

令和7年度
(2025年度)

乳幼児健診等日程表



Schedule of Health Check-Ups for Infants and Toddlers
★お問合せ先…岡谷市役所 健康推進課 TEL.23-4811 (内線1185)

☆該当日に健診に来られない場合は、健康推進課までご連絡ください。

会場 岡谷市保健センター2階 [乳幼児健診室]

※1歳6か月児健診、3歳児健診、2歳児にこここ教室の詳細につきましては、1～2週間前に郵送にて個別通知いたします。

3～4か月児健診 Health Check-up for 3 to 4-Month-Old Babies			
12:40～13:20 受付			
健診日		該当児	
令和7年 4月	23日(水)	令和6年 12月生	
5月	21日(水)	令和7年 1月生	
6月	18日(水)	2月生	
7月	16日(水)	3月生	
8月	20日(水)	4月生	
9月	17日(水)	5月生	
10月	15日(水)	6月生	
11月	19日(水)	7月生	
12月	17日(水)	8月生	
令和8年 1月	21日(水)	9月生	
2月	18日(水)	10月生	
3月	18日(水)	11月生	

9～10か月児健診 Health Check-up for 9 to 10-Month-Old Babies			
12:40～13:20 受付			
健診日		該当児	
令和7年 4月	30日(水)	令和6年 6月生	
5月	28日(水)	7月生	
6月	25日(水)	8月生	
7月	23日(水)	9月生	
8月	27日(水)	10月生	
9月	24日(水)	11月生	
10月	22日(水)	12月生	
11月	26日(水)	令和7年 1月生	
12月	24日(水)	2月生	
令和8年 1月	28日(水)	3月生	
2月	25日(水)	4月生	
3月	25日(水)	5月生	

1歳6か月児健診 Health Check-up for 18-Month-Old Babies			
12:40～13:20 受付			
健診日		該当児	
令和7年 4月	9日(水)	令和5年 9月生	
5月	7日(水)	10月生	
6月	4日(水)	11月生	
7月	2日(水)	12月生	
8月	1日(金)	令和6年 1月生	
10月	1日(水)	2月生	
11月	5日(水)	3月生	
12月	3日(水)	4月生	
令和8年 1月	7日(水)	5月生	
2月	13日(金)	6月生	
3月	4日(水)	7月生	
		8月生	

3歳児健診 Health Check-up for 3-Year-Olds			
12:40～13:20 受付			
健診日		該当児	
令和7年 4月	16日(水)	令和4年 3月生	
5月	14日(水)	4月生	
6月	11日(水)	5月生	
7月	9日(水)	6月生	
8月	6日(水)	7月生	
9月	10日(水)	8月生	
10月	8日(水)	9月生	
11月	12日(水)	10月生	
12月	10日(水)	11月生	
令和8年 1月	14日(水)	12月生	
2月	4日(水)	令和5年 1月生	
3月	11日(水)	2月生	

2歳児にこここ教室 Playgroup for 2-Year-Olds (Cavity Prevention Lesson)			
9:30～10:30 受付			
教室日		該当児	
令和7年 4月	17日(木)	令和5年 3月生	
5月	22日(木)	4月生	
6月	19日(木)	5月生	
7月	17日(木)	6月生	
8月	21日(木)	7月生	
9月	18日(木)	8月生	
10月	16日(木)	9月生	
11月	20日(木)	10月生	
12月	18日(木)	11月生	
令和8年 1月	22日(木)	12月生	
2月	19日(木)	令和6年 1月生	
3月	19日(木)	2月生	

育児相談 Childcare & Mother's milk advice			
9:30～11:00 受付			
身体計測・発達・育児全般・離乳食・歯・授乳などについて相談できます。			
日程			
令和7年 4月	7日(月)	21日(月)	
5月	12日(月)	26日(月)	
6月	9日(月)	23日(月)	
7月	7日(月)	22日(火)	
8月	4日(月)	18日(月)	
9月	8日(月)	22日(月)	
10月	6日(月)	20日(月)	
11月	10日(月)	25日(火)	
12月	8日(月)	22日(月)	
令和8年 1月	13日(火)	26日(月)	
2月	2日(月)	16日(月)	
3月	9日(月)	23日(月)	

