

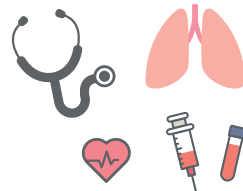
藤枝市保健センターからのお知らせ

令和6年4月▶令和7年3月

特定健診・がん検診 など

市の助成で**お得**に**身体**のメンテナンスを！

がん検診の受診は3つのステップで完了！



ステップ1

今年受ける
検診を確認

ステップ2

受診券を取り寄せ、
受診方法を確認

ステップ3

検診を
受ける

完了!

検診結果を
確認する

1 2

おとな・こどもの予防接種

ワクチンで防げる病気を予防しましょう!



3 4

健康相談



休日当番医 など



日 祝

助成事業

- がん患者支援事業
- 骨髄ドナー支援事業
- 不育症治療費助成制度

5

妊婦・こどもの手続き

コラム

高血圧を予防しよう!



6

“健康・予防日本一”
ふじえだプロジェクト



保健委員活動
40周年

裏表紙

藤枝市保健センター

〒426-0078
藤枝市南駿河台1丁目14番1号

健康推進課 ☎054-645-1111 ✉hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

感染症対策課 ☎054-645-1112 ✉corotai@city.fujieda.shizuoka.jp

健康企画課 ☎054-645-1113 ✉kenkokikaku@city.fujieda.shizuoka.jp

各課共通 ☎054-645-2122


PDF版は
こちら



藤枝市
ホームページ



藤枝市
Fujieda City

健(検)診名	健診			がん検診など						その他の健(検)診			
	特定健診※ (※後期高齢者健診を含む)	若者 ヘルスアップ 健診		大腸	肺・結核	前立腺	胃	子宮	乳	肝炎 ウイルス	歯科		
対象条件	①藤枝市国民健康保険加入者 ②後期高齢者医療被保険者証の資格がある方 ③A・B以外の方で健診を希望される方は、ご自身の加入されている医療保険者にお問い合わせください。	職場の健診を受ける機会がない方		左記の①・②の方 左記の③で職場の検診を受ける機会がない方			過去に1度も受けたことがない方 ※注3	①今年度ピロリ菌検査を受けてA判定だった方 ②過去ピロリ菌検査の結果がA判定で5年経過した方など	女性のみ 2年に1度	過去に1度も受けたことがない方	20歳・30歳と40歳～70歳の5歳刻みの方		
受ける方の年齢	18・19歳	—	●	—	—	—	—	—	—	—	—		
	20-29歳	—	●	—	—	—	—	●	—	—	20歳のみ		
	30-39歳	—	●	—	—	—	—	●	—	●	30歳のみ		
	40-49歳	●	—	●	●	—	●	●	●	●	40・45歳のみ		
	50-74歳	●	—	●	●	●	●	●	●	●	50・55・60 65・70歳のみ		
	75歳以上	—	●	—	●	●	●	●	●	●	●	—	
検査内容	①基本的な健診項目(必須) 問診 血圧測定 身体測定 診察 尿検査 血液検査(脂質・糖・肝機能) ②詳細な健診項目(追加) 心電図 眼底検査 血液検査(貧血・尿酸・腎機能)		問診 便潜血	①問診・胸部エックス線 ②喀痰細胞診※ ※50歳以上で、喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の希望者	血液検査 (PSA検査)	問診 血液検査 (ピロリ菌がんリスク判定)	問診 胃カメラ (またはバリウム)	問診 頸部細胞診	問診 マンモグラフィ	エコー検査	問診 血液検査	問診 口腔内検査	
料金	自己負担額	①1,460円 ② 510円	①1,460円 ② 510円	420円	①230円 ②940円 別途容器代 330円	910円	960円	3,200円	頸部:1,450円 頸部+体部(※):2,480円 (※)医師が必要と認めた方	2,400円 (授乳中などで受けられない場合、エコー検査1,320円)	2,000円	B型:830円 C型:890円 B型+C型:1,210円	850円
	70歳以上 ※注1	①410円 ②510円	—	無料	① 無料 ②容器代 330円	—	無料	無料	無料	無料	—	無料	無料
	無料対象者 ※注2	40歳	—	—	40歳	—	65歳	65歳	21歳	41歳	—	41歳以上の5歳刻み	—
受診券発行方法	対象の方には4月中旬に案内通知を送付します。		初めての方 久しぶりの方	健康推進課にお申込みください。 ↓ 受診券を送付します。			定期的に受けている方 6月下旬までに受診券を送付します。 (ピロリ菌がんリスク判定・肝炎ウイルスは除く) ※受診間隔は健(検)診によって異なります。			がん検診の受け方 	対象の方に受診券を送付します。	
実施期間	5/16~1/17	6/3~1/17	5/16~1/17	5/16~12/13	① 3/31まで ② 4~11月	4~11月	4~2月	5/16~1/17	5~11月				
受診場所	志太医師会検診センター						検診実施機関			志太医師会検診センター	健診実施機関		
おすすめポイント	大腸・肺・前立腺がん検診など同時に受けられます。 予約は空いている8月がおすすめ! ちょっとうれしいお土産つき		充実した健診内容 若いうちからの備えが肝心!	特定健診と同時に受けられます。			胃カメラは、バリウムより精度が高いです。	21歳の方には子宮がん検診、41歳の方には乳がん検診の無料クーポンをプレゼント	乳がんの家族歴がある方向けです。	特定健診と同時に受けられます。	今年度から20歳・30歳の方も対象となりました!		

