

家族の健康カレンダー

おとな

お申込み・お問い合わせ
 南山村村保健福祉センター / 南山村村包括支援センター
 南山村村が設置する子どもから高齢者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ただけるよう、健康・医療・介護・福祉などの相談に応じます。
 所在地：南山村村北大河原大稲葉4番地14
 電話：0743-93-0294 FAX：0743-93-3711
 E-MAIL：d_hoken@vill.minamiyamashiro.lg.jp

4 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	31				

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	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	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	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 January 2025 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		

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

介護予防教室 13:30~16:00 保健福祉センター
 機能訓練 13:30~16:00 保健福祉センター
 健康相談 13:30~15:00 公民館
 アクティブ体操 10:00~11:00 保健福祉センター

◆健康診査
 健康は、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。
 ※健康結果について、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歳以下の南山村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	個別 〇
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 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方	0円(無料)		個別 〇

◆各種がん検診など
 南山村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 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	京都市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6年10月1日(火)~令和7年1月31日(金)			
【集団健診】	実施期間：令和6年8月8日(木)、8月19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 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)	個別 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
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
前立腺がん検診	55歳以上の男性	300円	血液検査	個別 〇
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方	200円	血液検査	個別 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
※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6年6月3日(月)~10月31日(木)			
	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6年12月8日(日)、12月9日(月)			
	実施場所：保健福祉センター、南山村村文化会館、高尾公民館			

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~
 所在地 相楽会館内(山城南保健所の東隣建物)
 問合せ 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、南山村村、山添村にお住まいの方は無料で相談できます。

〈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、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)

〈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)

〈地域健康相談〉 ※申込不要

保健師が地域の公民館に向かいます。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 高尾公民館 童仙房公民館
 毎月第3水曜日 毎月第4金曜日 毎月第3金曜日
 13:30~15:00 13:30~15:00 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・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	①過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことのない65歳(年齢基準日令和7年3月31日)の方 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方	生涯に、1人1回【期間】令和6年4月1日~令和7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がある方	毎年1人1回【期間】令和6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
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	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
 ・南山村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	日帰り、短期(一泊二日)	南山村村保健医療課(電話0743-93-0104)で申込後、医療機関と日程を調整します。
	京都山城総合医療センター	日帰り	
脳ドック	京都田辺中央病院	人間ドックと併用可	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。詳細は南山村村保健医療課までお問い合わせください。
	京都山城総合医療センター	人間ドックと併用可	
	岡波総合病院	脳ドックのみ	

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。