	※詳細は対象者に令和7年4月以降、個別通知でお知らせします。
---------	--	--------------------------------

お薬のことでお困りの方は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください

■ポリファーマシーを予防しましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬（6種類以上が目安）を服用することにより、副作用などの有害事象を起こすことです。単に服用する薬の数が多くことはありません。かかりつけ薬局やお薬手帳を持つことで、医師や薬剤師が飲み合わせの悪い薬がないかなどチェックすることができます。



■ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の効き目があると国が認めた医薬品です。多くは費用が安く、味や大きさなどが飲みやすく工夫されている物もあります。医師や薬剤師に、利用について相談してみましよう。



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：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。



大人の定期予防接種

対象となる方で希望する方に、接種費用の一部を助成します。
詳しくは、12ページをご確認ください。

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。



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。



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。



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

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。届出時に説明・面談のうえ、母子手帳を交付します。

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)。

妊婦支援給付金の支給

母子手帳交付時に面談を行い、申請書をご提出いただいた方へ、妊婦支援給付金を支給します。また、赤ちゃん訪問等の面談後、届出をいただいた方へ、胎児の人数×5万円が支給されます。

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。

新生児聴覚検査費用の助成

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。

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。

マタニティ教室

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。



1か月児健康診査費用の助成

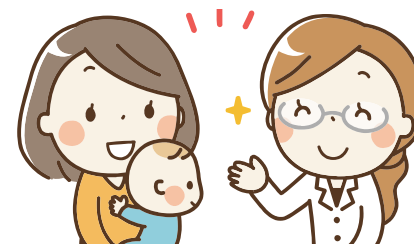
諏訪市に住民票がある赤ちゃんの、1か月児健康診査費用を一部助成します。なお、県外出産希望者は、里帰り前に保健センターへご相談ください。

子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

4か月児健診

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 25日	金	令和6年 12月生
5月 27日	火	令和7年 1月生
6月 23日	月	7年 2月生
7月 29日	火	7年 3月生
8月 25日	月	7年 4月生
9月 30日	火	7年 5月生
10月 27日	月	7年 6月生
11月 28日	金	7年 7月生
12月 23日	火	7年 8月生
令和8年 1月 26日	月	7年 9月生
2月 24日	火	7年 10月生
3月 24日	火	7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

1歳6か月児健診

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 9日	水	令和5年 9月生
5月 8日	木	5年 10月生
6月 3日	火	5年 11月生
7月 3日	木	5年 12月生
8月 6日	水	令和6年 1月生
9月 2日	火	6年 2月生
10月 1日	水	6年 3月生
11月 6日	木	6年 4月生
12月 3日	水	6年 5月生
令和8年 1月 8日	木	6年 6月生
2月 4日	水	6年 7月生
3月 3日	火	6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

7・8か月児離乳食教室

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 15日	火	令和6年 8月生
5月 12日	月	6年 9月生
6月 10日	火	6年 10月生
7月 8日	火	6年 11月生
8月 8日	金	6年 12月生
9月 5日	金	令和7年 1月生
10月 9日	木	7年 2月生
11月 11日	火	7年 3月生
12月 9日	火	7年 4月生
令和8年 1月 9日	金	7年 5月生
2月 10日	火	7年 6月生
3月 6日	金	7年 7月生

●受付・計測：午後1:00～1:20 ●教室時間：午後1:30～3:00
●持 ち 物：母子手帳・おたずね・離乳食のしおり（4か月児健診で配布）・
バスタオル・普段使っている離乳食スプーン・汚れてよい服装

2歳児相談

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 17日	木	令和5年 3月生
5月 22日	木	5年 4月生
6月 19日	木	5年 5月生
7月 17日	木	5年 6月生
8月 21日	木	5年 7月生
9月 11日	木	5年 8月生
10月 16日	木	5年 9月生
11月 20日	木	5年 10月生
12月 18日	木	5年 11月生
令和8年 1月 15日	木	5年 12月生
2月 19日	木	令和6年 1月生
3月 12日	木	6年 2月生

