

保存版

ひらかた健康便利帳

令和5年度(2023年度)版



枚方市 ひこぼしくん

妊娠・出産・
子どもの健診

P2・P3

【枚方市保健センター】 〒573-1197枚方市禁野本町2丁目13番13号
アクセス 京阪バス：市立ひらかた病院前下車すぐ

健康づくり・介護予防課

電話：072-841-1458 FAX：072-840-4496
(平日午前9時から午後5時30分まで)
e-mail：kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp

母子保健課

電話：072-840-7221 FAX：072-840-4496
(平日午前9時から午後5時30分まで)
e-mail：hokenc@city.hirakata.osaka.jp

高齢者肺炎球菌・高齢者インフルエンザ等
予防接種に関するお問い合わせはこちら

【健康福祉相談センター(北部リーフ)】

〒573-1118 枚方市楠葉並木2丁目29番3号
アクセス 京阪電車：樟葉駅から徒歩10分
北部支所内



ひらかたポイント対象事業には
ひらポマークがついています。

予防接種

P4~P7

健康増進計画 歯科口腔
保健計画 食育推進計画

P8

健康づくり教室・
相談など

P9

がん検診・
歯周病検診など

P10・P11

医療機関一覧

P12~

出産・子育て応援事業(令和5年2月から開始)

母子保健課

NEW

国が創設した「出産・子育て応援交付金」を活用し、妊娠期から継続的な相談に応じる「伴走型相談支援」と、
経済的支援として「出産・子育て応援ギフト」の支給を実施します。また、経済的支援として、令和5年4月から「産後ママ安心
ケアサービス(産後ケア事業)の利用料の減免事業の拡充」と「低所得の妊婦の初回産科受診料補助事業」を開始します。

妊娠期

出産・子育て期



■ 病院に行くか迷ったとき

【小児救急電話相談】

☎ #8000 (06-6765-3650)

午後7時~翌朝8時(365日)
小児科医の支援体制のもと
看護師が相談に応じます。

【救急安心センターおおさか】

☎ #7119 (06-6582-7119)







24時間(365日)
医師の支援体制のもと相談員・
看護師が相談に応じます。

■ 軽症の場合


診療科目 / 電話・FAX	診療受付時間
小児科(15歳未満) 北河内こども夜間救急センター(枚方市医師会館1階) 電話：072-840-7555 FAX：072-840-7558	毎日 午後8時30分~翌朝5時30分
内科・小児科 枚方休日急病診療所(枚方市医師会館1階) 電話：072-848-1777	土曜日夜間 午後5時40分~午後8時30分 日・祝・年末年始 午前9時40分~午前11時30分 午後0時40分~午後4時30分
歯科 枚方休日歯科急病診療所(枚方市医師会館3階) 電話：072-848-0841	日・祝・年末年始 午前9時30分~午前11時30分 午後1時~午後4時30分

休日や夜間に病気になると思ったら

妊娠期・乳幼児期からの健康づくり

	妊娠	出産・0歳	1歳	2歳	3歳	4歳～就学
	妊娠届 妊娠届アンケート 出産応援ギフト	産後ママ安心ケアサービス 子育て応援ギフト	< 出産・子育て応援ギフト > P1参照		お問合せは母子保健課 (保健センター内)まで	
	子育て応援アプリ「スマイル★ひらかたっ子」					
	保健師や助産師の家庭訪問					
	妊婦オンライン相談	母乳相談	乳幼児健康相談	栄養相談	個別発達相談	
	身体障害児の支援・長期療養児の支援・療育相談(18歳まで)					
健康 診 査	妊産婦歯科健康診査		 母子健康手帳別冊の受付票で取扱歯科医院(P16)を受診 母子健康手帳別冊の受診券(2回分)を利用 母子健康手帳別冊の受診券(1回分)を利用 4か月児健康診査時に交付する受診票(1回分)を利用 ★4か月児健康診査 ☆乳児後期健康診査 ★1歳6か月児健康診査 ★2歳6か月児歯科健康診査 ★3歳6か月児健康診査 ☆保健センターから指定の日時を個別通知 ☆大阪府内の委託医療機関で受診			
	妊婦健康診査	産婦健康診査				
	母子健康手帳別冊の受診券を利用 *低所得妊婦への初回産科受診料助成あり(P1参照)	母子健康手帳別冊の受診券(2回分)を利用				
	母子健康手帳の受検票を利用(詳しくはP3参照)	新生児聴覚検査				
		☆乳児一般健康診査				
		★4か月児健康診査				
教 室	マタニティスクール	ぴよぴよ 100PT  離乳食講習会 (対象) 4～8か月児 対象月齢にあわせた離乳食・幼児食についてのお話、調理実習・試食、予約制。 枚方市保健センターホームページの予約システムより予約。	ステップアップ 100PT  離乳食講習会 8か月～1歳6か月児 対象月齢にあわせた離乳食・幼児食についてのお話、調理実習・試食、予約制。 枚方市保健センターホームページの予約システムより予約。	ぱくぱく幼児食講習会 100PT  1歳6か月～4歳児 対象月齢にあわせた離乳食・幼児食についてのお話、調理実習・試食、予約制。 枚方市保健センターホームページの予約システムより予約。		親子で楽しくクッキング 年長児
		はみがき教室(0歳～就学前)ブラッシング指導等、予約制。(市ホームページの予約システムより予約)		 枚方市ホームページ		

妊娠届・母子健康手帳の交付(事前予約が必要です)

2000PT 

安心して妊娠・出産を迎えられるように、保健師や助産師が面接にて交付


【交付場所】 保健センター、健康福祉相談センター(北部リーフ)、保健所

【交付物】 母子健康手帳・母子健康手帳別冊(各種健康診査の受診券14回分)・マタニティマークキーホルダー・母子健康手帳副読本など *多胎の場合:多胎用母子健康手帳別冊(妊婦健康診査受診券5回分)を追加配付します。

【予約方法】 市ホームページの予約システムより、予約してください。(来所希望日の2日前まで) オンラインでの予約が難しい場合は、母子保健課までご連絡ください。

※持ち物等の詳細については、市ホームページをご覧ください。母子保健課へお問い合わせください。

母子健康手帳は複数のデザインから選べます!!

