

母子

- ★会場はびよよサロン以外はすべて中央公民館（保健センター）です。
- ★2～3週間前に対象の方へお知らせをお送りします。問診票、母子健康手帳、赤ちゃん手帳を持って会場へお越しください。

	時間	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
パバママくらぶ	午前	妊娠中の方 ご家族の方	○対象の方に、随時お知らせします。											
3・4ヶ月児健診	午前	3・4ヶ月児	4日(火)	21日(水)	22日(火)			4日(水)	14日(水)	14日(水)	14日(水)	14日(水)	14日(水)	14日(水)
7・8ヶ月児健診	午後	7・8ヶ月児	午後	午前	午後			午前	午後	午後	午後	午後	午前	午前
9・10ヶ月児健診	午後	9・10ヶ月児												
まんまキッチン	午前	4・5ヶ月児 7・8ヶ月児	○対象の方に、随時お知らせします。											
コアラの広場	午前	おおむね 1歳まで	12日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)	7日(木)	18日(水)	9日(木)	6日(水)	10日(水)	7日(水)	6日(水)
お誕生相談	午前	1歳すぎ		11日(木)			8日(火)		28日(火)		21日(水)		21日(水)	
1歳6ヶ月児健診	午前	1歳半すぎ				21日(水)			4日(水)		14日(水)		14日(水)	
2歳児相談	午前	2歳すぎ				20日(火)		6日(水)			13日(水)		12日(火)	
3歳児健診	午後	3歳すぎ	4日(火)				22日(火)				12日(火)			
びよびよサロン	午前	毎週火曜日	午前9時30分から午前11時30分 野辺山世代交流センター *詳しくはチラシをご覧ください。											
Rootらぼ	午前	毎週金曜日	午前9時30分から午前11時30分 中央公民館（保健センター） *詳しくはチラシをご覧ください。											

母子健康手帳交付・子育て相談

- ・役場相談室にて随時対応します。
- ・あらかじめ電話予約をお願いします。

家庭訪問

- ・新生児、乳幼児、妊産婦など

コアラの広場（保健センター）

- ・R5年度リニューアルしました。赤ちゃんとお母さんのための子育て教室です。1歳になるまでは参加しましょう。
- ・助産師、保育士、保健師、栄養士がいます。個別相談もできます
- ・毎月テーマに沿ったお話をします。詳しくはチラシをご覧ください。

びよびよサロン（野辺山世代交流センター）

- ・保育士がいます。
- ・子どもは広いホールで思いっきり遊べます。
- ・子育てのアドバイスが聞けたり、親同士で話をしたりフリースタイルができます。

Rootらぼ（保健センター）

- ・子育て経験豊富なスタッフと話をしませんか。
- ・お子さんと一緒に遊んだり、子育ての相談ができる場所です。
- ・毎月イベントがあります。詳しくはチラシをご覧ください。

予防接種

子どもの予防接種《定期の予防接種》

個別接種 Hib、肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス、4種混合、2種混合、BCG、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、子宮頸がん
※接種時期が近くなりましたら、個別に通知します。下記の医療機関へご自身で1週間前までに予約をして個別に予防接種をしてください。

南牧出張診療所 ☎96-2112	毎週月・水曜日 午後1:00～4:00に電話予約 実施日 毎週月・水曜日 午後4:00～4:30
野辺山診療所 ☎98-2875	毎週火・金曜日 午後1:00～4:00に電話予約 実施日 毎週火・金曜日 午後4:00～4:30
佐久総合病院小海分院 ☎92-2077	毎週火曜日 午後3:30～ 実施日 毎週水曜日 午後2:00～、午後3:30～
どんぐりの森クリニック ☎91-0225	実施日 診療時間内に相談

予防接種各種助成

予防接種名	対象者	助成回数	助成額
(定期) 高齢者肺炎球菌 予防接種	年度末年齢65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方	1回限り ※対象者へは個別に通知いたします	4,000円
(任意) 高齢者肺炎球菌 予防接種	定期接種対象者を除いた65歳以上の方	回数制限なし	4,000円/回
(任意) 带状疱疹 予防接種	50歳以上の方	1回限り	5,000円/回
(任意) 麻しん・風しん 予防接種	20歳～50歳までの方 ※S37.4.2～S54.4.1生まれの男性は国の抗体検査を優先	1回限り	接種費用の1/2 5,000円/回

