



令和8年度 保存版

HEALTH CALENDAR

諏訪市

健康カレンダー

多くの検診・健診が**無料**です

もくじ

content

- 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)

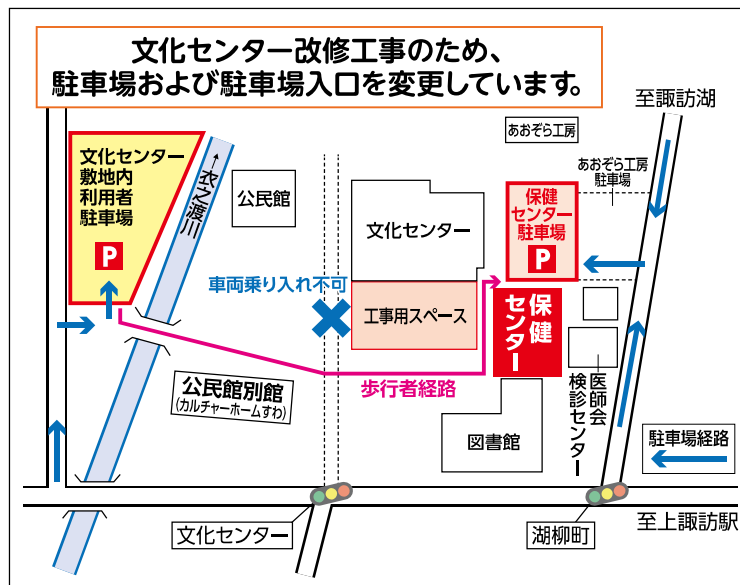
赤ちゃんからお年寄りまでの健康に関する相談をお受けします。

〒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



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31日(火) ※6月受診希望者 6月22日(月) ※9月受診希望者	4月13日(月)	4月20日(月)	6月1日(月) ※8月受診希望者 9月1日(火) ※11月受診希望者	医療機関へ直接予約	8月17日(月)	5月11日(月)	9月28日(月)	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(金)	健診開始前に対象者へ 個別案内		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(火)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。