 枚方市ホームページ

妊婦オンライン相談

自宅にいながらWebで妊娠中から産後に関する不安や悩みを保健師に相談することができます。市ホームページ予約システムで予約。無料。(通信費は自己負担)

マタニティスクール

【対 象】 妊婦(市民)とその家族
◆ぱまママクラス(対面・予約制)
その他育児に役立つ動画や情報も掲載しています。ぜひご参考にしてください。
○参加費無料(通信費自己負担)

 枚方市ホームページ

開催日時などの詳細は枚方市ホームページや広報ひらかたよりご確認ください。

新生児聴覚検査

妊娠届出の際に渡した受検票で初回(1回分)、再検査(1回分)の自動ABR検査6,700円、OAE検査3,000円分を助成。
※対象病院(大阪府内・京都府内の委託医療機関、大阪府内の委託助産所)
里帰り出産などで大阪府・京都府以外で検査を受けた場合は検査費用の一部を払い戻し。

産後ママ安心ケアサービス

出産した病院から退院した後、赤ちゃんのお世話の方法を学んだり、お母さんの不安を和らげるために、病院・助産所に母子同室で過ごすことができます。

【対象】市民で生後4か月未満の赤ちゃんとお母さん。

【申込方法】事前に、母子保健課へ連絡を。妊娠中からの申し込みも可能。

※サービス利用の調整に数日かかります。



令和5年度は利用料の減免があります。(詳細は枚方市ホームページをご確認ください。)

保健師や助産師の家庭訪問

・妊娠中の健康管理や産後の育児に安心して取り組んでもらえるように、家庭訪問や電話などによる相談に応じます。

【赤ちゃんが産まれたら】

・母子健康手帳綴じ込みの「出生連絡票」(兼低体重児出生届)を出生届出窓口に提出。

・保健師や助産師が家庭訪問し、赤ちゃんの体重測定、母乳や育児に関する相談、お母さんの体と心の健康相談などを実施。

子育ての相談など

悩みや不安がある時はお気軽に母子保健課(保健センター内)や健康福祉相談センター(北部リーフ)へ連絡を

◆乳幼児健康相談:身体計測や保健師・管理栄養士による相談。完全予約制。

開催場所や日程は広報、ホームページにてお知らせします。

◆母乳相談:助産師による相談

◆栄養相談:管理栄養士による相談

◆個別発達相談:心理相談員による発達相談

★このほか、身体障害児や医療的ケアが必要なお子さんの支援や療育相談、小児慢性特定疾病医療費助成制度の申請受付なども実施しています。

健診や教室の詳しいご案内

枚方市ホームページ
「子育てわくわくサイト」



子育て応援アプリ
「スマイル★ひらかたっ子」



ひらかた健康ほっとライン24

健康・医療・出産・育児・介護・メンタルヘルス相談

電話:0120-513-080

FAX:0120-531-665(専用相談シートあり)

お電話での相談が困難な方は、専用相談シートを利用したFAXでの相談が可能です。
専用相談シートについては、保健医療課までお問い合わせをいただくか、市ホームページをご覧ください。

いつでも 24時間・年中無休

気軽に 通話料・相談料無料

専門相談 医師・看護師等常駐

【問い合わせ】

枚方市保健所保健医療課

電話:072-807-7623

FAX:072-845-0685



枚方市
ひこぼしくん

子どもを望む人が必要な治療を受けることができるよう支援します！

流産や死産を2回以上繰り返す等、結果的に子どもを持ってない「不育症」の方に対して、国内の医療機関で受けた保険適用外の治療費と治療に係る検査費用の一部(1年度につき上限30万円まで)を助成しています。詳細については、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】枚方市保健所 保健予防課 電話:072-807-7625 FAX:072-845-0685

予 防 接 種 (市民対象)

	目的	費用負担	接種義務	健康被害救済制度
定期的 予防接種	A類(P5) → 主に集団予防	なし	努力義務あり	予防接種法(A類)に基づく救済制度の対象
	B類(P7) → 主に個人の感染を防ぐ	あり (一部負担)	努力義務なし 自己判断	予防接種法(B類)に基づく救済制度の対象
任意の 予防接種	(P6~P7) → 主に個人の感染を防ぐ	あり (全額負担)	任意	医薬品医療機器総合機構法に基づく医薬品副作用救済制度の対象



予防接種の受け方

予防接種は取扱医療機関に直接予約してください。
 お子さんの予防接種には保護者が同伴し、**必ず母子健康手帳、健康保険証等を持参してください。**
 出生届出時に「予防接種予診票つづり」をお渡ししています。接種の時には記入し持参してください。
「予防接種予診票つづり」の再発行は出来ません。 持っていない人は、取扱医療機関に設置の各予防接種予診票を使用してください。
 高齢者の予防接種には、健康保険証等、住所、年齢の確認できるものを持参してください。
★「子育て応援アプリ」に登録すると、予防接種の予定日がプッシュ通知で届きます。登録はP3参照。