対象者の年齢は令和6年4月2日～令和7年4月1日に達する年齢をさします。

健(検)診を希望される方で受診券がお手元ない方は健康推進課へご連絡ください。



詳しい内容は受診券をご確認ください!

藤枝市オリジナルキャラクター がん撲滅戦隊 ウケルンジャー

注1 「70歳以上」とは、次の証書の交付を受けている方

- (1) 国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(70歳の誕生日の翌月から対象。誕生日の日付が1日の方はその日から対象。)
- (2) 後期高齢者医療被保険者証(65～69歳で交付を受けている方も含む)

注2 上記以外の年齢でも無料で受けられる方がいます。

- 市県民税が世帯全員非課税の方
 - 生活保護を受けている方(事前に健康推進課にご連絡ください。)
- 無料受診券が必要となります。受診前日までに健康推進課へ申請してください。➔

【持ち物】本人確認ができるもの
【受付】平日 午前 8時30分～11時50分
午後 1時～4時50分

注3 胃切除術またはピロリ菌除去を受けた方、腎不全または透析を受けている方は対象外です。

おとなの予防接種



	65歳以上(60~65歳未満※1)		50歳以上		45~62歳男性		妊娠を希望する人と、そのパートナー等
ワクチン (抗体検査)	高齢者用肺炎球菌 定期 (23価)	任意	インフルエンザ 定期	新型コロナ 定期	带状疱疹 (生・不活化ワクチン) 任意	風しん 抗体検査	風しん 予防接種 (麻しん風しんワクチン) 定期
対象	R6変更 ①接種日時時点で65歳 ②接種日60~65歳未満 ※1の方 ①の方に 予診票を送付	定期接種対象外で、 過去に一度も助成 を受けたことがない 65歳以上の方	①接種日時時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1の方	①接種日時時点で65歳以上 ②接種日60~65歳未満 ※1の方	接種日時時点で 50歳以上	S37.4.2~S54.4.1生の男性 令和元年度からクーポン券未使用の方 抗体検査の結果、抗体価が低い方が 予防接種の対象	妊娠を希望する女性と そのパートナー等で、風しんの抗体価が低い方 妊娠中の方は接種できません。 ※抗体検査は中部保健所で無料で受けられます (☎644-9273)
(助成)回数	1回	1回	年1回	年1回	制限なし	1回	1回
自己負担額	4,200円 生活保護を受けている方 は無料	医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額	1,500円 生活保護を受けている方 は無料	自己負担あり 金額未定	医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額	0円	0円
実施期間	66歳になる前まで	※5	秋~冬	秋~冬	※5	R7年3月終了	
実施場所	委託医療機関 ※3	委託医療機関 ※4	委託医療機関 ※3	委託医療機関 ※3 詳細は接種が始まる前まで に決定します。 広報ふじえだ などでご案内 します。	委託医療機関 ※4	全国の医療機関、健診人間 ドックで受けられます。 市内の医療機関は 実施曜日と時間の情報つき!	委託医療機関 ※4
持ち物	●健康保険証 ●予診票 ●その他 ※2	ご希望の方は 感染症対策課へ ご連絡ください。 予診票を送付します。	●健康保険証 ●その他 ※2	●健康保険証 ●その他 ※2	●健康保険証	●本人確認書類 ●クーポン券	●本人確認書類 ●クーポン券 ●抗体検査の結果
どんな 病気?	肺炎は年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。 高齢の方は急激に症状が進むことがあります。		かぜに比べて全身症状が 強く、入院や死亡のおそれ があります。	急に重症化して入院や死亡 のおそれや、その他味覚・嗅 覚の異常があります。	80歳までに約3人に1人が 発症。痛みが続いたり、重 い後遺症もある病気です。	対象の皆さんが抗体検査を受け、必要な予防接種を 受けると風しんの流行がなくなると言われています。	妊娠初期の女性が風しんに感染すると、 赤ちゃんに影響が出る場合があります。