成人

★健康福祉まつり
★献血 11月28日(火)

①各種健診・検診

- 基本健診（ヘルスクリーニング）
対象：18歳～39歳、75歳以上の村民・40～74歳の国保加入者
（国保以外の方は、加入している保険の指示にしたがってください）
申込方法：8月下旬に健康推進委員より配布する「基本健診・がん検診受診調査表」にて申し込みをしてください。
※がん検診は社保加入者も対象となります。

月日	会場	月日	会場
10月30日(月)	野辺山	11月2日(木)	
10月31日(火)	基幹集落センター	11月6日(月)	中央公民館
11月1日(水)	中央公民館	11月7日(火)	

☆基本健診と同時にこんなもの（加入保険の区分はありません）

胸部レントゲン検診	40歳以上	肝炎ウイルス検査	40歳以上
便潜血による大腸がん検診	40歳以上	骨粗しょう症検査（中央公民館のみ）	希望者
前立腺がん検診	50歳以上	胃がんリスク検診	40歳以上
			希望者
			対象者に通知

②健康相談・教室

1.健康相談

会場：役場1階相談室
内容：健診結果・こころの相談・母子手帳の交付など保健師が相談にのります
期間：随時対応します
（事前に必ず保健師へ電話予約してください）

2.ヘルスアップステーション

会場：南牧村老人福祉センター（社協）2階
内容：マシントレーニングや運動教室のプログラムを提案します
期間：通年
利用日：月～金 8:30～19:00（最終入場は18:30）
土・祝日 8:30～17:00（最終入場は16:30）
※第2土曜日・日曜・年末年始は休みになります
対象：高校生以上（中学生は保護者同伴で可）
利用料金：登録料6ヶ月1,000円（住民登録のない方は2,000円）
※室内シューズを必ず着用してください

3.健康教室

①からだスッキリ教室
会場：中央公民館
内容：テーマに合わせた食事と運動の健康教室
期間：1月～3月の計3回
②ホテイメイクプログラム
会場：社協2階
内容：個別の食事・運動プログラムを立て減量中心の教室

4.M's Cooking

月1回開催される料理教室です。
①料理の基本のグループ
時間：午後6:00～8:00
対象：20～39歳
②応用料理中心のグループ
時間：午後4:00～5:30
対象：40～59歳
お問い合わせ・申込は管理栄養士へ

5.ノルディックウォーキング

詳細は全戸配布チラシにてお知らせします。どなたでもお気軽にご参加ください
5月12日(金) 板橋ふれあい公園
10月20日(金) 未定

●検診への補助

以下の検診を病院で受けた場合、後日申請書と領収書と結果を役場に提出していただく補助が受けられます。
申請方法：1F役場窓口
持ち物：保険証・領収書・健診（検診）受診結果表
申請期限：令和6年4月末日まで
留意事項：自身の加入している保険から補助を受けられる方は対象外となります。

	補助内容
人間ドック	加入保険から10,000円（南牧村国保加入者のみ）
脳ドック検診	40歳～74歳 費用の7割 上限20,000円
PET	40歳～74歳 費用の5割 上限60,000円
子宮頸がん	20歳～74歳までの女性 費用の7割 上限4,000円
胃検診	40歳～74歳 自己負担500円
カメラ	40歳～74歳までの男女 費用の7割 上限4,000円
乳がん	30歳～74歳までの女性 費用の7割 上限4,000円 (30歳～39歳までは超音波・40歳～74歳まではマンモグラフィ検査とする。ただし、医師の指示の場合はその限りでない。)

●各種助成

対象者：南牧村に住民票がある婚姻関係にある夫婦
助成額：保険適用外のもので費用の7割（県の事業を優先）
上限50万円（初回治療に限り75万円）
申請回数：年度ごと1回 ※保健師へご相談ください。

教室の案内は全戸配布するチラシをご覧ください。