令和2年度

家族の健康カレンダー

赤ちゃん・こども

1年間の健康づくりにまつわるカレンダーです。関係のあるところに印をつけてご活用下さい。※日程は変更になる可能性があります。

●乳児健康診査●

1歳になるまでに前期と後期の2度、健診を行います。
個人に通知します。

日　時	対象となる赤ちゃん		場　所
	前　期	後　期	
2020年 4 月22日㈬	2019.11.1～2020.1.31生まれ	2019.5.1～2019.7.31生まれ	保健福祉センター
2020年 7 月 8 日㈬	2020.2.1～2020.4.30生まれ	2019.8.1～2019.10.31生まれ	
2020年10月28日㈬	2020.5.1～2020.7.31生まれ	2019.11.1～2020.1.31生まれ	
2020年 1 月27日㈬	2020.8.1～2020.10.31生まれ	2020.2.1～2020.4.30生まれ	

※乳児期前半の対象者にBCG予防接種実施。(H25から標準接種月齢5～8カ月に変更)

●ひよこひろば●

「まわりに同じくらいの赤ちゃんいないな」
「ちょっとしたこと他のお母さんはどうしてるの」
「子どもを遊ばせたい」
そんな時に来ていただきたい広場です。発達に合わせたオモチャ、絵本が、たくさんあります。楽しく遊びましょう。身長、体重などの身体計測をして発達相談の場としても活用できます。
第2水曜日はすくすくメニュー教室も開催し楽しく調理・試食をしています。

●幼児健康診査●（1歳半・3歳）

発達の節目となる年齢で健診をします。
虫歯予防や3歳では聴力・視力の問題の早期発見にもつなげます。
個人通知をします。

日　時		対象となる幼児の生年月日	場　所
2020年 5 月21日㈭	1　歳　半	2018.6.1 ～ 2018.11.30	保健福祉センター
	3　歳	2016.10.1 ～ 2017.3.31	
2020年11月26日㈭	1　歳　半	2018.12.1 ～ 2019.5.31	
	3　歳	2017.4.1 ～ 2017.9.30	

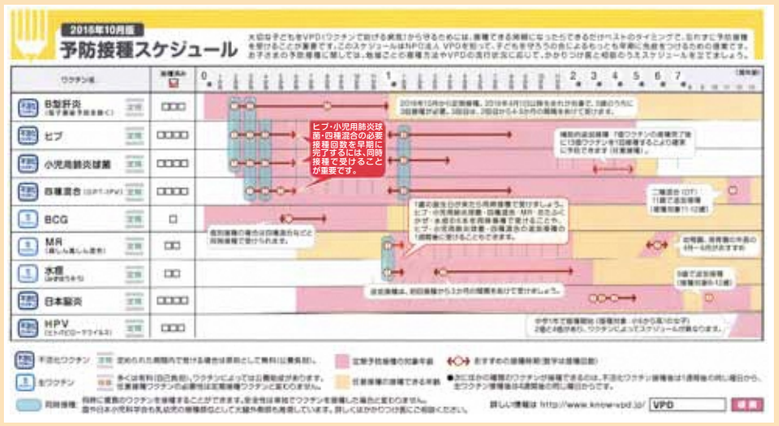
※平成22年度より対象児数の減少で幼児健診として同日に実施。

土曜日は保育園園庭開放日（午前10:00～11:00）
子育て支援のひとつとして園庭で遊べます。
親と子のふれあいの場として活用してください。

予防接種日程　時間午後1時～2時

保健福祉センターで予防接種ができる日

月	日	曜　日	備　考
4月	22	第4水曜日	乳児健診と同時
5月	21	第4木曜日	幼児健診と同時
6月	10	第2水曜日	
	24	第4水曜日	
7月	8	第2水曜日	乳児健診と同時
	29	第5水曜日	
8月	12	第2水曜日	
	26	第4水曜日	
9月	30	第5水曜日	
10月	28	第4水曜日	乳児健診と同時
11月	26	第4木曜日	幼児健診と同時
12月	23	第4水曜日	
1月	27	第4水曜日	乳児健診と同時
2月	24	第4水曜日	
3月	24	第4水曜日	



