

令和7年度 家族の健康カレンダー おとな

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

2025 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				

2025 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	

2025 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						

2025 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	31			

2025 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

2025 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					

2025 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	30	31		

2025 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

2025 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				

2026 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	

2026 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	

2026 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					



◆特定保健指導 特定健康診査の結果から基準（生活習慣病になるリスクが高い）に該当される方は、6か月の期間で達成できるように生活習慣目標を立て、管理栄養士等のアドバイスなどが受けられます。※該当者のみご案内いたします。

◆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歳以下の南山城村国民健康保険加入者	0円（無料）	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）・聴力検査 ※特定健診のみ腹囲測定あり	個別 集団
後期高齢者健康診査	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、後期高齢者医療広域連合の認定を受けたもの）	0円（無料）	※眼底検査と聴力検査は集団健診のみ	個別 集団
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方	0円（無料）		個別 集団

◆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 ・検診部位の病気で経過観察・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
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 集団

※1 京都府内及び伊賀市内の婦人科病院のみ

【個別検診】 実施期間：令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

【集団検診】 実施期間：令和7年8月7日(木)、8月18日(月) 実施場所：保健福祉センター、農業者トレーニングセンター、高尾公民館

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 集団
※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)	個別 集団
胃がん検診	20歳以上の方	700円	胃がんX線検査（バリウム）	個別 集団
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 集団
前立腺がん検診	55歳以上の男性	300円	血液検査	個別 集団
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方	200円	血液検査	個別 集団
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 集団

※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7年6月2日(月)～10月31日(金)

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7年12月7日(日)、12月8日(月) 実施場所：保健福祉センター、南山城村文化会館、高尾公民館

〈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方（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方（介護予防のための脳トレ・レクリエーション等） 【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〉

【対象者】 原則、40歳以上の方で医師から運動制限を受けていない方 ●陸上運動 (定員各クラス20人) 【日時】 毎週火・金曜日 Aクラス 10:00～11:00 Bクラス 11:15～12:15

【内容】 ピラティス・ズンパ等 【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。 ●水中運動 (定員 20人) 【日時】 毎月第4水曜日 (受付) 12:30～12:45 (開始) 13:30～14:30

【場所】 ウェストスポーツクラブ佐那具校 【費用等】 1回 500円(水着等の必要物品は各自でご用意ください)

日程は変更になる場合があります。内容・申込み・定員の状況につきましては保健福祉センターにお問い合わせください。

■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・費用	対象者等	期間・備考
高齢者の肺炎球菌 自己負担額 2,500円	過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない、次のいずれかに該当する方 ①65歳 ②60歳以上65歳未満で、一定の障害を有する方	生涯に、1人1回 【期間】 令和7年4月1日～令和8年3月31日
高齢者のインフルエンザ 自己負担額 1,500円	次のいずれかに該当する方 ①65歳以上 ②60歳以上65歳未満で、一定の障害を有する方	毎年、1人1回 【期間】 令和7年10月～（予定）
新型コロナワクチン接種 自己負担額有		
带状疱疹ワクチン接種 自己負担額有	過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがない、次のいずれかに該当する方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳以上（基準年齢：令和8年3月31日）の方 ②60歳以上65歳未満で、一定の障害を有する方	生涯に、1人1回 【期間】 令和7年4月1日～（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方 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

※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 ・保険税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】

項目	医療機関	種類	問合せ・申込
人間ドック	京都第一赤十字病院 京都山城総合医療センター 京都田辺中央病院 京都山城総合医療センター 京都田辺中央病院 岡波総合病院	日帰り、短期（一泊二日） 日帰り 人間ドックと併用可 脳ドックのみ	南山城村保健医療課（電話0743-93-0104）で申込後、医療機関と日程を調整します。 実施医療機関により検診項目・費用が異なるため、自己負担額は一律ではありません。詳細は南山城村保健医療課までお問い合わせください。

〈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ます。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	菫仙房公民館
毎月第3水曜日 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「れんけい」などでご確認ください。

救急安心センターきょうと ☎0570-00-7119 (24時間365日対応)

- ・全年齢で相談可
- ・看護師等がアドバイス
- ・医療機関も案内

相楽休日応急診療所

診療科目 内科・小児科 診療日 日曜日・祝・振替休日、年末年始(12/31～1/3) 受付時間 8:30～12:30 診療時間 9:00～(4月から仮転移先) 木津保健センター内 相楽休日診療所直通電話(0774-73-9988) ※受診前にお電話でお問い合わせください。要予約

伊賀市応急診療所 ☎0595-22-9990

診療科目 一般診療・小児科 診療日 (月～土) 20:00～23:00 (日・祝) 9:00～12:00、14:00～17:00 20:00～23:00 ※受付は診療終了時刻の30分前まで。※発熱がある方は事前連絡が必要です。 所在地 伊賀市上之庄1700-1（岡波総合病院東隣）

救急・健康相談ダイヤル24

☎0120-4199-22

医師・看護師などが24時間体制で、病気やけがなどで救急車を呼ぶかどうかまよっている時の相談をはじめ、心と体のさまざまな相談、救急医療体制や応急処置に関する相談に応じます。 ※伊賀市、笠置町、南山城村、山添村にお住まいの方は無料で相談できます。