

母子

★会場はびよび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
パパママくらぶ	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 7・8ヶ月児健診 9・10ヶ月児健診	午前	3・4ヶ月児 7・8ヶ月児 9・10ヶ月児	9日(火)		5日(水)		27日(火)		8日(火)		10日(火)		25日(火)	
まんまキッチン		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	16日(火)	9日(木)	12日(水)	10日(水)	6日(火)	5日(木)	2日(水)	6日(水)	5日(木)	9日(木)	6日(木)	5日(水)
お誕生相談	午前	1歳すぎ			11日(火)		29日(木)			28日(木)			4日(火)	
1歳6ヶ月児健診	午前	1歳半すぎ			5日(水)				8日(火)				25日(火)	
2歳児相談	午前	2歳すぎ			27日(木)			19日(木)			3日(火)			13日(木)
3歳児健診	午前	3歳すぎ	9日(火)				27日(火)				10日(火)			
年中さん子育て相談		年中児								18日(月)				
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、妊娠婦など

コアラの広場（保健センター）

- ・赤ちゃんとお母さん・お父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。

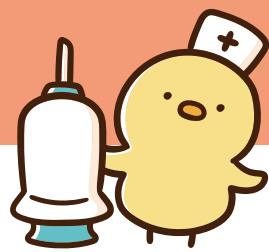
びよびよサロン（野辺山世代交流センター）

- ・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レッシュができるサロンです。

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、4種混合（5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下さい。

南牧村出張診療所	☎96-2112	毎週月・水曜日 午後1時～4時に電話予約 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時～4時に電話予約 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	実施日 毎週水曜日 午後2:00～、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	助成額	助成回数
(定期) 高齢者肺炎球菌 予防接種	年度末年齢65歳になる方 ※対象者へ個別通知します	4,000円	1回限り
(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	4,000円/回	回数制限なし
(任意) 带状疱疹 予防接種	50歳以上の方	①6,000円 ②15,000円/回	①生ワクチン 1回 ②不活化ワクチン 2回
(任意) 麻しん風しん 予防接種	20歳～50歳の方 ※ただし、S37.4.2～S54.4.1生まれ の男性は国の抗体検査を優先	5,000円	1回限り

成人

★健康福祉まつり 11月16日(土)
★献血 11月28日(木)

病院・薬局へはマイナンバー保険証で受診しましょう！

①各種健診・検診

●基本健診（ヘルススクリーニング）

対象：受診日に18歳～39歳、75歳以上の住民・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月下旬に健康推進員より配布する【QRコード】または「基本健診・がん検診受診調査表」にて申し込みしてください。

QRコードからの申し込みができるようになります！

QRコードから予約し受診された方は健診料金無料です！

健診（検診）会場	野辺山基幹 集落センター	中央公民館	市場集落センター	実質 健診料	個人 負担
健診（検診）項目					
ヘルススクリーニング ・18～39歳と75歳以上 ・40～74歳の国保加入者	10月28日(月) 10月29日(火) 10月30日(水)	10月31日(木) 11月1日(金) 11月11日(月)		9,900円	1,000円
らせんCT検診（40歳以上）	10月22日(火)	10月21日(月)		8,250円	1,000円
子宮頸がん検診 （20歳以上の女性）	11月19日(火) 11月29日(金)	11月13日(水) 11月25日(月)		5,576円	500円
マンモグラフィー検診 （40歳以上の女性）	11月15日(金) 11月29日(金)	11月13日(水) 11月26日(火)	11月20日(水)	6,377円	500円
乳房超音波検診 （原則30～39歳の女性）			11月21日(木)	4,300円	500円
胃バリウム検診（40歳以上）		令和7年1月24日(金)		5,500円	500円
備考	ヘルススクリーニングと同時申し込み可能です！ ○大腸がん検診（40歳以上） ○肺がん（レントゲン）検診（40歳以上） ○前立腺がん検診（50歳以上の男性） ○胃がんリスク検診（対象者に通知） ○肝炎ウイルス検査（40歳以上） ○骨粗しょう症検診（75歳以下）		※がん検診は社保加入者も対象となります。 ※医療機関で検診を受けられた方は補助がでます。		



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供します
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マイヘルスプラン
会場：社協2階
内容：専門のスタッフが行う完全個別の健康・運動相談の教室
期間：4月～10月
②からだスッカリ教室
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
③ボディメイクプログラム
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。
お問い合わせ・申し込みは管理栄養士へ。
①基礎コース
時間：午後6:00～8:00
対象：20～39歳
②応用コース
時間：午後4:00～5:30
対象：40～59歳

5. ノルディックウォーキング

詳細は全戸配布のチラシにてお知らせします。

4月12日(金)
佐久穂町周辺
10月20日(金)
未定