離乳食教室 Baby Food Lesson			
ごっくん教室 [予約制・個別対応] 1人あたり30分程度			
離乳食初期・中期の すすめ方について			
●3、4か月健診時に教室のご案内をします。			
教室日		該当児	
令和7年 4月10日(木)	令和6年 11月生		
5月 9日(金)	12月生		
6月12日(木)	令和7年 1月生		
7月10日(木)	2月生		
8月 7日(木)	3月生		
9月11日(木)	4月生		
10月 9日(木)	5月生		
11月13日(木)	6月生		
12月11日(木)	7月生		
令和8年 1月 9日(金)	8月生		
2月12日(木)	9月生		
3月12日(木)	10月生		

ぱくぱく教室 10:00～受付 / 10:30～11:45			
(※離乳食の試食を用意しています)			
1歳からの食事のはなし・歯のケアについて			
●9、10か月健診時に教室のご案内をします。			
教室日		該当児	
令和7年 4月25日(金)	令和6年 4月生		
5月30日(金)	5月生		
6月27日(金)	6月生		
7月25日(金)	7月生		
8月29日(金)	8月生		
9月26日(金)	9月生		
10月31日(金)	10月生		
11月28日(金)	11月生		
12月19日(金)	12月生		
令和8年 1月30日(金)	令和7年 1月生		
2月27日(金)	2月生		
3月24日(火)	3月生		

●オンライン子育て相談

スマートフォンやパソコンから子育てに関する相談ができます。

日時：平日9:00～16:00(1回30分程度)
(水・土・日・祝祭日・年末年始は除く)

料金：無料(ただしデータ通信料がかかります。Wi-Fi環境をお勧めします)

申込方法・申込期間：原則相談日の3日前まで(休日はカウントしません)に「ながの電子申請サービス」または「電話23-6141(直通)」にてお申込みください。

●小児科・産婦人科オンライン相談

スマートフォン等から手軽に小児科医、産婦人科医、助産師に悩みや不安を相談することができます。相談は無料です。(データ通信料・電話料を除く。) ※利用には会員登録が必要です。



令和7年度
(2025年度)

こどもの予防接種日程表

岡谷市役所 健康推進課
電話23-4811(内線1182)

予防接種についてお悩みのことがありましたら
健康推進課までご相談ください。



全ての予防接種が、医療機関で行う個別接種です。

☆市で指定した医療機関において、1年を通じて接種できます。

☆事前に医療機関に予約してください。医療機関へは、必ず岡谷市が発行した予診票と母子健康手帳を持参してください。

☆里帰り出産等で県外の医療機関において予防接種を希望する方は、事前に健康推進課へ申請してください。

☆造血細胞移植により、移植前に受けた定期予防接種の再接種を希望する方は、費用の助成制度がありますので接種前に健康推進課へご相談ください。

予防接種を受けるとき

- 当日は予診票（体温以外）の両面を記入し、必ず母子健康手帳を持参してください。母子健康手帳がない場合は接種できません。
- 予診票に記入する**体温は、接種の直前に測ります。**
- 予防接種ガイドブック「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種について理解しましょう。
- 予防接種には、それぞれ適した年齢があります。対象年齢になりましたら、なるべく早い時期に接種を受けましょう。
- 予防接種は、体調の良い時に受けましょう。体調が悪い場合は、別の日程で受けましょう。
- 予診票裏面にある「保護者の方へ：セルフチェック表」を確認しましょう。（すべてのチェック欄に☑が付かない場合は接種ができない可能性があります。）接種間隔等ご不明な点がある場合は、健康推進課までお問い合わせください。

