

♡健康で豊かな人生を実現するために一人ひとりが実践し、みんなで支えあうまち♡

令和6年度 健康づくり日程表

(2024年4月～2025年3月)

保存版 1年間ご家庭で常備いただき、必要に応じてご参照ください。

目次

●各種健診・人間ドックガイド

健診の概要…P1～4

巡回(総合)健診…P5～6

結核・肺がん検診…P7

人間ドック…P8

歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診…P9

子宮頸がん検診・乳がん検診…P10～11

●妊娠・出産・育児のサービスガイド

母子健康手帳交付・各種助成制度・産後の訪問…P12

マタニティスクール…P13

離乳食教室…P14

乳幼児健診・乳幼児健康相談…P15～17

●予防接種ガイド

子どもを対象とした予防接種…P18～20

高齢者を対象とした予防接種

成人男性の風しん抗体検査・予防接種…P21

無料電話相談窓口一覧・市内医療機関一覧…P21～22

市内健康センター等会場案内図



お問い合わせ先



南アルプス市 健康増進課

〒400-0292 南アルプス市飯野2806-1

かがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)内

TEL 055-284-6000 / FAX 055-284-6019

各種健診・人間ドックガイド



年齢や医療保険等の種類によって受けられる健診は異なります。

各健診の詳細は、P2以降に掲載しています。

※ご都合により期日までにお申込みできなかった場合は、健康増進課までご相談ください。

令和7年3月31日時点の年齢	医療保険等の種類	受けられる健診
21歳～29歳	—	●子宮頸がん検診（女性のみ）⇒P10
30歳～74歳	<ul style="list-style-type: none"> ・南アルプス市国民健康保険 ※1 ・後期高齢者医療保険（65歳～74歳） ・社会保険被扶養者 ※2 ・任意継続 ※2 ・職域国保（医師国保・建設国保など） ※2 ・生活保護 	<ul style="list-style-type: none"> ●巡回（総合）健診⇒P5～6 ●人間ドック（35歳と40歳以上の方）⇒P8 ●子宮頸がん・乳がん検診（女性のみ）⇒P10～11
	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険本人 ・職域国保（医師国保・建設国保など）（30歳～39歳） 	<ul style="list-style-type: none"> ●巡回（総合）健診⇒P5～6 ●P5の基本（特定）健診以外 ●子宮頸がん・乳がん検診（女性のみ）⇒P10～11
75歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者医療保険 	<ul style="list-style-type: none"> ●巡回（総合）健診⇒P5～6 ●子宮頸がん・乳がん検診（女性のみ）⇒P10～11 ●脳ドック⇒別紙参照

※1 労働安全衛生法に基づき実施する事業主健診は市が実施する特定健診よりも優先されます。事業主健診で特定健診相当の健診を受けた方は、市への健診結果の提供にご協力をお願いします。ご提供いただいた健診結果は、南アルプス市の保健事業や統計等に活用させていただきます。

※2 40歳以上の方は加入している医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要になります。この券がない場合は、P5の基本（特定）健診及びP8の人間ドックは受けられません。詳しい内容は加入している医療保険者へお問い合わせください。

●この他、南アルプス市国民健康保険の方及び生活保護の方（いずれも40歳～74歳の方に限る）を対象とした「個別医療機関健診」があります。詳細はお問い合わせください。

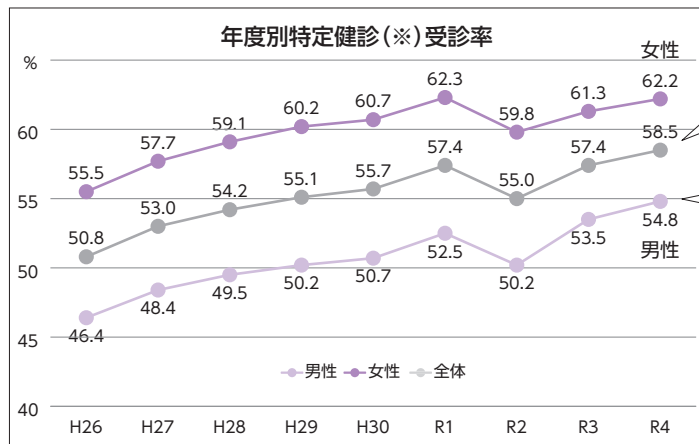
●巡回（総合）健診、胸部レントゲン単独検査と人間ドックまたは脳ドックの両方を受けることはできません。ただし、巡回（総合）健診の骨粗しょう症検診は受けられます。

ご注意!!

南アルプス市国民健康保険資格喪失者が国民健康保険証を利用し、巡回（総合）健診で基本（特定）健診を受けた場合または人間ドックを受けた場合は、保険者が異なるため手続きのやり直し、または全額自己負担となる場合があります。医療保険が変更になった方は必ずご連絡ください。

若いうちから、健診を受け、いついつまでもすこやかに！

南アルプス市では、多くの方が健診を受けています。あなたやご家族は受けていますか？
また、健診は受けた後に生活習慣を振り返ることが大切です。健診を受けて健康づくりに役立てましょう。

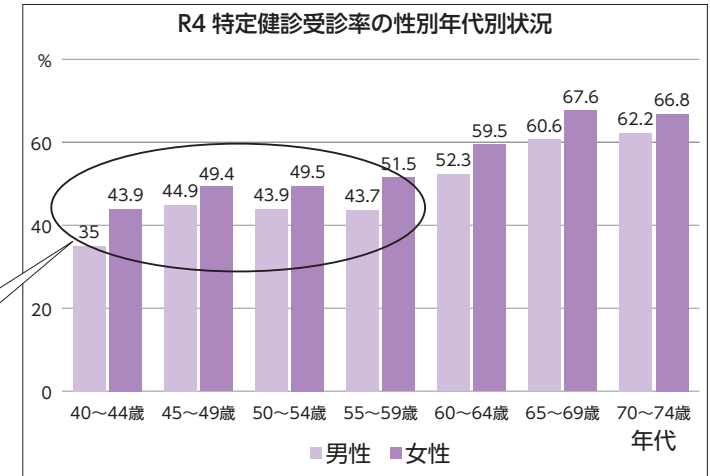


5人中、3人は特定健診を受けています。



男性の受診率は女性に比べ、約8%も低い状況です。

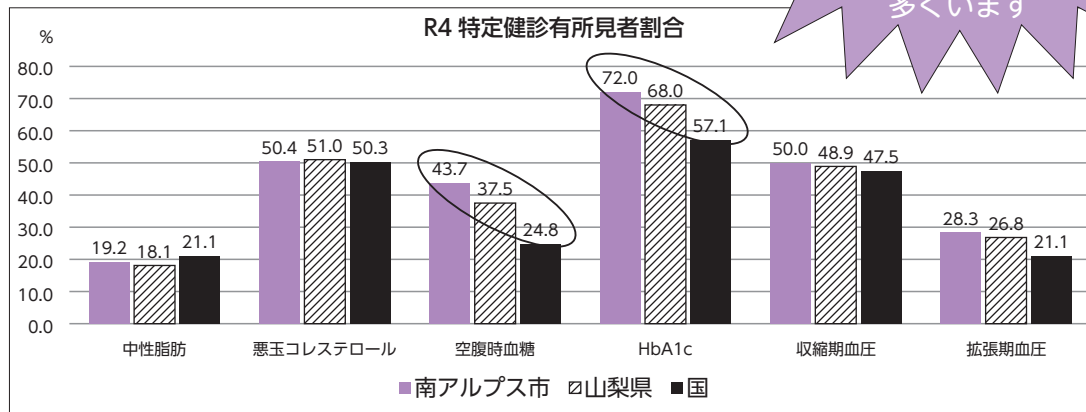
若い世代の受診率はまだ低い状態です。



出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告

※特定健診とは、40歳～74歳の人を対象に実施し、結果によりメタボリックシンドロームの危険性がわかる健診です。
出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告

血糖が高い人が
県や国よりも
多くいます



出典：国保データベースシステム (KDB)

血糖が高いと、血管を傷つけ動脈硬化をすすめ、脳血管疾患などの原因になります。予防のためには、血糖値を安定させることが大切です。



健診結果を活用して、健康でいるための行動をおこしましょう。市では、必要に応じて生活改善のアドバイスを受けることができます。

がん検診について

📦 がんによる死亡数部位別順位 (2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓
女	大腸	肺	すい臓	乳房	胃
全体	肺	大腸	胃	すい臓	肝臓

