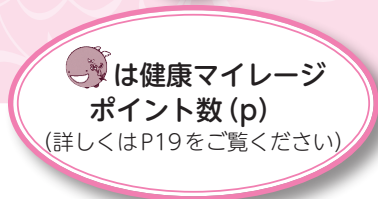




蒲郡市

健康ガイド



目次

妊産婦・子どもの健康

- こども家庭センター…………… 2～4
- 母子保健事業…………… 4～6

成人検診・健康診査

- 健康診査・がん検診…………… 12～15
- 人間ドック…………… 12
- 歯科検診…………… 14

予防接種

- 予防接種 共通事項…………… 7
- 子どもの予防接種…………… 8～9
- 任意接種の費用助成…………… 9
- 成人の予防接種…………… 10

成人・高齢者健康づくり

- 教室・相談…………… 16～18
- 高齢者向け教室…………… 18
- 健康づくり事業…………… 19
- イベント…………… 19
- 助成制度…………… 19

地域のボランティア

- …………… 11

休日や夜間などの救急医療施設等

- …………… 20

脱メタボ。1st

みんなでつくろう

健康都市がまごおり

蒲郡市健康化政策実行の推進70シエ外

妊産婦・子どもの健康

こども家庭センター（うみのこ）

令和6年4月より子育て世代包括支援センターと家庭児童相談室を一体化した、「こども家庭センター」が開設します。妊娠から子育て期の家庭を包括的に支援する総合相談窓口です。気軽にご連絡ください。

スタッフ 保健師・子育てコンシェルジュ・家庭相談員・心理相談員・助産師

場 所 保健医療センター 1階

開設日時 月～金曜日（祝日・年末年始は休み） 8：30～17：00

連絡先 妊産婦・子育てに関する相談 ☎0533♦56♦2305

児童・家庭に関する相談 ☎0533♦66♦1213

✉uminoko@city.gamagori.lg.jp



■ がまごおり妊娠・出産・子育てサポート事業

全ての妊婦さんや子育てをされているご家庭が安心して出産・育児ができるよう、保健師、助産師、子育てコンシェルジュ、訪問員等が身近で相談に応じる伴走型子育て支援と出産や子育てにかかる費用の負担を軽減するための経済的支援を一体的に実施しながら継続的にサポートします。（国の出産・子育て応援給付金を活用した事業です。）

相談支援時期	伴走型子育て支援	経済的支援
1. 妊娠届出	母子健康手帳（親子健康手帳）をお渡ししながら、妊娠期の過ごし方や利用できるサービス等を一緒に考えていきます。	妊娠応援ギフト（現金5万円）
2. 妊娠8か月頃	産前産後の過ごし方や産後の手続き等、出産後の見通しを一緒に考えていきます。妊娠7か月頃に案内文を送付します。	出産応援ギフト（蒲郡市独自ギフト）
3. 赤ちゃん訪問	訪問時、ご家族や赤ちゃんの様子を伺いながら、子育ての相談や地域のサービスを紹介します。	子育て応援ギフト（現金5万円）

妊婦相談・子育て相談は電話やメール等での相談も可能です。
支給要件はホームページをご覧ください。

がまごおり妊娠・出産・
子育てサポート事業
ホームページ



■ 母子健康手帳（親子健康手帳）の交付と妊婦相談（予約制）

持ち物 妊娠届出書、印鑑

日時	内容	会場
月～金曜日（祝日・年末年始除く） ① 9：00～ ② 10：30～ ③ 13：00～ ④ 14：30～	妊娠して不安なことや心配なことなど妊娠届出書やアンケートをもとに一人ひとり個別にお話を伺い、必要なサービスを紹介します。	保健医療センター

■ 妊娠8か月頃の面談（集団または個別）（予約制）

持ち物 母子健康手帳（親子健康手帳）、子育てファイル

方法	内容	会場
集団（プレママサロン）	保健師や助産師と一緒に出産や産後の過ごし方などを考えます。	保健医療センター
個別面談	集団では、妊婦さん同士の交流の時間もあります。	

対象の方には妊娠7か月頃に案内文を送付します。

■ 妊婦に対する初回産科受診料の助成

産科医療機関での妊娠判定に係る受診料を助成します。

対象 令和5年4月1日以降に蒲郡市で母子健康手帳（親子健康手帳）の交付を受けた方

助成金額 上限10,000円（選定療養費、紹介料を除く）

申請期限 母子健康手帳（親子健康手帳）の交付を受けた日から1年以内

■ この子育て支援事業 (家事支援) (予約制)

妊婦や子育て中の母親の負担を軽減するため、家事支援としてサポーターを派遣します。

対象者 妊婦、出生～就学前までのお子さんがいる方、18歳未満のヤングケアラー※

日時	内容	利用回数及び上限時間	利用料金
月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8:30～17:00	家事支援 (調理・掃除・洗濯・ 買い物など)	・妊婦～就学前まで： 週2日、2時間 ・ヤングケアラー： 週1日、2時間	【生活保護世帯・市民税非課税世帯・ヤングケアラー】無料 【児童通所受給者証、療育手帳など所持している方】 1時間200円 【上記以外】1時間500円

※ヤングケアラーとは、本来大人が担うとされている家事や家族の世話、介護などを日常的に行っている18歳未満の子どもです。

■ 多胎妊産婦サポーター事業 (無料・予約制)

多胎児の育児をサポーターさんが応援します。

対象者 多胎妊婦、多胎児出生～就学前までのお子さんがいる方

日時	内容	利用回数及び上限時間
月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	家事・育児支援、 外出時の付き添い	週1日、1回2時間 (ただし、健診及び予防接種の付き添いは延長可)

■ 妊産婦等タクシー利用助成事業

妊産婦さんが、病院受診や陣痛時、子どもの健診、予防接種等の外出支援として、タクシーの利用料金を助成します。

種類	対象者	内容	利用上限
タクシーチケット	令和5年4月以降に母子健康手帳(親子健康手帳)の交付を受けた方	健診や予防接種、買い物などの外出時や陣痛時のタクシー利用	・10枚綴りチケット(1枚500円) ・陣痛用チケット(無料)
市外医療機関等利用時のタクシー料金の助成	令和5年4月以降に母子健康手帳(親子健康手帳)を交付した方のうち、以下に該当する方 ①疾患や多胎妊娠等で、健康上の特別な管理が必要なため、市外の医療機関で出産される方 ②自立支援医療受給者証を所持している方 ③市外の医療機関で出産し、引き続き出産病院で産後ケアを利用する方	市外の医療機関や助産所で妊産婦健診及び乳児健診の受診や産後ケアを利用時のタクシー利用 ※事前申請が必要です	1回の利用につき 上限5,000円

■ 産後ケア事業

対象 産後の心身の負担を軽減するため、産後ケアを必要とする産後1年未満のお母さんと赤ちゃん(利用場所が病院の場合は産後4か月未満)

利用場所 病院や助産所(下記以外については4月以降にホームページに掲載)

内容 お母さんの休養(お昼寝)やリフレッシュ、乳房ケア・授乳指導、産後の体の相談、赤ちゃんの沐浴、体重測定、育児相談 など

利用料金

サービス名称	利用時間	利用料金	利用場所
宿泊	10:00～翌日16:00	(1日分料金) 2,400円	蒲郡市民病院 オレンジベルクリニック など
日帰り	10:00～16:00	1,300円	オレンジベルクリニック など
訪問	9:00～17:00 (所要時間) 3時間～4時間	【助産師】 800円	自宅
		【保育士】 600円	

