

健康相談 (電話・来所・出張)

成人の健康に関することなど相談をお受けします。

※来所による相談を希望される方は、事前にお電話でご連絡ください。

日時 月～金曜日(祝日・年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分
 会場・連絡先 ・はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 2階
 袋井保健センター(地域健康推進係) TEL 42-7340
 ・浅羽保健センター TEL 23-9222



◆出張相談(ふくろい健康保健室)◆

各コミュニティセンターにおいて、毎月1回程度、健康測定(血圧、血管年齢等)、保健師・栄養士等による健康相談、運動教室、栄養教室等を行います。
 予約不要です。どなたでも利用できます。
 ※ 詳しい日時・内容については、随時広報ふくろいでお知らせします。

〈連絡先〉 地域健康推進係 TEL 42-7340

栄養相談 (要予約)

糖尿病や腎臓病の食事、生活習慣病などの健康に関することについて、一人ひとりに合わせ栄養士・保健師が相談をお受けします。市で実施する健診、人間ドック、職場の健診などの結果と合わせて、ご自分の健康管理に是非ご利用ください。

日時 事前に電話で相談の上、日時を決めます。(1時間ずつの予約制)
 会場 はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 2階 袋井保健センター
 申込先 検診指導係 TEL 42-7275
 持ち物 健診結果や血液検査の結果(お持ちの方)、その他の持ち物は予約電話時にお伝えします。

健康度測定 (要予約)

体組成(身長・体重・体脂肪率・BMI・筋肉量等)、血管年齢、握力、下肢筋力、瞬発力、柔軟性、バランス能力、肺年齢の測定やアドバイスのほか、簡単な運動を紹介します。

対象 市内在住在勤の18歳以上の成人 各回15人(先着順)
 日時 5月～3月の毎月第3水曜日
 【昼の部】午後1時30分～3時 5月、7月、8月、9月、10月、12月、1月、2月、3月
 【夜の部】午後7時～8時30分 6月、11月
 会場 はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 2階 健康運動ルーム
 申込先 健康企画室 TEL 84-6127/FAX 42-7276

介護予防筋トレマシン教室 (要予約)

◎体験コース 毎月1回 午前9時30分～11時 市内在住65歳以上の方でマシンを初めて利用する方
 ◎トレーニングコース 月または木曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時40分～11時40分
 市内在住65歳以上の方でマシン2回目以降の方

◎定員 各日10人
 会場: はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 2階 健康運動ルーム
 申込先: 地域健康推進係 TEL 42-7340
 ◇日程は変わることがあります。◇祝日・年末年始は開催しません。◇各教室の予約受付日程は、随時広報ふくろいでお知らせします。

各種予防接種

対象者や接種期間、自己負担金の有無など、各予防接種により異なります。
 詳細は、対象の方への個別通知や広報ふくろい、市ホームページでお知らせします。
 〈問合せ先〉 予防接種係 TEL 42-7410

はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 2階 袋井保健センター

〒437-0061 袋井市久能2515-1 (聖隷袋井市民病院東側)
 健康づくり課 健康企画室 TEL 0538-84-6127
 地域健康推進係 TEL 0538-42-7340
 予防接種係 TEL 0538-42-7410
 検診指導係 TEL 0538-42-7275
 健康づくり課(共通) FAX 0538-42-7276
 メール kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

浅羽保健センター
 〒437-1102 袋井市浅名1028 TEL 0538-23-9222

◆受付時間: 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始は除く)

この健康ガイドは市のホームページでもご覧いただけます。



令和2年度 袋井市健康ガイド 保存版

(令和2年4月1日～令和3年3月31日)

～1年度に1回は検(健)診を受けましょう～



40歳～74歳の方対象の「特定健康診査」の実施については、加入している医療保険者(国民健康保険や健康保険組合・共済組合・協会けんぽなど)から通知や案内があります。

