

令和7年度
保存版

すこやか山陽小野田



※令和7年4月1日現在の内容です。
※詳細は、市広報・ホームページなどにて随時お知らせします。



スマイルエイジング

スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。「知守（しるまもる）」「食事」「運動」「交流」の4つの分野でそれぞれの取組を進めていきます。市ホームページではスマイルエイジングに関する情報を随時掲載しています。

目次

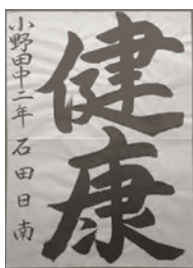
妊産婦・乳幼児のこと	2～3
食育・相談・講座・健診のこと	4～5
予防接種	6
妊産婦・乳幼児健康診査	7
救急医療・健康情報	8

※がん検診に関する情報は市広報でお知らせします。

第15回SOS健康フェスタ コンクール 最優秀作品



有帆小学校1年
田村 優夏さん



小野田中学校2年
石田 日南さん

睡眠時
思考もスマホも
シャットダウン

小野田高等学校1年
篠原 美奈さん

第3次山陽小野田市食育推進計画 始まりました！



「食でつながる ひとづくり まちづくり」の基本理念のもと、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」の2つについて重点的に取り組みます。

山陽小野田市健康増進課 (保健センター内)

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94番地

TEL: 71-1814 FAX: 39-5624

E-mail: hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

時間: 8:30～17:15

休館日: 土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

こども家庭センター (スマイルキッズ内)

〒756-0080 山陽小野田市くし山一丁目4番3号

TEL: 82-2526

E-mail: kokoshie@city.sanyo-onoda.lg.jp

時間: 8:30～17:15

休館日: 日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

妊娠・出産・子育てに関する相談はこども家庭センターへ

不妊治療費助成制度(対象:不妊治療を受けている夫婦等)

不妊に悩む方々の経済的負担を軽減するため、不妊治療費・不育症検査費の一部を助成しています。詳細は市ホームページからご確認ください。



不妊治療費助成制度

母子健康手帳の交付(対象:妊婦)

妊娠したら、まずは医療機関等を受診しましょう。その後、「妊娠届出書」を持って母子健康手帳交付場所へお越しください。母子健康手帳の交付場所は市内の2か所です。(要事前予約)

○**交付場所**: こども家庭センター (スマイルキッズ内)

保健センター (厚狭地区複合施設内) ※月曜日のみ交付

マタニティひろば(対象:妊産婦・夫(パートナー)とその家族)

3回1コースの教室です。体験、実習、交流を通して、安心して妊娠期を過ごし育児にのぞめるようにサポートします。また、3回目は産婦さんの参加も大歓迎です。

回		内 容	日 程				時間	持参物(来所)
1 回目	育児編	これで安心♪赤ちゃんのお世話にチャレンジ! ・沐浴実習 ・希望者は疑似妊婦体験 ・プレママ、プレパパ交流	5/10 (土)	7/5 (土)	10/4 (土)	1/10 (土)	9:00 ~ 11:00	母子健康手帳 筆記用具
2 回目	食育・ 歯科編	食べよう♪お腹の赤ちゃんとお腹のための食事! ・妊娠中の食生活と歯科の講話 ・試食	5/25 (日)	8/24 (日)	11/22 (土)	2/14 (土)	10:30 ~ 12:30	母子健康手帳 筆記用具 材料費1人500円

〈産前・産後ひろば〉

3 回目	交流編	スマイル♪みんなとつながろう! ・助産師講話 出産から育児まで 色々教えて!助産師さん ・子育て支援サービスの紹介 ・妊産婦等の交流会	6/17 (火)	9/16 (火)	12/16 (火)	3/17 (火)	14:30 ~ 16:00	母子健康手帳 筆記用具
---------	-----	---	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------------	----------------

※1、2回目は妊婦・夫(パートナー)参加可、3回目は妊婦・産婦・夫(パートナー)参加可

○**開催場所**: 保健センター(厚狭地区複合施設内) スマイルキッズ

○**申し込み方法**: 電話・電子申請サービスで1週間前までにこども家庭センターへ申し込んでください。

○**オンラインで参加希望の方はご相談ください。データ通信料は自己負担となります。**

産後ケア(対象:1歳までの母子で産後の体調不良や育児不安のある方)