●受付時間：1日～15日生まれ 午前9:15～ 9:45
※午前中です 16日～31日生まれ 午前9:45～10:15
●持 ち 物：母子手帳・健康診査票（おたずね）・2歳児相談質問票
●指定の歯科医療機関で利用できるフッ素塗布のクーポン券をお渡しします。

10か月児健診

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 22日	火	令和6年 6月生
5月 26日	月	6年 7月生
6月 24日	火	6年 8月生
7月 28日	月	6年 9月生
8月 26日	火	6年 10月生
9月 29日	月	6年 11月生
10月 24日	金	6年 12月生
11月 25日	火	令和7年 1月生
12月 22日	月	7年 2月生
令和8年 1月 27日	火	7年 3月生
2月 27日	金	7年 4月生
3月 17日	火	7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

日 程	曜日	対 象 者
令和7年 4月 10日	木	令和4年 3月生
5月 7日	水	4年 4月生
6月 5日	木	4年 5月生
7月 2日	水	4年 6月生
8月 7日	木	4年 7月生
9月 3日	水	4年 8月生
10月 2日	木	4年 9月生
11月 5日	水	4年 10月生
12月 4日	木	4年 11月生
令和8年 1月 7日	水	4年 12月生
2月 5日	木	令和5年 1月生
3月 4日	水	5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

※5日前までに
お申し込みください

要申込

- 受付時間：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：すわっぷりアプリ
または電話

※「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。



- 会場：保健センター
- 内容：計測
育児・母乳相談

日程	
令和7年	4月24日(木)
	5月28日(水)
	6月26日(木)
	7月31日(木)
	8月29日(金)
	9月25日(木)
	10月28日(火)
	11月26日(水)
	12月19日(金)
令和8年	1月29日(木)
	2月25日(水)
	3月19日(木)

- 会場：なかよし広場
(22ページ地図)
- 内容：計測・育児相談

日程	
令和7年	5月15日(木)
	7月24日(木)
	9月18日(木)
	11月13日(木)
令和8年	1月22日(木)
	3月26日(木)

駐車場が満車時は、向かいの湖南公民館の駐車場をご利用ください。

離乳食教室(初期)

※5日前までにお申し込みください

要申込

- 受付時間：午後1:10～1:30
- 教室時間：午後1:30～3:00
- 対象者：生後5～6か月位の赤ちゃんと保護者
- 持ち物：母子手帳、バスタオル、離乳食のしおり、汚れてもよい服装
- 予約：すわっぷりアプリ、または電話
※締切日以降は電話予約のみ受け付けます。
- 内容：離乳食の進め方の話、デモンストレーション、試食、個別相談

ダウンロードはこちらから



日程	
令和7年	4月23日(水)
	5月21日(水)
	6月17日(火)
	7月16日(水)
	8月19日(火)
	9月17日(水)
	10月29日(水)
	11月19日(水)
	12月16日(火)
令和8年	1月21日(水)
	2月18日(水)
	3月13日(金)

★広報すわ「わが家のすこやかさん」にお子さんの写真を掲載しませんか？
お問い合わせ：諏訪市役所秘書広報課広報戦略係 TEL：52-4141(内線325)

《子育てに関する相談先》

諏訪市こども家庭センター すわ★あゆみステーション

妊産婦のみなさんや、0歳から18歳までの子どもとその家族が安心して生活・子育てができるよう支援を行う総合相談窓口です。

困りごとや悩みごとの相談

- 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：月～金(祝日・年末年始を除く)
午前9:00～午後4:00

妊娠期から子育て期にわたる相談

- 場所：保健センター(健康推進課内)
- 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

すわ★あゆみステーション
子育て応援サイト



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。

- にじいろたまご城南(城南保育園内) TEL 53-6513
 - にじいろたまごこなみ(こなみ保育園内) TEL 58-4522
- ※市内の私立園内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

TEL：54-7714

0歳から18歳までの子どもとその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

TEL：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、22ページ地図)
- 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)

すわっチャオ キッズコーナー

TEL：75-5257

0歳から未就学児の子どもと保護者が利用できます。未就学児と一緒に兄弟が入る場合のみ、小学生以上も利用できます。

- 場所：諏訪1-6-1「アーク諏訪」3階
- 時間：午前9:00～午後7:00
(火曜(祝日の場合翌日)・年末年始は休館)