予防接種前後の注意事項

- * 予防接種は、体調の良いときに受けてください。
- * 接種前に必ず予防接種のお知らせを読み、予防接種の有効性や副反応について理解した上で受けてください。
- * 本人や家族が感染症にかかった場合、治ってから一定期間あけなければ接種できないことがあります。
予約の際、医師に相談してください。
- * 予防接種を受けた後30分程度は、医療機関で接種後の様子を観察するか、医師とすぐ連絡がとれるようにしてください。
- * 接種当日の入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめてください。
- * 接種当日は激しい運動は避けてください。

★ 長期にわたる病気などにより予防接種対象年齢を過ぎてしまった場合の特例制度 ★

長期にわたる重い病気等により定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまい、その後予防接種が可能になった場合、可能となった日から一定期間内であれば、定期接種として扱う制度があります。ただし、接種できる年齢、期間、対象疾患が決められています。
※ 事前に、母子保健課へお問い合わせください。

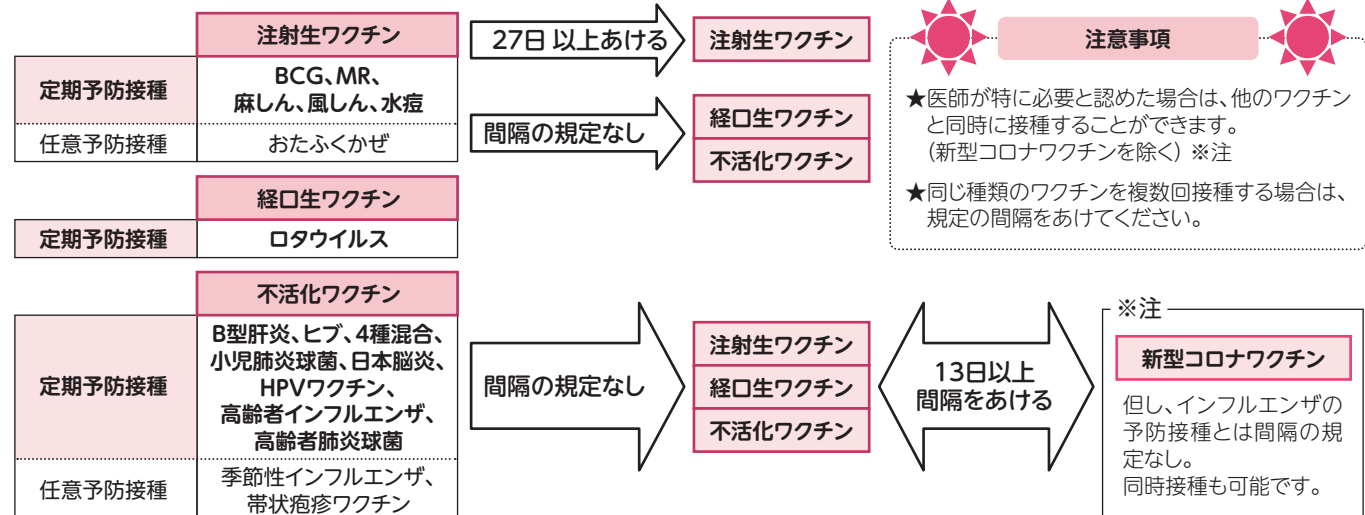
定期的予防接種を市外の医療機関で受ける場合

市外での長期滞在や病気の治療など、やむを得ない理由により、枚方市以外の医療機関で予防接種法に基づく定期的予防接種を希望される場合は、必ず事前に「予防接種実施依頼書」の交付申請が必要です。
 (申請書受理後、交付まで約1週間から10日かかります)
 枚方市が発行した「予防接種実施依頼書」を接種する医療機関に持参し、予防接種を受けてください。
 「予防接種実施依頼書」を持参し予防接種を受けた場合、接種料金は一旦全額ご負担いただいた後、接種料金の払い戻し制度があります。(上限あり)
※ 事前に、母子保健課へお問い合わせください。
接種後に「予防接種実施依頼書」の交付申請はできません。

★ 定期接種で得た免疫を、治療により失ったお子さんへの再接種費用の助成制度 ★

免疫抑制剤等の治療により、既に受けた定期予防接種の抗体を失ったお子さんに対して実施する任意接種(予防接種法に基づかない予防接種)の費用を助成する制度があります。
※ 事前に、母子保健課へお問い合わせください。