申込み先 ☎0533◆56◆2305

✉uminoko@city.gamagori.lg.jp

■ 教室、相談

会 場 保健医療センター

事業名・時間など		曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
妊娠中	うみのご教室【妊婦】 〈予約制〉 10:00～11:30	火	2	7	4	2	20	3	1	5	3	7	18	4
	妊婦体操、妊婦同士のおしゃべりタイム、ミニ講話													
乳幼児	うみのご教室【生後6か月まで】 〈予約制〉 10:00～12:00	火 金	19	21	21	19	23	20	18	15	20	24	21	21
	ふれあい遊び、お母さん同士のおしゃべりタイム、赤ちゃんの体重測定(希望者)													
	うみのご教室【生後7か月～9か月】 〈予約制〉 10:00～12:00	火 金	26	31	28	23	30	27	25	22	27	31	28	28
ふれあい遊び、お母さん同士のおしゃべりタイム、赤ちゃんの体重測定(希望者)														
	うみのご広場 対象 どなたでも 10:00～12:00	木 金	5	9	7	5	2	6	4	1	12	16	7	7
遊び場&相談の場。体重測定(希望者) ボールプール、大型積み木、ままごと、赤ちゃんのスペース、親子ふれあい遊び														

保健センター（母子保健事業）

各種健康診査・相談・教室等を通じ保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門スタッフが市民のみなさんの子育てを応援しています。子育てや健康に関する相談は、電話、メール、面接、訪問、オンラインでお受けします。いつでもお気軽にご連絡ください。

■ 妊産婦・乳幼児健診

会 場 保健医療センター（母子健康手帳（親子健康手帳）をお持ちください。）

事業名・時間など		曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
妊婦健康診査(1～14回) ☆1														
産婦健康診査 対象 産後8週以内の産婦	実施場所：県内受託医療機関(要予約) ※受診には受診票が必要です。 ※県外および助産所で受診された方は、償還払いになります。 詳しくは健康推進課(保健センター)へお問い合わせください。													
乳児健診(1～2回目) ☆2 対象 1回目 生後1か月児 2回目 生後6か月～10か月児	☆1多胎妊婦には5回分妊婦健康診査受診票(基本健診)を追加配布します。 ☆2乳児健診は1歳1か月になる前日まで使用可能 ☆3新生児聴覚検査は生後満28日まで使用可能													
新生児聴覚検査 ☆3 対象 生後7日頃までの児														
4か月児健診(個別通知します) 対象 4か月児 (受付 12:50～14:00)		水 木	11 25	15 30	13	3 25	8 29	12 26	10 24	14 28	18	9 29	19	6 19
1歳8か月児健診(個別通知します) 対象 1歳8か月～1歳9か月児 (受付 12:50～13:50)		火	23	14 28	11 25	9 23	6 27	10 24	8 22	12 26	10	14 28	25	11
3歳児健診(個別通知します) 対象 3歳2か月～3歳3か月児 (受付 12:50～13:45)		火	16 30	7 21	4 18	2 16 30	20	3 17	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	4 18

■ 妊婦・幼児歯科健診

会場 保健医療センター（母子健康手帳（親子健康手帳）をお持ちください。）

事業名・時間など	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
妊婦歯科健診(個別健診)	実施場所：市内受託歯科医院(要予約) ※受診には受診票が必要です。												
はじめての歯科健診(個別通知します) 対象 1歳2か月～1歳3か月児 (受付 12:50～14:00)	金	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
2歳児歯科健診(個別通知します) 対象 2歳2か月～2歳3か月児 (受付 12:50～14:00)	金	19	17	21	19	23	20	18	22	20	17	21	21

■ 相 談

会場 保健医療センター（母子健康手帳（親子健康手帳）をお持ちください。）

事業名・時間など	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
妊婦中・産後 母乳相談〈予約制〉 対象 妊婦・産婦 ①9:30 ②13:00 ③14:30	毎週火・金曜日に実施(祝日はお休み)												
	助産師による個別相談 授乳相談、乳房ケア、卒乳など乳房に関する相談、必要時 乳房マッサージ												
乳幼児 子育て相談 対象 どなたでも 9:30～11:30	月	15	20	17	22	19	9	21	25	16	20	17	17
	身体測定、子育てについて保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談												

■ 教 室

会場 保健医療センター（母子健康手帳（親子健康手帳）をお持ちください。）

事業名・時間など	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
妊婦中 ママ教室(2回コース) 〈予約制〉 9:30～11:30 (受付 9:20～9:30)	火	9	14		9	6		8	12		14	4		
	1回目 助産師による「妊娠中の過ごし方」の話、妊婦体操、妊婦同士の情報交換 2回目 助産師による「産後の生活と育児」「母乳育児」の話、妊婦同士の情報交換、おむつ交換、赤ちゃん抱っこ体験													
妊婦中 パパママ教室 〈予約制〉 9:30～11:30 (受付 9:20～9:30)	土		18		20		21		16		18		15	
	助産師による「夫婦で協力して育児」の話、薬剤師によるお薬の話、妊婦疑似体験と陣痛緩和テクニックの体験、先輩パパママとの交流会													
乳幼児 離乳食教室(前期)もぐもぐ教室 対象 5か月～6か月児 10:00～11:15 (受付 9:50～10:00)	木	18	16	20	18	8	19	17	21	19	16	20	13	
	離乳食前期～中期の進め方のお話、試食													
	乳幼児 離乳食教室(後期)カミカミ教室 対象 9か月～10か月児 10:00～11:15 (受付 9:50～10:00)	水	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12
		離乳食後期～完了期の進め方のお話、試食、歯と歯みがきのお話												
	乳幼児 1歳児教室(個別通知します) 対象 誕生月の子 9:30～11:30 (受付 9:20～10:45)	月	22	27	24	29	26	30	28	18	23	27	10	24
1歳児の子育てについてのお話、親子遊びの紹介、身体計測、個別相談														
乳幼児 2歳児教室 対象 2歳児 10:00～11:00 (受付 9:45～10:00)	金	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14	
	2歳児の子育てについてのお話、親子でのふれあい遊び													
妊婦中・産後 にこにこママ(多胎児サロン) (個別通知します) 対象 多胎児とその保護者 10:00～11:00				15 (土)		21 (水)		29 (火)		9 (月)		27 (木)		
	子育てコンシェルジュによる親子遊びの紹介、お母さん同士の交流会等妊婦さんも大歓迎													

■ 助成・給付制度と相談

下記の事業について、助成・給付とともに相談を行っております。

詳細は、ホームページまたは健康推進課（保健センター）へお問い合わせください。

種 類	内 容
一般・特定不妊治療費の助成	令和6年3月から令和7年2月までの不妊治療に要した費用の一部を助成します。 ※年齢や所得、助成回数に制限はありません。 【助成金額】 一般：自己負担額の1/2、上限5万円 特定：保険診療内 1回の治療につき自己負担額1/2、上限10万円 保険診療外を含む 1回の治療につき上限30万円 【申請期限】 令和7年3月31日(月)まで
不育症治療費等の助成	2回以上の流産等、不育症検査・治療にかかった医療費の一部を助成します。 (先進医療として実施された保険適用外の検査は愛知県の助成制度があります。) 【助成金額】 自己負担額の1/2、上限15万円 【申請期間】 治療終了日の翌日から6か月以内
未熟児養育医療費の給付	身体の発達が未熟なまま出生し、医師が入院養育を必要と認めた乳児で、指定の医療機関に入院した場合に医療給付を行います。
未熟児養育医療費用(おむつ代)の助成	未熟児養育医療の対象の入院期間中に、自己負担分として医療機関で支払ったおむつ代を助成します。 【助成金額】 医療機関に支払ったおむつ代(10円未満切捨て) 【申請期限】 退院後3か月以内
妊産婦健康診査費用の助成	令和5年10月1日以降に受けた妊産婦健康診査で、妊産婦健康診査受診票記載項目以外の医療保険適用外で実施した検査の一部を助成します。 【助成金額】 上限5,000円 【申請期限】 母子健康手帳(親子健康手帳)の交付を受けた日から1年以内

■ こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までのすべての赤ちゃんのいる家庭に、保健師や助産師が伺い体重測定をしながら、子育ての相談にのったり、市の保健事業や地域の子育て情報をお伝えします。(第2子以降で心配がない方はこんにちは赤ちゃん訪問員が伺います。)

■ 子育て応援アプリ うーみんなナビ

蒲郡市の子育て情報を手軽に利用できる子育て応援アプリです。親子で参加できる教室などの情報や、予防接種のスケジュールを自動で作成する機能等があります。アプリをダウンロードして、ぜひご利用ください。



AppStore




GooglePlay

■ ホームスタート事業 (無料)

令和6年秋頃に開始予定の新規事業です。未就学のお子さんがある家庭に、研修を受けたボランティアが訪問し、お話したり、一緒に家事や育児等をします。子育て家庭の孤立を防ぎ、保護者の心の安定を目的に実施します。

■ ホームスタート事業のボランティア養成講座 (新規募集)

子育て中の家庭に訪問し、会話や散歩、一緒に家事をする等保護者のサポートをするボランティアを養成するための教室を行います。

対 象	日 時	内 容	
子育て経験者で研修終了後、訪問員として活動できる方	5月25日、6月 8日、 6月15日、6月22日、 6月29日、7月 6日、 7月13日、各土曜日 9:30～16:30	子育て支援のボランティアとして活動するために必要なことを学びます。	30p

予防接種

予防接種 共通事項

接種場所 市内受託医療機関 **<要予約>**

※ワクチンごとに接種可能な医療機関が異なります。詳しくは健康推進課（保健センター）からお送りする予防接種手帳・予診票等を確認いただくか、ホームページをご覧ください。

市外接種

■市外（愛知県内）の医療機関で予防接種する場合

事前に手続きをとることで、愛知県広域予防接種協力医療機関で予防接種を受けることができます。接種を希望する場合は健康推進課（保健センター）が発行する「愛知県広域予防接種連絡票」が必要となります。下記の電子申請フォームから申請または健康推進課（保健センター）へご連絡ください。

■県外（海外を除く）の医療機関で予防接種する場合

接種後に申請いただくことによって、接種料金をお返しします。（ただし、返却する金額に上限有り）

<申請に必要なもの>

- 領収書・明細書（予防接種名がわかるもの）
- 予防接種の記録が記載されている母子健康手帳（親子健康手帳）
- 本人または保護者の通帳（市が発行した予診票（医療機関による記入が必要））