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(人口動態統計)

- ✦がんは死因の第1位
- ✦生涯のうち2人に1人はがんと診断され、男性は4人に1人、女性は6人に1人ががんで亡くなっています。
- ✦一方でがんと診断された人の5年相対生存率は6割を超えています。早期発見が大切です。

がん検診
愛する家族への
贈りもの

山梨県がん検診受診率
60%を目標にしているマル



📦 科学的根拠に基づくがん検診

市で実施するがん検診は、がんによる死亡を減らすことを目的としています。

国が推奨しているがん検診の種類と内容 (R5. 12月現在)

(※1) いずれも「問診」を含む (※2) 喫煙指数：1日あたりの喫煙本数×喫煙年数

項目	胃がん検診 (下記いずれか)		肺がん検診		大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
方法 (※1)	胃部エックス線 発泡剤とバリウムを飲み、胃の中の粘膜を観察する検査	胃内視鏡 口または鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査	胸部エックス線 レントゲンにより胸の病変を見つける検査	喀痰細胞診 痰を採取して調べる検査	便潜血検査 2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査	視診・頸部細胞診・内診 医師による診察と、子宮頸部の細胞をブラシ等で採取し、顕微鏡で細胞の性質を調べる検査	マンモグラフィ 透明なプラスチックの板で、左右の乳房を片方ずつ挟んでエックス線撮影する検査
対象	40歳以上	50歳以上	40歳以上	50歳以上 喫煙者で喫煙指数600以上 (※2)	40歳以上	20歳以上	40歳以上
特に推奨する年齢	50歳以上69歳以下		40歳以上69歳以下		40歳以上69歳以下	20歳以上69歳以下	40歳以上69歳以下
受診間隔	1年に1回	2年に1回	1年に1回	1年に1回	1年に1回	2年に1回	2年に1回

がん検診のメリット・デメリット

検診のメリット

がんによる死亡のリスクが減少します。
前がん病変を治療することで、がんになることを防げます。
早期発見により体への負担が少ない治療ですむ場合があります。
「異常なし」と判定された場合の安心感につながります。

検診のデメリット

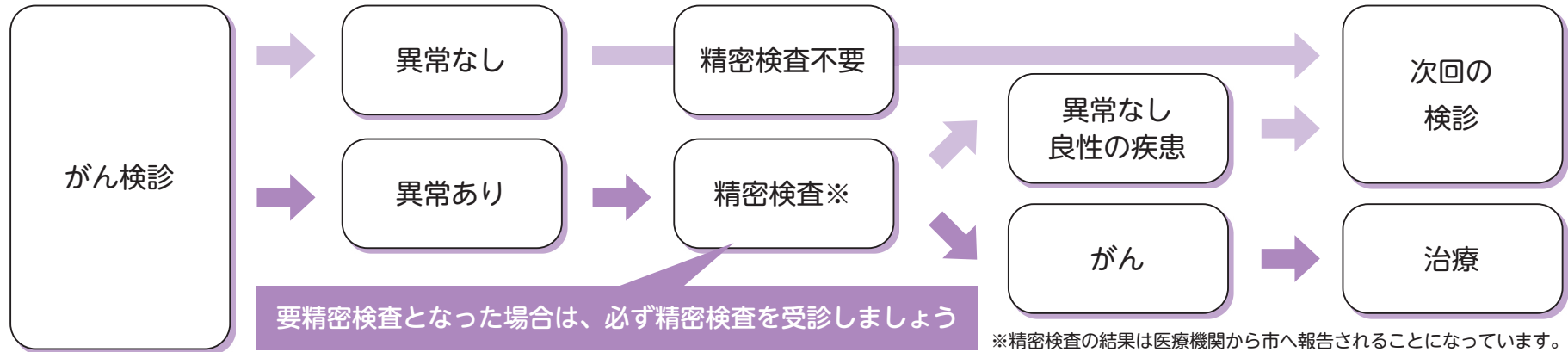
がんでなくても「がんの疑い」（疑陽性）と判定されることや、がんであっても「疑いなし」（偽陰性）と判定されることがあります。
死亡につながらないがんを発見し、不必要な治療を受けなければならないこともあります（過剰診断）。

*詳細は [国立がん研究センター がん情報サービス](#)

検索

がん検診の流れ

「検診」は症状のない健康な人が対象です。気になる症状がある人は検診を待たず早急を受診しましょう！



精密検査の方法 (R5. 12月現在)

胃がん検診

- 胃内視鏡検査

内視鏡を挿入し、胃を調べる検査です。
同時に生検（組織を採取し、悪性かどうかを調べる検査）を行う場合があります。

肺がん検診

- CT検査
- 気管支鏡検査

エックス線を使って肺の断面を撮影します。
特殊な内視鏡を口や鼻から挿入し、病変が疑われた部分を直接観察します。

大腸がん検診

- 内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入し、大腸を調べます。必要に応じて組織を採取し診断します。内視鏡が届かない部分をエックス線検査で撮影し併用する方法もあります。
*精密検査として便潜血検査は有効ではありません。

子宮頸がん検診

- HPV検査
- コルポスコピー

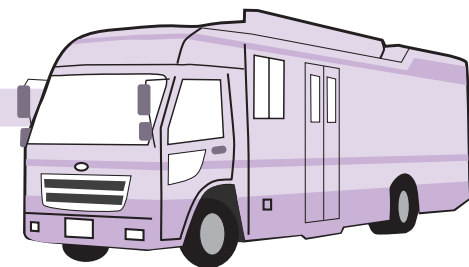
細胞をブラシで採取し、子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかを調べます。
子宮頸部を拡大して観察する医療機器で、疑わしい部分の組織や細胞を採取し調べます。

乳がん検診

- 穿刺吸引細胞診
- 針生検

マンモグラフィや超音波検査で画像を見ながら病変の一部や細胞を針で採取し顕微鏡で調べます。

巡回（総合）健診



- 【会場・日程】**
- ・申込者には、混雑緩和のため、日時を指定し通知します。
 - ・都合が悪い場合は事前の連絡により日時・会場の変更が可能です。

会場	対象地区	日程									
南アルプスふれあい館	芦安	8月	1木								
南アルプス市役所 甲西支所	甲西	8月	15木	16金	18日	19月	20火	21水	22木		
かがやきセンター (南アルプス市健康福祉センター)	八田 ・ 白根	8月	23金	26月	27火	28水	29木	30金			
		9月	2月	3火	4水	5木	6金	8日	9月	10火	
若草生涯学習センター	若草	9月	18水	19木	20金	23月振	24火	25水	26木	27金	
櫛形健康センター	櫛形	10月	27日	28月	29火	30水	31木				
		11月	1金	5火	6水	7木	8金	10日	11月		

【受付時間】

午前7時30分～11時
 (南アルプスふれあい館のみ 午前8時～10時30分)

【持ち物】

健康保険証・自己負担金・回答用紙など
 この他に、40歳以上の社会保険被扶養者・任意継続本人・職域国保の方で基本（特定）健診を受ける方は、加入している医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。この券がない場合は、基本（特定）健診は受けられません。

感染症の流行や台風の影響等、当日の状況により中止する場合があります。ご了承ください。

【検査項目】

記載の年齢はすべて令和7年3月31日時点の年齢

項目名	検査内容	対象者	自己負担金
基本(特定)健診 (※1)	身体測定、血圧、血液検査、尿検査など	30歳以上 社会保険本人の方は受けられません	実際にかかる費用 約7,000円～9,000円 → 年齢や医療保険により異なる(※2) 70歳以上 無料

(※1) 40歳（令和7年3月31日時点）～74歳（健診当日時点）の方は、加入医療保険者に実施義務のある「特定健康診査（特定健診）」として実施します。特定健診は生活習慣病の早期発見や予防のため、生活習慣病の発症リスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

項目名	検査内容	対象者	自己負担金
結核・肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上	実際にかかる費用 1,320円 → 無料
	かく痰細胞診検査	50歳以上 喫煙指数600以上(※3)	実際にかかる費用 3,025円 → 400円