他の予防接種との間隔



子どもの定期の予防接種(A類) 令和5年4月1日現在

定期予防接種 種目	対象 ()内は標準的接種年齢	標準的な接種方法と注意事項等		
ロタ	ロタテック【5価】 出生6週0日後から32週0日後まで (初回接種開始は、生後2月から出生14週6日後まで)	27日(4週間)以上の間隔を置いて3回経口接種する。		
	ロタリックス【1価】 出生6週0日後から24週0日後まで (初回接種開始は、生後2月から出生14週6日後まで)	27日(4週間)以上の間隔を置いて2回経口接種する。		
B型肝炎	1歳未満(生後2か月～9か月未満)	1回目接種後、27日(4週間)以上あけて2回目を接種 1回目接種後、139日(20週間)以上あけて3回目を接種		
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	生後2か月以上5歳未満 (初回:生後2か月～7か月未満)	開始が生後2か月～7か月未満の場合 (初回3回・追加1回) 開始が生後7か月～1歳未満の場合 (初回2回・追加1回) 開始が1歳～5歳未満の場合	初回: 27日～56日(4週間～8週間)の間隔で1歳までに3回または2回接種 追加: 初回接種終了後、7か月～13か月の間隔で1回接種 1回接種	
小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満 (初回:生後2か月～7か月未満)	開始が生後2か月～7か月未満の場合 (初回3回・追加1回)	初回 27日(4週間)以上の間隔で1歳までに3回接種 追加 初回接種後、60日以上あけて、1歳～1歳3か月までに1回接種	
		開始が生後7か月～1歳未満の場合 (初回2回・追加1回)	初回 27日(4週間)以上の間隔で1歳までに2回接種 追加 初回接種後、60日以上あけて、1歳以上で1回接種	
		開始が1歳～2歳未満の場合 開始が2歳～5歳未満の場合	60日以上あけて2回接種 1回接種	
4種混合 ジフテリア 百日咳 破傷風 不活化ポリオ	1期 初回 生後2か月以上7歳6か月未満 (初回:生後2か月～1歳未満) 追加	20日～56日(3週間～8週間)の間隔で3回接種 初回接種終了後、12か月～18か月の間に1回接種		
BCG	1歳未満(生後5か月～8か月未満)	1回接種		
麻しん 風しん (MR)	1期	1歳以上2歳未満	1回接種	
	2期	5歳以上7歳未満で次年度小学生になる人 (令和5年度は、平成29年4月2日 から平成30年4月1日生)	1回接種 ★2期の実施期間は4月1日から翌年3月31日まで	
水痘	1歳以上3歳未満(1回目:1歳～1歳3か月)	1回目接種後、6か月～12か月の間に2回目を接種(3か月以上あければ接種可)		
日本脳炎	1期 初回 追加	生後6か月以上7歳6か月未満 (初回:3歳～4歳)	6日～28日(1週間～4週間)の間隔で2回接種 初回接種終了後、約1年後(11か月～13か月)に1回接種(6か月以上あければ接種可)	
		9歳以上13歳未満(9歳～10歳)	1回接種	
	特例 接種	平成7年4月2日～平成19年4月1日 生まれで、20歳未満の人	4回接種のうち不足分を接種	
2種混合2期 ジフテリア・破傷風	11歳以上13歳未満(11歳～12歳未満)	1回接種		
HPVワクチン (子宮頸がん予防)	12歳となる日の属する 年度の初日から 16歳となる日の属する 年度の末日までの間に ある女子 (中学1年生相当)	小学校6年～ 高校1年生相当 1回目の接種を15歳に なるまでに受ける場合のみ	2価ワクチン	1月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種
			4価ワクチン	2月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種
			9価ワクチン	2月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種
			9価ワクチン	6月の間隔を置いて2回接種 ※1参照
HPVワクチン (子宮頸がん予防) キャッチアップ接種	平成9年4月2日から平成19年4月1日 までの間に生まれた女子 ★令和7年3月31日まで	2価ワクチン	1月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種	1回又は2回接種した後、 接種が中断している人 は、初回からやり直すこと なく残りの回数(2、3回目 又は3回目)を接種
		4価ワクチン	2月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種	
		9価ワクチン	2月の間隔を置いて2回接種した後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種	



NEW topics



★★4種混合ワクチン★★

百日せきによる乳児の重症化予防の観点から生後2か月から接種できるようになりました。

★★HPV(子宮頸がん予防)9価ワクチン★★

※1 1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合、2回接種でも可能となりました。しかし、1回目と2回目の間隔が5か月未満で受けてしまうと、3回目の接種が必要です。1回目の接種を15歳になってから受ける場合、3回接種になります。

Q: 9価のHPVワクチン(9価ワクチン)とは、どのようなワクチンですか?
A: HPVにはいくつかの種類(型)があり、9価ワクチンは、このうち9種類のHPVの感染を防ぐワクチンです。中でも、子宮頸がんの原因の80～90%を占める、7種類のHPV※の感染を予防することができます。 ※16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型

風しん第5期の定期接種(風しん追加的対策)について

風しんは、感染者の飛まつ(唾液のしびき)などによって他人にうつる、感染力の強い感染症です。風しんに対する免疫が不十分な妊娠初期の女性が感染すると、眼や心臓、耳等に障害をもつ(先天性風しん症候群)子どもが出生することがあります。また、大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することもあります。無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

Q:クーポン券が届きました。

どうして昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性だけが、風しんの追加的対策の対象なのですか？

A:クーポン券が届いたのですね。

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、予防接種法に基づく公的な風しんの予防接種を受ける機会がありませんでした。そのため、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっているのです。



クーポン券対象者

ただし、転入の人や枚方市に接種歴のない人はクーポン券が届いてしまいます。平成31年4月1日以降すでに抗体検査及び予防接種をしている人は対象外になります。

風しんの抗体検査と結果により抗体価が低い人は予防接種を公費(1回限り無料)で受けることができます。

このクーポンは、令和6年(2024年)3月31日まで使用できます。枚方市の取扱医療機関だけでなく、全国の取扱医療機関や職場の健康診断の際に抗体検査ができることもあります。職場の近くの医療機関でも受けることができます。職場の健康診断で使用できるかは職場で確認してください。



< 参考：各世代の予防接種実施状況 >

女性	個別接種2回	個別接種1回(幼児期)	個別接種1回(中学生)	学校で集団接種1回(中学生)	1回も接種なし
男性				1回も接種していない(抗体保有率79.7%)	
	1歳	32歳	35歳	昭和54年4月1日生	昭和37年4月2日生

◎クーポン券対象者以外の抗体保有率は、概ね90%

	対象者	注意事項	料金	受け方
抗体検査	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性	平成26年4月以降に受けた抗体検査が陽性であり、結果を保持している人を除く	無料	市内取扱医療機関に直接予約(P12～P15)または、全国の取扱医療機関に予約
予防接種 定期予防接種(風しん第5期)	抗体検査の結果、抗体価を十分獲得できていない昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性	麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種 接種が必要な抗体価の基準値については、取扱医療機関でご確認ください		 【持ち物】健康保険証、抗体検査結果等(予約の際、医療機関に要確認)