- 定期** 予防接種法で定められた定期接種
※法改正により変更となることがあります。
- 任意** 市が接種費用の一部助成を行う
任意接種
- ※1 心臓や腎臓、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重い病
気のある方(身体障害者手帳1級程度)
- ※2 該当する方は、生活保護受給者証(休日夜
間受診証)、身体障害者手帳
- ※3 委託医療機関以外で受ける場合は、**接種前
に感染症対策課で手続きが必要です。**
●市内市町で接種: 依頼書を持参し、自己負担
額をお支払いください。
●県外で接種: 依頼書を持参し、全額をお支払
いください。その後の保健センターでの手
続きにより接種費用の一部を払い戻します。
- ※4 委託医療機関で受ける場合は、医療機関の
窓口で申請書を記入し、自己負担額をお支
払いください。
委託医療機関以外で受ける場合は、**接種前
に感染症対策課で手続きが必要です。**
●依頼書を持参し、全額をお支払いください。
その後の保健センターでの手続きにより、
助成金を払い戻します。
- ※5 任意接種助成の終期は決まっておりません。

こどもの予防接種



2か月~7歳5か月

定期	接種スタート
2か月から	肺炎球菌、B型肝炎、ロタ、 五種混合 (NEW)
5か月から	BCG
1歳から	麻しん風しん1期、水痘、 肺炎球菌(追)、五種混合(追)
3歳から	日本脳炎
4歳頃	日本脳炎(追)

無料で受けられる期限

1歳になる前までに	B型肝炎、BCG
2歳になる前までに	麻しん風しん1期
3歳になる前までに	水痘
5歳になる前までに	肺炎球菌
7歳6か月になる前 までに	五種混合、 日本脳炎

詳しくは予防接種手帳や予防接種ポケット
ブックをご覧ください。

	1歳&6歳	6歳	9~12歳		12~16歳		17~27歳	18~19歳
ワクチン	おたふくかぜ NEW 任意	麻しん風しん 2期 定期	日本脳炎 2期 定期	二種混合 2期 (ジフテリア・破傷風) 定期	ヒトパピローマウイルス感染症(HPV) 子宮頸がん予防 (2-4-9価) 定期		子宮頸がん予防 (2-4-9価) 定期	日本脳炎 定期
対象	①接種日時時点で1歳 ②小学校入学前 の1年	小学校入学前 の1年 R6年度6歳 にハガキを送付	9歳以上 13歳未満 小学4年生 に予診票を送付	11歳以上 13歳未満 小学6年生 に予診票を送付	小学6年~高校1年 相当の女子 中学1年生女子 に予診票を送付	小学6年~高校1年 相当の男子 小学6年~高校1年 相当の男子	H9.4.2~H20.4.1生 の女性で、3回接種 が済んでいない方 全員に 予診票を送付	H16.4.2~H19.4.1 生で、4回接種が 済んでいない方 R6年度18歳に ハガキを送付
(助成)回数	①②各1回	1回	1回	1回	3回 (9価で1回目を15歳未満 で接種した場合は2回)	3回	1~3回	1~4回
自己負担額	医療機関の設定額から 助成金 3,000円 を差し引いた金額	0円	0円	0円	0円	医療機関の設定額から 助成金 8,000円 を差し引いた金額	0円	0円
実施期間	①2歳になる前まで ②小学校入学前の 3月31日まで ※5	小学校入学前の 3月31日まで	13歳に なる前まで	13歳に なる前まで	16歳になる年度の 3月31日まで	16歳になる年度の 3月31日まで ※5	R7年3月終了	20歳になる前まで
実施場所	※4 ◆	※3 ◆	※3 ◆	※3 ◆	※3 ◆	※4 ◆	※3 ◆	※3 ◆
どんな 病気?	難聴を合併すると、ほ とんどの場合、聴力は 元に戻りません。	麻しんは感染力がとて も強く、命に関わる重 い病気です。	乳幼児期の接種から時間が経過し、下がってき てしまう免疫力を持続するために接種します。		子宮頸がんは、年間約3,000人が亡くなる病気です。ワクチンは、原因になる HPV(ヒトパピローマウイルス)感染を防いでがんを予防します。 HPVは男女問わず感染の可能性があり、その他のがんも引き起こします。			ウイルスに感染した豚を 吸血した蚊がヒトを刺し て感染します。