1 がんドック (単独がん検診をまとめて受ける検診) ※受けるがん検診が2種類以下の方は「3 単独がん検診」をご利用ください。

対象者(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
40歳以上ですべてのがん検診を受診する方	はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 浅羽保健センター、豊沢ふれあい会館、山名コミュニティセンター ※検診車での集団検診	4月～6月	男性・・・胃がん検診・大腸がん検診・胸部検診・前立腺がん検診(50歳以上)・肝炎ウイルス検診(※2)	男性2,900円 (40歳代男性 1,800円) 女性4,400円
			女性・・・胃がん検診・大腸がん検診・胸部検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診(※2)	(対象者) 喀痰検査 700円
			オプション 腹部エコー検査(希望者) 喀痰検査(希望者)	(全額自己負担)3,850円 (全額自己負担)3,300円

2 総合検診 (「がんドック」+「袋井市国民健康保険加入者の特定健康診査または、後期高齢者の健康診査」) ※がん検診のみの受診はできません。

対象者(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
40歳～75歳未満の袋井市国民健康保険に加入の方	はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 浅羽保健センター、豊沢ふれあい会館、山名コミュニティセンター ※検診車での集団検診	4月～6月	上記「1 がんドック」の内容 特定健康診査・後期高齢者の健康診査(血液検査、尿検査、診察など)	男性4,400円 (40歳代男性 3,300円) 女性5,900円 75歳以上の方 500円
後期高齢者医療に加入の方で生活習慣病で受診していない方			オプション 腹部エコー検査(希望者) 喀痰検査(希望者)	(対象者) 喀痰検査 700円 (全額自己負担)3,850円 (全額自己負担)3,300円

3 単独がん検診 (1つずつ選択するタイプのがん検診)

検診名	対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
胃がん検診(☆注1)	40歳以上	はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) 他2か所(検診車)	6月～9月	レントゲン検査(バリウム撮影)	1,300円
大腸がん検診		コミュニティセンターなど(検診車)	4月～9月	便潜血反応検査(便検査)	500円
胸部検診(肺がん検診及び結核健診(※3))	40歳以上(65歳以上は必須)	コミュニティセンターなど(検診車)	4月～9月	レントゲン検査 喀痰検査(対象者) オプション 喀痰検査(希望者)	無料 700円 (全額自己負担)3,300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	指定医療機関	6月～10月	血液検査(PSA検査)	1,100円
子宮頸がん検診(☆注2)	20歳以上の女性	コミュニティセンターなど(検診車)	5月～12月	問診、内診、細胞診	1,300円
		中東遠総合医療センター 市内産婦人科医院	6月～10月 6月～11月		
乳がん検診(☆注2)	30歳以上の女性	コミュニティセンターなど(検診車)	5月～12月	問診、マンモグラフィまたは乳房エコー検査(年齢によって指定)	1,300円
		中東遠総合医療センター	6月～10月		

☆注1 令和3年3月31日現在、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の方で該当の方は、胃のレントゲン検査と併用して「胃がんリスク検診」をお受けいただけます。胃がん検診会場では、大腸がん検診、胸部検診も同時に受けることができます。

☆注2 検診車では「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を同日に受診できますので、両方を受ける場合は、同じ会場を選択してください。

4 その他の検診

検診名	対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
肝炎ウイルス検診	40歳以上(※2)	指定医療機関	6月～10月	血液検査	無料
歯周疾患検診(※4)	40歳・50歳・60歳・70歳	指定歯科医院	6月～10月	歯周疾患の検査	500円
骨密度検診(※5)	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性のうち市の検診を受けたことがない人	はーとふるプラザ袋井(袋井市総合健康センター) (検診車)	10月	橈骨D X A検査	800円

申込方法 電話またはファックスで、検診項目、氏名、生年月日、電話番号(乳がん・子宮頸がんの場合は実施会場)をお申し込みください。受診票と説明書を郵送します。2019(平成31)年度に申し込まれている方や毎年検診を受けている方は、申し込みは不要です。