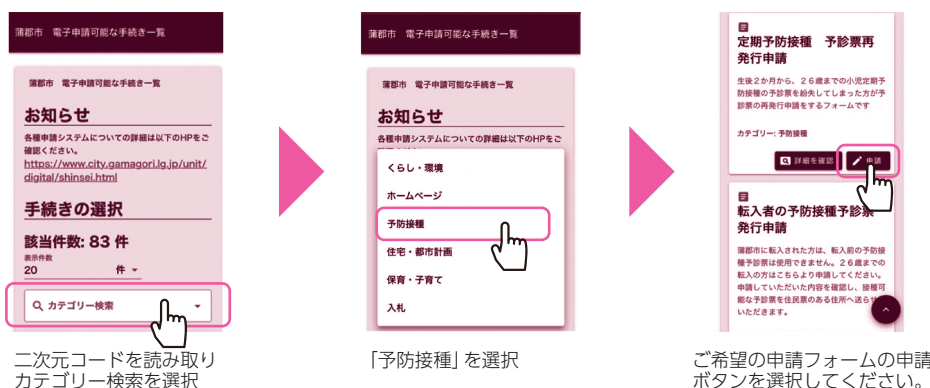
■ 予防接種 電子申請フォーム（蒲郡市電子申請可能な手続き一覧）

予診票の再発行や「愛知県広域予防接種連絡票」の申請等、予防接種に関する手続きを電子申請することができます。

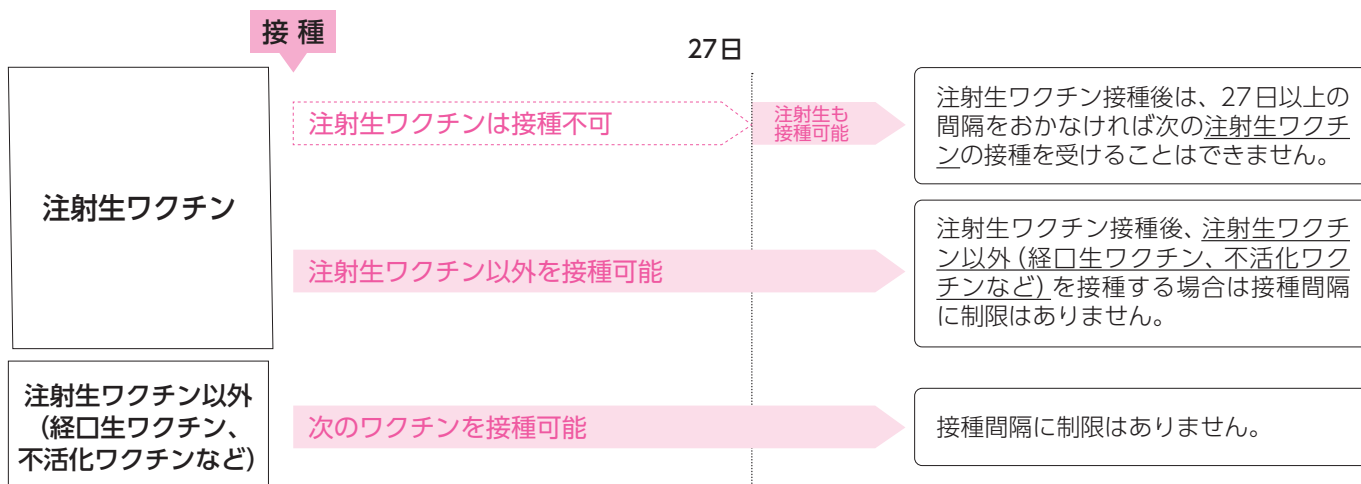
電子申請
フォーム



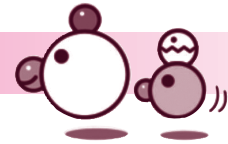
例：定期予防接種予診票再発行申請の場合



■ 異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔



子どもの予防接種



持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)・予防接種手帳もしくは予診票

種類		対象年齢	接種回数	標準的な接種期間・間隔	通知の時期
ロタウイルス【生】	ロタリックス(1価)	生後6週～24週0日	2回	1回目 2回目 ○————○ 4週間 (初回接種は、生後14週6日までを推奨)	生後1か月頃に 予防接種手帳を 送付
	ロタテック(5価)	生後6週～32週0日	3回	1回目 2回目 3回目 ○————○————○ 4週間 4週間 (初回接種は、生後14週6日までを推奨)	
ヒブ(Hib)【不活化】		生後2か月～5歳の 誕生日前日まで	4回	1回目 2回目 3回目 4回目 ○————○————○————○ 27～56日間 27～56日間 7か月～1年1か月の間 ※接種開始年齢により接種回数及び接種間隔が異なります。	
小児用肺炎球菌【不活化】			4回	1回目 2回目 3回目 4回目 ○————○————○————○ 27日以上 27日以上 (60日以上あけて) 1歳～1歳3か月の間 ※接種開始年齢により接種回数及び接種間隔が異なります。	
B型肝炎【不活化】		1歳の誕生日前日まで	3回	1回目 2回目 3回目 ○————○————○ 27日以上 1回目から139日以上	
BCG【生】			1回	生後5か月頃～1歳の誕生日前までに1回	
四種混合【不活化】 (ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)		生後2か月～7歳半に なる日の前日まで	4回	1回目 2回目 3回目 追加 ○————○————○————○ 20～56日間 20～56日間 1年～1年半 ※海外などでポリオや三種混合が中断している場合は、 三種混合、不活化ポリオの接種も可能です。	
五種混合【不活化】 (令和6年4月1日接種開始) (ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ・ヒブ)			4回	1回目 2回目 3回目 追加 ○————○————○————○ 20～56日間 20～56日間 6か月～1年半	
水痘(みずぼうそう)【生】		1歳～3歳の誕生日前日まで	2回	1回目 2回目 ○————○ 6か月以上	
MR【生】 (麻しん・風しん)	1期	1歳～2歳の誕生日前日まで	1回	2歳の誕生日前までに1回	
	2期	幼稚園・保育園年長児 相当年齢 (平成30年4月2日～平成 31年4月1日生まれ)	1回	4月～翌年3月までに1回	
二種混合【不活化】 (ジフテリア・破傷風)		11歳～13歳の誕生日前日まで	1回	13歳の誕生日前までに1回	11歳頃
日本脳炎* 【不活化】	平成21年 10月2日 以降の生まれ	3歳～7歳6か月になる前日まで	1期 3回	1回目 2回目 追加 2期 ○————○————○————○ 6～28日間 おおむね1年 9歳	1, 2回目: 3歳頃 3回目: 2回目 から1年後
		9歳～13歳の誕生日の前日まで	2期 1回		9歳頃
	平成19年 4月1日 以前の生まれ	20歳の誕生日前日まで	4回	1回目 2回目 追加 2期 ○————○————○————○ 6～28日間 おおむね1年 おおむね5年 20歳にならない程度にあける	3回目: 2回目 から1年後 4回目: 3回目 から5年後

※日本脳炎について、平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、接種期限が13歳の誕生日前日までのため、終了しています。

■ ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチン【不活化】

ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンは、一時的に積極的な勧奨を差し控えていましたが、厚生労働省の審議会において、**接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回る**と認められました。今後もワクチンの安全性の評価を行っていくこと、都道府県や地域の医療機関の連携を強化すること、ワクチンについての情報提供を充実させていくこと等を進め、令和4年度から接種勧奨を再開しています。また、積極的な勧奨が差し控えられている間に定期接種の対象であった方にも、接種の機会を確保するため案内を送付しています (キャッチアップ接種)。

対象者の生年月日	接種期限	接種回数	ワクチンの種類・標準的な接種間隔
<定期接種> 平成20年4月2日～ 平成25年4月1日生まれ の女性	高校1年生相当年齢が属する年度の末日まで	3回	<サーバリックス (2価)> 1回目 2回目 3回目 ○————○————○ 1か月以上 1回目から6か月以上
<キャッチアップ接種> 平成9年4月2日～ 平成20年4月1日生まれ の女性	令和7年3月末まで		<ガーダシル (4価)・シルガード9 (9価)> 1回目 2回目 3回目 ○————○————○ 2か月以上 1回目から6か月以上

※シルガード9 (9価) を、小学6年生～15歳の誕生日前日までに接種を開始した方は、上記の接種回数、接種間隔とは異なります。詳細はホームページをご覧ください。

HPVワクチン
ホームページ



任意接種の費用助成

■ 子どもの予防接種

市内の指定医療機関で接種した場合、接種した費用の一部を助成します。医療機関で助成額を差し引いた金額をお支払いください。また、市外の医療機関の場合は手続きが必要ですので、健康推進課 (保健センター) へお問い合わせください。(指定医療機関はホームページでご確認ください。)

予防接種の種類	回数	対象年齢	標準的な接種期間	助成額
おたふくかぜワクチン【生】	1回	1歳～2歳の誕生日前日	2歳の誕生日前日までに1回	1回2,000円
医療行為により定期接種の免疫を失ったお子様の予防接種の再接種費用助成		市内に住所があり接種日において20歳の誕生日前日までの方	詳しくはお問い合わせください。	

■ 成人の予防接種

種類	対象者	実施時期	助成額
妊娠期の女性 及びその同居者の MR (風しん) 予防接種 ※成人男性の風しん定期 対象者を除く	妊娠を希望する女性 (経産婦を含む) およびその配偶者・同居人のうち抗体価が低い (※1) 市民。 (※1) 抗体価が低い基準は、HI法で16倍以下、EIA法で8.0未満 (他の検査法の場合はお問い合わせ下さい。)	4月～3月	MRワクチン 5,000円 風しん単独 3,000円
参考 妊娠を希望する女性 およびその同居者の 風しん抗体検査の補助	豊川保健所が妊娠を希望する女性 (経産婦を除く) およびその同居者を対象に、無料で実施しています。詳しくは、豊川保健所 (☎0533♦86♦3188) へお問い合わせください。		
インフルエンザワクチンの一部助成	昭和35年1月2日以降の生まれの以下の市民 ・市民税非課税世帯 ・生活保護世帯 ・中国残留邦人等の関連法律による支給の受給世帯	10月～3月	1,000円

成人の予防接種

■ 定期予防接種

種 類	対象者	実施時期	負担金
インフルエンザ ワクチン	・昭和35年1月1日以前の生まれの市民(満65歳以上の市民) ・60歳～64歳で医師が接種を必要と認めた市民	10月～1月	1,000円
成人用肺炎球菌 ワクチン	接種日時点で、過去に成人用肺炎球菌ワクチン(23価)を受けたことがない以下の方 ・満65歳の市民 ・60歳～64歳で医師が接種を必要と認めた市民	誕生月の月末に 予診票を発送 (早めに欲しい方は 健康推進課へ連絡)	2,000円

※上記対象者のうち世帯全員が市民税非課税世帯(令和6年1月末時点)の方・生活保護世帯の方は無料となります。

種 類	対象者	実施時期	負担金
新型コロナウイルス 感染症ワクチン(予定)	基準日時点で ・満65歳以上の市民 ・60歳～64歳で医師が接種を必要と認めた市民	秋冬 (詳細は未定)	未定

■ 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

風しん予防接種は、現在では予防接種法に基づき定期接種として行われています。しかし、これまで定期接種を受ける機会がなかった下記の対象者は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。これまでも抗体検査及び予防接種を実施してきましたが、令和6年度が公的助成の最終年度となる予定です。

対象者・方法	実施時期	負担金
【対象者】昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 【方 法】①クーポン券を利用して、まず抗体検査を受ける。 ②検査の結果、抗体がない場合は風しん予防接種を受ける。	～令和7年3月	無料

■ 帯状疱疹予防接種費用の一部助成

費用の一部助成を受けるには事前申込※が必要です。期間内に申込みがない場合は助成の対象となりませんのでご注意ください。市内で接種する場合の指定医療機関はホームページ等でご確認ください。