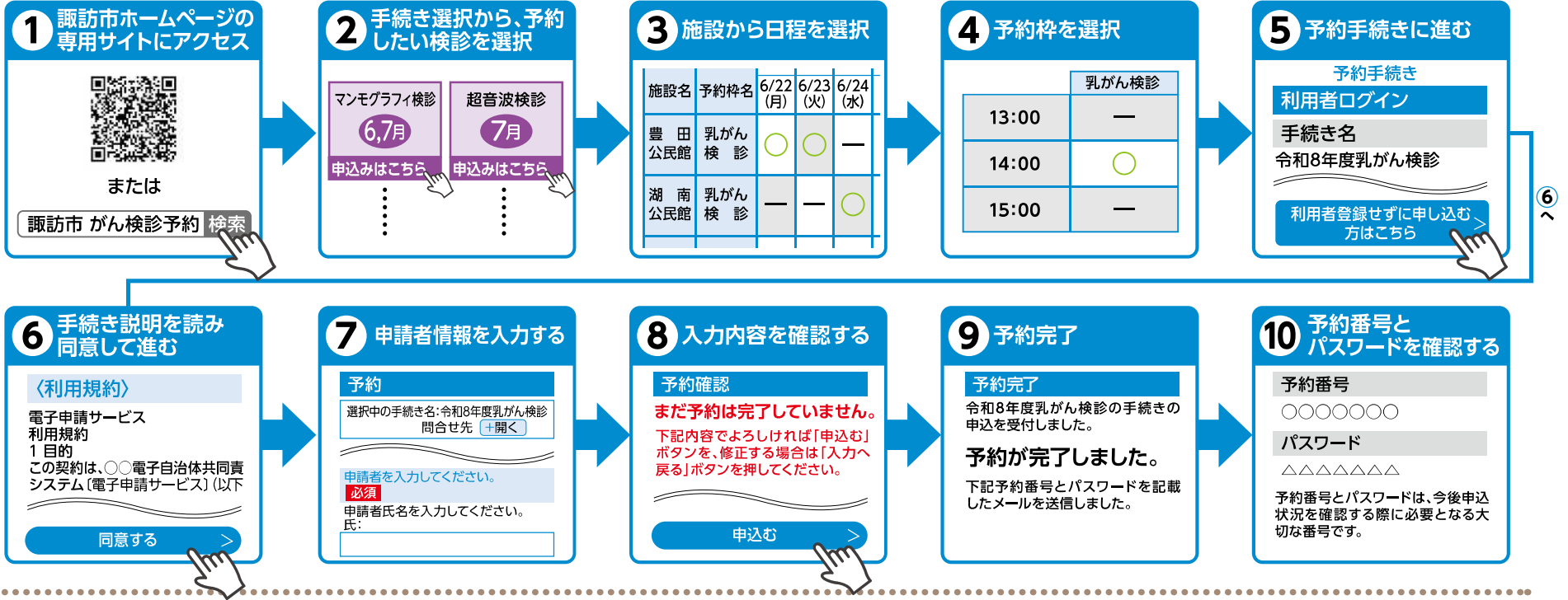
おすすめ 電子申請での検診申込方法

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

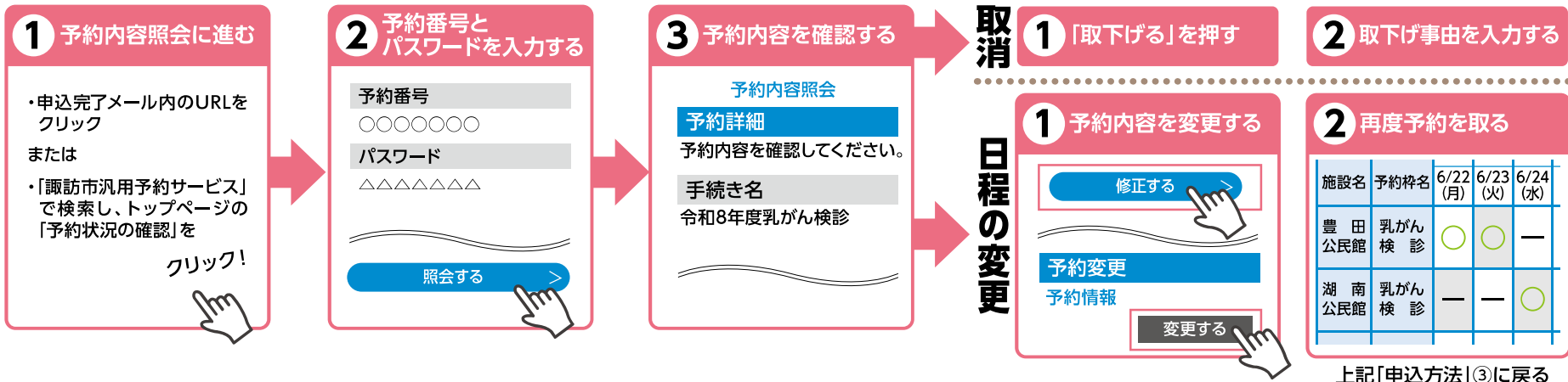
👉 電子申請で申込みの場合、その時点で検診日と時間が確定します。

👉 郵送締切日を過ぎて、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)。申込期間中は、予約日の変更も可能です。

申込方法



予約の確認



郵送での検診申込方法 令和8年3月31日(火)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								
生年月日	大・昭・平 43年4月14日		年齢	58歳					
検診名	胃がん	大腸がん	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
			肺がん	肺CT 有料	マンモ	超音波			
希望検診 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 type="radio"/>	<input type="radio"/>
希望会場 に○印	・別館 ・豊田 ・湖南	・中洲 ・四賀 ・保セ <small>(午後の大腸のみ)</small>	・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 ・湖南 ・四賀	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(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2週間前までに、受診日時・会場を記載した検診票を郵送します。

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2週間前まで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