- (※1) 検診はいずれも令和3年3月31日現在の年齢でお受けください。肝炎ウイルス検診は(※2)参照。
- (※2) 肝炎ウイルス検診の対象となる令和3年3月31日現在41歳以上の方で、過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方は電話でお申し込みください。ただし、節目の年齢(令和3年3月31日現在40歳、46歳、51歳、56歳、61歳の方のうち過去に肝炎ウイルス検診を受診したことのない方)には個別に通知しています。
- (※3) 65歳以上の方は、感染症予防に関する法律により結核健診(胸部検診)を1年度に1回受診することが定められています。他で受ける予定のない方は、必ず受診してください。
- (※4) 歯周疾患検診は、対象の方に通知等でお知らせします。(年度途中で転入された方で受診を希望される方については、ご連絡ください。)
- (※5) 骨密度検診は、後日「広報ふくろい」8月号でお知らせをした時期にお申し込みください。
- ◇実施時期、実施方法、自己負担金は変更することがあります。受診票が届いたら、再度ご確認ください。
- ◇市の検診は登録制です。お申し込みをいただいた内容で、市のコンピューターに登録させていただきます。お申し込みのない方、またお申し込みがあっても、過去3年受診されていない方は、検診の案内が届きませんのでご注意ください。
- ◇市の検診を受診できるのは、各検診とも1年度に1回です。検査内容が同じ検診を2回以上受診された場合は、2回目以降の検査料金を全額お支払いいただきますのでご注意ください。
- ◇袋井市外に転出した場合には、転出日から市の検(健)診はすべて受けられません。
- ◇平成30年4月から公民館はコミュニティセンターに名称が変更されました。
- ◇令和2年度から、総合検診・がんドックの会場が、6か所から4か所に変更になりました。

<問合せ・申込先> 検診指導係 TEL 42-7275 FAX 42-7276

令和2年度 袋井市健康ガイド(乳幼児健診・相談)

(令和2年4月1日～令和3年3月31日)

乳幼児健診・相談

会場：はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター) 2階きりんさんルーム

お子さんの誕生日	①健診 番号札の配布…正午～		②相談 番号札の配布…午前8時30分～		
	3歳児健診				
	受付時間…13:00～13:30				
	開始時間…13:00～				
	1～15日生	16～末日生			
平成29年(2017年)	3月	4月 3日(金)	4月17日(金)		
	4月	5月 1日(金)	5月22日(金)		
	5月	6月 2日(火)	6月16日(火)	2歳6か月児相談	
	6月	7月 3日(金)	7月17日(金)	受付時間…9:00～9:40	
	7月	8月11日(火)	8月28日(金)	開始時間9:00～	
	8月	9月11日(金)	9月25日(金)	1～15日生	16～末日生
	9月	10月 2日(金)	10月16日(金)	4月 2日(木)	4月16日(木)
	10月	11月 6日(金)	11月20日(金)	5月14日(木)	5月28日(木)
	11月	12月 4日(金)	12月11日(金)	6月10日(水)	6月30日(火)
	12月	1月 8日(金)	1月22日(金)	7月 9日(木)	7月31日(金)
				2歳児相談	
				受付時間…9:00～9:40	
平成30年(2018年)	1月	2月 5日(金)	2月19日(金)	8月17日(月)	8月27日(木)
	2月	3月 5日(金)	3月19日(金)	9月10日(木)	9月24日(木)
	3月			10月15日(木)	10月29日(木)
	4月			11月12日(木)	11月26日(木)
	5月	1歳6か月児健診		12月10日(木)	12月24日(木)
	6月	受付時間…13:00～13:30		1月14日(木)	1月28日(木)
	7月	開始時間…13:00～		2月 4日(木)	2月18日(木)
	8月	1～15日生	16～末日生	3月11日(木)	3月18日(木)
	9月	4月10日(金)	4月24日(金)		10月 1日(木)
	10月	5月15日(金)	5月29日(金)		11月 5日(木)
	11月	6月12日(金)	6月26日(金)		12月 3日(木)
	12月	7月10日(金)	7月28日(火)		1月 7日(木)
平成31・令和元年(2019年)	1月	8月 7日(金)	8月25日(火)		2月 9日(火)
	2月	9月 1日(火)	9月15日(火)		3月 4日(木)
	3月	10月 9日(金)	10月23日(金)		
	4月	11月13日(金)	11月27日(金)	7か月児相談	
	5月	12月 8日(火)	12月25日(金)	受付時間…9:00～9:40	
	6月	1月15日(金)	1月29日(金)	開始時間9:00～	
	7月	2月12日(金)	2月26日(金)	1～15日生	16～末日生
	8月	3月12日(金)	3月26日(金)	4月 7日(火)	4月21日(火)
	9月			5月 7日(木)	5月26日(火)
	10月			6月 9日(火)	6月23日(火)
	11月			7月 7日(火)	7月14日(火)
	12月			8月 4日(火)	8月18日(火)
令和2年(2020年)	1月			9月 8日(火)	9月29日(火)
	2月			10月 6日(火)	10月20日(火)
	3月			11月10日(火)	11月24日(火)
	4月			12月 1日(火)	12月15日(火)
	5月			1月19日(火)	1月26日(火)
	6月			2月 2日(火)	2月16日(火)
	7月			3月 2日(火)	3月23日(火)
	8月				9月23日(水)
	9月				10月19日(月)
	10月				11月16日(月)
	11月				12月21日(月)
	12月				1月18日(月)
令和3年	1月				2月15日(月)
	2月				3月15日(月)