対 象 者 過去に助成を受けていない方で、接種日に蒲郡市に住民票がある50歳以上の方

申 込 期 間 令和6年4月19日(金)から5月31日(金)まで

申 込 方 法 WEBまたは電話(☎0533♦67♦1151)

※事前申込件数が助成対象予定者数を上回った場合は抽選になります。なお抽選では、申込期間中に申込みされた方のうち、令和5年度の抽選に落選した方を優先させていただきます。

種 類	接種回数	接種間隔	方 法	予防効果	実施期間	助成額
シングリックス 【不活化】	2回	1回目 — 2回目 ○ — ○ 2か月	筋肉内接種	90%以上 (10年以上)	6月～3月	1回10,000円 (2回まで)
ビケン【生】	1回		皮下接種	50～60% (5年程度)		2,000円 (1回のみ)

ビケン(水痘ワクチン)は、免疫機能に異常を有する疾患及び免疫抑制をきたす治療を受けている方は接種できません。主治医とご相談ください。

○事前申込から接種までの流れ



※市外の医療機関で接種した場合は、後日健康推進課(保健センター)で償還払いの手続きが必要です。

地域のボランティア

■ 蒲郡市健康づくり食生活改善推進協議会

蒲郡市には、現在77人の食生活改善推進員（ヘルスマイト）がいます。ヘルスマイトは、食事を通して健康づくりを市民の方々（子どもから高齢者まで）に広める“ボランティア活動”をしています。

【食生活改善推進協議会が開催する講座】


事業名	対象者	日時	内容	
男性の料理教室	市内在住・在勤の男性	6月8日、6月22日 各土曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限：5月27日(月)	料理の基本、調理実習 受講費：1,200円	10p
親子クッキング教室	市内小学校 1～4年生の親子	7月7日、8月4日 各日曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限：6月25日(火)	料理の基本、調理実習 受講費：1,200円	10p
健康食生活実践塾 (高血圧予防の料理教室)	市内在住・在勤の方	1月11日(土) 10:00～13:00 申込期限：12月25日(水)	高血圧の予防の話と調理実習(減塩メニュー) 受講費：600円	5p

※この他にも地域で子どもから高齢者を対象にした料理教室等を各地域で実施しています。

■ 健康づくりいっしょにやろまい会

健康づくりいっしょにやろまい会は、地域で健康づくりの普及活動をしている市民グループです。市内3地区でウォーキング会の開催、イベントでの健康づくりPRなどの活動をしています。

【健康づくりいっしょにやろまい会が開催するウォーキング会】

事業名	とき	集合	内容	
蒲南コースを歩こう会	毎月第1月曜日 (5,1月は休み)	9:30 本町公園 ※10月は中央公園 (室内体操の場合は 生きがいセンター 3階ホール)	<ul style="list-style-type: none"> ■定例ウォーキング…4,6,10月～2月 蒲郡の街中や竹島の風景が楽しめます。 ■室内体操…上記雨天時、7月～9月 ■ノルディックウォーキング体験会…3月 (雨天中止) 	5p
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	毎月第2月曜日 (8月は休み)	9:00 若宮公園時計塔前 または三谷公民館 駐車場 ※集合場所は月によって 違います。	三谷、大塚の海と山の景色を楽しみ、時には豊岡や竹島まで歩きます。 (雨天時：ラジオ体操ほか)	5p
形原・西浦の名所を めぐるウォーキング会	毎月最終土曜日 ※12月は第3土曜日 (雨天中止)	9:30 ※集合場所は月によって 違います。	形原・西浦の海と山の景色を毎回違うコースで楽しめます。	5p
市民いきいき ウォーキング	第20回 12月(予定)	未定	未定	5p

※申込みは不要で、どなたでも無料で参加できます。(開催内容の詳細は広報紙をご覧ください。)

■ ホームスタート事業のボランティア養成講座(新規募集)


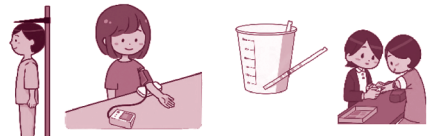


子育て中の家庭に訪問し、会話や散歩、一緒に家事をする等保護者のサポートをするボランティアを養成するための教室です。詳細は、p6をご覧ください。

成人検診・健康診査

健康診査 ・ がん検診

対象者年齢はR7.3.31現在の年齢です。

※健診・検診を受診の際には、受診券が必要です。

	健康診査			がん検診		
	特定健康診査	後期高齢者健康診査	ヤングエイジ健診	胃がん	肺がん	大腸がん
20～39歳	—	—	○	—	—	—
40歳	○	—	—	ご希望の方は 申込みが必要 	○	○
41～49歳	○	—	—		○	○
50～74歳	○	—	—	○	○	○
75歳以上	—	○	—	○	○	○
対象条件	蒲郡市国民健康保険に加入している40歳以上の方	後期高齢者医療に加入している方	18歳～39歳の市民	2年に1回	—	—
自己負担金	無料	無料	500円	500円	500円	500円
検査内容	 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査 など			胃部X線検査 (バリウム検査) または 内視鏡検査 (胃カメラ)	 胸部X線検査	 2日分 便潜血検査 (検便)
予約方法	市内受託医療機関に直接申込み または出張健診	市内受託医療機関に直接申込み		市内受託医療機関に直接申込み		

※世帯全員が市民税非課税の方、生活保護世帯の方、クーポン券対象の方は無料。

出張健診ホームページ



■ 出張健診 (無料・予約制) 二次元コードまたは保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

日程 (午前)	会場	日程 (午前)	会場
7月16日 (火)	蒲郡市役所	8月18日 (日)	三谷公民館
10月6日 (日)	西浦公民館	11月21日 (木)	蒲郡市役所
12月20日 (金)	保健医療センター	1月17日 (金)	保健医療センター

人間ドック

対象者年齢はR7.3.31現在の年齢です。

■ 節目人間ドック・人間ドック (予約制)

特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査を受診されない方で、人間ドック基本コースを希望する方を対象に受診の助成を行っています。(市税の滞納がない方など条件があります。) 事前に保険年金課への申請が必要です。

種類	受診場所	対象者	検査内容	自己負担額
節目人間ドック	蒲郡市民病院	蒲郡市国民健康保険に加入している40・45・50・55歳の方	身体計測、血圧、心電図、尿、便潜血、聴力、肺機能、血液、眼科、胸部、胃部、腹部超音波検査など	1,000円 (受診時に7,000円を一旦支払い。条件を満たす方に6,000円を返金)
人間ドック		蒲郡市国民健康保険に加入している40歳未満の方		16,800円
		蒲郡市国民健康保険に加入している40歳以上の方及び後期高齢者医療加入の方		7,000円

※人間ドックの募集は広報令和6年3月号でご案内しています。定員になりしだい募集を終了いたします。詳しくは保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

無料クーポン
対象

乳がん

41歳の女性
昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生

子宮頸がん

21歳の女性
平成15年4月2日～平成16年4月1日生

特定健康診査・後期高齢者健康診査について : 保険年金課 ☎0533◆66◆1221
がん検診・ヤングエイジ健診・その他の検査について : 健康推進課 (保健センター) へ