★ 風しん追加的対策事業は、令和7年3月31日まで継続になりました。

風しん対策費用助成事業を実施しています

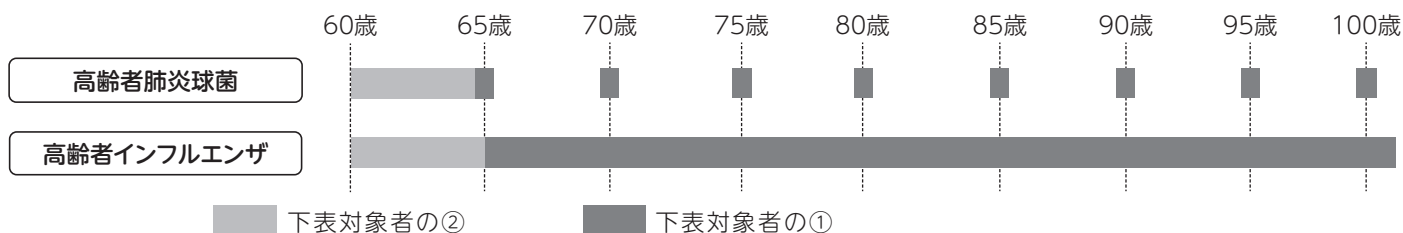
風しんの感染予防及び、まん延を防止し、さらに生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群(眼や心臓、耳等に障害をもつこと)から守ることを目的として、風しん抗体検査の費用及び抗体を持たない人の予防接種費用を助成します。




	対象者	注意事項	料金	受け方
抗体検査	19歳以上の市民で ① 妊娠を希望する女性 ② 妊娠を希望する女性の配偶者 ③ 妊婦の配偶者	以下に該当する人を除く • 風しん第5期の対象者(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性) • 平成31年4月1日以降に本制度を利用して抗体検査を受けた人	無料	取扱医療機関に直接予約(P12～P15) 【持ち物】健康保険証、抗体検査結果等 ③妊婦の配偶者は、母子健康手帳も必要(予約の際、医療機関に要確認)
予防接種 任意予防接種	抗体を持たない19歳以上の下記の人(抗体検査結果を持参) ① 妊娠を希望する女性 ② 妊娠を希望する女性の配偶者 ③ 妊婦の配偶者	風しん単抗原又は麻しん風しん混合ワクチン(MR)を接種。接種が必要な抗体価基準値については、取扱医療機関でご確認ください	風しん単抗原ワクチン：1,000円 麻しん風しん混合ワクチン(MR)：3,000円 (接種料金の免除制度あり。P11参照)	

(注) ②において女性と同じ住所であること ③において妊婦と同じ住所であること
取扱医療機関以外で抗体検査及び予防接種をお受けになった場合、払い戻しの制度があります。母子保健課にお問い合わせください。

高齢者の定期的予防接種(B類) 令和5年4月1日現在



●取扱医療機関に直接予約し、健康保険証等年齢の確認できるものを持参し接種をお受けください。

定期予防接種種目	対象者	実施期間と接種料金	受け方
高年齢肺炎球菌(ニューモバックス)	<p>◎今までに高年齢肺炎球菌(ニューモバックスワクチン)を1回も接種したことがない下記の人を対象です。</p> <p>※他市で接種した人や全額自己負担での接種をした人は対象外です。</p> <p>① 令和5年4月1日から翌年3月31日の間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人(下表参照)</p> <p>② 60～65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり身体障害者内部障害1級と認定されている人</p>	<p>【実施期間】 令和5年4月1日～令和6年3月31日</p> <p>【接種料金】 2,000円 (接種料金の免除制度あり。P11参照)</p>	 <p>【申し込み】 取扱医療機関(P12～P15)に直接予約を。</p>
高年齢インフルエンザ	<p>① 65歳以上の人</p> <p>② 60～65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり身体障害者内部障害1級と認定されている人</p>	<p>【実施期間】 令和5年10月1日～令和6年1月31日</p> <p>【接種料金】 1,500円 (接種料金の免除制度あり。P11参照)</p>	<p>【持ち物】 健康保険証 (②の対象者は、身体障害者手帳)等年齢、要件の確認できるもの</p>

◆枚方市外の医療機関で接種を希望する場合は、必ず事前に手続きが必要です(P4参照)。



高齢者肺炎球菌のお知らせ

対象者には、4月中旬頃ハガキにて個別通知をします。ハガキが届いていない、または紛失した場合は、母子保健課にお問い合わせください。

なお、紛失したはがきの再発行はしていませんが、ハガキがなくても接種は可能です。

令和5年度 高齢者肺炎球菌予防接種の対象者(生年月日)

65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
90歳	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生
95歳	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生

接種費用が助成される高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)の任意の予防接種

対象	接種方法と注意事項等	接種料金
<p>①75歳以上の人</p> <p>②65歳以上の後期高齢者医療被保険者</p>	<p>【注意事項】 前回の接種から5年以上あける</p> <p>【助成対象ワクチン】 ニューモバックス</p>	<p>* 医療機関設定の接種費用から3,500円を差し引いた料金</p> <p>* 負担した料金の免除制度はありません。</p> <p>* 枚方市外の医療機関で接種を希望する場合、3,500円の払い戻し制度あり。 (詳細は事前に、母子保健課にお問い合わせください)</p>
<p>但し、公費での接種は生涯1回限りです。 定期接種で接種をした人や、いままでにこの制度を利用した人は対象外になります。</p>		

