

母子

- ★会場は各チラシをご覧ください。
- ★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
ババママくらぶ	妊婦中の方 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	3・4ヶ月児 7・8ヶ月児 9・10ヶ月児	8日(火)	24日(火)	5日(火)	7日(火)	16日(火)	10日(火)						
まんまキッチン	4・5ヶ月児 7・8ヶ月児 おむね 1歳まで	○対象の方に、随時お知らせします。											
コアラの広場	1歳すぎ	16日(水)	8日(木)	4日(水)	9日(水)	4日(木)	6日(木)	15日(水)	4日(木)	8日(木)	4日(水)	4日(水)	4日(水)
お誕生相談	1歳すぎ	1日(木)				28日(木)			11日(木)		25日(火)		
1歳6ヶ月児健診	1歳すぎ		24日(火)		7日(火)					10日(火)			
2歳児相談	2歳すぎ		19日(木)		2日(木)				15日(木)		5日(木)		
3歳児健診	3歳すぎ	8日(火)		5日(火)		16日(火)							
年中さん子育て相談	年中児							17日(月)					
びびよサロン	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	毎週金曜日	午前9時30分から午前11時30分	4・5月 野辺山世代交流センター 6月～ 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)

- ・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》

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ください。

南牧村出張診療所	☎96-2112	予 約 毎週月・水曜日 午後1時～3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	予 約 毎週火・金曜日 午後1時～3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

成人

★健康福祉まつり 11月29日(土)
★献血 11月27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。

健診（検診）項目	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
ヘルスクリーニング ・18～39歳と75歳以上 ・40～74歳の国保加入者	10月28日（火） 10月29日（水） 10月30日（木）	10月28日（火） 10月29日（水） 10月30日（木）	10月31日（金） 11月4日（火） 11月14日（金）		9,900円	1,000円
肺らせんCT検診（40歳以上）	10月21日（火） 10月27日（月）	10月21日（火） 10月27日（月）	10月20日（月）		8,250円	1,000円
子宮頸がん検診 （20歳以上の女性）	11月25日（火） 11月28日（金）	11月19日（水） 11月26日（水）			5,576円	500円
マンモグラフィー検診 （40歳以上の女性）	11月25日（月） 11月28日（金）	11月25日（月） 11月28日（金）	11月13日（木） 11月19日（水）	11月21日（金）	6,377円	500円
乳房超音波検診 （原則30～39歳の女性）				11月10日（月）	4,300円	500円
胃バリウム検診（40歳以上）			令和8年1月30日（金）		5,500円	500円

ヘルスクリーニングと同時申し込み可能です！

- 備 考
- 太陽がん検診（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。
記号あり

●各種助成

不妊・不育治療

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。

補助内容

加入保険から10,000円（南牧村国保加入者のみ）
※佐久総合病院・小海分院・千曲病院・八千穂クリニックで受診の方は、役場での申請不要です

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
胃検診 カメラ 40歳～74歳までの男女 費用の7割 上限4,000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
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。）
※100円未満切り捨てとします。

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）

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

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

詳しくは別紙チラシをご覧ください。

①マイヘルスプラン（4～10月）・ボディメイクプログラム（12～3月）
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

②からだすっきり教室（1～3月）
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

③チャレスポ
会場：野辺山基幹集落センター ★託児あり
内容：集団での運動教室

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

5.ノルディックウオーキング

詳細は全戸配布のチラシにてお知らせします。

4月18日(金)
野辺山天文台
10月3日(金)
未定