がん検診				その他検査		
前立腺がん (男性のみ)	子宮頸がん (女性のみ)	HPV検査 (女性のみ)	乳がん (女性のみ)	胃がんリスク検査	B型・C型肝炎 ウイルス検査	骨粗しょう症 リスク検査
—	○	○	—	—	—	—
—	○	○	○	○	○ 無料	○
—	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	—	○	○	○	○
2年に1回	20歳以上 2年に1回	25歳～54歳 ※子宮頸がん検診と 同時実施のみ	2年に1回	過去に『胃がんリ スク検査』を受け たことがない方	過去に肝炎の治 療や検診を受け たことがない方	※肺がん検診と同時 実施のみ ※骨粗しょう症の治 療中の方は不可
500円	500円	500円	500円	500円	各500円	300円
					肺がん検診の画像によるAI診断 ※従来の骨粗しょう症検診とは異なります。	
市内受託医療機関 に直接申込み	市内受託医療機関または 集団検診 (下記日程)	保健センターへ 申込み	市内受託医療機関に 直接申込み			

集団検診 [抽選]

対象者年齢はR7.3.31現在の年齢です。

申込期限 各検診日の1か月前までに健康推進課 (保健センター) へお申込みください。

会場 保健医療センター2階

集団検診ホームページ



女性 骨粗しょう症検診

検査内容	骨密度測定 (手首のX線撮影)
対象	20歳以上70歳以下
負担金	300円
日程 (午前)	6月20日(木)
	9月12日(木)
	1月23日(木)

※40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料で受けられます。
※世帯全員が市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料。

女性 子宮頸がん・乳がん検診

	子宮頸がん単独	子宮頸がん+乳がん
年齢	20歳以上	40歳以上
負担金 (HPV検査実施時)	500円 (1,000円)	1,000円 (1,500円)
定員	30名	20名
注意事項	2年に1回になります。 (令和5年度に受診した方は不可)	

日程 (午前)		
6月 6日 (木)	7月 18日 (木)	9月 17日 (火)
10月 23日 (水)	11月 14日 (木)	1月 9日 (木)

※乳がん検診は、保健医療センターにて乳房X線 (マンモグラフィ) 撮影後、医療機関への受診が必要です。

セット検診のご案内 (先着順)

30p

対象者年齢はR7.3.31現在の年齢です。

会場 保健医療センター 2階

女性 レディースミニドック

35歳～39歳限定

レディースミニドック
申込みフォーム



※午前日程のみ託児あり

年齢	35歳～39歳
セット項目 (検査内容)	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤングエイジ健診 ・子宮頸がん検診 ・HPV検査 ・乳がん検診【超音波検査(エコー検査)】 ・骨粗しょう症検診
負担金	2,300円
定員	各回18名
注意事項	令和5年度にレディースミニドックまたは子宮頸がん検診を受診した方は受診できません。また、令和6年度に検査項目の内1つでも市の健診で受診している場合は受診できません。

日程	
6月19日(水)午前	6月29日(土)午前
7月10日(水)午前	9月11日(水)午前・午後
10月16日(水)午前	10月28日(月)午前
11月16日(土)午前	12月11日(水)午後
1月22日(水)午前・午後	

40検診

令和6年度に40歳になる方限定！1日で各種検診が受けられます！

男性

女性

年齢	昭和59年4月1日 ～昭和60年3月31日生
セット項目 (検査内容)	<ul style="list-style-type: none"> ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・胃がんリスク検査 ・肝炎ウイルス検査 ・骨粗しょう症リスク検査
負担金	1,800円
定員	各回25名
日程 (午前)	5月26日(日)
	7月7日(日)
	9月15日(日)



40検診
(男性)
申込み
フォーム

年齢	昭和59年4月1日 ～昭和60年3月31日生
セット項目 (検査内容)	<ul style="list-style-type: none"> ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・胃がんリスク検査 ・肝炎ウイルス検査 ・乳がん検診 【乳房X線検査(マンモグラフィ)】 ・子宮頸がん検診 ・HPV検査 ・骨粗しょう症リスク検査
負担金	3,300円
定員	各回18名
日程 (午後)	5月20日(月) 6月19日(水)
	9月30日(月) 10月28日(月)
	11月25日(月) 12月23日(月)



40検診
(女性)
申込み
フォーム

※世帯全員が市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料。

歯科検診 (予約制)

10p

対象者年齢はR7.3.31現在の年齢です。

受診場所 市内受託歯科医院 (予約制)

持ち物 受診票(対象の方には、事前に受診ハガキをお送りします。)、健康保険証

種類	対象者	実施時期	検査内容	負担金
歯周病検診	令和6年度に次の年齢となる市民 <ul style="list-style-type: none"> ・20歳：平成16年4月1日～平成17年3月31日生 ・25歳：平成11年4月1日～平成12年3月31日生 ・30歳：平成6年4月1日～平成7年3月31日生 ・35歳：平成元年4月1日～平成2年3月31日生 ・40歳：昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生 ・45歳：昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生 ・50歳：昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生 ・55歳：昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生 ・60歳：昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生 ・65歳：昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生 ・70歳：昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生 ・75歳：昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生 	4月～2月	口腔内検査	無料
8020検診	80歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生)の市民	4月～5月		

※蒲郡市歯周病検診以外の医療行為を行った場合は、自己負担金が生じます。

健診・検診受託医療機関一覧

受診券
申込みフォーム



※受診の際には受診券が必要です。

令和6年4月1日現在

地区	医療機関名	所在地	電話 (0533)	特定健診 後期高齢 者健診	ヤング エイジ 健診	がん検診・肝炎ウイルス検診										予約の 有無
						胃がん		胃がん リスク 検査 (血液検査)	肺がん	骨粗しょう 症リスク 検査	大腸 がん	前立腺 がん	肝炎 ウイルス [B型] [C型]	乳がん	子宮頸 がん HPV 検査	
						X線 (バリウム)	内視鏡 (胃カメラ)									
大塚	すみれクリニック	大塚町西島14-1	58-2100	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	不要
	加藤医院	大塚町星越1-20	59-7878	○	○	○	—	○	○	—	○	○	○	—	○	胃のみ要
	蒲郡東部病院	大塚町山ノ沢45-2	59-7601	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	—	—	胃のみ要
三谷	はしば耳鼻咽喉科・ 内科クリニック	三谷町二舗96	68-4190	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	小林内科クリニック	三谷北通二丁目44	66-2111	○	○	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	要
	福原医院	三谷北通二丁目266	69-5518	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	○	—	要
東部	つねかわ内科・ ハートクリニック	平田町上五反田19-3	56-9292	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	要
	とよおかクリニック	豊岡町梶田13-1	67-1155	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	北部	いとう内科小児科	水竹町西清水川38-1	66-0088	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—
とくなが内科		水竹町下島82	95-1232	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要
蒲郡町部	小田醫院	宝町12-15	68-5233	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	内科・消化器科 たかしクリニック	八百富町2-250	66-0330	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	杏名医院	本町7-24	68-2395	○	○	—	—	○	○	—	○	○	○	○	—	要
	マイファミリー クリニック蒲郡	中央本町6-7	67-2626	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	○	要
	岡本内科クリニック	中央本町13-16	69-2666	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	杉浦内科胃腸科	丸山町1-16	69-9840	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	カワイ外科	丸山町7-1	68-4234	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	○	—	乳のみ要
	オレンジベルクリニック	神明町23-21	68-2311	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	要
	はたのクリニック	港町20-14	68-8899	○	○	—	—	—	○	—	○	○	○	—	—	要
	かとう小児科・内科 クリニック	旭町8-12	95-8181	○	○	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	要
蒲郡厚生館病院	栄町11-13	69-3251	○	○	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要	
塩津	八木内科・消化器科	竹谷町宮前10-1	66-3215	○	○	—	○	○	○	—	○	○	○	—	—	要
	かなだ内科・糖尿病 クリニック	竹谷町油井29-8	68-0077	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	畑川クリニック	拾石町前浜40-13	66-1515	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	こんどうクリニック	鹿島町深田22-1	66-0007	○	○	—	—	○	○	○	○	○	○	—	—	不要
一色	かんだ消化器内科	一色町西山6-1	58-3030	○	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要	
形原	あおば内科クリニック	形原町計後家22-1	57-0211	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	胃のみ要
	石原内科	形原町下市場49-2	57-4303	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	胃のみ要
	平野内科医院	形原町下屋敷41-1	57-0370	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
	トリイクリニック	形原町東根崎74	57-2004	○	○	—	○	○	○	○	○	○	○	—	—	要
西浦	柳沢内科	西浦町馬々53-1	57-2537	○	○	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	要