胃がん検診	バリウムによる胃のレントゲン検査	社会保険本人の方も受けられます	30歳以上	実際にかかる費用 4,620円 → 800円	70歳以上の方は無料です
腹部超音波検診	肝臓、胆のう、すい臓、ひ臓、腎臓をエコー検査で調べます		30歳以上	実際にかかる費用 3,399円 → 800円	
大腸がん検診	便潜血検査		30歳以上	実際にかかる費用 1,903円 → 400円	
前立腺がん検診	血液検査		50歳以上男性 未治療	実際にかかる費用 1,650円 → 400円	
骨粗しょう症検診	腕のレントゲン検査で骨密度を調べます		30歳～68歳の 偶数年齢女性	実際にかかる費用 1,474円 → 400円	
歯科健康相談	歯科医師による歯の検査 歯科衛生士による歯の健康相談		30歳以上	無料 (当日会場で申込み)	

(※2)

年齢・加入医療保	自己負担金
南アルプス市国民健康保険加入者（69歳以下） 30歳～39歳の社会保険被扶養者	1,000円
40歳以上の社会保険被扶養者 任意継続本人、職域国保	ご加入の医療保険者が発行する 「特定健康診査受診券」に記載された 金額を差し引いた金額

生活保護世帯、市民税非課税世帯の方には減免制度があります。

(※3) 喫煙指数とは、「1日の喫煙本数×喫煙年数」(過去の喫煙歴も含みます。)
胸部レントゲン検査を受ける方で対象となる方には受付でご案内します。

巡回（総合）健診の結果のお渡しについて

健診結果は、受診日から1か月以降に郵送、または結果説明会でお渡しします。
結果説明会にお越しいただく方には案内通知をお送りします。
結果説明会では、保健師・管理栄養士が健診結果についてアドバイスをを行います。南アルプス市国民健康保険加入者で特定保健指導が必要な方への個別面談も併せて行います。

結核・肺がん検診（胸部レントゲン単独検査）

【対象者】 30歳以上の方

感染症予防法により、65歳以上の方は年に1回の受診が義務付けられています。かかりつけの医療機関や職場等で受診機会がない方は、市の検診をご利用ください。

【会場・日程】

※今年度から実施時間が変更になっていますので、ご注意ください。

月	日	曜日	地区	午後 1 時15分～ 1 時45分	午後 2 時15分～ 2 時45分	午後 3 時15分～ 3 時45分
8月	19	月	甲西	市役所甲西支所		
	29	木	八田	ハッピーパーク	上高砂集落センター南	
	30	金		六科集落センター	野牛島集落センター	
9月	3	火	白根	かがやきセンター南側駐車場	百々公民館	上八田公民館
	4	水		百々諏訪神社東 ちびっこ広場	曲輪田新田宮農センター	西区公民館
	5	木		有野公民館	飯野新田宮農センター	JA飯野支所
	6	金		飯野11区公会堂	西野松聲堂	今諏訪集落センター
	9	月	甲西	東南湖公民館	戸田公会堂	荊沢公民館
	10	火		JA落合支所	大井集荷所	安藤家住宅前駐車場
	19	木	若草	若草生涯学習センター	加賀美公民館	十日市場ふれあいセンター
	20	金		寺部公民館	鏡中條スポーツ広場	下今井集落センター
	24	火		藤田集落センター	浅原集落センター南空き地	
10月	28	月	橿形	橿形健康センター西側駐車場	山寺公会堂	富士見町集会所
	29	火		輪田道路駐車場	蔵珠院南（元JA桃園支所）	沢登公会堂
11月	1	金	橿形	市役所西別館南側駐車場	西地区農村環境改善センター	くしがたすこやか平岡館
	5	火		十五所公会堂	東吉田公会堂	上今井集落センター

12月	5	木	全地区	橿形健康センター（午後 1 時30分～ 3 時）
	10	火		かがやきセンター（午後 1 時30分～ 3 時） ※ポータブル式検診を同時に実施します（右記参照）。

※胸部レントゲン検査のみの場合は、P5の巡回（総合）健診の会場・日程でも受けられます。
感染症の流行や台風の影響等、当日の状況により中止する場合があります。ご了承ください。

※P8の人間ドックとの重複受診はできません。
※別紙案内の脳ドックとの重複受診はできません。
※今年度の会場が変更になります。
・滝沢川メモリアルパーク→安藤家住宅前駐車場
・柿平公会堂→山寺公会堂（統合）

○ポータブル式検診

立った状態での受診が困難な方を
対象とした検診〈完全予約制〉

受診を希望される方は、健康増進課へ電話で申し込んでください。

【対象者】 立った状態での受診や
階段の昇り降りが困難な方、
車椅子の方など

【検診日】 12月10日（火）
午後 1 時30分～ 3 時

【会 場】 かがやきセンター
（南アルプス市健康福祉センター）

喫煙と肺がん

喫煙は、肺がんをはじめとする様々ながんの原因となります。たばこを吸わない人でも受動喫煙によりリスクが上がります。がんを予防するため、たばこを吸わない、他人の煙を避けることが重要です。



人間ドック

指定医療機関の中からご自分で選択して受けることができます。検査項目の追加（オプション・別途費用）が可能なので、より詳しく自分の健康状態を把握することができます。

【対象者】 35歳、40歳～74歳（令和7年3月31日時点の年齢）
社会保険本人の方は受けられません。
 社会保険被扶養者、任意継続、職域国保（以下、「社会保険被扶養者等」という）の方は、加入医療保険者が発行する「**特定健康診査受診券**」が必要です。

【実施期間】 4月～翌年2月末日
 ●医療機関によって異なります。

【会場】 下記の指定医療機関（令和6年1月現在の予定）

市内	宮川病院、高原病院、白根徳洲会病院、巨摩共立病院
市外	富士川病院、甲府共立病院、山梨病院、山梨県厚生連健康管理センター、石和温泉病院、甲府市医師会健診・検査センター

【受診までの流れ】

南ア国保の方のみ郵送



【注意事項】

- ・南アルプス市国保の方のみ「人間ドック受診票」を郵送します。
- ・南アルプス市国保以外の方は、4月1日以降に健康増進課窓口で健康保険証と特定健康診査受診券を確認の上、交付させていただきます。
- ・南アルプス市国保の方で締め切り（令和6年2月22日）後に申込まれた方は受診票の発送が4月1日以降となります。

【自己負担金】

加入医療保険	年齢	自己負担金の計算方法
南アルプス市国保生活保護・若年後期	35歳・40歳～74歳	「人間ドック検査料」 一市からの助成額 24,000円（※2）
社会保険被扶養者 任意継続 職域国保	35歳	「人間ドック検査料」 一市からの助成額19,000円（がん検診相当分） 一加入医療保険からの助成額（※3）
	40歳～74歳 （※1）	

（※1）加入医療保険から「**特定健康診査受診券**」が発行される場合に限り受けることができます。特定健康診査受診券の有効期間内に受けてください。

（※2）特定健診分助成額5,000円+がん検診相当分助成額19,000円の合計額

（※3）特定健診相当分。助成額は加入医療保険により異なります。

【検査項目】

基本(特定)健診	問診、診察、身体測定、血圧測定、心電図、尿検査、血液検査、眼底
結核・肺がん検診	胸部レントゲン検査
胃がん検診	胃内視鏡検査 またはバリウムによる胃のレントゲン検査
超音波検診	腹部エコー（肝臓・胆のう・腎臓・すい臓など）
大腸がん検診	便潜血検査
肝炎ウイルス検診	採血検査（HBs抗原、HCV抗体）

- ・40、45、50、55、60、65、70歳の女性に対して**骨粗しょう症検診**をオプションで受ける際の助成を行っています。
- ・50歳以上の男性に対して**前立腺がん検診**をオプションで受ける際の助成を行っています。
- ・50歳以上で、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方は、ご希望により「**かく痰細胞診検査**」が別途400円で受けられます。
- ・人間ドックの検査項目は医療機関によって異なります。
 上記は最低限行うべき項目です。

人間ドックを受ける場合は、巡回（総合）健診、胸部レントゲン単独検査を申込みことはできません。ただし、巡回（総合）健診で、骨粗しょう症検診のみを受けることはできます。

歯周疾患検診

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌等によって歯を支えている歯茎やその周りの組織が壊される病気です。

最初はあまり症状がなく、気づいたときはかなり進行しています。また歯周病は、歯周病菌や炎症のある場所で作られた成分により、動脈硬化や糖尿病等、全身の病気を誘発したり、悪化させることがあります。