◆ **子ども
委託
医療機関**

持ち物
●母子健康手帳
●予診票
(定期接種のみ)

該当する方は接種前に
ご相談ください

病気の治療で定期接種
を対象期間に受けられ
なかった方

骨髄移植手術等の理由
により、定期接種を再接
種する方(20歳未満)

妊婦、高齢者、白血病や免疫が弱くなる
病気などのためにワクチンを受けられ
ない方が多くいます。ワクチンを受ける
方が多ければ流行は抑えられ、その方
たちを守ることができます。

健康相談

場所：藤枝市保健センター 年末年始、祝日除く

おとなの健康相談

予約不要

月・木曜日 9時30分～11時30分
金曜日 13時～15時

こどもの健康相談

予約制

月・木曜日 9時30分～11時30分
計測できます。ママ・パパのこともご相談ください！
持ち物 母子健康手帳
バスタオル(計測する場合)

管理栄養士の食生活相談

電話予約制

054-645-1111
木曜日 13時～15時
金曜日 9時～11時

歯科衛生士の歯科相談

電話予約制

054-645-1111
詳細は、お問い合わせください。

電話相談

予約不要

054-646-3177
月～金曜日 9時～17時

場所：藤枝市内7か所の地域子育て支援センター

出張子育て健康相談

計測できます。

ホームページ

えだっこルーム

日程 詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

予約不要

持ち物 母子健康手帳
バスタオル(計測する場合)

24時間365日チャットで
医師・看護師・薬剤師に
無料で健康医療相談



藤枝市にお住まいの方だけが無料で使える

健康のためのアプリ HELPO (ヘルポ)

休日当番医など

夜間のときは

救急医療センター

志太・榛原地域救急医療センター ☎ 054-644-0099
(瀬戸新屋362-1)

診療科目 内科・小児科 (年中無休)

時間 月曜～金曜日 19時30分～22時 ※22時～翌日7時は、小児科のみの診療日があります。
土曜～日曜日 19時30分～翌日7時

詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

休日のときは

休日当番医検索ナビ

休日当番医、休日歯科当番医

詳細は、毎月広報ふじえだ20日号にてお知らせします。

こどもの急な発熱やけがなどで
お困りのとき、不安なときは!

静岡子ども救急電話相談

局番なしの

#8000

毎日24時間ご利用いただけます。

ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは

☎ 054-247-9910

助成事業

※詳しい内容はホームページをご覧ください。

がん患者支援事業			骨髄ドナー支援事業	不育症治療費助成制度
医療用ウィッグ・補整下着等購入費用	妊孕性温存治療等費用 ※妊孕性・妊娠するための力	小児・若年がん患者在宅療養生活支援費用		

場所：藤枝市保健センター 年末年始、祝日除く

受付 月～金 午前中
月・木・金 午後



お申込み

母子健康手帳交付

予約制

持ち物 妊娠届出書 マイナンバーカード

※マイナンバーカードがない方は、通知カードと本人確認書類

転入したとき

予約制

内容 妊婦・産婦健康診査など受診票の交付
乳幼児健康診査受診票の交付
予防接種問診票の交付

持ち物 母子健康手帳
前住所地にて交付された各受診票・問診票

初めての出産の方は

日程 詳細については妊娠届出時にご案内します。

パパママ教室

予約制

赤ちゃんのお世話のコツ
パパママそろっての参加大歓迎!