産後の支援が必要な産婦さんが、安心して子育てができるように心身のケアや授乳指導が受けられる事業です。

利用のご希望についてはこども家庭センターにご相談ください。



産後ケア

**すくすく相談・子育て輪づくりサークル活動(対象:乳幼児)**

<すくすく相談> 身体測定と育児や栄養に関する悩みなどの相談に応じています。

○**日 時**: 9:30 ~ 11:15 (日にちは表のとおりです)

○**内 容**: 身体測定、育児相談、栄養相談

○**持参するもの**: 母子健康手帳

○**申し込み方法**: こども家庭センターへ電話で申し込んでください。

※生後1か月未満の赤ちゃんもどうぞ

※オンライン (Zoom) での相談は随時受け付けます。(2日前までに要予約) 1人30分程度

<すくすくベビーサークル> 母子保健推進協議会によるサークルを同日開催しています。

○日 時：10:00～11:30

○対 象：0歳児～1歳3か月児とその保護者

※10月はアリーナ（厚狭地区複合施設内）で実施します。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
24 (木)	22 (木)	26 (木)	24 (木)	28 (木)	25 (木)	21 (火)	27 (木)	25 (木)	22 (木)	26 (木)	26 (木)

○開催場所：保健センター（厚狭地区複合施設内） スマイルキッズ

あんしん子育てひろば（対象：未就学児の子どもとその保護者）

子どもさんの病気や発達について、小児科医から学んでみませんか？ ※一部託児あり

回	内 容	日	時	持参するもの
1回目	小児科医講話「子どもの病気とその予防」 司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」 個別相談、身体測定	7/18 (金)	13:30 ～ 15:30	母子健康手帳 筆記用具
2回目	小児科医講話「子どもの発達と関わり方」 司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」 個別相談、身体測定	1/16 (金)	13:30 ～ 15:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までにこども家庭センターへ申し込んでください。

○開催場所：スマイルキッズ

離乳食ひろば（対象：前半編（対象：4～6か月の赤ちゃんとその保護者）） （対象：後半編（対象：6～10か月の赤ちゃんとその保護者））

育児に対する不安はありませんか？また、離乳食の開始や進み具合についてお困りごとはありませんか？日頃、赤ちゃんや離乳食のことなどについて気になっていることを保健師や栄養士に聞ける機会になります。赤ちゃんと一緒にぜひ参加してください。 ※託児あり

回	内 容	日 時					持参するもの
前半編	保健師講話「月齢に応じた育児ポイント、 乳菌のお手入れについて」 栄養士講話「離乳食の基本について」 調理実演、試食、個別相談、身体測定	5/8 (木)	8/7 (木)	11/6 (木)	2/5 (木)	9:30) 11:30	母子健康手帳 筆記用具
後半編	保健師講話「月齢に応じた育児ポイント、 生活リズムについて」 栄養士講話「離乳食の進め方、困りごとについて」 調理実演、試食、個別相談、身体測定	7/3 (木)	1/8 (木)		R8年度 実施 予定	9:30) 11:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までにこども家庭センターへ申し込んでください。

○開催場所：スマイルキッズ

歯っぴーひろば（対象：1歳前後の子どもとその保護者）

お子さんの歯のお手入れでお困りごとはありませんか？歯科衛生士より虫歯予防・歯磨きについてお話が聞けます。また保健師や栄養士から歯や口腔の健康についてのお話が聞ける機会になります。お子さんと一緒にぜひ参加して下さい。 ※託児あり

内 容	日 時					持参するもの
保 健 師 講 話「歯の健康とかかりつけ歯科について」 歯科衛生士講話「虫歯予防について」 栄 養 士 講 話「食べる機能の発達と幼児食について」	6/5 (木)	9/4 (木)	12/4 (木)	3/5 (木)	10:00 ～ 11:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までにこども家庭センターへ申し込んでください。

○開催場所：スマイルキッズ

もぐもぐはかせ教室 (対象: 1歳半～3歳児)

食べ物に対する興味がますます広がって、食べることが楽しくなってくる大切な成長のこの時期に、親子で一緒に楽しく学べる食育教室に参加しませんか？



もぐもぐはかせ教室
ミニしょくいくはかせ教室

ミニしょくいくはかせ教室 (対象: 3歳半～就学前の子ども)

さまざまな食体験を通して、家庭でも活かせるように親子で一緒に学べる教室です。新たな発見がいっぱいの楽しい食育教室です。

ねたろう食育博士養成講座 (対象: 小学生～大人)