【対象者】 40歳、50歳、60歳、70歳の方
(令和7年3月31日時点の年齢)

【実施期間】 6月中旬(予定)～翌年2月末日



【会場】 山梨県歯科医師会に加盟の県内の歯科医院
(市内の歯科医院は、一部を除き受診可能)

【検査内容】 現存歯、消失歯、歯肉の状態、う歯や歯石の有無、歯周ポケットの深さを調べます。

【自己負担金】 無料
ただし、歯科医師の判断により同時に保険診療を行い、別途費用が発生する場合があります。

【申込み】 健康増進課へ電話で申し込んでください。
「各種健診(検診)申込書」での申込みはできません。
申込み後、必要書類を送付します。
実施期間中に申し込まれた場合は、1週間程度で送付します。

肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルスは、肝臓の炎症を引き起こすウイルスです。なかでもB型・C型の肝炎ウイルスは、時間をかけて肝硬変や肝がんへと進行するリスクがあり注意が必要ですが、早期発見・早期治療で完治または抑え込める病気です。

肝炎ウイルスは、血液検査で感染の有無を調べられます。過去に1回も検査を受けたことがない方は、一度、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

【検査内容】 巡回(総合)健診にて、問診を受けていただき、対象となりましたら、血液検査を実施します。

【自己負担金】 無料

【会場・日程】 巡回(総合)健診の日程は、P5をご覧ください。

【対象者】 ●40歳以上で、過去に1回も肝炎ウイルス検査や肝炎の治療を受けたことがない方で検査を希望する方
●市の巡回(総合)健診や、人間ドックでこの検査を受けたことがある方は、対象外

勤務先等で人間ドックを受けた方
妊婦健診を受けた方
入院したことのある方
外科的な手術をした方

検査を受けている可能性があります。
検査結果等をご覧ください。

【申込み】 下記の節目年齢以外で、検査を希望される方は、健康増進課へ電話で申し込んでください。

※令和7年3月31日時点の年齢が41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の節目年齢の方で、過去に市の検診での受診歴がなく、令和6年度の巡回(総合)健診・人間ドックを申し込まれていない方には、6月以降、案内通知を送付します。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、20歳～40歳代の若年層で増加傾向となっています。わが国の女性のがんの中で比較的多く、全体で約11,000人が発症、約2,900人が亡くなっています。

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています。HPVは、性交渉等で感染することが知られているウイルスです。HPVはごくありふれたウイルスで、多くの女性が一生に一度は感染するといわれています。

早期発見・早期治療で90%以上が治癒します。

2年に1回定期的に検診を受け、大切な命を守りましょう。

◆ 検査内容 ◆

医師による診察と、子宮頸部の細胞をブラシ等で採取し、顕微鏡で細胞の性質を調べる細胞診を行います。

数分で終わり、痛みの少ない検査です。

検査の結果、要精密検査とされた場合は必ず精密検査を受診しましょう。



【対象者】21歳以上の女性
(令和7年3月31日時点の年齢)
令和5年度に市の助成を受けて受診されていない方

【実施期間】5月～翌年1月31日

【会場】指定医療機関
(山梨県産婦人科医会加盟の医療機関)
※申込みされた方に、受診票に同封して受診可能医療機関の一覧を送付します。

【自己負担金】1,200円 (70歳以上の方は無料)

令和3年度から子宮頸がん検診は 2年に1回の助成となりました。

国のがん検診の指針に基づき、山梨県内全市町村で運用を統一しました。

令和5年度に市の助成を受けて受診された方は令和6年度は助成対象外です。

国の指針では、子宮頸がん検診を毎年受診した場合と、2年に1回受診した場合の予防効果は変わりません。

注意 事項

不正出血（月経以外の出血）等の自覚症状がある場合は、検診を待たず、すぐに婦人科を受診してください。

国の指針に基づき、子宮体がん検診は実施しません。子宮体がんは初期の段階で出血等をきたすことが多く、不正性器出血での発見が9割といわれています。出血等の症状のある方はすぐに婦人科を受診しましょう。

乳がん検診

女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれており、乳がんはわが国の女性におけるがん死亡の上位です。早期発見・早期治療で90%以上が治癒します。

「ブレスト・アウェアネス」と40歳以上の方は2年に1回、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）を受けましょう。

◆ 検査方法 ◆

※年齢はすべて令和7年3月31日時点の年齢

年 齢	検査方法
30～39歳	乳腺超音波検査（エコー）
40歳以上で奇数年齢（例：41、43、45歳…）	乳腺超音波検査（エコー）
40歳以上で偶数年齢（例：40、42、44歳…）	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）

【対 象 者】 30歳以上の女性

※妊娠中・授乳中の方は乳腺が発達しており正確な検査ができないため実施しません。

【受付時間】 午後2時～4時〈完全予約制〉

【自己負担金】 1,000円（70歳以上の方は無料）

「ブレスト・アウェアネス＝乳房を意識する生活習慣」を身につけましょう！

1. 自分の乳房の状態を知る
お風呂や着替えの時など、自分の乳房を見て、触ってみましょう
2. 乳房の変化（しこり、皮膚のくぼみやひきつれ、分泌物など）に気をつける
3. 乳房の変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診（マンモグラフィ）を受ける

注意 事項

乳房のしこり、ひきつれ、乳房から血の混じった分泌物、このような症状がある場合は、検診を待たず、すぐ乳腺専門外来を受診してください。

【会場・日程】

会 場	対象地区	実施機関	日 程																	
若草生涯学習センター	若草		7月	4木	5金	9火	10水	12金	16火	17水	19金	22月	23火	25木						
				南アルプスふれあい館	芦安	厚	8月	1木	←受付時間は午前8時～10時30分です。											
かがやきセンター （南アルプス市健康福祉センター）	八田・白根		生 連	8月	5月	6火	9金	21水	22木	26月	27火	9月	2月	11水	12木	18水	24火	27金		
				10月	3木	10木	11金	21月	22火	11月	11月	12火	15金	18月	19火	27水	28木			
				甲西保健福祉センター	甲西	甲	10月	9水	10木	11金	15火	16水	17木	21月	22火	24木	29火	30水		
				櫛形健康センター	櫛形	甲	9月	12木	13金	17火	19水	30月	10月	1火	2水	11月	14木	15金	19火	21木
				12月	2月	3火	4水													

休日乳がん検診 ※予約定員制

平日の受診が困難な方のために、休日検診を実施します。

検診日	会 場	受付時間
11月16日（土）	かがやきセンター	午前8時30分～11時
11月17日（日）	櫛形健康センター	
12月8日（日）	かがやきセンター	

予約受付開始日以降に健康増進課へお電話ください。

予約受付開始 6月20日（木）午前8時30分～

電話番号 055-284-6000

妊娠・出産・育児のサービスガイド

妊娠届出・母子健康手帳交付

病院等で妊娠が確定した方に母子健康手帳を交付します。同時に、妊娠中から産後に向けての生活を妊婦さんと確認します。各種サービスのご案内や妊婦一般健康診査受診票を交付します。

【受付時間】 毎週水曜日 午前9時～11時

【会場】 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

【持ち物】 ①印鑑②マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
③妊婦さん本人の口座番号がわかるもの（通帳、キャッシュカード等）

※申請書の記載や説明に1時間ほどかかります。時間に余裕を持ってお越しください。

※水曜日が休日の場合は実施しません。

※交付日以外の日程をご希望される場合は、必ずご連絡ください。また、できる限りご本人が来所してください。代理の方の場合は、事前にご連絡ください。



産後の訪問

保健師・助産師がお産後のご家庭を訪問し、出産したママの健康状況や赤ちゃんの成長・発達の確認、相談などを行います。



乳児用おむつ用品引換券

1か月2,000円を上限とし、出生月の翌月から1歳のお誕生月まで交付します。出生の手続きの際に申請してください。



産後ケア事業 利用費助成

育児への不安、負担を和らげるため、宿泊及び日帰りでママのケアと育児に関する相談・指導を助産師等が支援します。その施設の利用について、費用を助成しています。※事前に健康増進課への申請が必要です。

