

家族の健康カレンダー

おとな

1年間の健康づくりにつながるカレンダーです。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。

4 2023 April 世界保健デー

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

5 May 世界禁煙デー

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

6 June <個別健診> 歯と口の健康週間

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

7 July <個別健診> 愛の血液助け合い 肝臓週間

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	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8 August <個別健診> 食品衛生月間

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

9 September <個別健診> 食生活改善普及月間 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	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10 October <個別健診> 骨髄バンク推進月間

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

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	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

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	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 2024 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	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	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	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

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
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

介護予防教室 機能訓練 健康相談 アクティブ体操

保健福祉センター 13:30~16:00 保健福祉センター 13:30~16:00 公民館 13:30~15:00 保健福祉センター 10:00~11:00

◆健康診査
健診は、日頃の健康状態を判定できます。年に一度の健康チェックに役立ててください。
※健診結果について、保健統計や保健事業などに活用されることにご了承ください。

健診の日程や受診方法については、個別に通知します。

種類	対象者(年度末年齢)	自己負担金	主な検査内容	受診方法
特定健康診査	40歳から74歳までの南山城村国民健康保険に加入している者	1,000円	問診・身長・体重・BMI・血圧・検尿・血液検査・心電図・眼底検査・診察(脂質、血糖、肝機能など) ※特定健診のみ腹囲測定あり	個別 〇 集団 〇
後期高齢者健康診査	南山城村後期高齢者医療制度の加入者(75歳以上の方及び65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、南山城村後期高齢者医療広域連合の認定を受けたもの)	0円(無料)	※眼底検査は集団健診のみ	個別 〇 集団 〇
若年層健康診査	20~39歳、職場等で健診を受ける機会がない者	1,000円		個別 〇 集団 〇

◆各種がん検診など
南山城村に住所がある方が受けられるがん検診があります。
※検診結果について、保健統計や保健事業などに活用されることにご了承ください。
●次の方は村のがん検診の対象外です。
・勤務先で同程度の検診を受けられる方
・検診部位の病状等で経過観察・治療中の方

種類	対象者(受診日年齢)	自己負担金	主な検査内容	受診方法
乳がん検診	40歳以上の女性	1,000円	マンモグラフィ検査	個別 △ 集団 〇
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	内診、頸部細胞診	個別 〇※1 集団 〇

※1 京都府内及び伊賀市内の婦人科病院のみ
【個別健診】 実施期間：令和5年10月2日(月)~令和6年1月31日(水)
【集団健診】 実施期間：令和5年8月9日(水)、21日(月)
実施場所：保健福祉センターなど

種類	対象者(受診日年齢)	自己負担金	主な検査内容	受診方法
肺がん検診	40歳以上の方	0円(無料)	胸部X線検査	個別 〇 集団 〇
※喀痰検査	40歳以上で喫煙指数が高い方など	500円	痰の細胞診(3日間) 後日、自宅で採取し保健福祉センターに持参	個別 〇 集団 〇
胃がん検診	20歳以上の方	700円	胃部X線検査(バリウム)	個別 〇 集団 〇
大腸がん検診	20歳以上の方	300円	便潜血反応検査(2日分)	個別 〇※2 集団 〇
前立腺がん検診	55歳以上の男性	300円	血液検査	個別 〇※2 集団 〇
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方	200円	血液検査	個別 〇※2 集団 〇
骨粗しょう症検診	20歳以上の方	0円(無料)	踵部分の超音波測定	個別 〇 集団 〇

※2 村外医療機関で受診は出来ません。(竹澤内科小児科医院のみ)
【個別健(検)診】 実施期間：令和5年6月1日(木)~10月31日(火)
実施場所：【村内】竹澤内科小児科医院
【村外】木津川市・精華町・和束町・笠置町の協力医療機関
【集団健(検)診】 実施期間：令和5年12月10日(日)、12月11日(月)
実施場所：保健福祉センター、高尾公民館、本郷コメセン

◆特定保健指導
特定健康診査の結果から特定保健指導の基準(生活習慣病になるリスクが高い)に該当される方は、個別に郵送します。後日、6か月の期間で達成できるような生活習慣目標を立て、管理栄養士等のアドバイスなどを行います。※すでに継続的に医療機関で受診し、高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の場合は対象になりません。

〈出張健康教育〉
保健福祉センターでは、保健師等が地域に出向いて「無料健康教育」を行っています。
健康に関するお話しや体操・健康相談・簡単な健康チェックなど地域のご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。