ワクチンの接種間隔について

- 注射生ワクチン同士は、前の注射生ワクチンを接種してから**27日以上**（接種日の4週間後の同じ曜日から接種可能）の間隔を空けます。（注射生ワクチン…BCG、麻しん風しん混合、水痘、おたふくかぜ（任意）など）
- 注射生ワクチン同士以外のワクチンを接種する場合は、接種間隔の制限がありません。前のワクチン接種からの間隔にかかわらず、医師が認める場合、別のワクチンの接種を受けることができます。
- 同じワクチン同士の接種間隔は、それぞれのワクチンの決められた間隔を空けてください。（例：小児肺炎球菌初回1回目、2回目、3回目の間隔⇒それぞれ27日以上は空けてください）

令和6年10月1日から改正された予防接種について

小児の肺炎球菌感染症にかかる定期接種で使用しているワクチンは「沈降15価肺炎球菌結合型ワクチン」でしたが、令和6年10月1日から「沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン」に随時切り替えています。ただし、初回1回目に15価肺炎球菌ワクチンで接種を開始している場合は、残りの接種を15価肺炎球菌ワクチンで完了しましょう。

◆4種混合ワクチンおよびヒブワクチンについてのお知らせ◆

4種混合ワクチンとヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチンを混合した5種混合ワクチンが、令和6年4月から定期接種に追加されました。
ただし、既に4種混合ワクチンとヒブワクチンを別々に接種開始している場合は、原則下記の2種類のワクチンを引き続き別々で接種し、それぞれ全4回の接種を早めに完了しましょう。

ワクチンの種類		対象年齢	回数	同一ワクチンの接種間隔
注射不活化ワクチン	4種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	生後2か月～7歳6か月未満	4回	混合ワクチン第1期 初回：3回（20日～56日の間隔） 追加：1回（3回目終了後1年～1年半）
注射不活化ワクチン	ヒブ（インフルエンザ菌b型）	生後2か月～5歳未満	4回	初回：3回（27日～56日の間隔） 追加：1回（3回目終了後7～13か月） ※初回接種を開始する月齢・年齢で、接種回数が異なります。