【申請対象】・市内に住所がある概ね生後4か月ごろまでのママとその子で、利用を希望される方
・市税・国民健康保険税を滞納していない方

【助成内容】 宿泊型：自己負担 1泊2食で6,100円（昼食別途）
（実際にかかる費用との差額は県と市で助成します）

日帰り型：自己負担 3,000円（昼食別途）
（実際にかかる費用との差額は市で助成します）

※令和5年4月から利用者負担の減免（2,500円×5回）があります。

【実施施設】 健康科学大学産前産後ケアセンター
（笛吹市石和町窪中島587-112）

不妊治療費助成

不妊治療を受けている夫婦に対し、費用の一部を助成する「不妊治療費助成事業」を実施しています。

【申請対象】・市内に1年以上住所があり、国内の医療機関で不妊症と診断され、その治療を受けた夫婦（原則、戸籍上の夫婦を対象とするが、生まれてくる子の福祉に配慮しながら事実婚関係にある者も対象とする）
・夫婦の合計所得の制限はなく、市税・国民健康保険税を滞納していない方

【助成内容】 不妊治療に要した費用の自己負担分の2分の1（上限10万円）通算10回まで助成

※申請方法の詳細や申請書類については、市のホームページをご確認ください。ご不明な点がございましたら、治療継続中に健康増進課までお問い合わせください。

伴走型相談支援と出産・子育て応援給付金事業

妊娠届出をされた全ての妊婦、子育て家庭が、安心して出産、子育てできるように、妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じる「伴走型支援」と「経済的支援」を一体的に実施します。

- ①妊娠届をし、面談を受けた妊婦に5万円を支給
 - ②出産後に赤ちゃん訪問を受けた養育者に5万円を支給
- 詳しくは、届出時に窓口にてご案内します。

マタニティスクール

産後のママ友づくりは、妊婦さんのうちに！

夫婦と一緒に赤ちゃんを迎える準備を！

パパママ学級（定員12組）

- 【内 容】
- 妊婦体験
 - 赤ちゃん人形抱っこ体験
 - 赤ちゃん人形沐浴体験
 - 胎児の心音を聞く体験



- 【対 象】 妊娠7か月以降（妊娠24週以降）
※日程の関係で対象より早く受けたい場合はご相談ください。

【持ち物】 母子健康手帳 父子健康手帳 バスタオル

【実施日時】 日程は市のホームページでご確認ください。

【会 場】 かがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)

- 参加を希望される方は、申し込みが必要です。
5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員に達した場合、5日より前でも申し込み受付を締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

妊婦さんと産後ママの はぴママベビーのごはん教室

交流の場に…

受付時間	午前9時30分～9時45分 終了予定 お昼頃
会 場	かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
対 象	●妊婦とご家族 ●5～6か月になる児と保護者 (4か月児健診受診後の参加をおすすめします)
開 催 月	奇数月 年間6回開催 ※日程の詳細については、市のホームページでご確認ください。
内 容	●赤ちゃんとの生活と母乳について ●バランスのよい食事について ●妊娠期・授乳期に必要な栄養素について ●離乳食の基本 ●ミニ調理実習

- 参加を希望される方は、申し込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員は15組です。定員に達した場合、5日より前でも申し込み受付を締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

●持ち物

(妊婦) 母子健康手帳・手ふきタオル・エプロン
(5～6か月児の保護者) 母子健康手帳・手ふきタオル・エプロン・バスタオル
おんぶひも (おんぶができる抱っこひもでも可)
おむつなど赤ちゃんに必要なもの

※日程の詳細は市のホームページでご確認ください。
※調理はおんぶをして行いますので、おんぶひもをお持ちでない方はご相談ください。

離乳食教室

受付時間	午前9時30分～9時45分 終了予定 午後12時30分頃
会場	かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
対象	7～8か月になる児

- 参加を希望される方は、申込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員は15組です。定員に達した場合、5日より前でも申込み受付を締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

開催月	対象児
4月	令和5年8・9月生
6月	令和5年10・11月生
8月	令和5年12月・令和6年1月生
10月	令和6年2・3月生
12月	令和6年4・5月生
2月	令和6年6・7月生

●当日の流れ

栄養士の話	10:00～10:30
調理実習	10:30～11:30
試食	11:30～12:00

※離乳食の食べ方を確認しますのでお子さんと一緒にお越しください。



●持ち物

母子健康手帳・バスタオル・おむつ・保護者用のエプロン・手拭きタオル・おんぶひも（おんぶができる抱っこひもでも可）・必要な場合はミルク・湯ざまし

大人からのとりわけ「みんないっしょ☆家族deごはん」 離乳食教室

受付時間	午前10時～10時15分 終了予定 午後1時30分頃
会場	かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
対象	9～11か月になる児
参加費	300円（保護者1名分+赤ちゃんの食事代として）

- 参加を希望される方は、申込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- 定員は12組です。定員に達した場合、申込み受付期間中であっても締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

開催月	対象児
6月	令和5年7月～9月生
9月	令和5年10月～12月生
12月	令和6年1月～3月生
3月	令和6年4月～6月生

●当日の流れ

栄養士の話	10:15～10:45
調理実習	10:45～12:00
試食	12:00～13:00



●持ち物

お子さんの主食・いつも使用しているスプーン・母子健康手帳・バスタオル・おむつ・保護者用のエプロン・手拭きタオル・おんぶひも（おんぶができる抱っこひもでも可）・必要な場合はミルク・湯ざまし

※日程の詳細は市のホームページでご確認ください。

※調理はおんぶをして行いますので、おんぶひもをお持ちでない方はご相談ください。



乳児一般健康診査

内容 医療機関で乳児健診が2回受けられます。出生届出時に、乳児一般健康診査受診票をお渡しします。4か月、10か月健診と重ならないように受けましょう。

対象 1歳未満（1歳のお誕生日の前日まで）の乳児
※一部利用できない医療機関がありますので、ご確認の上ご利用ください。



4か月児健診

対象児 概ね生後4か月ごろの月齢を対象とします。
●日程は1か月前に郵送でご案内します。

開催時間 午後1時～
●混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。
必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
●詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

実施日
4月15日（月）
4月26日（金）
5月9日（木）
5月24日（金）
6月7日（金）
6月28日（金）
7月18日（木）
7月29日（月）
8月7日（水）
8月21日（水）
9月12日（木）
9月27日（金）

実施日
10月3日（木）
10月23日（水）
11月6日（水）
11月27日（水）
12月4日（水）
12月19日（木）
1月15日（水）
1月31日（金）
2月5日（水）
2月19日（水）
3月3日（月）
3月21日（金）

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



10か月児健診

対象児 概ね生後10か月ごろの月齢を対象とします。
●日程は1か月前に郵送でご案内します。

開催時間 午後1時～
●混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。
必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）
●詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

実施日
4月18日（木）
4月25日（木）
5月13日（月）
5月31日（金）
6月6日（木）
6月21日（金）
7月1日（月）
7月24日（水）
8月2日（金）
8月19日（月）
9月11日（水）
9月26日（木）

実施日
10月2日（水）
10月30日（水）
11月11日（月）
11月28日（木）
12月6日（金）
12月20日（金）
1月17日（金）
1月27日（月）
2月3日（月）
2月20日（木）
3月7日（金）
3月19日（水）

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



1歳6か月児健診

開催時間 午後1時～

- 混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。
必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

- 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
令和4年8月1日～8月13日生	4月22日(月)	令和5年2月1日～2月15日生	10月24日(木)
令和4年8月14日～8月31日生	4月24日(水)	令和5年2月16日～2月28日生	10月31日(木)
令和4年9月1日～9月14日生	5月17日(金)	令和5年3月1日～3月14日生	11月8日(金)
令和4年9月15日～9月26日生	5月23日(木)	令和5年3月15日～3月26日生	11月18日(月)
令和4年9月27日～10月6日生	6月3日(月)	令和5年3月27日～4月9日生	12月2日(月)
令和4年10月7日～10月18日生	6月17日(月)	令和5年4月10日～4月21日生	12月11日(水)
令和4年10月19日～10月31日生	7月5日(金)	令和5年4月22日～5月9日生	1月20日(月)
令和4年11月1日～11月22日生	7月26日(金)	令和5年5月10日～5月20日生	1月23日(木)
令和4年11月23日～12月7日生	8月5日(月)	令和5年5月21日～6月7日生	2月7日(金)
令和4年12月8日～12月23日生	8月8日(木)	令和5年6月8日～6月23日生	2月14日(金)
令和4年12月24日～ 令和5年1月6日生	9月20日(金)	令和5年6月24日～7月16日生	3月5日(水)
令和5年1月7日～1月31日生	9月30日(月)	令和5年7月17日～7月31日生	3月14日(金)

