

# 元気が一番！ 保健サービスガイド

KURIYAMA TOWN HEALTH SERVICE GUIDE



## 健康寿命延伸のまちづくり宣言

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、安心・安全で豊かな暮らしを健幸に営むことができる笑顔あふれるまちを望みます。

自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

- 一. 自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。
- 一. 家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。
- 一. 町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。

## もくじ

- くりやまの国保を知ろう……………1・2
- 特定健診のご案内……………3
- 生活習慣病予防健診・いきいき健診  
29歳34歳無料健診のご案内……………4
- がん検診のご案内……………5
- 総合健診・その他健診のご案内……………6
- 栗山町の健診一覧……………7・8
- 集団健診のご案内……………9・10
- お母さんと子どもの健康……………11・12
- 予防接種……………13・14
- 健康相談・救急医療相談のご案内……………15

## 保健サービスガイドに関する お問い合わせ

栗山町住民保健課健康推進グループ

☎ 73-2256

〒 069-1512

栗山町松風3丁目252番地

栗山町役場1階

月～金 8:30～17:15（祝日除く）



# くりやまの国保を知ろう！

## ● 栗山町の国民健康保険の状況

区分	令和2年度	令和3年度
1. 国保世帯数（年間平均）	1,683 世帯	1,649 世帯
2. 全被保険者数（年間平均）	2,848 人	2,770 人
3. 一般被保険者数（年間平均）	2,848 人	2,770 人
4. 介護2号被保険者数（年間平均）※再掲	856 人	829 人

## ● 1人当たりの医療費

区分	令和2年度	令和3年度
1. 1人当たり総医療費	402,853 円	445,278 円
2. 受診率	入院	25.39%
	入院外	974.69%
3. 1件当たり日数	入院	15.03 日
	入院外	1.56 日
4. 1件当たり費用額	入院	588,257 円
	入院外	15,756 円

## ● 医療費と国保税

病院などにかかったとき、皆さん（被保険者）がお支払いになった自己負担分を除いた額を栗山町国保が負担しています。

医療費が増えると、その分国保が負担しなければならぬ額も増えるため、皆さんの国民健康保険税を引き上げるという形になり、結果的に皆さんの生活に直接関わってくる問題となります。

### 国民健康保険は、町民で助けあう、安心の医療制度です！

・くも膜下出血で、手術が必要になったAさんの例(所得区分:一般ウ)

病院の費用（手術・入院費）	自己負担額	栗山町国保から給付
300 万円	約 11 万円※	約 289 万円

※高額療養費制度により、1月当たりの自己負担額は上限があり、それ以上の負担はありません。

### 年間1人当たりの国保税

一般・退職者を含め、年間1人当たりで換算すると…

令和3年度 **107,474 円**

## ● 令和3年度特定健診受診率は、47.0%でした！

第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第3期特定健康診査等実施計画での特定健診受診率の目標は、令和5年度までに55%となっています。

## ● 栗山町の医療費の状況

R3年度	予防可能な疾患の医療費 (中長期・短期的目標疾患)	予防が難しい疾患			
		がん	精神疾患	筋・骨格	
栗山町	208,537,070円	19.3%	15.0%	7.0%	10.0%
北海道	70,964,591,670円	17.3%	19.1%	7.7%	9.4%
国	1,842,897,754,240円	19.5%	16.7%	7.8%	8.8%

R3年度	中長期目標疾患				短期目標疾患		
	虚血性心疾患	脳血管疾患	慢性腎不全		糖尿病	高血圧	脂質異常症
	狭心症 心筋梗塞	脳梗塞 脳出血	透析有	透析無			
栗山町	1.8%	4.9%	1.0%	0.1%	5.9%	3.5%	2.1%
北海道	1.9%	2.4%	2.4%	0.3%	5.4%	3.1%	1.9%
国	1.5%	2.1%	4.4%	0.3%	5.5%	3.3%	2.4%

栗山町は虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性腎臓病の原因となる高血圧、糖尿病の医療費の割合が北海道と国に比べて高くなっています。また、脂質異常症の医療費の割合は北海道より高く、国より低くなりました。高血圧、糖尿病、脂質異常症は予防ができる病気です。病院に通っている方も、そうでない方も、1年に一度の特定健診を受診し、病気の発症・重症化を予防しましょう！

**生活習慣病発症予防及び重症化予防を図り、  
医療費や介護給付費の抑制につなげるのが大切です！**

# ジェネリック医薬品を活用しよう

## ● ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬で、低価格なため、患者さんの薬剤費の負担が軽くなり、日本全体の医療費の軽減につなげることができます。

また、飲みやすさや扱いやすさなど、さまざまな工夫を加えた医薬品もあります。

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使用して製造されていますが、100%同じ医薬品ではありません。ただし、厚生労働省では、許可するにあたり、製剤化された医薬品に対する試験は行っています。ジェネリック医薬品の利用については、薬剤の特徴や薬価など、医師・薬剤師にご相談ください。

また、「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品希望シール」もあり、提示していただくと「ジェネリックに変更したい」という意思表示ができますので、活用してみてください。