自分で便を採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2週間前まで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 5日(金)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前 7:30~10:30	
	6月 6日(土)			
	6月 8日(月)			
	6月 9日(火)			
	6月10日(水)			
	9月 7日(月)	湖南・中洲公民館	午前 7:30~10:00	
	9月 8日(火)			
	9月 9日(水)			
	9月10日(木)			
	9月11日(金)			
大腸のみ を受診される 方はこちら	6月 5日(金)	保健センター	午後 1:30~3:00	
	6月 6日(土)			
	6月 8日(月)			
	6月 9日(火)			
	9月 7日(月)	湖南・中洲公民館	午後 1:30~3:00	
	9月 8日(火)			
	9月 9日(水)			
	9月 9日(水)			
	9月10日(木)			
	9月10日(木)			
※同世帯に胃検診を受診される方がいる場合は、と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、酸素吸入をしている方。
- 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診でアレルギー症状があらわれた方、誤嚥をした方。
- 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した方。(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した方。
- 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)、または経過観察中の方(大腸憩室炎を含む)。
- ⑪【女性のみ】妊娠中、妊娠の可能性のある方、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、インスリン注射をした方。

※80歳以上の方は、誤嚥や転落の危険性が高くなります。
そのため、市の検診ではなく、緊急時にも速やかに医療行為が受けられる医療機関での検査を検討してください。

2. 大腸がん検診を受診できない方

- ①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
- ②痔の方
- ③女性の方は、月経中の採便を避けてください。

※令和7年度に大腸の内視鏡検査を受けた方は、今年度検診を受ける必要性について主治医にご相談ください。

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	1952(昭和27)年~1986(昭和61)年間の西暦で偶数生まれの女性	
定員	先着840名(完全予約制)	
受付時間	午前9:00~11:15・午後1:00~2:15(最終受付)	
会場・日程	豊田公民館	6月22日(月)、6月23日(火)
	湖南公民館	6月24日(水)
	中洲公民館	6月25日(木)、6月26日(金)
	四賀公民館	6月29日(月)
	公民館別館 (カルチャーホームすわ)	7月 1日(水)、7月 2日(木)、7月 3日(金) 7月 6日(月)、7月 7日(火)、7月 8日(水) 7月 9日(木)、7月10日(金) 7月13日(月)、7月14日(火)、7月15日(水) 7月16日(木)、7月17日(金) 7月21日(火)、7月22日(水)

申込みは
こちら



超音波検診【対象:30~39歳、75歳以上】

対象者	1988(昭和63)年~1996(平成8)年間の西暦で偶数生まれの女性 1950(昭和25)年以前の西暦で偶数生まれの女性	
定員	先着200名(完全予約制)	
受付時間	午前9:00~11:15・午後1:00~2:15(最終受付)	
会場・日程	公民館別館 (カルチャーホームすわ)	7月 6日(月)、7月 7日(火) 7月15日(水)、7月16日(木) 7月17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7年	1932年	昭和17年	1942年	昭和63年	1988年
9年	1934年	19年	1944年	平成 2年	1990年
11年	1936年	21年	1946年	4年	1992年
13年	1938年	23年	1948年	6年	1994年
15年	1940年	25年	1950年	8年	1996年

※立位での検査となります。立位困難な方はお申し込み前にお問い合わせください。

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27年	1952年	昭和39年	1964年	昭和51年	1976年
29年	1954年	41年	1966年	53年	1978年
31年	1956年	43年	1968年	55年	1980年
33年	1958年	45年	1970年	57年	1982年
35年	1960年	47年	1972年	59年	1984年
37年	1962年	49年	1974年	61年	1986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、自己検診で見つけられない「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。



○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 シヤ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17日(月)	公民館別館 (カルチャーホームすわ)	【受付時間】 ①午後1:00 ②午後1:30 ③午後2:00 ※午後2:15最終受付
8月18日(火)		【検診時間】 午後1:30~2:20 【定員】 1日60名(先着順)
8月19日(水)		
8月20日(木)		
8月21日(金)		
11月9日(月)	湖南公民館	
11月10日(火)	四賀公民館	申込みはこちら 
11月11日(水)	公民館別館 (カルチャーホームすわ)	
11月26日(木)		
11月27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》
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。