- ・ 休診日、受診時間等をご確認のうえお出かけください。
- ・ 胃がん検診は予約が必要です。前日の21時以降は飲食せず受診してください。
- ・ 胃がんリスク検査(血液検査)は食事制限の必要はありません。
- ・ 乳がん検診は保健医療センターにて乳房X線(マンモグラフィ)撮影後の受診となります。

特定健診・後期高齢者健診 保険年金課 ☎0533◆66◆1221
 がん検診・その他の健診 健康推進課(保健センター) ☎0533◆67◆1151

成人・高齢者健康づくり

教室・相談

■ 結果活用セミナー (無料・予約制)

対象者 健診を受診された方

日時・会場	内容	
8月20日(火)：蒲郡市役所 11月10日(日)：西浦公民館 1月24日(金)：保健医療センター 【時間】10：00～11：30	9月29日(日)：三谷公民館 12月19日(木)：蒲郡市役所 2月21日(金)：保健医療センター	健診結果の見方や健康づくりの秘訣を講話・実技でお伝えします。保健指導該当の方もご参加いただけます。
		5p

■ スタイルアップサポート (特定保健指導) (無料・予約制)

対象者 特定保健指導 (国民健康保険に加入の方) に該当された方

種類	内容	会場	
個別サポート (面談・訪問・オンライン)	健診結果をもとに、あなたにあった減量法や生活習慣病予防の方法と一緒に考え、保健師・管理栄養士が6か月間の取り組みをサポートします。	保健医療センター 自宅等	5p

※詳細については、健診受診後に対象者には案内を送付しますのでご確認ください。

個別サポートの他にも、結果活用セミナー、健康相談、運動サポートセンター等ご参加の方には利用時に合わせて対応します。

■ 重症化予防のための個別面談 (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤で健診の結果、生活習慣病の重症化を予防する必要性の高い方

日時	内容	会場	
随時予約	保健師・管理栄養士などによる個別相談です。生活習慣病の重症化を予防するための生活改善の方法をお伝えします。	保健医療センター 自宅等	5p

■ 健康相談・栄養相談・歯科相談 (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方

※オンライン相談 (Zoomを使用) も実施しています。詳しくはホームページをご確認ください。

オンライン相談
ホームページ



日時	内容	会場	
毎月第4金曜 ① 9：00～ ② 9：45～ ③ 10：30～ ④ 11：15～	保健師・管理栄養士などによる個別相談です。生活習慣病の重症化を予防するための生活改善の方法をお伝えします。	保健医療センター 自宅等	5p


■ 運動サポートセンター (生活習慣病予防・改善に向けた運動) (利用料あり・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で、下記の対象に該当する方

対象	利用日時・利用期間・利用料	内容	
<ul style="list-style-type: none"> ●健康診査の結果、下記のいずれかに該当する方 ①BMI：25以上 ②血圧：収縮期 130mmHg以上 または拡張期 85mmHg以上 ③脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 またはHDLコレステロール 40mg/dl未満 またはLDLコレステロール 120mg/dl以上 ④血糖：HbA1c5.6%以上 または空腹時血糖 100mg/dl以上 ●主治医から紹介のあった方 	<曜日> 月・火・水・金・土 (木・日・祝日・12/29～1/3は休館) <時間> 9:00～12:00 13:00～17:00 <利用期間> おおむね3か月間 <利用料> 1回200円	生活習慣病予防・改善のため、各自に合わせた運動の実践を保健師・看護師、健康運動指導士がサポートします。トレッドミル、エアロバイクなどの有酸素運動機器、筋トレ機器等を使い、運動の効果を実感できます。	30p

■禁煙サポート (無料・予約制)

対象者 市内在住・在勤の喫煙者及び喫煙者の家族など、禁煙に関心のある方

種類	日時	内容	会場	
個別支援	随時	禁煙への思い、生活をお聞きし、各自にあった禁煙方法でサポートします。呼気中一酸化炭素濃度・肺年齢チェック等。	保健医療センター	5p


■蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部 (受講費あり・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で下記の対象となる方

コース	対象・申込期限	日程	内容	会場	
通学コース (全4回)	糖尿病の治療をしていない方 申込期限：7月18日(木)	① 8月1日(木) ② 9月19日(木) ③ 10月10日(木) ④ 1月30日(木)	糖尿病予防のための食事や運動について学びます。 <受講費：500円>	保健医療センター	30p
専門コース (全5回)	血糖検査：HbA1c6.5%以上及び空腹時血糖126mg/dl以上、糖尿病の経過観察及び治療中の方 申込期限：7月18日(木)	① 8月1日(木) ② 9月19日(木) ③ 10月24日(木) ④ 12月5日(木) ⑤ 1月30日(木)	糖尿病の重症化を防ぐための食事や運動について講話・実技を通して学びます。 <受講費：1,000円>		30p


■蒲郡市健康大学 特別講座 (高血圧予防) (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で下記の対象となる方

対象者	日時	内容	会場	
下記のいずれかに該当する方 ①血圧：収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上 ②高血圧症の経過観察及び治療中の方 ③高血圧予防に関心のある方 申込期限：10月24日(木)	①11月7日(木) 14:00～15:30 ②12月12日(木) 10:00～12:00 ※2回1コース	<①医師の話編> 医師による高血圧症の病態や日常生活の留意点についての話になります。 <②食事・運動実践編> 血圧を下げるための食事や運動のポイントを講話や実技を通して学びます。	保健医療センター	10p


■蒲郡市健康大学 生活習慣病予防学部 親子コース (学童期の健康スクール) (無料・予約制)

対象者 小学校3～6年生の親子(肥満傾向のお子さん)

日程	内容	会場	
8月24日(土)、3月8日(土) ※2回1コース 申込期限：8月2日(金)	生活習慣改善のための食事や運動を体験的に学びます。	保健医療センター	10p


■血糖コントロール塾7.0会 (無料・予約制)

対象者 市内在住・在勤で、血糖値が高めの方(概ねHbA1c7.0%前後)

日程	時間	内容	会場	
毎月第3火曜日	13:30～15:00	食事・運動・生活リズム、歯の健康等、血糖コントロールのための生活について、毎回テーマを決めてみんなで楽しくトークします。	保健医療センター	5p


■ 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室 (無料・予約不要)

対象者 市内在住、在勤の方

日時	内容	会場	
4月27日(土)・5月25日(土) 7月6日(土)・8月31日(土) 9月28日(土)・10月19日(土) 12月14日(土)・3月15日(土) 9:30～	脱メタボリック体操 脳トレ 健康に関するミニ講話など ※内容、終了時間は実施日により変わります。	市民会館 東ホール ※3月のみ 体育センター競技場	5p