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



2歳児歯科健診

開催時間 午後1時～

- 混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。
必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

- 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
令和3年9月1日～9月20日生	4月16日(火)	令和4年2月18日～3月5日生	10月1日(火)
令和3年9月21日～9月29日生	4月30日(火)	令和4年3月6日～3月19日生	10月22日(火)
令和3年9月30日～10月12日生	5月7日(火)	令和4年3月20日～4月1日生	11月5日(火)
令和3年10月13日～10月27日生	5月14日(火)	令和4年4月2日～4月18日生	11月19日(火)
令和3年10月28日～11月11日生	6月4日(火)	令和4年4月19日～5月2日生	12月3日(火)
令和3年11月12日～11月29日生	6月11日(火)	令和4年5月3日～5月20日生	12月17日(火)
令和3年11月30日～12月13日生	7月2日(火)	令和4年5月21日～6月2日生	1月14日(火)
令和3年12月14日～12月26日生	7月9日(火)	令和4年6月3日～6月15日生	1月21日(火)
令和3年12月27日～ 令和4年1月10日生	8月6日(火)	令和4年6月16日～7月2日生	2月4日(火)
令和4年1月11日～1月25日生	8月20日(火)	令和4年7月3日～7月22日生	2月18日(火)
令和4年1月26日～2月4日生	9月17日(火)	令和4年7月23日～8月11日生	3月4日(火)
令和4年2月5日～2月17日生	9月24日(火)	令和4年8月12日～8月31日生	3月18日(火)

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。



3歳児健診

開催時間 午後1時～

- 混雑緩和のため、受付時間を区切ってご案内します。
必ず指定された時間に来所されるようご協力をお願いします。

会場 かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

- 詳しくは後日郵送にて通知しますのでご確認ください。

対象児	実施日	対象児	実施日
令和2年10月1日～10月12日生	4月19日(金)	令和3年4月7日～4月20日生	10月21日(月)
令和2年10月13日～10月31日生	4月23日(火)	令和3年4月21日～5月5日生	10月28日(月)
令和2年11月1日～11月16日生	5月20日(月)	令和3年5月6日～5月24日生	11月1日(金)
令和2年11月17日～12月5日生	5月29日(水)	令和3年5月25日～6月5日生	11月15日(金)
令和2年12月6日～12月19日生	6月20日(木)	令和3年6月6日～6月21日生	12月12日(木)
令和2年12月20日～ 令和3年1月5日生	6月26日(水)	令和3年6月22日～7月4日生	12月16日(月)
令和3年1月6日～1月20日生	7月12日(金)	令和3年7月5日～7月16日生	1月22日(水)
令和3年1月21日～2月3日生	7月19日(金)	令和3年7月17日～8月1日生	1月29日(水)
令和3年2月4日～2月18日生	8月1日(木)	令和3年8月2日～8月21日生	2月13日(木)
令和3年2月19日～3月7日生	8月9日(金)	令和3年8月22日～9月1日生	2月17日(月)
令和3年3月8日～3月20日生	9月19日(木)	令和3年9月2日～9月21日生	3月13日(木)
令和3年3月21日～4月6日生	9月25日(水)	令和3年9月22日～9月30日生	3月17日(月)

●対象日に健診を受けられない場合はご連絡ください。

子育てについて気になることや困ったこと
お気軽にご相談ください。



乳幼児健康相談

【受付日時】 毎週水曜日 午前9時～11時
※水曜日が休日の場合は実施しません。

【会場】 かがやきセンター
(南アルプス市健康福祉センター)

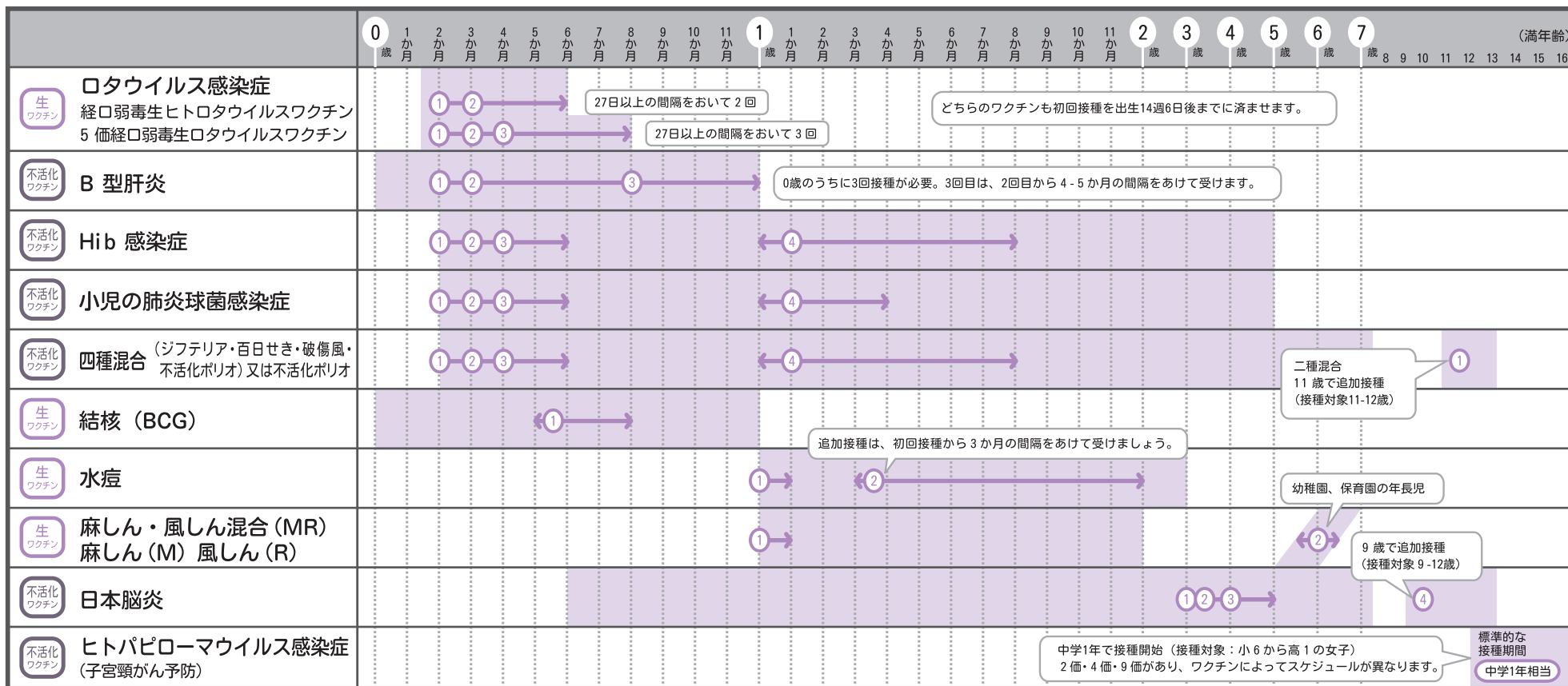
【内容】 保健師・栄養士・助産師による相談など

【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル、おむつ

上記日程に限らず、保健師・栄養士・助産師等による健康相談
を随時行っています。必要に応じて訪問も行いますので、お気
軽に健康増進課へお問い合わせください。

電話：055-284-6000





不活化ワクチン 不活化ワクチン 生ワクチン 生ワクチン
 定期予防接種の対象年齢
↔
標準的な接種時期 (数字は接種回数)
※法改正等により変更になる場合があります。

予防接種の接種間隔が一部撤廃されました

異なるワクチン間の場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔をあける必要がありました。従来は、生ワクチンなら接種してから27日以上、不活化ワクチンなら接種してから6日以上の間隔をあげないと次のワクチンを接種することができませんでした。しかし、令和2年10月1日から、その制限が一部緩和されることとなりました。今後は注射の生ワクチン間のみ接種してから27日以上空けることとし、その他のワクチンについては、制限がなくなりました。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてですので、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔についての制限は従来どおりとなりますのでご注意ください。

● 定期予防接種を受ける際の注意

- ・お子さんの体調に注意し、気になることがあれば、あらかじめかかりつけの医師に相談してください。
- ・「予防接種手帳」「予防接種と子どもの健康」(出生届時に配布しています)の内容をよく読み、予防接種の効果、副反応等について理解した上で、接種を受けてください。
- ・予防接種の際には必ず保護者が同伴してください。(保護者が同伴できない場合は、事前に保護者が委任状の申請をし、委任された者が委任状を持って接種児に同伴してください。)