ご注意ください

- 検診車、または医療機関のいずれかで、**ひとり1回**受診ができます。(基本、2年に1回の受診を推奨しています)
- 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。
- 月経中で出血量が多い時の検診はご遠慮ください。

個別検診 (医療機関)

医療機関
要予約
無料

受診期間 6月1日(月)~令和9年2月27日(土) ※休診日を除く

【実施場所】… ● あおぞらレディス&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 健診センター (要予約)
【検診予約先:AI電話(050-1721-6783)】

【持ち物】… ● 住所の確認ができるもの(マイナ保険証など)
● 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。

「検診受診票」は、各医療機関または保健センターに設置してある用紙、またはホームページからダウンロードしてご利用ください。

(健康カレンダーには綴ってありません)

検診受診票ダウンロード先▶


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。



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 (女性のみ)	40歳…昭和61年4月1日生~昭和62年3月31日生 45歳…昭和56年4月1日生~昭和57年3月31日生 50歳…昭和51年4月1日生~昭和52年3月31日生 55歳…昭和46年4月1日生~昭和47年3月31日生 60歳…昭和41年4月1日生~昭和42年3月31日生 65歳…昭和36年4月1日生~昭和37年3月31日生 70歳…昭和31年4月1日生~昭和32年3月31日生 ※すでに骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください。	申込みはこちら 
内容	骨密度測定と結果説明・栄養相談 ※測定は、かかとの骨に超音波をあてて行います。	
検診日時	10月28日(水) 午前9:00~12:00・午後1:30~4:20 10月29日(木) 午後1:30~4:20 ※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
要予約
有料

※今年度の対象者には、7月下旬に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18年4月1日生~平成19年3月31日生 30歳…平成8年 4月1日生~平成 9年3月31日生 40歳…昭和61年4月1日生~昭和62年3月31日生 50歳…昭和51年4月1日生~昭和52年3月31日生 60歳…昭和41年4月1日生~昭和42年3月31日生 70歳…昭和31年4月1日生~昭和32年3月31日生
内容	問診、口腔内診査、 レントゲン撮影(30歳・50歳のみパノラマもしくはデンタル10枚法撮影)
費用	30歳・50歳:1,500円(レントゲン撮影をしなかった場合は500円) 20歳・40歳・60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8年度中に**いずれか1つ**しか受けることができません。
- 申込者には検診の2週間～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。
- 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)

要申込
無料

日程	会場	受付時間
7月27日(月)	豊田公民館	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
7月28日(火)	中洲公民館	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
7月29日(水)	湖南公民館	午前9:30~11:30
	四賀公民館	午後1:30~ 3:30
7月30日(木)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
7月31日(金)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
8月 3日(月)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30

※50歳以上で喫煙指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方は、肺がんCT検診の受診が推奨されています。

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)

要申込
有料

日程	会場	受付時間
12月10日(木)	豊田公民館	午前9:30~11:30
	中洲公民館	午後1:30~ 3:30
12月11日(金)	湖南公民館	午前9:30~11:30
	四賀公民館	午後1:30~ 3:30
12月14日(月)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
12月15日(火)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30
		午後1:30~ 3:30
12月16日(水)	公民館別館(カルチャーホームすわ)	午前9:30~11:30

※肺がんCT検診は**自己負担金4,000円**がかかります。

※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回の受診が推奨されています。

※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。

※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



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
6月29日(月)	武津公民館	9:00~ 9:10
	赤沼公民館	午前 9:25~ 9:40
	神戸公民館	9:50~10:10
	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	午後 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
6月30日(火)	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	午前 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	午後 2:05~ 2:20
	公民館別館(カルチャーホームすわ)	2:35~ 3:10

日程	会場	受付時間
7月1日(水)	渋崎公民館	9:00~ 9:15
	文出公民館	9:25~ 9:40
	小川公会堂	午前 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	午後 2:00~ 2:20
	双葉ヶ丘公民館入口	2:35~ 2:50