市が実施している定期予防接種（全て医療機関で行う個別接種です）

ワクチンの種類			対象年齢	回数	同一ワクチンの接種間隔	通知方法
経口 生ワクチン (飲むワクチン)	ロタウイルス	ロタリックス (1価)	生後6週 ～生後24週0日	2回	1回目と2回目は27日以上の間隔をおいて接種し、 24週までに完了する (1回目の接種は14週6日までに受けてください)	赤ちゃん訪問時に保健師 が予診票をお渡しします。 転入等で予診票がない場 合は、ご連絡ください。 ★ロタウイルスの予診票は 2枚のみのお渡しです。 ロタテックを希望する方は ご連絡ください。
		ロタテック★ (5価)	生後6週 ～生後32週0日	3回	1回目、2回目、3回目共に27日以上の間隔をおいて 接種し、32週までに完了する (1回目の接種は14週6日までに受けてください)	
注射不活化 ワクチン	B型肝炎	生後2か月～1歳未満	3回	・1回目と2回目は27日以上の間隔をおく ・3回目は1回目から139日以上の間隔をおく		
注射不活化 ワクチン	小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	4回	初回：3回（27日以上おく） 追加：1回（3回目終了後60日以上おき、かつ1歳すぎ） ※初回接種を開始する月齢・年齢で、接種回数が異なります。		
注射不活化 ワクチン	5種混合 (ジフテリア・百日せき・ 破傷風・ポリオ・ヒブ)	生後2か月～ 7歳6か月未満	4回	混合ワクチン第1期 初回：3回（27日～56日の間隔） 追加：1回（3回目終了後6か月～1年半）		
★4種混合ワクチンおよびヒブワクチンについてのお知らせ★ 4種混合ワクチンとヒブ（インフルエンザ菌b型）ワクチンを混合した5種混合ワクチンが、令和6年4月から定期接種となりました。 ただし、4種混合ワクチンとヒブワクチンを別々に接種開始している場合は、2種類のワクチンを引き続き別々で接種し、接種を完了しましょう。						
注射生ワクチン	BCG	生後5か月～1歳未満	1回			
注射不活化 ワクチン	日本脳炎	3歳～7歳6か月未満	3回	第1期 初回：2回（6日～28日の間隔） 追加：1回（2回目終了後おおむね1年あけて追加）		小学4年生(平成27年 4月2日～平成28年4月1日 生まれ)に個別通知します。 (5月上旬予定)
		9歳～13歳未満	1回	第2期		
注射 生ワクチン	水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満	2回	1回目から6か月以上12か月の間隔をおき2回目を 接種 ※医師に水痘(みずぼうそう)と診断された 場合は、定期接種の対象外となります。		1歳の誕生日を迎えた 月の翌月に通知します。 例：令和6年4月生まれ→ 令和7年5月に通知が届く
注射 生ワクチン	麻しん風しん混合(MR)	1歳～2歳未満	1回	第1期		対象年齢の方に個別通知します。 (5月上旬予定)
		平成31年4月2日～ 令和2年4月1日生	1回	第2期 (小学校に就学する前年度の年長児相当1年の間に接種)		
注射不活化 ワクチン	2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	1回	混合ワクチン第2期		小学6年生(平成25年 4月2日～平成26年4月1日 生まれ)に個別通知します。 (5月上旬予定)
注射不活化 ワクチン	子宮頸がん (HPV)	サーバリックス (2価)	12歳となる年度の 4月1日 } 16歳となる年度の 3月31日まで (小学6年生から高校 1年生相当)	3回	それぞれのワクチンの接種回数及び同一ワクチン間 の接種間隔等、詳しくは岡谷市ホームページでご確 認ください。 こちらの厚生労働省ホームページのQRコードから も、ワクチン接種の効果や接種スケジュール、HPVワ クチンに関するQ&A等ご覧いただけます。 ※シルガード9は1回目の接種が15歳未満 の場合、全2回で接種を完了できます。 (2回目の接種日が15歳以上になっても 2回で完了できます)	中学1年生(平成24年4月2日 ～平成25年4月1日生まれ) の女子に個別通知します。 ※中学2年生～高校1年生 へは、以前に通知済みで すが、予診票を紛失した場 合または小学6年生で接 種を希望される方は健康 推進課へお問合わせくだ さい。
		ガーダシル (4価)		3回		
		シルガード9 (9価)	3回 (2回)※			



厚生労働省ホームページ
子宮頸がんとHPVワクチン



厚生労働省ホームページ
子宮頸がんHPVワクチン

～公費による子宮頸がんワクチン接種期間延長について～

昨年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃる状況を踏まえ、2025年3月31日までに接種を開始した方は、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。対象者は1997（平成9）年度～2008（平成20）年度生まれの女子で、2022年4月1日～2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方になります。延長期間は2026（令和8）年3月31日までにとなりますので、この期間までに全3回の接種を終了してください。

令和7年度 がん検診等のご案内

受診希望の方は、必ずお申込みが必要です。下のハガキをご利用いただき、4月25日(金)までにお申込みください。お申込みいただいた方には、個別通知にて後日ご案内いたします。