ふれあいの家

TEL：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。

- 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マイナ保険証または資格確認書

※乳幼児期（日本脳炎1期追加まで）に受ける予防接種の予診票は、赤ちゃん訪問時にお渡しする予防接種手帳につづられています。

●定期予防接種の種類とスケジュール

■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)。

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)	出生6週0日後～24週0日後まで	①	②																				
		ロタテック (5価)	出生6週0日後～32週0日後まで	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)			①	②	③	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	ヒブ ※ ¹ (インフルエンザ菌b型)		生後2か月～5歳未満	①	②	③						④												小6相当の方へ個別通知します	
				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					年長相当の方へ個別通知します	
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 ②	③						9～12歳④	
				小4相当の方へ個別通知します																					
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																					中学1年生 ①②③	

※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 ※いずれかを選択して接種	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	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	後～14週6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 ※接種開始時期で接種回数が変わります。	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、(五混)6か月～1年6か月※2 (四混)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25年4月2日～平成26年4月1日生の方に5月頃個別通知します (小6相当)
ヒブ ※1 (インフルエンザ菌b型)		生後2か月～5歳未満 ※接種開始時期で接種回数が変わります。	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31年4月2日～令和2年4月1日生の方に4月頃個別通知します (年長相当) ※令和7年4月1日～令和8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27年4月2日～平成28年4月1日生の方に5月頃個別通知します (小4相当)
	第2期 (特例措置)	平成17年4月2日～19年4月1日生でかつ20歳未満の方	—	1回	対象者には令和6年度までに予診票をお送りしています。予診票を紛失、転入された方はお問い合わせください。
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 ※中学1年生相当 (平成24年4月2日～平成25年4月1日生) の女子に個別通知します (5月頃)	—	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
※平成20年度生の女子、キャッチアップ接種対象者 (平成9年度～平成19年度生の女子) で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種した方は、令和8年3月31日まで公費での接種が可能です。令和7年3月31日までに1回以上接種していない人は対象になりません。					

※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。 ※2 日本小児科学会は、4回目の接種は1歳以上での接種を推奨しています。

市内医療機関・予防接種実施医療機関一覧表

〈令和7年1月現在・五十音順〉

医 科				予防接種実施医療機関													
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 妊婦 小児 左記 以外	新型 コロナ
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											○			
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～ ○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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～ ○		○	○	○	○	○	○	○	○
④ F-3	上諏訪駅前 ひろ整形外科	諏訪1-6-17アーク諏訪2F ☎78-8595	整形外科、 リハビリテーション科													○	○
⑤ B-4	上諏訪眼科クリニック	清水1-8-17 ☎58-8851	眼科														
⑥ G-2	上諏訪病院	大手1-17-7 ☎52-1650	精神科、心療内科														○
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												○	○	○
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～ ○	高校生～ ○				○	1歳～ ○	○
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														○
⑩ B-3	くばた耳鼻咽喉科医院	高島1-31-3 ☎57-1187	耳鼻咽喉科				○	○		○	○	○	○			○	○
⑪ F-3	こいけこどもクリニック	諏訪1-6-17アーク諏訪2F ☎75-5047	小児科、 アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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							○	○	○			○	3歳～ ○	○
⑬ C-3	小島クリニック	上川3-2205-5 ☎56-1212	内科、消化器科			18歳～ ○				○	○	○	○	○	○	○	○
⑭ D-1	湖南閔医院	湖南5928 ☎58-1680	内科、消化器科			18歳～ ○				○	○	○	○	○	○	○	○
⑮ 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 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			18歳～ ○				○	○	○	○	○	○	○	○
⑰ G-2	五味医院	大手2-4-3 ☎52-1126	内科、外科、 小児科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	4ヶ月～ ○	○
⑱ 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 H-1	塩沢医院	大手2-9-10 ☎52-0038	内科			18歳～ ○				*1 ○	*1 ○	*1 ○	*1 ○		○	*1 ○	○
⑳ G-1	清水眼科医院	湖岸通り5-19-10 ☎58-6802	眼科														