《追加検診》

日程	会場	受付時間
9月25日(金)	中洲公民館	9:00~ 9:25
	湖南公民館	午前 9:45~10:00
	豊田公民館	10:15~10:35
	四賀公民館	10:55~11:15
	市役所正面玄関前	午後 1:30~ 2:15
	公民館別館(カルチャーホームすわ)	2:30~ 3:10

《健診方法》

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。

3つの胸部エックス線検査の違い

(いずれか1つを選んで受診してください)

	結核健診	肺がん検診	肺がんCT検診
検査方法	レントゲン撮影 (正面からの写真を撮影)		CT撮影 (輪切り写真を撮影)
対象者*	65歳以上	40歳以上	
申込み	不 要	必 要	
結果通知	約1か月後	1か月半~2か月後	
読影 撮影した 画像の確認	1名の医師 が行う		2名の医師が行う

※それぞれ、年度内に65歳になる方と、年度内に40歳になる方を含む。

○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。

○次の方は健診対象となりません。

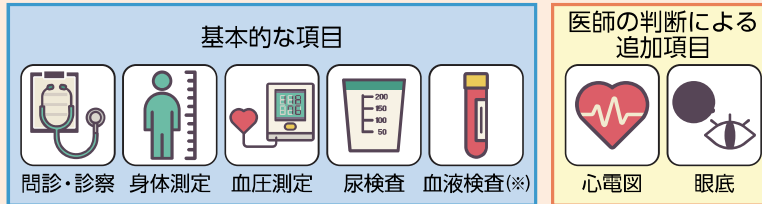
- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 胃のバリウム検査を1週間以内に受けた方
- すでに血痰等の自覚症状がある方(医療機関を受診してください)
- 肺やその他の呼吸器系の病気で治療中、検査中の方
- 65歳未満の方(9ページの肺がん検診、または肺がんCT検診を受診してください)

生活習慣病予防のための健診 ～年に一度、体の状態をチェックするチャンスです！～

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)、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25日(月)～9月19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。

実施場所 諏訪市内の健診実施医療機関

受診券・問診票に同封の実施医療機関一覧表(パンフレット)でご確認ください。

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、または後期高齢者医療制度に加入していないと受診できません。

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。

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。

詳細はこちら▶

問 諏訪市役所 市民課国保医療係 TEL:52-4141(内線117)

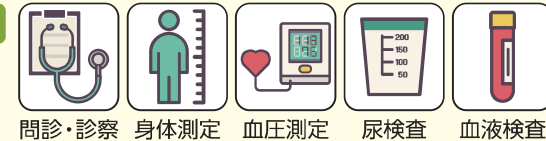


19歳から39歳の市民の方
 ヤング健診(40歳未満健康診査)

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)、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62年4月1日～平成20年4月1日に生まれた方)
定員	1日70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(日)、10月19日(月)、10月30日(金)、10月31日(土) ※10月19日は午前のみ

・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2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(すわともカードのポイント)を受け取ることができます。

詳細はこちら▶



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	助成金額	接種方法
帯状疱疹	① 令和8年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方 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有する方(身体障害者手帳1級相当) ※65歳から100歳までの5歳刻みの方が対象になるのは、令和11年度までの経過措置です。令和12年度以降の対象者は、65歳の方と②の方です。 ■令和8年度対象者 昭和36年4月2日～昭和37年4月1日 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日 昭和31年4月2日～昭和32年4月1日 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日 大正15年4月2日～昭和2年4月1日	生ワクチン 1回 組換え 帯状疱疹 ワクチン 2回	※接種費用(自己負担額)や費用補助については、対象者へお送りする案内通知でご確認ください。	・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。 ①の対象者には、令和8年5月頃個別通知します。詳細は、案内通知でご確認ください。
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有する方(身体障害者手帳1級相当) ※令和8年度より使用するワクチンが、20価肺炎球菌ワクチンに変更になります(予定)。詳細は、対象者に通知しますのでご確認ください。	1回	※接種費用(自己負担額)や費用補助については、対象者へお送りする案内通知でご確認ください。	・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。 ①の対象者には、65歳の誕生日翌月に個別通知します。詳細は、案内通知でご確認ください。
高齢者インフルエンザ	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有する方(身体障害者手帳1級相当)	毎年1回 (秋冬)	※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。	・令和8年度から75歳以上の方は、高用量インフルエンザワクチンも選べるようになります(予定)。高用量ワクチンまたは標準量ワクチン(従来のワクチン)のどちらかをお選びください。 ・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。 ※詳細は、広報すわやホームページ等でお知らせします。個別通知は、行いません。
新型コロナウイルス				