おいしい料理を作る実習など、豊富なプログラムから食に関する知識を楽しく学べる講座です。「ねたろう食育博士」になって、より健やかな生活への道を開きませんか？



ねたろう食育博士

大変なときこそ体とこころを大切に

悩みを抱えた人にとっては身近に相談できる人の存在が重要です。あなたの周りにいる人が「いつもと違うな」と感じたら、早めの相談または受診を勧めてください。

こころの相談窓口	電話番号	時 間	内 容
山陽小野田市健康増進課 (保健センター)	0836-71-1814	平日 8:30 ～ 17:15	心の健康全般に関する相談 電話です
宇部健康福祉センター (保健所) 精神・難病班	0836-31-3203	平日 8:30 ～ 17:15	
心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター)	083-901-1556	月～金 (祝日・年末年始を除く) 9:00 ～ 11:30, 13:00 ～ 16:30	
こころの救急電話相談 (山口県立こころの医療センター)	0836-58-4455	24時間対応	精神科受診など早急な対応 に関する相談電話です

ひきこもり相談支援

※事業の主体は山陽小野田市です。運営は「NPO 法人ふらっとコミュニティ ひだまり」に委託しています。

専門職等によるひきこもり相談支援を実施しています。費用は無料です。(ただし、ひきこもり対象者が本市の市民の場合)

相談支援機関	対象	相談日	お問い合わせ・相談の申込先
NPO法人 ふらっとコミュニティひだまり	ひきこもりで悩んでいる 方、その家族等	随時 10:00 ～ 16:00 (要事前予約)	電話 0836-21-1552 月～金 9:00 ～ 17:00 メール f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

健 康 相 談

血圧測定・体脂肪率測定・尿検査・栄養相談・禁煙相談・健診結果における相談・日常生活上の相談、こころの相談 (ひきこもり、アルコール依存等) など

※電話相談は常時受け付けていますので、御利用ください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
日 時	8 (火)	13 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	13 (火)	10 (火)	10 (火)	10:00 ～ 11:30

○開催場所: 厚狭地区複合施設内ラウンジ

健康手帳の交付

健診結果や健康に関する記録ができる手帳です。自分の健康管理にぜひ御活用ください。

現在無料で交付している冊子は、在庫がなくなり次第終了となりますので、予め御了承ください。

市ホームページからもダウンロードできます

※健康相談・健康体操・健康教育を利用される場合は、健康手帳をお持ちください。

出 前 講 座

自治会、老人クラブ、児童館や幼稚園・保育園、企業等から要望があれば出向いて、健康に関する様々な講話を行います。身近な場所で、日頃の生活で気になっていることなど、健康について学びませんか？

○日時・場所：相談の上、決定します。

○費用：無料

成人 健康診査・がん検診

○実施期間：令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

○対象者：山陽小野田市に住民票を有し、社会保険等が行う健診を受ける機会がない方
(ただし、治療中及び経過観察中の方は除く)

○受け方：集団健診または個別健診でそれぞれの健診を選択してください。

※詳しくは、6月1日号広報または、健康増進課にお問い合わせください。

保険年金課からのご案内

■特定健康診査

・実施期間：令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

・対象：国民健康保険の被保険者で40歳～74歳の方

・受け方：対象者には受診券が送られます。

集団健診または個別健診でそれぞれの健診を選択してください。

・自己負担額：無料

※後期高齢者医療被保険者の方には、「後期高齢者医療健康診査」を令和7年5月1日(木)から令和8年3月31日(火)まで実施しています。自己負担額は500円です。受診券が届かない場合はお問い合わせください。

■歯周病検診

・実施期間：令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

・対象：国民健康保険の被保険者で20歳～74歳の方

・受け方：検診実施機関でお申し込みください。

・自己負担額：無料

※後期高齢者医療被保険者の方には、「お口の健康診断」を令和7年6月1日(日)から令和8年1月31日(土)まで実施しています。自己負担額は無料です。受診券が届かない場合はお問い合わせください。