歯 科			
地図 番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目
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	秋山歯科医院	湯の脇1-11-9 ☎58-5271	一般、小児
③ B-4	飯田歯科医院	諏訪2-7-19 ☎52-2019	一般、小児
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 G-2	伊藤歯科医院	末広3-12 ☎52-1890	一般、小児
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-1	落合歯科医院	豊田2453 ☎53-3800	一般、小児、矯正
⑧ F-3	笠原歯科医院 (駅前)	諏訪1-7-4 ☎52-0616	一般
⑨ D-3	グリーン歯科医院	中洲5644-1 ☎58-8121	一般、小児、矯正、 口腔外科
⑩ D-1	こなみ歯科医院	湖南5882-5 ☎54-1678	一般、小児
⑪ C-3	小林歯科クリニック	豊田261 ☎57-1182	一般、小児、矯正
⑫ F-1	湖柳歯科医院	湖岸通り5-17-1 ☎53-0506	一般、小児
⑬ E-3	正田歯科クリニック	湖南125-1 ☎54-2575	一般、小児
⑭ B-3	諏訪赤十字病院	湖岸通り5-11-50 ☎52-6111	口腔外科
⑮ C-4	スワン歯科クリニック	城南2-2311-2 ☎78-7730	一般
⑯ A-4	中根歯科医院	湖岸通り2-14-12 ☎52-1203	一般
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 H-3	根橋歯科医院	小和田6-19 ☎52-1562	一般、小児
⑲ G-2	平林歯科医院	大手1-16-2 ☎52-1741	一般、小児
⑳ E-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

医 科				予防接種実施医療機関															
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			新型 コロナ
																妊婦	小児	左記 以外	
21 F-1	清水クリニック	湖岸通り5-13-18 ☎78-1625	内科、消化器科 ※4 予約専用☎53-1625			18歳～ ○				18歳～ ○	18歳～ ○	○	○	○	○	○	○	○	○
22 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												○			○	
23 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 ○
24 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	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25 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			18歳～ ○				18歳～ ○	18歳～ ○	18歳～ ○			○	○	○	○	○
26 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							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27 D-3	なかす内科医院	中洲3467-1 ☎54-2230	内科							○		○	○		○		○	○	○
28 C-3	花田眼科	城南2-2453-1 ☎57-8788	眼科																
29 E-3	はやし小児科内科医院	湖南大曲(中洲上金子)15 ☎53-7888	小児科、内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30 D-4	皮フ科わくいクリニック	四賀2258-7/ビビル1F ☎75-2231	皮膚科、 アレルギー科																
31 C-4	松本医院	清水2-4-12 ☎52-3247	内科、小児科、 胃腸科		○	○	○			○	○	○	○	○	○		○	○	○
32 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												○			○	
33 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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
34 C-1	宮坂クリニック諏訪	豊田3101-24 ☎57-2700	人工透析															○	
35 C-3	みやざき皮フ科クリニック	高島4-2021-1 ☎78-0005	皮膚科																
36 H-1	やざわ虎クリニック	高島1-21-14 ☎57-8300	内科、外科			18歳～ ○						高3～ ○		○	○	○	13歳～ ○	○	○
37 H-2	柳沢医院	小和田南1-3 ☎52-0159	内科、神経内科、 皮膚科			○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
38 H-3	山口医院	諏訪2-14-32 ☎58-5252	整形外科、 リウマチ科、内科												○			○	
39 B-2	吉江内科医院	波崎1794-1 ☎52-2525	内科、小児科、 消化器科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
40 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 通院中の患者のみ接種可能です。

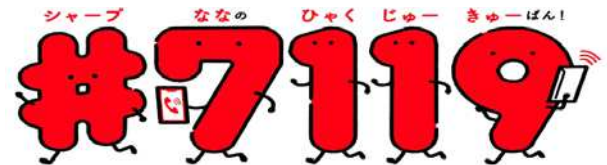
※4 予約専用(コロナ、胃内視鏡、発熱外来)