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。

●セルフメディケーションで健康管理

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。まずはしっかりと体調管理をして、体調が良くない時には症状に合わせて、薬局で薬剤師に相談のうえ、OTC医薬品(市販薬)などで対処するか医療機関で受診するか判断しましょう。



●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ょう。



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

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。



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。



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。)



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。



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。



受動喫煙防止条例について

諏訪市では、「受動喫煙のない思いやりと健康のまちづくり条例」を制定しています。受動喫煙による健康への影響を防止し、市民の皆様の健康を守るために取組をすすめます。

【諏訪湖畔公園の一部は受動喫煙防止重点区域です】

重点区域：石彫公園から間欠泉センターのサイクリングロードより湖側

・区域内は喫煙禁止

※区域外においても、周囲に配慮して喫煙してください



妊娠期



諏訪市子育て応援アプリ すわっぷり

母子手帳発行や各種相談・教室等の予約ができます。子育ての情報も届きます。

／母子モ(ボシモ)で検索／

母子モ 検索

または



妊娠届の提出・母子手帳交付 すわっぷりで予約!

医療機関で受け取った妊娠届を、予約した日に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。

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。

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

相談・訪問・宿泊・通所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。



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歳以下のお子さんがあ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。

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)。

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

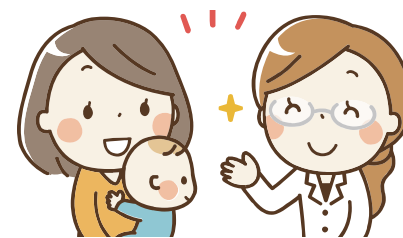
諏訪市に住民票がある赤ちゃんの「新生児聴覚検査(初回検査)」費用を一部助成します。なお、県外出産希望者は、里帰り前に保健センターへご相談ください。

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。

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・乳幼児相談等

●会場:保健センター

4か月児健診

日程	曜日	対象者
令和8年 4月20日	月	令和7年 12月生
5月26日	火	令和8年 1月生
6月22日	月	8年 2月生
7月28日	火	8年 3月生
8月24日	月	8年 4月生
9月29日	火	8年 5月生
10月27日	火	8年 6月生
11月27日	金	8年 7月生
12月21日	月	8年 8月生
令和9年 1月26日	火	8年 9月生
2月26日	金	8年 10月生
3月23日	火	8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8年 4月 9日	木	令和6年 9月生
5月13日	水	6年 10月生
6月 2日	火	6年 11月生
7月 9日	木	6年 12月生
8月 6日	木	令和7年 1月生
9月 1日	火	7年 2月生
10月 6日	火	7年 3月生
11月 4日	水	7年 4月生
12月 3日	木	7年 5月生
令和9年 1月 6日	水	7年 6月生
2月 2日	火	7年 7月生
3月 2日	火	7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 ※試食あり

日程	曜日	対象者
令和8年 4月10日	金	令和7年 8月生
5月12日	火	7年 9月生
6月 4日	木	7年 10月生
7月 7日	火	7年 11月生
8月 7日	金	7年 12月生
9月 8日	火	令和8年 1月生
10月 8日	木	8年 2月生
11月10日	火	8年 3月生
12月 8日	火	8年 4月生
令和9年 1月 8日	金	8年 5月生
2月 4日	木	8年 6月生
3月 5日	金	8年 7月生