〈アクティブ体操〉
【時間】 隔週木曜日 10:00~11:00
【対象者】(内容) 原則、65歳以上で医師から運動制限をうけていない者(椅子に座ってできる筋力トレーニング等)
【費用等】 無料 ※室内靴やタオルは持参願います。

〈介護予防教室〉
【時間】 毎週火曜日 13:30~16:00
【対象者】(内容) 原則、65歳以上で要介護認定を受けていない者(ピラティス・太極拳・ズンバ等)
【費用等】 無料 送迎あり ※年に1度、茶菓子代として500円徴収しております。

〈はつらつ健康運動教室〉
【時間】 毎週火・金曜日 Aクラス 10:00~11:00 Bクラス 11:15~12:15
【対象者】(内容) 原則、40歳以上の方で医師から運動制限を受けていない者(ピラティス・太極拳・ズンバ等)
【費用等】 1回50円 初回、専用ボール(700円)の購入が必要です。 ※見学は無料です。 ※保健福祉センターではチケットの発行はしていません。 役場でご購入ください。

〈健康相談〉 ※要申込
健診結果の見方や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病等、健康に関する相談等に保健師がお答えします。
【時間】 月~金(9:00~17:00まで、祝・休日、年末年始除く)

〈地域の健康相談〉 ※申込不要
保健師が地域の公民館に出向き、健康や日頃の悩みなど何でもご相談ください。
【場所・時間】

本郷コミュニティセンター	高尾公民館	童仙房公民館
毎月第3水曜日 13:30~15:00	毎月第4金曜日 13:30~15:00	毎月第3金曜日 13:30~15:00

※日時等は変更することがあります。詳しくは、広報「れんげい」などでご確認ください。

■定期予防接種と助成について
村内医療機関の場合、予約の上、接種します。村外医療機関の場合、事前に手続きが必要な場合があります。

種類	対象者等	期間・備考
高齢者の肺炎球菌自己負担額 2,500円	過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことのない①65・70・75・80・85・90・95・100歳(年齢基準日令和6年3月31日) ②60歳以上65歳未満で、厚生労働省の指定する一定の障がいがある者	生涯に、1人1回【期間】令和5年4月1日~令和6年3月31日
高齢者のインフルエンザ自己負担額 1,500円	接種当日、65歳以上の方 接種当日、60歳以上の方で厚生労働省の指定する一定の障がい有する者	毎年1人1回【期間】令和5年10月~(予定)

種類・費用	対象者等	期間・備考
任意の風しん予防接種助成 自己負担額の2/3相当	下記のいずれかに該当する者 ア妊娠を希望する女性 イ妊娠している女性の同居者(※抗体価が低い場合)	1人1回【期間】令和6年3月31日まで
風しん抗体検査と第5期定期予防接種 無料	昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性。 ※実施期間が令和7年3月31日まで延長されました。	1人1回

※生活保護受給者の方は接種費用等が無料です。

■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。

国民健康保険
・満30歳以上の方 ・保険料を滞納されていない方
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】 ※自己負担額は変更になる場合があります。

項目	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	外来	男 12,800円 女 13,800円	
		京都山城総合医療センター	短期(1泊2日)	21,000円	
	後期高齢者医療	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 15,800円	
脳ドック	国民健康保険	後期高齢者医療	京都山城総合医療センター	脳ドックと単独受診 11,500円 人間ドックと併用受診 9,900円	
			田辺中央病院	脳ドックと単独受診 11,500円 人間ドックと併用受診 10,300円	
		国民健康保険	後期高齢者医療	岡波病院	脳ドックと単独受診 11,000円

【お問い合わせ・申込先】
南山城村保健医療課(電話 0743-93-0104)までお願いします。受付後、医療機関と日程を調整します。

◆献血
南山城村では年に2回献血バスが来ます。日程・時間は広報にてお知らせします。ぜひ、献血にご協力ください!

お申込み・お問い合わせ

南山城村保健福祉センター/南山城村包括支援センター
〒619-1411 南山城村北大河原大稲葉4番地14
南山城村が設置する子どもからお年寄りの方の総合相談窓口です。
みなさんが地域で健やかに安心して生活していけるよう、健康・医療・介護・福祉などの相談に応じます。
電話:0743-93-0294 FAX:0743-93-3711
E-MAIL:d_hoken@vill.minamiyamashiro.lg.jp