■こくほヘルスサポートジム

市内のスポーツジムをお得に利用できます。

・実施時期：6月、8月、10月、12月、2月（実施月ごとに受講者を募集します。）

・対象：国民健康保険の被保険者で30歳～74歳の方

■脳ドック

脳ドック受診費用の一部を助成します。自己負担額は4,000円です。

・募集時期：5月

・対象：国民健康保険の被保険者で30歳～74歳の方（過去2年度以内に利用されていない方）

※各事業の詳細については、随時「広報さんようおのだ」でお知らせします。

詳しくは、保険年金課まで、お問い合わせください。〔TEL：82-1189〕

市ホームページでもお知らせしています。➡



予 防 接 種

種 類	対象年齢		標準的な接種年齢	受け方・回数	
小児用肺炎球菌	生後 2 ～ 60か月未満		0 歳時	3 回	接種開始年齢により 回数が異なります。
			1 歳時	1 回	
ヒブ	生後 2 ～ 60か月未満		0 歳時	3 回	
			1 歳時	1 回	
4 種混合 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・ポリオ) 不活化単独ポリオ	生後 2 ～ 90か月未満	1 期初回	2 ～ 12か月	20日以上の間隔で 3 回	
		1 期追加	1 期 3 回目接種後 12 ～ 18か月以内	1 回	
5 種混合 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・ポリオ・ヒブ) 不活化単独ポリオ	生後 2 ～ 90か月未満	1 期初回	2 ～ 7 か月	20日以上の間隔で 3 回	
		1 期追加	1 期 3 回目接種後 6 ～ 18か月以内	1 回	
B C G	生後 1 歳未満		5 ～ 8 か月	1 回	
B型肝炎	生後 1 歳未満		2 ～ 9 か月	3 回 ※間隔は下記 2 回目：27日以上 3 回目：1 回目から 139日以上	
MR（麻疹・風疹） ※罹患された方は、単 独での接種も可能	生後 12～ 24か月	第 1 期		1 回	
	小学校就学 1 年前の 5 歳 以上 7 歳未満（年長児）	第 2 期		1 回	
水痘	生後 12～ 36か月未満 （既に罹患した方は除く）	初回	12～ 15か月	1 回	
		追加	初回接種後 6 ～ 12か月以内	1 回	
日本脳炎	生後 6 ～ 90か月未満	1 期初回	3 ～ 4 歳	6 日以上の間隔で 2 回	
		1 期追加	4 ～ 5 歳	1 回	
	9 歳～ 13歳未満	2 期	9 ～ 10歳	1 回	
2 種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳以上 13歳未満		11～ 12歳未満	1 回	
子宮頸がん＊	小学 6 年(12歳相当) ～高校 1 年(16歳相当)の女子		中学 1 年 (13歳相当)の女子	半年～ 1 年の間に 3 回	
ロタウイルス	ロタリックス	生後 6 週から 24週	初回接種を、生後 2 か月に至った日から 14週 6 日後までの間	27日以上の間隔で 2 回	
	ロタテック	生後 6 週から 32週		27日以上の間隔で 3 回	
成人用肺炎球菌	①65歳 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能または免 疫機能に一定の障がいがある人 (①②ともに既に接種を受けた方は除く)			1 回	
高齢者インフルエンザ	10月 1 日から開始予定です。※詳細は市広報等でお知らせします。				
新型コロナウイルス	10月 1 日から開始予定です。※詳細は市広報等でお知らせします。				
带状疱疹	4 月 1 日から開始予定です。※詳細は市広報等でお知らせします。				

* 高校 1 年 (16歳相当) の女子は 1 回目の接種を 9 月までに済ませましょう。

平成 9 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生まれの女性のうち、令和 4 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日までの間に HPV ワクチンを 1 回以上接種した方は、令和 8 年 3 月 31 日まで残りの接種回数分について、公費での接種が可能です。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

●母子健康手帳、予防接種予診票を持っていきましょう。(MR 第 2 期、日本脳炎、2 種混合、子宮頸がんの予診票は医療機関にあります。)

●予防接種には保護者の同意署名が必要です。

●対象年齢外で接種された場合は、実費となります。

妊産婦・乳幼児健康診査



妊産婦健康診査

妊産婦健康診査補助券を使用し、妊娠中14回、歯科1回、産後2回の健康診査を公費負担で受けることができます。(多胎妊婦の方は追加で5回の妊婦健康診査を公費負担で受けることができます。)

※里帰り等で県外医療機関を受診される場合は、必ず事前にこども家庭センターへ御連絡ください。

乳幼児健康診査

【乳児健診】・母子健康手帳・乳児一般健康診査受診票を持って医療機関で受けましょう。

・市内の小児科については下表★の各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

※里帰り等で県外医療機関を受診される場合は、必ず事前にこども家庭センターへご連絡ください。

【幼児健診】・健康診査票は受診対象月の前月に郵送します。開催日は下表のとおりです。

※医療機関での個別健診は実施していません。

対 象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間	持参するもの
1歳6か月児 (~2歳未満まで)					6 (水)						4 (水)		13:00 ~ 14:15	母子健康手帳 健康診査票 尿(3歳6か月児のみ)
	11 (金)	9 (金)	13 (金)	11 (金)		12 (金)	10 (金)	14 (金)	12 (金)	9 (金)		13 (金)	13:00 ~ 14:30	
3歳6か月児 (~4歳未満まで)	25 (金)	23 (金)	4 (水)	25 (金)	22 (金)	26 (金)	24 (金)	28 (金)	3 (水)	23 (金)	27 (金)	27 (金)	13:00 ~ 14:30	