育児って大変!
困ったり、悩んだりしたら
電話してください。
子育て世代包括支援センター
TEL: 0538-42-7340

会場 はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター) 2階きりんさんルーム
袋井市久能2515-1 (聖隷袋井市民病院東側)
持ち物 母子健康手帳、健診・相談アンケート、3歳児健診のみ尿
番号札の配布 ①1歳6か月児、3歳児健診…正午～
②7か月児、2歳児、2歳6か月児相談…午前8時30分～
※番号札は、母子健康手帳とアンケートと引換えにお渡しします。必ずお持ちください。
※受付開始時間に不在の場合は、お見えになった時点での順番になりますので御了承ください。

◇各種健診・相談は、個別に通知しません。お子さんの誕生日に合わせてお越しください。
◇体調不良などで来所できない場合は、御連絡ください。

〈連絡・問合せ先〉 地域健康推進係 TEL 42-7340

母子健康手帳交付

会場 ◇はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター) 2階 袋井保健センター
◇浅羽保健センター
時間 月～金曜日 (祝日・年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分
持ち物 マイナンバーカードまたは、通知カードと身元確認書類 (運転免許証またはパスポートなど)
※代理の方が申請される場合は委任状が必要になります。お問い合わせください。
内容 ・母子健康手帳、妊産婦健康診査受診票等の交付及び使い方の説明 ・各種教室の紹介等
<問合せ先> 地域健康推進係 TEL 42-7340

マタニティスクール(要予約)

妊娠中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

日程・時間	会場	定員
令和2年4月18日(土)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
5月30日(土)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
6月20日(土)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
7月17日(金)夜間	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
8月22日(土)午前	浅羽保健センター	15組
9月18日(金)夜間	浅羽保健センター	15組
10月17日(土)午前	浅羽保健センター	15組
11月 6日(金)夜間	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
12月 4日(金)夜間	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組
令和3年1月16日(土)午前	浅羽保健センター	15組
2月 5日(金)夜間	浅羽保健センター	15組
3月 6日(土)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	15組

対象 初産の夫婦 (妊娠中期以降)
受付時間 【午前の場合】 午前9時15分～9時30分
【夜間の場合】 午後6時45分～7時
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、マタニティ&赤ちゃんガイド
内容 妊娠中の栄養の話、子育て支援センターについてなど
申込先 地域健康推進係 TEL 42-7340
※受講希望の方は講座の1週間前までに電話でお申し込みください。
※各日とも定員数を超過した場合には、ご希望に添えないことがあります。御了承ください。

母子健康相談 (電話・来所)

お子さんの健康や発達・育児、離乳食や栄養に関すること、お母さんの健康に関することなど、保健師・栄養士が相談をお受けします。
お電話又は来所にてご相談ください。
※来所により相談を希望される方は、事前にお電話でご連絡ください。
日時 月～金曜日 (祝日・年末年始は除く)
午前8時30分～午後5時15分