- 受付・計測:午後1:10~1:30 ●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8年 4月16日	木	令和6年 3月生
5月21日	木	6年 4月生
6月18日	木	6年 5月生
7月16日	木	6年 6月生
8月20日	木	6年 7月生
9月10日	木	6年 8月生
10月22日	木	6年 9月生
11月12日	木	6年 10月生
12月10日	木	6年 11月生
令和9年 1月14日	木	6年 12月生
2月18日	木	令和7年 1月生
3月11日	木	7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8年 4月21日	火	令和7年 6月生
5月25日	月	7年 7月生
6月23日	火	7年 8月生
7月24日	金	7年 9月生
8月25日	火	7年 10月生
9月28日	月	7年 11月生
10月26日	月	7年 12月生
11月30日	月	令和8年 1月生
12月22日	火	8年 2月生
令和9年 1月25日	月	8年 3月生
2月16日	火	8年 4月生
3月19日	金	8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8年 4月 8日	水	令和5年 3月生
5月14日	木	5年 4月生
6月 3日	水	5年 5月生
7月 2日	木	5年 6月生
8月 5日	水	5年 7月生
9月 3日	木	5年 8月生
10月 7日	水	5年 9月生
11月 5日	木	5年 10月生
12月 2日	水	5年 11月生
令和9年 1月 7日	木	5年 12月生
2月 3日	水	令和6年 1月生
3月 4日	木	6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)

●文化センター改修工事のため、駐車場および駐車場入口を変更しています。
詳細は健康カレンダー表紙の案内でご確認ください。

●体調不良等で**当日欠席される方**、健診受診についてご心配のある方は保健センターへご連絡ください。

すこやか子育て相談 ※3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

- **会場: 保健センター**
- 内容: 計測、育児・栄養・
母乳相談

日程	
令和8年	4月23日(木)
	5月22日(金)
	6月29日(月)
	7月30日(木)
	8月27日(木)
	9月30日(水)
	10月16日(金)
	11月19日(木)
	12月18日(金)
令和9年	1月22日(金)
	2月25日(木)
	3月18日(木)

- **会場: なかよし広場**
(22ページ地図)
- 内容: 計測、育児・栄養相談

日程	
令和8年	5月28日(木)
	7月23日(木)
	9月17日(木)
	11月26日(木)
令和9年	1月28日(木)
	3月25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。

「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。



5・6か月児離乳食教室 ※3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、おかゆの試食、個別相談

日程	
令和8年	4月22日(水)
	5月19日(火)
	6月17日(水)
	7月14日(火)
	8月19日(水)
	9月15日(火)
	10月20日(火)
	11月17日(火)
	12月16日(水)
令和9年	1月19日(火)
	2月17日(水)
	3月16日(火)

ダウンロードはこちらから



諏訪市子育て応援アプリ
すわっ♪ぷり



★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》 (令和8年3月現在)

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 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。
- にじいろたまごこなみ (こなみ保育園内) TEL:58-4522

《地域の遊び場》 (21・22ページ地図)

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・年末年始を除く)

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)
- 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

未就学児(0歳~小学校入学前)とその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マイナ保険証等本人確認書類

※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。

※RSウイルスワクチンのご案内・予診票・接種可能医療機関一覧表は、妊娠届出時にお渡します。

●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(おおすすめの接種時期)																							
		妊娠中	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	
母子免疫ワクチン RSウイルス <small>令和8年4月開始予定</small>	妊娠28週0日～36週6日の方	①																							
経口ワクチン 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※1 (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 二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期:11歳～13歳未満																								11～12歳① 小6相当の方へ個別通知します
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 中1相当の女子へ個別通知します	

※1 四種混合とHib(ヒブ)をすでに接種されていて未完了の方は、残りの接種を五種混合等に切り替えることが可能です。詳しくは、お問い合わせください。

●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			
RSウイルス(母子免疫)	妊娠28週0日～36週6日の方	—	1回	ご案内・予診票・接種可能医療機関一覧表は妊娠届出時にお渡しします	
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 ※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※1 (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 追加1回	中20日～56日以上の間隔をおいて3回接種 3回目接種後、6か月～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26年4月2日～平成27年4月1日生の方に5月頃個別通知します(小6相当)	
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	令和2年4月2日～令和3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8年4月1日～令和9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28年4月2日～平成29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18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)	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25年4月2日～平成26年4月1日生)の女子に個別通知します(5月頃)	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	
		—	3回	2回目: 1回目から2か月の間隔をおいて接種 3回目: 1回目から6か月の間隔をおいて接種(2回目から3回目は3か月以上あける) [標準的な方法がとれない場合] 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	