■ハガキ（申込用紙）で申込可能な検診等一覧

検診項目				自己負担金	対象者等	実施期間
がん検診	胃がん検診（エックス線）			1,520円	35歳以上	8月～12月
	大腸がん検診（便潜血検査2日分）			500円	35歳以上	8月～12月
	肺がん検診 （結核健康診断を兼ねる）	どちらか 選択	エックス線	500円 （65歳以上無料）	35歳以上	8月～12月
			CT	4,000円 （免除対象外）	35歳以上	7月
	乳がん検診	どちらか 選択	超音波検査	1,320円	30歳以上の女性	8月～10月
			マンモグラフィ	1,970円	40歳以上で偶数月生まれの女性 （対象月：4・6・8・10・12・2月生まれ）	11月～ 2月
子宮頸がん検診			1,680円	20歳以上の女性	7月～ 3月	
検 節 目	ABC検診			1,190円	今年度40歳になる方	8月～12月
	肝炎ウイルス検査			630円	今年度40歳になる方	8月～12月
健 診	基本健診			1,680円	今年度35～39歳となる方	9月7日(日)、11月30日(日)
	後期高齢者健診			無料	後期高齢者医療制度加入者	6月1日～11月30日
	後期高齢者健康診査のご案内					
	後期高齢者健康診査は、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や高齢期における健康の保持増進を目的とする健診です。 1年に一度は、健診を受けましょう！					
	対 象 者 後期高齢者医療制度加入者					
健診項目 ①問診（既往歴・自覚症状等）②計測（血圧・身長・体重・腹囲測定等）③診察（身体診察） ④尿検査（糖尿・尿蛋白） ⑤血液検査（脂質・血糖・肝機能等）						
健診実施期間 ●6月1日(日)～11月30日(日)までの6ヶ月間。この6ヶ月の間に医療機関で受診してください。※医療機関の休診日は除く						
申込方法 申込を希望する方は、下記のハガキが電話(健康推進課宛)で申してください。 申込後1ヶ月を目途にご自宅に受診券と実施医療機関一覧等を郵送させていただきます。 ※受診券郵送に時間を要するため、10月中旬～下旬を申込期限とさせていただきます。						
受診方法 岡谷市内の実施医療機関で、電話予約をしてから受診してください。（受診の際は受診券等をご持参ください）						

キリトリ↓ 希望者はキリトリ線にそって切りとり、のりしろにのりをつけて折り線にあわせて折って投函してください。

お問い合わせ先

TEL.23-4811

がん検診・健康ポイント事業→健康推進課(内線1183)

特定健診・人間ドック →医療保険課(内線1186)

●次のいずれかに該当する方は、申込み後、無料で受診可能となります。(肺がんCT検診は除く)

- ▼①、②に該当する方は、免除申請の必要はありません。
▼③に該当する方は、一部負担金免除申請が必要となり、課税状況を閲覧する必要がありますので、承諾される方は、申込みハガキに署名し、投函してください。

- ①…70歳以上の方
②…生活保護世帯に属する方
③…市民税非課税世帯に属する方

肺がん検診（CT）

★CTとエックス線の両方は受診できません。

■実施時期/7月(全5回)
■受付時間/8：45～15：00
■会 場/保健センター(完全予約制)

※次の方は肺がんCT検診を受けることができません。
①肺やその他の呼吸器系の病気で治療中、検査中の方
②肺の手術をされた方
③胃や大腸のレントゲン検査を1週間以内に受けた方
④今年度、肺CT検査を受けた方、または受ける予定のある方
※血痰など自覚症状のある方は、検診ではなく、より専門の検査ができる医療機関を受診してください。
※心臓ペースメーカーを使用している方は、事前に主治医の許可を得てください。

◆35歳以上：胃がん(エックス線)・大腸がん・肺がん(エックス線)

◆今年度40歳になる方：ABC検診・肝炎ウイルス検査

同一日、同一会場で受診できます

■実施期間/8月～12月(全22回予定)
■受付時間/7：30～14：00(午前中のみの場合有)
■会 場/各地区公会所、保健センター(完全予約制)

胃がん検診(エックス線)について

※次の方は胃がん検診を受けることができません。
また、検診当日の問診により、検査をお断りする場合があります。
①胃、食道、大腸等に疾患があり、手術又は治療・服薬をしている方
②食事や水分を取る際に飲み込みにくい、むせやすいと感じる方(バリウムが肺に入り、発熱等の危険性があるため)
③検査時、自身で体を動かせない、検査台につかまっていられない方

