

令和6年度 宇多津町健康カレンダー

行事は、天候等の理由により中止または延期、内容が変更になる場合があります。詳しくは、毎月の「広報うたづ」などをご確認ください。

【おとな】

行事		時間	対象者	予約	料金	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康相談	健康相談・病態栄養相談【毎月第2・4水曜日】	9:00～11:30	町に住居票がある方	栄養相談のみ	無料	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	11・25	9・23	27 13はお休み	11・25	8・22	12・26	12・26
	骨密度測定【毎月第4水曜日】			—		24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
	こころの相談	9:00～12:00		○		25	23	27	18	29	19	31	21	26	30	27	27
運動教室	元気もりもり運動教室	9:30～11:00	町に住居票がある方	—	無料	9・23	14・28	11・25	9・30	6・27	3・24	8・22	5・26	3・24	14・28	4・25	11・25
	メタボ予防運動教室【毎月2回日曜日】			—		7・21	12・26	9・23	7・21	4・18	8・22	6・20	3・24	8・22	12・26	9・23	9・23
	健康づくり教室	①13:00～14:15 ②14:30～15:45 いずれか		年度初回のみ		4・11 18・25	9・16 23・30 2はお休み	6・13 20・27	4・11 18・25	1・8 22・29 15はお休み	5・12 19・26	3・10・17 24・31	7・14 21・28	5・12 19・26	9・16 23・30 2はお休み	6・13 20・27	6・13・27 20はお休み

場所		行事	対象者	料金	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
がん検診	集団	保健センター	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	700円 ◆	21(日)AM 22(月) 23(火)	19(日)AM 20(月) 29(水) 30(木)	結核・肺がん検診 24(火) 27(金) 25(水) 29(日)AM 26(木) 30(月)	17(火) 18(水)	6(日)AM 7(月) 8(火)	12(火) 13(水) 14(木)	19(火)AM					
			乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性 【2年に1回】	1,000円 ◆												
			胃がん検診(バリウム検査)	35歳以上の方	1,100円 ◆												
			大腸がん検診		500円 ◆												
			結核・肺がん検診		無料												
健康診査等	指定医療機関	子宮頸がん検診	21・26・31・36 41・46・51歳の女性	無料	6月～11月	6月～10月	9月～2月	特定健診・後期高齢者健診と 結核・肺がん(個別)・前立腺がん 検診は、同じ日に受診できます。									
		乳がん検診(マンモグラフィ)	41・46・51 56・61歳の女性	5,000円 ◇													
		胃がん検診(内視鏡検査)	50～69歳の方 【2年に1回】														
		結核・肺がん検診	40歳以上の方	無料													
		前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,260円 ◆ 70歳以上 600円 ◆													
		特定健康診査	国民健康保険加入者 (40～74歳)	40～69歳 1,000円 ◇ 70～74歳 500円													
		後期高齢者健康診査	後期高齢者 医療保険加入者	500円													
		肝炎ウイルス検診	41・46・51・56・61歳	無料													
		歯周病予防検診	21・31・35～71歳	800円 ◆													
		人間ドック	宇多津病院 回生病院 成人医学研究所	国民健康保険加入者 (40～69歳)													男性:10,000円 女性:12,000円 (宇多津病院は9,000円)
保健センター	セット健診	国民健康保険加入者 (40～74歳)	男性:4,000円 女性:5,800円	16(月・祝)	10(日)												

◆◇ 前年度非課税世帯・生活保護世帯の方は自己負担金がかかります。(◆は無料、◇は減額)どちらも証明書が必要です。マイナンバーカードなど身分を証明するものを持参のうえ、検診前日までに必ず保健センターにお越しください。食生活改善推進協議会主催の料理教室(いきいき栄養教室等)は、「広報うたづ」をご確認ください。