プレママ栄養教室

予約制

妊娠中の食事、離乳食づくりに役立つ
だしの取り方などの講話

赤ちゃんが生まれたら

離乳食教室 もぐもぐごっくん赤ちゃん教室

予約制

動画配信サービスがあります。

受付 9時45分～

開始 10時～(およそ1時間程度)

内容	月	日											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
スタート編 5か月児頃	月曜日	15	20	17	8	19	2	7	11	9	6	10	10
カミカミ編 8か月児頃	日曜日	22	27	24	29	26	9	21	25	23	20	17	17

持ち物 母子健康手帳 筆記用具 カミカミ編は、赤ちゃん用におんぶひもをご用意ください。

フッ素塗布

申込み

①1歳6か月児健診受診時に希望する方↓
(健診時ご案内します) 予約不要

②左記①に該当しない方↓ 予約制

日程

内容	月	日											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1歳6か月児から6か月の 間隔をあげ4回塗布 (4歳になる前日まで) 13時30分～15時30分	水曜日	10	8	5	3	7	11	9	6	4	8	5	5
	日曜日	17	22	19	24	21	25	16	20	18	29	19	19
	木曜日	24				28	23						

持ち物 母子健康手帳 400円(初回のみ) 現金・PayPay・LINEPay

乳幼児相談・健診

4か月児・10か月児健診 病院で行う乳児健診

健康診査票を使用し、病院でお受けください。

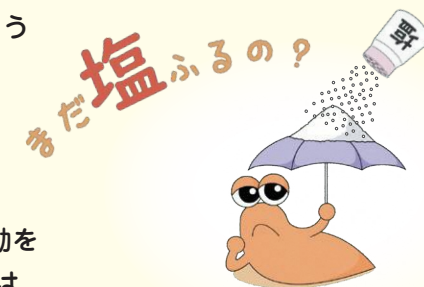
6か月児相談・1歳6か月児健診・3歳児健診 保健センターで行う相談・幼児健診

対象の方に日付・受付時間を指定したご案内を約1か月前に送付します。

コラム 高血圧を予防しよう!

■血圧を下げるために今日からできること

- 減塩を心掛けよう
- 野菜をたっぷり
- お酒は適量に
- 禁煙しよう
- 体重を適正に
- 気軽にできる運動を
- 血圧が高めの方は、自宅で血圧を測る習慣を



藤枝市減塩キャラクター「ふらんせる」君

■高血圧だとどうしてよくないの?

高血圧は、自覚症状がほとんどありませんが、特に脳、心臓、腎臓の血管は、高血圧によるダメージを受けやすく、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病(透析)などを引き起こします。

藤枝市保健センター公式cookpadにておいしい減塩レシピを紹介しています!



まずはお塩の摂り方をチェック!





厚生労働省健康局長優良賞

健康企画課 ☎ 054-645-1113

“健康・予防 日本一”ふじえだプロジェクト

歩いて健康 日本全国バーチャルの旅

「バーチャル東海道の旅」をはじめ、四国・九州・北海道・世界遺産など多彩なコースをご用意しています。



詳細は
こちらから



ふじえだ健康マイレージ



「健康にイコト」に2週間以上チャレンジし、ポイントを貯めて健康と協賛店舗の特典をゲットしましょう。チャレンジ方法は①紙版 ②Web版の2種類。「教育」「環境」「交通安全」の各マイレージもチャレンジしてみましょう。

Web版は
こちらから



ふじえだ健康スポット20選 楽・癒・美・食・鍛・幸



楽しみながら健康になれる場所やこころの健康を感じられる場所などをスポット20選として紹介。ウォーキングマップを手にとって、市内各所のコースに出掛けてみましょう。

詳細は
こちらから



楽しく歩いて健康アプリ



健康行動の基本となる「歩く」ことに楽しく取り組めるウォーキングアプリです。無料でご利用いただけます。(スマートフォン限定)

ダウンロードは
こちらから



PlayストアやApp Storeで「あるくら?」を検索、または右記の二次元コードから市ホームページにアクセス。
※アプリはAndroidとiosに対応しています。

上記シート・マップは、保健センター・市役所受付・岡部支所・各地区交流センター等に置いてあります。



健康推進課 ☎ 054-645-1111

保健委員活動



～保健委員スローガン～

自分の健康は自分で守ろう 健康づくりを地域ぐるみで進めよう

昭和59年に自治会組織を基盤にして発足した藤枝市の保健委員活動は、自治会長や町内会長をはじめとした市民のみなさまのおかげで、令和6年度に40周年を迎えます。毎年900名以上の保健委員が地域の健康づくり活動に取り組んでいます。

保健委員活動は、からだの健康のみならず、人と人とを繋ぎ、心の健康づくりにも関係しています。健康に関わる問題は、個人や家族、地域の中に存在していますが、まずはそれぞれのコミュニティの中で、一回でも多く話題にすることで、健康づくりに対する意識を高めましょう!

★この冊子の内容は、令和6年度予定事業です。

掲載している内容に変更がある場合は、広報ふじえだや市ホームページ等でお知らせします。