4 April

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15本	16	17童	18	19
20	21	22乳児健診	23	24高	25	26
27	28	29	30			

5 May

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20本	21幼児健診	22童	23	24
25	26	27	28	29高	30	31

肝臓週間
世界禁煙デー

6 June

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17本	18	19童	20	21
22	23	24	25	26高	27	28
29	30					

歯の衛生週間

7 July

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8乳児健診	9	10	11	12
13	14	15本	16	17童	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31高		

愛の血液助け合い運動月間

8 August

〈個別健診〉
食品衛生週間

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21童	22	23
24 / 31	25	26	27	28高	29	30

9 September

〈個別健診〉
がん征圧月間

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16本	17	18童	19	20
21	22	23	24	25高	26	27
28	29	30				

10 October

〈個別健診〉
食生活改善普及月間
40歳からの健康週間

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16童	17	18
19	20	21	22	23高	24	25
26	27	28乳児健診	29	30	31	

11 November

全国糖尿病週間

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18本	19	20童	21	22
23 / 30	24	25	26幼児健診	27高	28	29

12 December

（集団健診）
世界エイズデー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7集団健診	8	9	10	11	12	13
14	15	16本	17	18童	19	20
21	22	23	24	25高	26	27
28	29	30	31			

1 January

はたちの献血キャンペーン

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15童	16	17
18	19	20本	21	22高	23	24
25	26	27乳児健診	28	29	30	31

2 February

アレルギー週間

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17本	18	19童	20	21
22	23	24	25	26高	27	28

3 March

世界結核デー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17本	18	19童	20	21
22	23	24	25	26高	27	28
29	30	31				

介護予防教室
保健福祉センター
午後1:30～4:00

理学療法士の来られる日です
保健福祉センター
午後1:30～4:00

健康相談

本	本郷コミセン	午後1:30～3:00
童	童仙房公民館	午後1:30～3:00
高	高尾公民館	午後1:30～3:00

アクティブ体操
保健福祉センター
午前10:00～11:00

ひよこひろば
保健福祉センター
午前9:00～12:00

予防接種
保健福祉センター
午後1:30～2:00

乳幼児健診
保健福祉センター
受付　午後1:00～1:30

すくすくメニュー教室
保健福祉センター
午前10:00～12:00

女性がん検診（乳・子宮検診）

日程	受付時間	場　所
8／11㈫	午前10:00～11:00	高尾公民館
	午後1:00～3:00	田山トレセン
8／17㈪	午前10:00～11:00	本郷コミセン
	午後1:00～3:00	保健福祉センター