■ ヘルシーライフセミナー (無料・予約制)


対象者 令和5年5月以降に国民健康保険に加入された方

日時	内容	会場	
7月11日(木) 10:00～12:00	国民健康保険の方向けに、保健事業とこれからの健康づくりに向けて、食事や運動等の講話と体験・測定を通してお伝えします。	保健医療センター	5p

※申込み等は、保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

■ 水中運動教室 (参加費あり・予約制)

対象者 蒲郡市国民健康保険または後期高齢者医療の加入者で市税などの滞納のない方


期間	内容	会場	
4コース×年3回	ユトリーナ蒲郡のバーデゾーンを利用した運動プログラムです。 泳げない方、初めての方でも気軽にできます。 1コースは週1回1時間の全8回。専門の経験豊かなインストラクターの指導による、毎回1時間の水中運動を行います。<参加費1,800円>	ユトリーナ蒲郡	5p

※申込み等は、保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

高齢者向け教室


■ 通いの場支援 (無料・予約制)

対象者 市内在住の方

対象・場所	支援内容	講師	
サロンや通いの場など 高齢者の集まる場	フレイル予防についての実技及び講話 ・口腔(オーラルフレイル) ・食事(栄養含む) ・運動 など	保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、健康づくりリーダーなど	5p

■ 認知症家族支援事業 (交流会予約不要・支援講座予約制)

対象者 認知症の方を介護されているご家族

事業名	日時	内容	会場	
認知症家族の交流会	毎月第3金曜日 10:00～12:00	認知症の家族の方の介護などで困っていること等みんなで話し合います。特に一人で苦しんでみえる方は是非参加してみませんか。	蒲郡市役所 北棟集会室 (諸事情により変更の可能性あり)	5p
認知症家族の支援講座	1回目 ①9月6日(金) ②9月20日(金) 2回目 ①3月7日(金) ②3月21日(金) 13:30～15:30	いろいろな認知症の知識を深めながら(介護保険なども含めて)、介護全般について学びます。		5p

健康づくり事業



健康マイレージ

健康づくりを実施してポイントをためると、「あいち健康づくり応援カード(まいかカード)」をもらうことができ、県内の協力店で割引や協力店の示すサービスを受けることができます。

- 対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- 期間：チャレンジ開始日より1年以内

●方法:

- 1 健康づくりにチャレンジしてポイントをためる



- 2 100ポイントたまったら保健センターに申請してまいかカードをもらう



- 3 協力店でまいかカードを見せてサービスを受けよう



※チャレンジシートは保健医療センター等で配布しています。

第3回ラジオ体操100日チャレンジ

ラジオ体操を100日間毎日行って記録するチャレンジです。ラジオ体操はほぼ100%の関節・筋肉を動かすようにできています。体を動かすきっかけに、あなたもチャレンジしてみませんか。

- 対象：どなたでも
- 期間：6月19日(水)～9月26日(木)の100日間

第11回体重測定100日チャレンジ

体重を100日間毎日をはかって記録するチャレンジです。体重をはかると増減を確認でき、その原因を生活から振り返り、自然に体重管理ができるようになります。さらに、歩数や朝ごはん、ラジオ体操のチェックも同時にできます。

あなたもチャレンジしてみませんか。

- 対象：どなたでも
- 期間：11月1日(金)～2月8日(土)の100日間



こころの体温計・生活習慣チェック

携帯電話やスマートフォン、パソコンから心のストレスや生活習慣を簡単に確認できるシステムです。



<こころの相談窓口>

健康推進課(保健センター)

豊川保健所こころの健康推進グループ ☎0533・86・3626
あいちこころほっとライン365 ☎052・951・2881

イベント

歯の健康フェスティバル

6月2日(日) 9:00～12:30(受付:12:00まで)
保健医療センター

- フッ素塗布(小学生まで) ○歯科相談
 - ファミリーブラッシング指導 ○口腔がん検診
- 詳細はホームページ等でお知らせします。

ひとねる祭

10月6日(日)

子どもから年配の方まで楽しく参加できる、健康に関するコーナーが盛りだくさんのイベントです。詳細は広報紙やホームページでお知らせします。



第10回がまごおり健康づくりのつどい

9月8日(日) 13:30～16:00
市民会館 中ホール

- 第19回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

第11回体重測定100日 チャレンジゴールイベント

2月24日(月・祝) 13:30～15:30

- 市民会館 中ホール
- 第20回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
- 賞品交換・抽選会

助成制度

骨髄提供者などへの助成

骨髄・末梢血管細胞移植を推進するため、骨髄提供者(ドナー)などへの助成を行っています。対象は、1年以内に日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血管細胞の提供を行ったドナーとその事業所となります。詳しくは、健康推進課(保健センター)へお問い合わせください。

がん患者の方へのウィッグ・乳房補正具購入費助成

がん治療に伴う外見の変化に対応するためのウィッグ(かつら)、乳房補正具の購入費用を一部助成します。詳しくはホームページをご覧ください。

がん患者の方への助成
ホームページ



休日や夜間などの救急医療施設等

■ 休日急病診療所

場 所 保健医療センター
診 療 日 日曜日、祝日、年末年始
受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時
診療科目 内科・小児科
電話番号 ☎0533♦67♦2555

■ 在宅当番医

場 所 市内各医療機関(当日の医療機関は下記
の問い合わせ先またはホームページで
確認ください。)
診 療 日 土、日、祝日、年末年始
※平日の市内各医療機関の受診時間外は、蒲郡
市民病院救急外来(☎0533♦66♦2200)を
ご利用ください。
受付時間 午後7時～10時(土曜日)
午後5時～10時(日曜日、祝日、年末年始)
問 合 先 ☎0533♦67♦2828

■ 救急医療情報センター

受診できる医療機関がどうしても見つからない場合に、
症状にあわせた医療機関をオペレーターが24時間体制
でお知らせします。

電話番号 ☎0532♦63♦1133(豊橋)
ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>
(あいち救急医療ガイド)



あいち救急
医療ガイド



■ 休日歯科診療所

場 所 保健医療センター
診 療 日 日曜日、祝日、年末年始
受付時間 午前9時～正午
電話番号 ☎0533♦69♦8020
(蒲郡市歯科医師会事務局)



■ 障がい者歯科診療所(ハートム歯科診療所)

場 所 保健医療センター
診 療 日 月3回木曜日のみ
※詳細はお問い合わせください。
受付時間 午前9時～午後1時(予約制)
予約受付 毎週月曜日から金曜日の午前9時～正午
に、電話で蒲郡市歯科医師会事務局へ。
電話番号 ☎0533♦69♦8020(蒲郡市歯科医師会事務局)

■ 小児救急電話相談

看護師(対応困難な場合は小児科医)による保護者向け
の救急電話相談。

相談日 毎日
受付時間 午後7時～翌日午前8時
電話番号 #8000(短縮番号)
※短縮番号が使えない場合
(☎052♦962♦9900)

■ 育児もしもしキャッチ(時間外電話相談)

育児相談、その他母と子の健康に関する相談。

相談日 火・水・木曜日(祝日・年末年始を除く)
受付時間 午後5時～9時
電話番号 ☎0562♦43♦0555



問い合わせ先

蒲郡市健康推進課 (保健センター)

〒443-0036
蒲郡市浜町4番地(保健医療センター内)
☎0533♦67♦1151 FAX 0533♦67♦9101
✉hoken@city.gamagori.lg.jp
<https://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>