○開催場所：保健センター（厚狭地区複合施設内） スマイルキッズ

★市内で 予防接種 ・ 乳児健康診査 を実施している小児科

医療機関名	予 防 接 種		乳児健康診査		
	接種曜日・受付時間	種類	(1か月児 ~3か月 未満まで)	(3か月児 ~7か月 未満まで)	(7か月児 ~1歳 未満まで)
砂川小児科医院 ☎ 83-8185	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00	・ ヒブ ・ 小児用肺炎球菌 ・ 4種混合* ・ 5種混合 ・ 不活化単独ポリオ* ・ BCG ・ B型肝炎 ・ MR ・ 水痘 ・ 日本脳炎 ・ 2種混合 ・ 子宮頸がん ・ ロタウイルス * 市民病院実施不可	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00		
すながわこどもクリニック ☎ 43-9200(要予約)	月・火・水・金 14:00~16:00		月・火・水・金 14:00~16:00		
吉武内科クリニック ☎ 73-0095(要予約)	月・火・水・金 14:30~16:00		月・火・水・金 11:00~12:00		
山口労災病院小児科 ☎ 83-2881(要予約)	火・木 14:00~14:30		火・木 13:30~14:00		
山陽小野田市民病院 ☎ 83-2355(要予約) ※子宮頸がんは産婦人科 平日 14:00~16:00 に 予約	月・水・木・金 9:00~10:30 13:30~15:00 火 9:00~10:30		月・水・木・金 9:00~11:00 13:30~15:00 火 9:00~11:00		

救急医療

夜間・休日等に体の具合が悪くなったら

小児

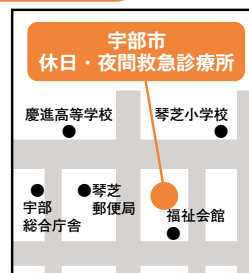
宇部市休日・夜間救急診療所 (☎ 0836-31-1099)

○対象：中学生以下

○住所：〒755-0033 山口県宇部市琴芝町二丁目1番10号

○診療時間

月	火	水	木	金	土	日・祝日、盆(8/14~16) 年末年始(12/30~1/3)
19:30 ~ 23:00	18:00 ~ 23:00	19:30 ~ 23:00	18:00 ~ 23:00	19:30 ~ 23:00	18:00 ~ 23:00	9:00 ~ 17:00 19:00 ~ 22:00



こどもの医療電話相談 (☎ # 8000 又は 083-921-2755)

山口県では、夜間にお子さんの具合が急に悪くなり、医療機関にすぐ受診させたほうが良いかどうか迷われている保護者の方へ看護師や小児科医から、症状に応じた適切な助言を受けられる電話相談を実施しています。相談時間 / 毎日 (19:00 ~ 翌朝 8:00)

大人

休日応急医 (診療時間：9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00)

休日に体の具合が悪くなったら、休日応急担当医で受診できます。

休日応急医の詳細は市広報又は市ホームページを御覧ください。

○対象：高校生以上



おとなの救急医療電話相談 (☎ # 7119 又は 083-921-7119)

山口県では、急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときに、看護師等から症状に応じた適切な助言を受けられる電話相談を実施しています。

相談時間 / 毎日 (24 時間)

健康情報

スマイルエイジング薬局

スマイルエイジングの推進に向け市民が身近で気軽に健康に関する専門的な相談及び支援が受けられる健康支援拠点です。薬局の申請により市が認定しています。



どこの薬局がスマエジ薬局？
調べてみてね

SOS健康・情報ステーション SOSかたつむりで行こう会

「健康づくりは ひとづくり・まちづくり」をテーマに市民団体である SOSかたつむりで行こう会 (健康増進計画推進委員会) とともに健康づくりを進めています。スポーツ・情報・スタイル・スマイル・企画部会の5つの部会で活動しているので、興味のある方は私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう。

また、SOS健康・情報ステーションとは、市内に100か所以上登録されており、より市民に近いところでの健康情報の発信を行い、健康づくりに関する事業の協力を行う場所です。SOSのマークを目印に是非お気軽にご利用ください。



SOS かたつむりで行こう会
ホームページ