(注) ・この予防接種は予防接種法に基づかない任意予防接種です。接種後に重い副反応が発生した場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済制度の対象になります。・高齢者肺炎球菌予防接種の再接種は前回から必ず5年以上あけてください。5年以内に接種した場合は、腕の腫れ等の副反応が強くなる場合があります。・接種歴が不明の場合は、必ずかかりつけ医療機関又は母子保健課にお問い合わせください。

枚方市では、市民の健康づくりを推進するため「第2次枚方市健康増進計画」「枚方市歯科口腔保健計画」「第3次枚方市食育推進計画」を策定しています。ホームページ(健康づくり・介護予防課)をご覧ください。
 ※各計画の詳細は2次元バーコードをスマートフォン等で読み取って頂くと、ご覧いただけます。

第2次枚方市健康増進計画(2014年～2023年)

枚方市ホームページ



見た目にだまされないで! 『やせすぎ』の実際

- 筋肉量が減る
- だるい・疲れやすい
- 骨がスカスカになる
- ホルモンバランスの不調等を生じる危険性が高まります。

適正体重を保とう!



やっぱり危ない! 『太りすぎ』の実際

- 生活習慣病
- ひざ痛・腰痛
- 睡眠障害
- 認知症等を生じる危険性が高まります。

BMIを計算してみましよう! BMIが22のとき最も病気になりにくいとされています。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMI 18.5 未満	BMI 18.5以上25 未満	BMI 25 以上
低体重	普通体重	肥満

(日本肥満学会)

枚方市歯科口腔保健計画(2016年～2023年)

枚方市ホームページ



「かかりつけ歯科医」を持ち、健康な歯を保とう!



ハチマルニイマル めざせ「8020」

80歳で20本以上の歯を残そう!
 歯が20本以上あるとほとんどの食べ物を
 おいしく食べられます

カミングサンマル めざせ「嚙ミング30」

一口につき30回以上嚙もう!
 しっかり嚙むことで唾液の分泌を促し、
 むし歯や歯周病を予防できます



「かかりつけ歯科医」とは?

お口のトラブルを感じていなくても、定期的に通院してお口の中の健康状態を継続的にみしてくれる身近な歯科医師です。

第3次枚方市食育推進計画(2018年～2023年)

枚方市ホームページ



毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえよう!

「主食・主菜・副菜」をそろえると、多様な食材をとることができ、栄養バランスのよい食事になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、芋を中心としたおかず

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を中心としたおかず



主食

ごはん、パン、めん類

適塩を心がけよう!

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。適塩の食事を心がけましょう。

食塩摂取目標量(1日あたり)

男性 **7.5g 未満** 女性 **6.5g 未満**

(日本人の食事摂取基準2020年版)

高血圧の人は男女ともに**6g 未満**

青年期・壮年期・高齢期の健康づくり

教室・講演会・相談 (市民対象 無料)

日程、場所、予約方法等の詳細は、広報、ホームページ(健康づくり・介護予防課)をご覧ください。

運動教室 (65歳～)

◆ひらかた元気くらわんか体操

- ・マスター教室  
- ・出前講座
- ・CD/DVDの無料配付(グループのみ)

◆ポールを使う運動教室

- ・ひらかた夢かなえるエクササイズ教室
- ・ノルディック・ウォーキング講座

生活習慣病予防教室

◆血糖コントロールセミナー

栄養教室

◆チャレンジ! 野菜をたべよう ～野菜お手軽クッキング～

健康サポート 講演会

- ◆医師の講演
- ◆歯科医師の講演
- ◆薬剤師の講演

※講演内容はその都度変わります。

健康相談・栄養相談(個別)

保健師、管理栄養士による個別相談。一人ひとりに合わせた具体的な相談を実施しています。

健康づくりボランティア講座

5回程度(9月頃～)の連続講座と、実際の活動の体験を通して健康づくりの活動に必要な知識を学びます。

【対象】

講座終了後、「枚方市健康づくり食生活改善協議会」または「枚方市健康リーダー」に所属し活動できる人

【内容】

- ・枚方市の健康づくりに関する取り組みについて、生活習慣病などの健康に関する講義と演習
- ・健康に関する講義と演習(バランスの良い食事について・運動の効果について・認知症予防等)
- ・各イベントへの参加

ひらかたカラダづくりトライアル

 ～  

◆120日チャレンジ ～健康の記録をつけよう～

運動、栄養、歯と口の健康づくりの3つの分野の記録を120日間つけるチャレンジです。

- ①アクティブトライ(意識して歩く)
- ②バランストライ(バランスのよい食事をとる)
- ③オーラルトライ(歯間部清掃用具を使う)



◆健康ウォーキングマップ

身近で歩けるウォーキングコースを紹介しています。

- ・京阪電車沿線のコース：14コース
- ・ひらかた八景のコース：7コース

健康手帳

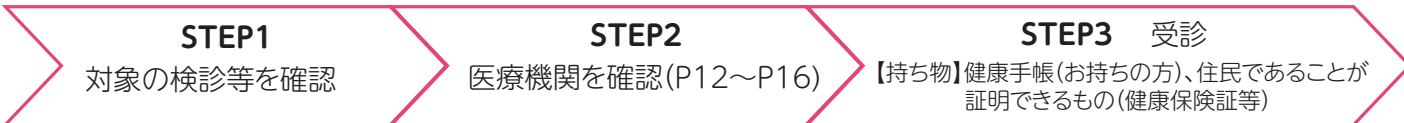
健(検)診結果や血圧・健康づくりの記録を書き込めたり、検査結果の見方、生活習慣病について、介護予防についてなど、健康づくりに役立つコラムが掲載されています。