乳がん検診 ★「超音波検査」と「マンモグラフィ」の両方は受診できませんので、ご注意ください。

●超音波検査(問診・超音波検査)

■対 象 者/30歳以上の女性
■実施期間/8月～10月(全20回予定)
■受付時間/8：45～14：15
■会 場/保健センター(完全予約制)

※次の方は、乳がん検診を受診できません。

- ①自覚症状のある方(しこり、乳頭分泌、乳頭びらんなど)
②豊胸手術をされている方(シリコンや自分の脂肪、ヒアルロン酸など)
③乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
④妊娠中の方
⑤授乳中の方
⑥乳がんの温存治療を受けられた方(乳房の部分切除術や化学療法やホルモン療法など)
⑦術後10年未満の方(治療が終了していても10年未満の方は、主治医の許可があっても受診できません。)
また、10年以上経過している場合でも、治療中の方や手術方法が分からない方は受診できません。

●マンモグラフィ(問診・エックス線撮影※2年に一度の検診)

■対 象 者/40歳以上で偶数月生まれの女性(4、6、8、10、12、2月生まれ)
■実施期間/11月～2月(全18回予定)
■受付時間/8：45～14：15
■会 場/保健センター(完全予約制)

※次の方は、マンモグラフィを受診できません。

- ①乳房内に異物が入っている方(ペースメーカーやV-Pシャント等)
②断乳後(出産後)1年未満の方
③妊娠の可能性のある方
④その他、当日体調の悪い方、撮影体位ができない方、皮膚又は乳房に外傷があり圧迫できないなど技師が危険又は撮影が不可能と判断した場合

子宮頸がん検診 ★対象者/20歳以上の女性

■実施期間/7月～3月
■実施方法/次の医療機関において実施
・岡谷市民病院 健診センター(完全予約制)
・野村ウイメンズクリニック(1月～3月は要予約)
※期間終了間際は、混雑しますので、早めの受診をお願いいたします。
※実施医療機関の予約状況により、期間中でも受付を終了とさせていただきます。

《35～39歳基本健診》

■実施日時 9月7日(日)午前8時30分～正午(予定)
11月30日(日)午前8時30分～正午(予定)
■対 象 者 今年度35歳から39歳になる方(職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人を除く。)
■健診内容 問診・身長体重測定・尿検査・血圧測定
医師の診察・血液検査・歯科健診等
※定員(30名/日)になり次第募集を終了します。
■会 場 保健センター(完全予約制)

結核健康診断

★対象者/65歳以上の方で他に受診機会がない方
★申込方法/申込用紙にて肺がん検診をお申込みください。
■検診費用は無料です。(ただし、肺がんCT検診は有料となります。)
■本市の「肺がん検診」は、結核健康診断を兼ねています。

令和7年度 申込用紙		●申込期限 4/25(金)まで								
私及び私の世帯構成員の課税状況を閲覧する必要がある場合は、これを承諾し、次のとおり申込みます。		●電話								
●世帯主氏名										
●住所 岡谷市										
希望する検診項目の欄に○印を記入してください。 検診により対象年齢が異なりますのでご注意ください。										
ふりがな氏名	生年月日	がん検診					後期高齢者健康診査	ABC検診 (40歳の方のみ)	肝炎ウイルス検査 (40歳の方のみ)	基本健診 35～39歳の方のみ
		胃がん (エックス線)	大腸がん	肺がん (どちらか選択) エックス線 C T	乳がん (どちらか選択) マンモグラフィ 超音波検査 30歳以上	子宮頸がん 20歳以上				
	年 月 日									9/7 11/30
	年 月 日									9/7 11/30
	年 月 日									9/7 11/30