●子どもを対象とした定期予防接種の種類と受け方

個別接種：医療機関で実施します。 ※事前に医療機関へ予約をお取りください。

持ち物：母子健康手帳、予防接種手帳（予診票）、健康保険証

※詳細については健康増進課へお問い合わせください。

TEL 055-284-6000



予防接種とは

予防接種とは、病気の原因となるウイルスや細菌からつくられたワクチンを体に取り入れることにより、あらかじめその病気に対する抵抗力(免疫)をつくることをいいます。

予防接種には、法律によって定められた**定期の予防接種**とそれ以外の**予防接種＝任意の予防接種**(おたふくかぜなど)があります。

定期の予防接種は、対象疾病、対象年齢及び接種期間などが法律で定められているもので、対象となる方には接種を受けるよう努力する義務があります。

なお、定期の予防接種は公費で接種を受けることができますが、対象年齢を外れた場合や任意の予防接種の場合には公費による接種にはなりません。

乳幼児				
ロタウイルス感染症				
対象年齢	令和2年8月1日以後に生まれた者 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から出生14週6日に至るまで 経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン：生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで			
接種回数・間隔	2回	経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：27日以上の間隔を置いて2回経口投与するものとし、接種量は毎回1.5ミリリットルとする		
	3回	5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン：27日以上の間隔を置いて3回経口投与するものとし、接種量は毎回2ミリリットルとする		
B型肝炎				
対象年齢	1歳に至るまで 【標準的な接種期間】 生後2か月から8か月			
接種回数・間隔	3回	1回目を接種してから27日以上の間隔を置いて2回目を接種し、2回目接種後6日以上かつ、1回目の接種から139日以上の間隔を置いて3回目を接種		
Hib感染症				
対象年齢	生後2か月から5歳に至るまで 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から生後7か月に至るまで／追加：初回接種終了後、7か月から13か月までの間隔をおく			
接種回数・間隔	【接種開始】 生後2か月から生後7か月未満の場合	初回	3回	1歳までの間に27日（医師が必要と認める場合は20日）以上、標準的には27日から56日までの間隔を置いて接種 ※ 2回目又は3回目の初回接種が1歳以降となる場合は初回接種終了（追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回接種（3回）終了後、7か月以上、標準的には7か月から13か月までの間隔を置いて接種 ※ 2回目又は3回目の初回接種を完了せずに追加接種を行う場合は、初回接種終了後、27日（医師が必要と認める場合は20日）以上の間隔を置いて接種
	【接種開始】 生後7か月から1歳未満の場合	初回	2回	1歳までの間に27日（医師が必要と認める場合は20日）以上、標準的には27日から56日までの間隔を置いて接種 ※ 2回目の初回接種が1歳以降となる場合は初回接種終了（追加接種は実施可能）
	追加	1回	初回接種（2回）終了後、7か月以上、標準的には7か月から13か月までの間隔を置いて接種 ※ 2回目の初回接種を完了せずに追加接種を行う場合は、初回接種終了後、27日（医師が必要と認める場合は20日）以上の間隔を置いて接種	
	【接種開始】 1歳から5歳未満の場合	-	1回	-
小児の肺炎球菌感染症				
対象年齢	生後2か月から5歳に至るまで 【標準的な接種期間】 初回：生後2か月から生後7か月に至るまで／追加：1歳から1歳3か月に至るまで			
接種回数	【接種開始】 生後2か月から生後7か月未満の場合	初回	3回	2歳に至るまでの間に、標準的には1歳までの間に27日以上の間隔を置いて接種 ※ 2回目又は3回目の接種が2歳以降となる場合は初回接種終了 また2回目の接種が1歳以降となる場合は3回目の接種は行わないこと（両方とも追加接種は実施可能）
		追加	1回	初回終了後、60日以上の間隔をおいた後であって、1歳以降に接種

回数・間隔	【接種開始】 生後7か月から1歳未満の場合	初回	2回	2歳に至るまでの間に、標準的には1歳までの間に27日以上の間隔をおいて接種 ※2回目の接種が2歳以降となる場合は初回接種終了(追加接種は実施可能)		
		追加	1回	初回終了後、60日以上の間隔をおいた後であって、1歳以降に接種		
	【接種開始】1歳から2歳未満の場合	-	2回	60日以上の間隔をおいて接種		
	【接種開始】2歳から5歳未満の場合	-	1回	—		
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)または不活化ポリオ						
対象年齢	生後2か月から7歳6か月に至るまで					
接種回数・間隔	第1期 初回	3回	【標準的な接種期間】生後2か月から1歳に達するまで 【接種間隔】20日以上、標準的には20日から56日までの間隔をおいて接種			
	第1期 追加	1回	【標準的な接種期間】第1期初回接種終了後、12か月から18か月に達するまで 【接種間隔】初回接種終了後、6か月以上の間隔をおいて接種			
結核(BCG)						
対象年齢	1歳に至るまで					
接種回数・間隔	1回 【標準的な接種期間】生後5か月から生後8か月に達するまで					
水痘						
対象年齢	1歳から3歳に至るまで					
接種回数・間隔	2回		【標準的な接種期間】1回目の接種は、1歳から1歳3か月に達するまで 【接種間隔】3か月以上、標準的には6か月から12か月までの間隔をおいて接種			
麻しん・風しん混合(MR) <麻しん(M)・風しん(R)>						
対象年齢	下記参照					
接種回数・間隔	第1期	1回	1歳から2歳に至るまで			
	第2期	1回	5歳以上7歳未満のうち就学前1年間(年長児)			
日本脳炎						
対象年齢	第1期：生後6か月から7歳6か月に至るまで 第2期：9歳以上13歳未満					
接種回数・間隔	第1期 初回	2回	【標準的な接種期間】3歳から4歳に達するまで 【接種間隔】6日以上、標準的には6日から28日までの間隔をおいて接種			
	第1期 追加	1回	【標準的な接種期間】4歳から5歳に達するまで 【接種間隔】第1期初回終了後6か月以上、標準的には概ね1年(11か月から13か月)の間隔をおいて接種			
	第2期	1回	【標準的な接種期間】9歳から10歳に達するまで			
二種混合(ジフテリア・破傷風)						
対象年齢	11歳以上13歳未満					
接種回数・間隔	第2期 1回 【標準的な接種期間】11歳から12歳に達するまで					
ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん予防)						
対象年齢	【定期接種】小学校6年生から高校1年生相当までの女子 【キャッチアップ接種】平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女性					
接種回数・間隔	3回		【標準的な接種期間】：中学1年生相当 【標準的な接種間隔】 《2価ワクチン：サーバリックス》 《4価ワクチン：ガーダシル》 《9価ワクチン：シルガードナイン》 2回目：1回目の接種から1か月の間隔をおいて接種 2回目：1回目の接種から2か月の間隔をおいて接種 ※詳細については、市ホームページを 3回目：1回目の接種から6か月の間隔をおいて接種 3回目：1回目の接種から6か月の間隔をおいて接種 ご確認ください。			

※法改正等により変更になる場合があります。

高齢者インフルエンザ予防接種（定期の予防接種）

- 【対象者】①接種日に65歳以上の方
②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級程度）

【自己負担金】1,000円

- ※①に該当する方には、接種に必要な書類を9月下旬に郵送します。
※②に該当する方は、接種前に申請が必要です。
※詳細は健康増進課へお問い合わせください。

成人男性の風しん抗体検査、予防接種（定期の予防接種）

【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

【自己負担金】無料

- ※対象の方には必要な書類を個別に郵送します。
※医療機関を受診する際に市から交付されたクーポン券をご持参ください。
※詳細は健康増進課へお問い合わせください。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種（定期の予防接種）

- 【対象者】①65歳となる方で、今までにこの予防接種を受けたことがない方
②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方（身体障害者手帳1級程度）