※1 四種混合とHib(ヒブ)をすでに接種されていて未完了の方は、残りの接種を五種混合等に切り替えることが可能です。詳しくは、お問い合わせください。

市内医療機関・予防接種実施医療機関一覧

(令和8年1月現在・五十音順)

地図 番号	医 科			予防接種実施医療機関															
	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	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	帯状 疱疹	インフルエンザ			新型 コロナ
																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										○						
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~ ○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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~ ○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
④ F-3	上諏訪駅前 ひろ整形外科	諏訪1-6-17-7 ☎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											○	※1 ○				
⑧ G-3	岸耳鼻咽喉科医院	諏訪2-1-29 ☎52-2025	耳鼻咽喉科		小学生~ ○			小学生~ ○	小学生~ ○								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	くぼた耳鼻咽喉科 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1-6-17-7 ☎75-5047	小児科 アレルギー科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑫ C-3	この ハートクリニック	中洲5680-1 ☎78-5810	内科 循環器内科						○	○				○	※1 ○	○	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	湖南関医院	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												※1 ○				
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 総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	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~ ○		※2 ○	※2 ○	※2 ○	※2 ○					※2 ○	○	○	○
⑳ G-1	清水眼科医院	湖岸通り5-19-10 ☎58-6802	眼科																

地図 番号	歯 科		
	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	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 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	湖南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	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	帯状 疱疹	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 ※3 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													※5 ○				※5 ○	
23 B-3	諏訪赤十字病院	湖岸通り5-11-50 ☎52-6111	総合病院	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※4 ○	※5 ○
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							※2・3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(ハッピービル)F ☎75-2231	皮膚科 アレルギー科													※2 ○					
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~ ○	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 F-3	山口整形外科	諏訪1-22-23 ☎58-5252	整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科																		
39 B-2	吉江内科医院	浜崎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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

歯 科		歯 科	
地図 番号	医療機関名	所在地 電話番号 (0266)	診療科目
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

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・薬剤師が過去の診察／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。

※1 生ワクチンのみ。 ※2 必ず事前連絡をお願いします。

※3 予約専用(コロナ、胃内視鏡、発熱外来)

※4 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。

※5 通院中の患者のみ接種可能です。



なかよし広場

●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）

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。

シャープ ななの ひやくじゅー きゅうーばん!
#7119

子ども(概ね15歳未満)は
#8000へ

長野県HP



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・年末年始(12/29～1/3):8時～翌8時

⚠️ 緊急時は迷わず**119**番

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。

こころの相談窓口

諏訪市健康推進課(諏訪市保健センター) TEL:**0266-52-8592**

月～金(祝日・年末年始を除く)/午前8:30～午後5:15 (直通)

諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所) TEL:**0266-57-2927**

月～金(祝日・年末年始を除く)/午前9:00～午後4:30

こころの健康相談統一ダイヤル TEL:**0570-064-556**

[自殺予防のための相談] 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 TEL:**026-223-4343** 松本 TEL:**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

SNS相談はこちらからできます



健康すわプラン2026が策定されます!



プランの詳細は
ホームページからご覧ください



令和8年3月末
公開予定

健康すわプラン2026

計画期間:令和8年度～12年度

健康づくり計画

市民が心身ともに健やか
で、主体的に健康づくりに
取り組むための計画

食育推進計画

市民が健全な心身を培
い、豊かな人間性を育むた
めの食育を推進する計画

自殺対策計画

国の定める自殺対策大綱
の趣旨を踏まえた計画。「生
き心地の良い諏訪市を目指
して」自殺対策を推進

厚生労働大臣認定 [健康増進施設]



すわっこランドは、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 ※臨時に休館日を設けることがあります。
- 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
 ※令和8年2月1日現在
 ※回数券・定期券あり
- 所在地 諏訪市豊田732番地 ●電話 0266-54-2626