27900

のりしろ

Okaya Pay をはじめよう！

お買物でポイントがたまる・使えるお得がいっぱい！
電子マネーカードで手軽にチャージ・お買物！

ポイント電子マネー

Okaya Pay は取扱店で無料でもらえる！

取扱店に行くだけでカードを受け取ることができ、すぐに使えます。

谷ー折ーり

詳しくは
Okaya Pay で検索！

Okaya Pay ホームページ QRコード

チャージしてスマートにキャッシュレス！

¥ お店にカードを提示、現金で支払ってOkaya Payにチャージ！

お買い物して、Okaya Payでスマートにお支払い！

P 110円(税込)につき1Pのポイント付与
1P=1円で利用可能！

ポイントカードとして利用でお得！

Okaya Payはポイントカードとしても利用できます！

お店にOkaya Payを提示、お買い物でポイントを貯めよう！

P 110円(税込)につき1Pのポイント付与
1P=1円で利用可能！

27900

のりしろ

のりしろ

健康づくりに取り組んで **Okaya Pay** のポイント をもらってお店に行こう!

ポイント+電子マネー



岡谷市が実施する対象事業に参加・受診することでポイントが貯まります!

Okaya Pay ポイントへ交換出来ます!

各健診受診ポイント

- 国保特定健診(健診データ提出者も対象となります。)
- 後期高齢者健診 ●基本健診

200Point

人間ドック受診ポイント

- 国民健康保険加入者 ●後期高齢者医療制度加入者

200Point

がん検診等受診ポイント

【対象検診等】
胃がん・大腸がん・肺がん(エックス線・CT)・子宮頸がん
乳がん(マンモグラフィ・超音波)・ABC検診・肝炎ウイルス検査

各種がん検診等受診者
各100Point

講演会参加ポイント

対象の講演会は、広報おかや等で随時お知らせいたします。
ぜひご参加ください!

各種講演会受講者を対象にポイント付与
各50Point

禁煙外来受診ポイント

【適用条件】健康保険等の保険適用となった禁煙外来の一治療期間に、おひとり1回が対象です。
※禁煙治療は約3ヶ月の治療スケジュールで行われます。この間の医療機関の診療や薬局の調剤等を含めて、一治療期間とします。
【入手方法】禁煙外来を受診して、以下の3点を健康推進課窓口にご持参ください。
①印鑑 ②(治療期間中の医療機関等から発行された)診療明細書 ③(②の診療明細書の)領収書

1,000Point

国保運動療法教室受講ポイント

詳しくは広報おかや等でお知らせいたします。

200Point

健康相談のお知らせ

★秘密は厳守します。★健康相談・栄養相談・歯科相談

市では、電話や面接による相談を行っています。お気軽にご相談ください。

- 例えば ●血圧が心配… ●健診結果の見方を知りたい…
●食生活を見直したい… ●歯について相談したい…

- 会場 / 岡谷市保健センター※健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。
- 実施日 / 月曜日から金曜日(土日、祝日、年末年始は除く)
- 予約受付時間 / 午前8時30分から午後5時15分まで

※面接をご希望の方は、予約制で実施いたしますので、事前にお電話ください。

お問合せ先 健康推進課 Tel 23-6141

女性のための健康相談

妊娠・出産にかかわる心配事、思春期や更年期の女性の健康に関する相談について、助産師が予約制の個別相談を行います。
面接(岡谷市保健センター)、電話、オンラインでの相談対応ができます。一人で悩まずご相談ください。



〈予約受付時間〉月曜日から金曜日(土日、祝日、年末年始は除く)
午前8時30分から午後5時15分

またはこちらから↑

予約受付 健康推進課 Tel 23-6141

個人情報の取扱いについて

岡谷市の健康診査事業は、(一社)岡谷市医師会等に委託して実施しております。受診者の情報は、健康診査の実施にあたり、個人特定のための情報管理・委託業務における情報提供・会計事務・精密検査結果把握等、健診の目的に利用します。健診以外の目的には一切利用せず、プライバシーが公開されることはありませんのでご安心ください。