おとな

保健福祉センター　☎93-0294
南山城村保健福祉課　☎93-0104

早期発見して生活習慣の立て直しや健康づくりにお役立て下さい。　日程・会場は変更する場合があります。

健診名		時　期	内　容	自己負担額
集団健診	女性がん検診	8月11日(火) 8月17日(月) 8月17日は骨粗しょう症検診(骨密度測定**要予約**)も行います。	集団健診車による子宮頸がんの検診	1,000円
	乳がん検診		集団検診による乳房X線撮影（マンモグラフィ）	1,000円
	胃がん健診	12月6日(日)～12月8日(火)に実施します。	集団検診車にてバリウムを飲んで胃の透視。午前中の会場のみ実施	700円
	結核・肺がん検診		集団検診車による胸部レントゲンの撮影。喫煙指数の高いハイリスクの方に痰の検査を合わせて実施	無料
	大腸がん検診		便潜血反応検査によりポリープ等からの出血を早期発見。申し込みされた方に容器を送付。自宅で採取して健診会場に持参	300円
	前立腺がん検診	12月6日(日) 午前・午後 保健福祉センター	55歳以上男性にPSA腫瘍マーカーの血液検査	300円
	肝炎ウイルス健診	12月7日(月) 午前：高尾公民館 午後：田山トレセン	B型肝炎、C型肝炎から肝硬変、肝がんに移行することが多いことから、2つの肝炎ウイルスの有無を調べる検査	200円
	特定健康診査（40～74歳）	12月8日(火) 午前：本郷コミセン ※12月6日(日)のみ骨粗しょう症検診(骨密度測定)を行います。	メタボリックシンドロームに注目した健診。問診・身体計測(腹囲も測定)・医師の診察・血圧・心電図・血液検査(脂質、血糖、肝機能、貧血など)眼底検査も実施。保険者から送付された受診券が必要	1,000円
	基本健康診査（75歳以上）		内容は特定検診に準ずる。受診券は送付せず。	無料
個別健診	子宮がん健診	10月～1月	京都山城総合医療センター・相楽郡内・伊賀市内の産婦人科にて子宮頸がんの検診を実施	1,000円
	特定健診(40～74歳)	8・9・10月	上記集団検診と同様。 申し込みは直接竹澤内科小児科医院へ。 (眼底検査、胃・肺がん検診は行っておりません)	1,000円
	基本健康診査(75歳以上)			無料
	大腸がん検診			300円
	前立腺がん検診			300円
	肝炎ウイルス健診			200円

※今年度より子宮体がん検診は廃止となりました。

健康診査～特定健診・特定保健指導～

■健康診査

特定健診(40歳から74歳の方対象)と基本健診(39歳以下の方、75歳以上の方対象)を、例年どおり個別健診と集団健診で実施します。詳しいことは実施時期が近づきましたらお知らせします。

■国民健康保険と後期高齢者医療の方には人間ドックと脳ドックの利用助成があります。

【受診できる方】

●国民健康保険
- 満30歳以上の方
- 保険税を納期限までに完納している方

●後期高齢者医療
- 南山城村に住所があり保険料を納期限までに完納されている方

【実施医療機関】自己負担額（変更になる場合があります。）

	加入保険	医療機関	種　類	自己負担額
人間ドック	国民健康保険	京都第一赤十字病院	外　来	男　12,500円 女　13,500円
			短期（1泊2日）	21,000円
	国民健康保険 後期高齢者保険	京都山城総合医療センター	外　来	男　12,500円 女　14,100円
		田辺中央病院	外　来	男　12,500円 女　15,100円
脳ドック	国民健康保険 後期高齢者保険	京都山城総合医療センター	脳ドック単独受診	11,500円
			人間ドックと併用受診	9,900円
		田辺中央病院	脳ドック単独受診	11,500円
			人間ドックと併用受診	10,300円
		岡波総合病院	脳ドック単独受診	11,000円

◆人間ドック・脳ドックの申込み、お問い合わせは役場保健福祉課までお願いします。
お申し込みの際には印鑑をご持参下さい。受付後、医療機関と日程を調整します。

〈介護予防教室〉
寝たきり・閉じこもりの予防のため、介護保険を申請するまでの方にご参加いただく健康づくりの場です。月に1回理学療法士の指導をいただきます。(要相談)また、月に1回リトミックを実施。

〈健康相談〉
村内3つの公民館を保健師がまわります。健康づくりにもお役立てください。

〈アクティブ体操〉
月に2回開催しています。65歳以上の方を対象とした座ってできる運動等、転倒予防と認知症予防につながる体操教室です

〈はつらつ健康運動教室〉
申込等については保健福祉課(☎0743-93-0104)にお問い合わせください。
参加申込時に日程・内容等をお知らせします。
場所)保健福祉センター
Aクラス　10：00～11：00
Bクラス　11：15～12：15
内容)　ピラティス・ズンバゴールド・太極拳　等々
※6月頃に体力測定を行う予定です。
※日程内容等は変更する場合があります。

〈不安な時の相談窓口〉

こころの相談 エイズの不安 難病で専門の話がききたい	京都府山城南保健所 0774-72-0981
その他 からだ・こころで不安なこと	保健福祉センター 93-0294
	救急、健康相談ダイヤル24 0120-4199-22

南山城村保健福祉センター
☎93-0294