【公的負担金】5,000円（医療機関毎に定める接種費用から5,000円を差し引いた金額を個人で負担いただきます。）

- ※①に該当する方には、接種に必要な書類を個別に郵送します。
※②に該当する方は、接種前に申請が必要です。
※詳細は健康増進課へお問い合わせください。

令和6年度版無料電話相談窓口一覧	相談内容	実施機関	対応時間	電話番号
	休日・夜間の当番医療機関の情報提供 (南アルプス市他中巨摩地域)	南アルプス市消防本部	24時間対応（テレホンサービス）	283-1999
	休日や夜間の救急医の問合せ	山梨県救急医療情報センター	24時間体制	224-4199
	救急電話相談 #7119	山梨県消防保安課 (救急安心センターやまなし)	24時間体制	#7119 223-1418
	小児救急電話相談	小児初期救急医療センター	平日：午後7時～翌午前7時 土曜日：午後3時～翌午前7時 日曜・祝日：午前9時～翌午前7時	#8000 226-3399
	産前産後相談	健康科学大学産前産後ケアセンター	24時間体制	269-8110
	不妊不育専門相談	ルピナス (会場：山梨県福祉プラザ3階)	毎週水曜日 午後3時～7時 (祝日・年末年始を除く)	254-2001
	配偶者等による暴力(DV)等の相談	山梨県配偶者暴力相談支援センター	(びゅあ総合) 午前9時～午後5時 ※第2・4月曜日は休み (女性相談所) 平日：午前9時～午後8時	237-7830 254-8635
	子育て全般に関する相談 (かるがも)	山梨県立男女共同参画推進センター (びゅあ総合1階)	平日：午前9時～午後4時30分 休日：午前9時～午後3時30分 ※第2・4月曜日、年末年始は休み	228-4152
	思いがけない妊娠に関する相談	妊娠そうっとSOS山梨	平日：午前8時30分～午後6時	070-1364-2410

相談内容	実施機関	対応時間	電話番号
児童に関する相談	山梨県中央児童相談所	平日：午前8時30分～午後5時15分	288-1561
	南アルプス市子ども家庭相談課		282-6049
児童虐待に関する相談	最寄りの児童相談所	24時間体制	189
いじめ・不登校に関する相談	山梨県総合教育センター	24時間体制	0120-0-78310
就学相談・適応指導教室	南アルプス市教育委員会学校教育課	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7776
生活困窮等に関する相談	南アルプス市福祉総合相談課	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7250
高齢者・介護に関する相談	南アルプス市介護福祉課 (地域包括支援センター) (若草・榊形・甲西)	平日：午前8時30分～午後5時15分	282-7339
	北部地域包括支援センター (八田・白根・芦安)		288-1440
障がいに関する相談	山梨県障害者相談所	平日：午前8時30分～午後5時15分	254-8671
	障害者相談支援センター (南アルプス市障がい福祉課)		282-6780
がんに関する相談	山梨県がん患者サポートセンター	平日：午前9時～午後5時	227-8740
難病・特定疾患に関する相談	中北保健福祉事務所(中北保健所)	平日：午前8時30分～午後5時15分	0551-23-3073
心の相談	山梨県精神保健福祉センター	平日：午前8時30分～午後5時15分	254-8644
こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	山梨県精神保健福祉センター (自殺防止センター)	24時間体制 (平日12時～13時を除く)	0570-064-556

市内医療機関一覧

50音順・令和5年12月現在の情報による

1. 病院

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
峡西病院	下宮地421	282-2151	精・老神
巨摩共立病院	桃園340	283-3131	内・消内・循内・小・外・整・眼・リハ・透内・神内・呼内
白根徳洲会病院	西野2294-2	284-7711	内・消外・外・整・小・婦・リハ・放・循内・脳・麻・腎内・歯口・呼内・心血・脳内・耳・呼外・糖内
高原病院	荊沢255	282-1455	内・消・循
宮川病院	上今諏訪1750	282-1107	内・消・外・整

注：診療科目【表内でご案内する診療科目欄の表記は略してあります。】

内科・心療内科・精神科・児童精神科・老年精神科・神経内科・脳神経内科・呼吸器科・呼吸器内科・消化器科・消化器内科・消化器外科・循環器科・循環器内科・人工透析内科・アレルギー科・リウマチ科・小児科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・産婦人科・婦人科・眼科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科・胃腸科・腎臓内科・歯科口腔外科・心臓血管外科・呼吸器外科・糖尿病内科・総合内科

2. 診療所（一般）

医療機関名	所在地	電話番号	診療科目
青沼整形外科	小笠原1611-1	282-0811	整・内・形・リハ・放・リウ
アルプスこどもクリニック	吉田864-1	283-5005	小
アルプス腎クリニック	上今諏訪732-2	269-7315	透内・腎内・泌
あんどう皮フ科クリニック	上今諏訪1315-22	280-2222	皮・アレ
飯村医院	飯野2930-1	280-1100	内・アレ
井口クリニック	上八田140-89	285-7005	内・消・循・呼
いよま整形外科クリニック	古市場175-1	282-8688	整・リハ・リウ
小川皮膚科クリニック	加賀美3258	283-1112	皮
クリニックいのうえ	吉田1260-8	283-1311	内・胃・外
小池医院	小笠原1718-4	282-0304	内・循内
こうの内科クリニック	桃園1688-3	283-8100	内・消
小林内科クリニック	江原1595-1	280-3378	内・循
こもれびこどもクリニック	在家塚67-1	298-4000	小
斉藤医院	在家塚1189	284-5771	内・消
笹本クリニック	下宮地433-1	282-4114	内・心・消・外・整
志村内科医院	荊沢410	282-3646	内・呼・小・消内・麻
女性クリニック 秋山医院	在家塚155	282-2017	産婦・内・小
白根なかざわクリニック	在家塚52-6	280-8800	内・神内
津久井胃腸科医院	加賀美2885	284-6311	内・外
ハートクリニックゆたか	十五所633-6	283-1175	内・循内
はなわ眼科	在家塚641-2	288-0852	眼
皮膚科・泌尿器科近藤医院	小笠原1560-2	282-0432	皮・泌
堀内眼科	小笠原386	282-0229	眼
まつぎクリニック	下宮地624	287-8787	耳・アレ
南アルプスクリニック	川上129-1	215-2563	形・皮
もちぎき整形外科リハビリクリニック	在家塚68-1	287-7600	整・リハ・リウ
やまびこ診療所	鮎沢1363	284-8015	小・児神・心
ユア-在宅 飯田診療所	吉田1133-1 KM1133Z号室	287-9901	神内・総内

3. 診療所（歯科）

医療機関名	所在地	電話番号
淡路歯科医院	鮎沢1182	284-3982
飯野歯科医院	藤田608	284-1124
石澤歯科クリニック	藤田2609-5	283-6060
大芝歯科医院	野牛島2360	285-0999
大森歯科医院	小笠原1717	282-0140
岡部歯科医院	飯野3633-1	282-2418
おざわ歯科クリニック	上宮地765	283-1182
オリーブ歯科クリニック	在家塚471-3	242-8828
かえで歯科矯正クリニック	十五所746-2	269-7171
金丸歯科医院	下今井274-2	282-1191
くわしま歯科クリニック	小笠原2494	283-7780
小林歯科医院	下宮地562	283-4512
巨摩共立歯科診療所	桃園340-1	283-4100
近藤歯科医院	小笠原352-1	284-3655
さいとう歯科クリニック	沢登863-2	284-0081
塩高歯科医院	吉田352	282-1772
シマハラ歯科医院	六科1186-21	285-2224
志村歯科医院	荊沢347	282-1028
中島歯科医院	在家塚1199	284-2029
なかむら歯科	藤田1356-2	284-6402
名取歯科医院	沢登922-1	282-1184
はせべ歯科医院	上今諏訪1263	282-0101
深沢デンタルクリニック	古市場875	284-6874
望月歯科	東南湖706	284-4520
もちぎきデンタルオフィス	百々1830-1	242-7196
わかくさ歯科	加賀美2626	269-8299
渡辺歯科医院	小笠原1274	282-0205

市内健康センター等 会場案内図



幸せ実感！南アルプス市健康リーグ

〈健康は幸せへの近道、家族の宝、地域の財産〉

「健康リーグ」とは行政だけでなく、企業・団体・農協・商工会・地域などが、一つになって、市民の皆さんの健康づくり、そして健康からまちづくりを推進していこうとするつながりのことです。

「健康リーグ」で市民の皆さんは次のことができます。

- 企業・団体・地域等のグループで、市民の健康づくりに積極的に取り組む事業を提案し、実施すると、市から補助金の交付を受けることができます。