会場・連絡先 ◇はーとふるプラザ袋井2階 袋井保健センター
(地域健康推進係) TEL 42-7340
◇浅羽保健センター TEL 23-9222

離乳食教室 (予約不要)

会場：はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター) 2階

お子さんの誕生日	実施日
2019(令和元)年 11月	2020(令和2)年 4月 8日(水)
	5月13日(水)
12月	
2020(令和2)年 1月	6月 3日(水)
	7月 6日(月)
2月	8月 5日(水)
3月	9月 9日(水)
4月	10月 7日(水)
5月	11月11日(水)
6月	12月 2日(水)
7月	
8月	2021(令和3)年 1月13日(水)
9月	2月 3日(水)
10月	3月 3日(水)

内容 離乳食のお話、実習&試食
受付時間 午前9時～9時25分 ※終了予定時間11時30分
持ち物 エプロン、タオル、母子健康手帳、おんぶひも (お子さんを連れて参加する方) 飲み物 (水分補給用)

《両教室共通》 ☆予約は不要です。誕生日の日程以外での参加や、父・祖父母の参加も大歓迎です!!
☆必要に応じてミルクやお湯等もお持ちください。

親子の絆づくりプログラム (要予約)

はじめての子育てを頑張っているママ同士、子育てのこと、お子さんとの関わり方について語り合いませんか。

日程・時間	会場	定員
令和2年4月6・13・20・27日(月)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	20組
5月 8・15・22・29日(金)午前	中央子育て支援センター カンガルーのぼっけ	15組
6月 5・12・19・26日(金)午前	中央子育て支援センター カンガルーのぼっけ	15組
7月 3・10・17・31日(金)午前	浅羽保健センター	20組
8月 3・17・24・31日(月)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	20組
9月 4・11・18・25日(金)午前	メロープラザ	16組
10月 5・12・19・26日(月)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	20組
11月 6・13・20・27日(金)午前	浅羽保健センター	20組
12月 4・11・18・25日(金)午前	浅羽保健センター	20組
令和3年1月8・15・22・29日(金)午後	めいわ可睡子育て支援センター	15組
2月 5・12・19・26日(金)午前	メロープラザ	16組
3月 5・12・19・26日(金)午前	はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	20組

対象 生後2か月～4か月の赤ちゃん (第1子) とお母さん
受付時間 【午前の場合】 午前9時40分～10時
【午後の場合】 午後1時40分～2時 (1月のみ)
持ち物 おむつ、授乳用品、バスタオル
参加費 1,500円 (テキスト代含む)
内容 全4回の連続講座になります。
申込先 地域健康推進係 TEL 42-7340
※対象のお子さんとお母さんには、日程が近くなりましたら詳細をご案内します。

ご利用ください お子さんの身体測定

袋井・浅羽保健センターに赤ちゃん用の身長体重計を設置しています。開館日はいつでも身長・体重を測ることができます。
測定時、保健師・栄養士に相談の希望がある場合には、事前に保健センターへ電話でご連絡ください。
◇はーとふるプラザ袋井2階 袋井保健センター (地域健康推進係) TEL 42-7340
◇浅羽保健センター TEL 23-9222

1歳幼児食教室 (予約不要)

会場：はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター) 2階

お子さんの誕生日	実施日
2019(平成31)年 3月	2020(令和2)年 4月22日(水)
	5月27日(水)
4月	
(令和元年) 5月	6月24日(水)
	7月29日(水)
6月	8月19日(水)
7月	9月30日(水)
8月	10月28日(水)
9月	11月25日(水)
10月	12月16日(水)
11月	
12月	2021(令和3)年 1月27日(水)
2020(令和2)年 1月	2月17日(水)
2月	3月24日(水)

内容 幼児食試食・お口ケアのお話
栄養士・歯科衛生士・保健師との個別相談 (希望者)
受付時間 午前9時～9時25分 ※終了予定時間11時
持ち物 母子健康手帳、飲み物 (水分補給用) 個別相談用アンケート用紙 (希望者のみ)