健康ポイントの交換方法

1



岡谷市が実施する対象事業に参加・受診等して引換券を入手してください。入手した引換券は、オカヤペイ取扱店(一部店舗を除く)にご持参ください。

2



オカヤペイ取扱店(一部店舗を除く)にポイント引換券をお渡しください。引換券に記載のポイント数をオカヤペイカードにお付けします。

3



ポイントで、即お買物!!
貯まったポイントは、取扱店ならどこでも、1ポイント1円換算で、すぐに現金同様にご利用いただけます。



取扱店など、詳しくは
Okaya Pay で検索!

特定健診を受けましょう(無料)

- 対象者 40歳以上の国民健康保険加入者
- 実施期間 6月1日(日)~11月30日(日)※医療機関の休診日は除く
- 対象の方には、5月中旬に案内をお送りします。日程の詳細等は案内をご覧ください。

人間ドック助成制度について

★人間ドックを受ける費用の一部を市が助成します

- 対象者 ①岡谷市国民健康保険加入者で35~74歳の方(国保税に滞納がない世帯の方)
②岡谷市に住所がある後期高齢者医療制度加入者(市税及び保険料に滞納のない方)
- 助成方法 ①指定医療機関(下記※)での受診…受診日の2週間前から受付しますので、補助券の交付を受けてください。(持ち物:身分証明書)
※人間ドック指定医療機関:岡谷市民病院・諏訪湖畔病院・祐愛病院
②指定医療機関以外での受診…受診後に領収書と健診結果を添えて申請してください。(持ち物:領収書、健診結果、通帳、印鑑、身分証明書)
- 助成金額 日帰り…15,000円 1泊2日…30,000円

★人間ドックの助成と特定健診、両方は受けられませんのでご注意ください。

お問合せ先:医療保険課(内線1186〈国保〉、1179〈後期〉)

キリトリ↓

裏面がハガキ(申込用紙)となっています。
切り取ってお使いください。

申込期限
4月25日(金)

◎電話・FAXでの申込みも可能です。

住所・氏名・生年月日・電話番号・希望する検診等をお知らせください。

申込み先 岡谷市役所 健康推進課 保健予防担当

電話:23-4811(内線1183)

FAX:23-4825

以下の節目検診は対象者全員に個別通知いたします。

◎各種歯科健康診査

※岡谷市内及び下諏訪町の歯科医院において予約制で実施

■実施期間 / 8月~3月(妊婦歯科健康診査は通年実施)

《成人歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に40、50、60、70歳になる方

■自己負担金 / 620円(70歳は無料)

《三十歳の歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に30歳になる方

■自己負担金 / 1,740円(パノラマレントゲン写真撮影含む)

《二十歳の歯科健康診査》

●対象者 / 令和7年度中に20歳になる方

■自己負担金 / 1,740円(パノラマレントゲン写真撮影含む)

《妊婦歯科健康診査》※母子健康手帳発行時にご案内いたします。

●対象者 / 妊娠している方(妊娠中1回)

■自己負担金 / 620円

《緑内障検診》

●対象者 / 令和7年度中に40、45、50、55、60、65歳になる方

■実施期間 / 7月~10月

■自己負担金 / 770円

・予約制で実施

・岡谷市民病院・林眼科醫院(予約不要)・春山眼科医院

※節目検診の対象年齢は本年4月2日から翌年4月1日までに該当の年齢となる方を対象に通知いたします。

※実施期間終了間際は、予約等が取りにくくなりますので、早めの受診をお願いします。

3948790

ぎがは郵便

山折

岡谷市役所 健康推進課

岡谷市役所 健康推進課



差出有効期間
2026年3月31日まで
切手を貼らずに
お出しください

料金受取人私