120日チャレンジ・健康ウォーキングマップ・健康手帳は、保健センター、市役所受付、各生涯学習市民センター、健康福祉相談センター(北部リーフ)などで配布しています。



がん検診・歯周病検診など（市民対象）

日本人の2人に1人は一生のうちにがんに罹ると言われています。がん検診では自覚症状のない早期のがんを発見することができます。がんを早期に発見・治療することで、からだや治療費の負担の軽減につながります。検診といえば費用が気になりますが、枚方市では、精度の高いがん検診をお得に受けることができます。からだにもお財布にも、やさしいがん検診を受診しましょう！（問い合わせ:健康づくり・介護予防課へ）



対象年齢	20歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳以降
胃がん	X線								
	内視鏡					※2年度に1回			
大腸がん									
肺がん									
前立腺がん(男性)									
子宮頸がん(女性)									
乳がん(女性)				※2年度に1回					
歯周病検診		○	○	○	○	○	○	○	○

受診券や無料クーポン券がなくても下記料金で受けられます！
無料クーポン券の対象者についてはこのページの一番下へ。

項目	内容	受診回数	検診料	ポイント	
胃がん検診 ※1	X線	問診、胃部X線(バリウム)検査	年度に1回	2,000円	800PT
	内視鏡	問診、胃内視鏡(カメラ)検査 《鎮静薬・鎮痛薬は使用できません》	2年度に1回		800PT
大腸がん検診	問診、免疫学的便潜血反応検査(検便)	年度に1回	300円	300PT	
肺がん検診	問診、胸部X線検査(65歳以上は結核健診含む)	年度に1回	300円	300PT	
前立腺がん検診	問診、腫瘍マーカー検査(血液検査)	年度に1回	500円	500PT	
子宮頸がん検診	問診、視診、内診、細胞診(子宮頸部)	年度に1回	500円	500PT	
乳がん検診 ※2	問診、マンモグラフィ(X線撮影)	2年度に1回	1,000円	800PT	
歯周病検診	問診、口腔内診査、口腔衛生指導等	満35・40・45・50・55・60・65・70歳の時に各1回	500円	500PT	

※1. 胃がん検診

35～49歳 → 胃部X線(バリウム)検査

50歳以上 令和5年4月1日時点で

- 奇数年齢 → 胃部X線(バリウム)検査または胃内視鏡(カメラ)検査を選択可
- 偶数年齢 → 胃内視鏡(カメラ)検査を選択可

◆生涯に一度。検診を受けたことがない人

※過去に受診していた場合、自己負担になります。

ピロリ菌検査 500円 (35歳～60歳) ピロリ菌抗体検査(血液検査)	肝炎ウイルス検診 1,000円 (40歳以上) C型肝炎抗体検査、 B型肝炎抗原検査
---	--

※2. 乳がん検診

令和5年4月1日時点で

- 偶数年齢 → 〈申請不要〉取扱医療機関へ予約。
- 奇数年齢 → 令和4年度(R4.4.1～R5.3.31)に枚方市の乳がん検診を

未受診 → 〈申請要〉【特例制度対象】
特例受診券(検診料1,000円)の発行で受診が可能。申請は健康づくり・介護予防課へ。

受診済 → 令和6年度に受診 (R6.4.1～R7.3.31)

◆検診の無料クーポン券(対象者に5月末頃に送付します)

【対象】令和5年4月1日時点で、下記の年齢に該当し、令和5年4月20日時点で市民である人

- 子宮頸がん検診
20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の女性
- 大腸がん検診
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
- 乳がん検診
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性
- 肝炎ウイルス検診
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の内、市の肝炎ウイルス検診を過去に受けたことがない人

◆20歳から39歳の人でも肝炎ウイルス検診が無料で受けられます！

市内取扱医療機関(P12～P15)で検査を実施しています。

【対象】肝炎ウイルス検査を過去に受けたことがない20歳から39歳の人

【受け方】直接医療機関へお問い合わせください。

【検診内容】C型肝炎抗体検査・B型肝炎抗原検査(採血)

【問い合わせ】保健予防課(保健所内) 電話:072-807-7625 FAX:072-845-0685

◆健診 年に1度は健診で体のチェックを欠かさずに

15歳～

住民健康診査 無料

【対象】

- ①15歳から39歳以下で学校や職場で健診を受ける機会のない人
(学生・正社員の方は原則対象外)
- ②40歳以上で健康保険に未加入の人
(生活保護受給中の人など)

【内容】

問診、血液検査、尿検査、診察、身体計測、
血圧測定、心電図(40歳以上および医師が必要
と認めた人)

【問い合わせ】

健康づくり・介護予防課(保健センター内)

40歳～74歳

特定健康診査(特定健診)

【受け方】ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

枚方市国民健康保険ご加入の方

健康づくり・介護予防課が受診券を送付します。

ひらかたポイント1,000PT

【問い合わせ】健康づくり・介護予防課(保健センター内)

75歳以上

後期高齢者医療健康診査

【受け方】大阪府後期高齢者医療広域連合が受診券を送付します。

後期高齢者医療歯科健康診査

【受け方】事前に歯科医院にお問い合わせの上、被保険者証を持参。

【問い合わせ】後期高齢者医療課

電話:072-841-1334 FAX:072-846-2273

◆歯の健康チェックも忘れずに！

「歯」を失う2大原因は歯周病とむし歯です。定期的に歯科医院を受診し、**健康な歯**を保ちましょう！

訪問歯科健康診査(歯科医院へ行くことが困難な人)