歯 科			
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	堀歯科医院	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：医科 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、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!! 看護師のアドバイスが受けられます。



※ダイヤル回線・IP電話回線の場合は「026-231-3021」へ

■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～翌8時まで

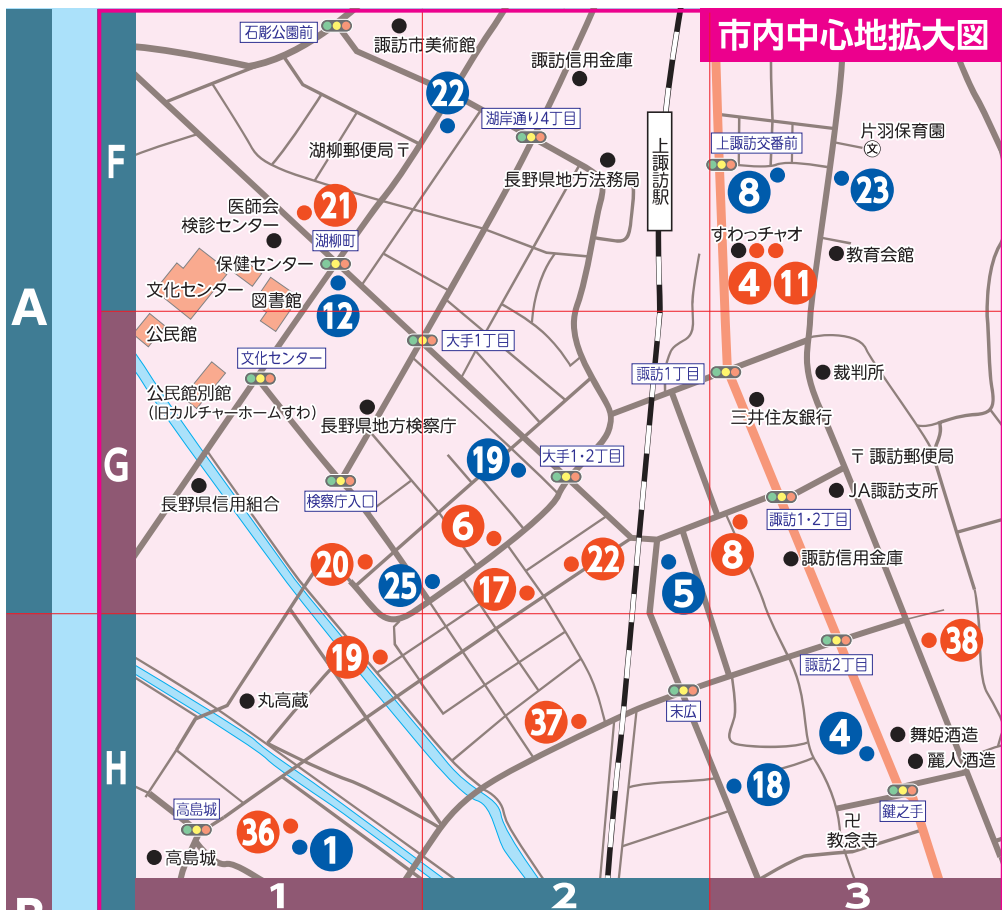
緊急時は迷わず119番



諏訪市医療機関ガイドマップ

令和7年1月現在

市内中心地拡大図



諏訪湖

保健センター





こころの相談窓口

ひとりで抱えず
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

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



こころの健康相談
統一ダイヤル

自殺予防のための相談

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)

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



諏訪市子育て応援アプリ

すわっくろんど

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]



すわっくろんどは、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)
※臨時に休館日を設けることがあります。
- 入 館 料 大人630円
こども (4歳～中学生) 300円
※午後8時以降 大人310円・こども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



マイナ保険証を
ご利用ください



初めての医療機関でも、医師・薬剤師が過去の
診療／薬剤／特定健診結果を確認することがで
き、より良い医療を受けられます。

限度額適用認定証等の申請不要で高額療養費の
限度額を超える支払いが免除されるので、急な
ケガや病気でも安心して医療を受けられます。