イベント 「歯と口の健康祭り」 6月2日(日)宇多津町にて開催 / 「うたづ健康まつり2024」 11月23日(土・祝)開催予定

【住民検診の詳細はこちら！】
健診のリーフレットや令和6年度検診無料対象者などを確認できます。



【申し込み・問い合わせ】 保健センター ☎0877-49-8008

令和6年度 宇多津町健康カレンダー

行事は、天候等の理由により中止または延期、内容が変更になる場合があります。詳しくは、毎月の「広報うたづ」などでご確認ください。

【妊婦・こども】

行事名/内容		対象者	予約	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
妊婦の教室・つどい	にこやかマタニティコース 助産師から分娩や母乳のお話、妊婦体操	妊婦およびその家族	○	13:15～16:00	24			31			23			15					
	はつらつ子育てコース 沐浴・おむつ交換等の実習				8		16(日)	18		8(日)	11		22(日)	27		16(日)			
	すこやか栄養コース 管理栄養士から妊娠中や産後の栄養のお話、希望者は調理実習と試食				9:30～13:00		4		12		25		10		3		4		
	ふれままる一む 妊婦さん同士の情報交換やお友達づくりの場(託児あり)				10:30～12:00		7		26		11		7		3		3		
のびのび赤ちゃんのつどい 身体計測、予防接種のお話、育児の座談会	2・3か月児 対象者生まれ月	-	○	13:15～15:00		8		1		2		11		7		3			
3か月児健診 小児科医師の診察、身体計測、保健師相談、ブックスタート(絵本のプレゼントと読み聞かせ体験)	3・4か月児 対象者生まれ月				R6.2・3月生	4・5月生	6・7月生	8・9月生	10・11月生	12月・R7.1月生									
はじめての離乳食教室 身体計測、栄養士のお話と試食、育児の座談会	4・5か月児 対象者生まれ月				5	10	14	5	2	6	4	1	6	10	7	7			
離乳食フォローアップ相談 身体計測、栄養士相談	9・10か月児 対象者生まれ月				R5.12月生	R6.1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生			
1歳おめでとう相談 身体計測、保健師・栄養士・理学療法士相談、手形作成	1歳の誕生月児 対象者生まれ月	-	○	13:15～16:00	18	28	18	30	27	19	30	21	24	29	13	11			
1歳6か月児健診 小児科・歯科医師の診察、身体計測、生活観察、ブラッシング指導、斜視検査、保健師・栄養士・臨床心理士相談	1歳6～8か月児				R5.11月生	12月生	R6.1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生			
3歳6か月児健診 小児科・歯科医師の診察、身体計測、生活観察、検尿、視力・屈折検査、聴力検査、ブラッシング指導、保健師・栄養士・臨床心理士相談	3歳6～8か月児				9		10		5		10		9		10				
育児相談 身体計測、保健師・栄養士・臨床心理士相談	乳幼児				R5.6・7月生	8・9月生	10・11月生	12・R6.1月生	2・3月生	4・5月生									
こども相談 児童心理司等による相談	こどもの発達やことばに心配や相談がある方	○	-	13:15～16:00	11	9	12	12	8	11	17	27	11	17	12	12			
ことばの相談 臨床心理士による相談					12	24	21	19	9	13	18	15	13	24	14	14			
対象者には、健診の約2週間前に個別に案内をお送りします																			
対象者には、健診の約2週間前に個別に案内をお送りします																			
こども相談 児童心理司等による相談	こどもの発達やことばに心配や相談がある方	○	-	9:30～11:00	26	31	28	26	23	20	25	29	20	31	21	21			
こども相談 児童心理司等による相談					15	27	24	22	19	9	21	18	23	20	17	24			
こども相談 児童心理司等による相談					9:00～12:00		21	11	16		10	15	26		14	25	25		
こども相談 児童心理司等による相談					13:30～16:30	9				6			3						
こども相談 児童心理司等による相談	こどもの発達やことばに心配や相談がある方	○	-	9:00～12:00	4	16	6	11	1	5	24	7	12	16	6	13			
こども相談 臨床心理士による相談					13:15～16:15			20		29			5		20				

●母子健康手帳の交付を希望される方は、身分を証明するもの(マイナンバーカードまたは通知カードと運転免許証など)を持参のうえ、保健センターにお越しください。

●妊産婦健康診査、新生児聴覚スクリーニング検査、乳児健康診査、予防接種は県外でも受けることができます。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

イベント 「歯と口の健康祭り」 6月2日(日)宇多津町にて開催 / 「うたづ健康まつり2024」 11月23日(土・祝)開催予定
※予約のない行事は、対象者へ個別に詳しい時間をご案内しますが、事前に確認したい場合は保健センターまでお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】 保健センター ☎0877-49-8008

【スマホでカレンダーを見たい方はこちら！】
宇多津町のアプリ「うたづ〜っと子育てよりそいナビ」をダウンロードできます。子育てやイベントの情報も届きますので、ぜひダウンロードしてご覧ください。