【対象】18才以上で歯科健康診査を受診するために出向くことが困難な人(希望者のみ)

※治療中や歯に関する介護保険サービスを受けている場合は対象外

【申込】健康づくり・介護予防課へ電話またはFAX

【問い合わせ】健康づくり・介護予防課(保健センター内)



無料

◆免除制度について

以下に該当する人は、がん検診等の検診料や予防接種の接種料金の免除制度があります。

【対象】受診(接種)日時時点で、①～③のいずれかに該当する市民

- ①生活保護受給者
- ②市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)
- ③中国残留邦人等支援給付者

【無料券申請方法】

「無料受診(接種)券交付申請書兼同意書」による手続き

方法1) 保健センターに来所

方法2) 市役所、各支所、健康福祉相談センター(北部リーフ)、枚方市駅市民室サービスセンター、保健所に設置して
いる申請書(市ホームページからダウンロード可)に記入し、保健センターに持参または郵送。

※なお、郵送の場合は到着後交付要件に該当されるかの確認後、無料受診(接種)券を郵送します。

(約1週間～10日)

【問い合わせ】母子保健課(保健センター内)

事前に無料券の申請が必要です

妊産婦歯科健康診査・歯周病検診 取扱歯科医院一覧表

地域	医療機関	地区	電話番号	妊産婦	歯周病
市役所周辺	いいた歯科クリニック	岡東町	807-8300	●	●
	植木歯科医院	岡東町	844-7700	●	●
	ウエバ歯科医院	大垣内町	841-3000	●	●
	おおにし歯科クリニック	岡東町	841-4182	●	●
	大野歯科医院	岡本町	841-2436	●	●
	陰山歯科医院	岡山手町	841-2096	●	●
	かなもり歯科クリニック	岡東町	846-2237	●	●
	木村歯科医院	岡東町	861-7788	●	●
	ころろ歯科	東田宮	804-0118	●	●
	小北歯科	大垣内町	845-0010	●	●
市役所周辺	御領歯科医院	西田宮町	846-4038	●	●
	紺田歯科医院	岡本町	841-5053	●	●
	芦藤歯科医院	岡東町	844-4928	●	●
	しのはら歯科医院	朝日丘町	841-8020	●	●
	なかしま歯科医院	岡東町	841-3711	●	●
	にのまる歯科	岡東町	844-2000	●	●
	干潟歯科医院	岡東町	844-7200	●	●
	フカオ歯科クリニック	岡東町	841-6171	●	●
	水野歯科医院	岡東町	841-5770	●	●
	南歯科医院	岡東町	846-3227	●	●
校方公園周辺	青島歯科クリニック	伊加賀南町	861-0988	●	●
	しおたに歯科クリニック	伊加賀北町	844-0800	●	●
	玉村歯科医院	伊加賀北町	861-5454	●	●
	原歯科	伊加賀西町	841-6480	●	●
	光井歯科診療所	伊加賀東町	841-2093	●	●
	森本歯科医院	伊加賀東町	843-1013	●	●
	秋山歯科クリニック	北中振	835-4051	●	●
	市岡歯科医院	東中振	833-0505	●	●
	四宮歯科クリニック	北中振	831-4555	●	●
	せがわ歯科医院	東中振	831-8241	●	●
中振周辺	辻坂歯科医院	北中振	832-8886	●	●
	野口歯科医院	北中振	833-1560	●	●
	山口歯科クリニック	東中振	834-2045	●	●
	やまざき歯科	東中振	812-2518	●	●
	やまざき歯科医院	東中振	812-2518	●	●
	和野歯科医院	北中振	832-5067	●	●
	上野兄弟歯科	香里ヶ丘	807-8461	●	●
	江頭歯科医院	香里ヶ丘	853-2666	●	●
	おおぬき歯科	宮之下町	854-3401	●	●
	谷歯科医院	香里ヶ丘	835-5777	●	●
香里園・香里団地周辺	なかしま歯科クリニック	宮之下町	860-3535	●	●
	中西歯科医院	宮之下町	853-1500	●	●
	歯科ひがしうら	香里園町	837-1182	●	●
	まつざき歯科クリニック	北	836-0077	●	●
	ふじた歯科医院	山田池東町	868-8390	●	●
	枚方北山歯科	北	808-8770	●	●
	畑山歯科医院	長尾元町	868-6480	●	●
	多田歯科診療所	長尾元町	867-9997	●	●
	曾川歯科診療所	長尾元町	868-3601	●	●
	くろの歯科	長尾元町	867-6480	●	●
長尾周辺	大塚歯科医院	長尾台	858-8707	●	●
	北野歯科医院	長尾元町	868-2003	●	●
	くろの歯科	長尾元町	867-6480	●	●
	曾川歯科診療所	長尾元町	868-3601	●	●
	多田歯科診療所	長尾元町	867-9997	●	●
	畑山歯科医院	長尾元町	868-6480	●	●
	枚方北山歯科	北	808-8770	●	●
	ふじた歯科医院	山田池東町	868-8390	●	●
	まつざき歯科クリニック	北	836-0077	●	●
	まつざき歯科クリニック	北	836-0077	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
	喜多歯科医院	榎葉	857-3121	●	●
	熊坂歯科医院	榎葉	856-6949	●	●
	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	かみやま歯科医院	南榎葉	836-7751	●	●
	木崎歯科クリニック	榎葉	851-0418	●	●
榎葉周辺	おおくの歯科医院	榎葉	836-8866	●	●
	かたおか歯科クリニック	南榎葉	866-6222	●	●
	か				