【問い合わせ】栗山町住民保健課 国保グループ ☎ 73-7508

# 40～74歳の方対象 特定健診

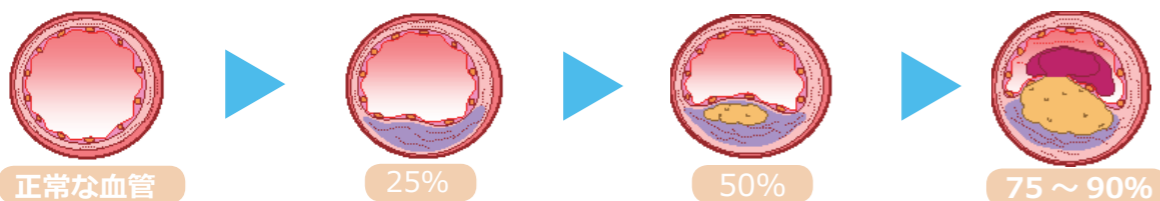


## ● 特定健診は血管の詰まりを予防するための健診です

特定健診は40歳から74歳までの方を対象とした、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。特定健診を受けて、いまの自分の健康状態を知り、自覚症状のない生活習慣病を予防しましょう！病気を未然に防ぐことができれば、医療費もかからず、いつまでも健康で明るい生活を送ることができます。

### 血管が詰まっていく過程

高血圧・脂質異常症・高血糖・肥満・喫煙などが数十年続くと血管が詰まり心筋梗塞・脳梗塞になります。血管は75～90%詰まるまで症状は出ません。病院に通っている方も、そうでない方も、1年に一度の特定健診を受診し、病気の発症・重症化を予防しましょう！



【対象】 栗山町国保にご加入の方で、  
昭和24年（1949年）4月1日～昭和59年（1984年）3月31日生まれの方  
※昭和24年3月31日生まれ以前の方で、健診当日に74歳の方も受診できます。

年度内40歳の方が対象！

年度内40歳（昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生）の方は  
**特定健診を無料**で受診できます！

【検査項目】 問診、身体測定、血圧測定、血液・尿検査（貧血・脂質・糖代謝・肝臓機能・腎臓機能）  
※北海道対がん協会、結核予防会、札幌厚生病院で受診される方は心電図・眼底検査が含まれます。  
【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8（栗山町の健診一覧）をご覧ください。

## ● 特定健診の受け方

### ① 予約をする

栗山町国保にご加入の方は、4月中に特定健診のご案内と受診券をお送りします。

栗山町国保加入者

### ② 受診する

予約日には、「医療保険証」と「特定健診受診券」、健診機関から送られてきた問診票（受診票）、尿検体などを忘れずにお持ちください。

### ③ 健診結果を受け取り、生活習慣を振り返りましょう！

健診受診後に、町保健師・管理栄養士からご連絡をいたします！今回の結果から、現在の体の状態を読み取り、過去の結果と比較して今後を予測し、**これからの生活習慣を一緒に考えましょう！**

※社会保険（全国健康保険協会管掌健保・健保組合・共済組合など）にご加入の方で、特定健診の受診を希望される場合は、医療保険者もしくは勤め先へお問い合わせください。

# 35歳～39歳の方対象 生活習慣病予防健診



## ★ 健康管理は若いうちから！生活習慣病の初期は自覚症状ナシ！

栗山町国保にご加入の35歳から39歳までの方を対象とした、生活習慣病予防のための健診です。対象の方にはご案内をお送りします。詳しくは、お送りする案内文をご参照ください。

栗山町国保加入者対象

【対象】 栗山町国保にご加入の方で、  
昭和59年（1984年）4月1日～平成元年（1989年）3月31日生まれの方  
【検査項目】 問診、身体測定、血圧測定、血液・尿検査（貧血・脂質・糖代謝・肝臓機能・腎臓機能）  
※北海道対がん協会、結核予防会、札幌厚生病院で受診される方は心電図・眼底検査が含まれます。  
【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8（栗山町の健診一覧）をご覧ください。

# 29歳 34歳無料健診

## ★ 生活習慣病予防健診と胃・肺・大腸がん検診が無料！

日ごろの健康管理は、まず自分の体を知ることから！29歳、34歳の方を対象として無料健診を行っています。「初めての健診」を体験してみませんか？

【対象】 平成元年（1989年）4月1日～平成2年（1990年）3月31日生まれの方  
平成6年（1994年）4月1日～平成7年（1995年）3月31日生まれの方  
【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8（栗山町の健診一覧）をご覧ください。

# 後期高齢者医療制度加入の方対象 いきいき健診

## ★ いくつになっても、生活習慣病予防は大切！

新たな病気の発症がないかどうか「いきいき健診」で確認しましょう。

【対象】 後期高齢者医療制度に加入されている方  
【検査項目】 問診、身体測定、血圧測定、血液・尿検査（貧血・脂質・糖代謝・肝臓機能・腎臓機能）  
※北海道対がん協会、結核予防会、札幌厚生病院で受診される方は心電図・眼底検査が含まれます。  
【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8（栗山町の健診一覧）をご覧ください。

## こころとからだ 元気ですか？

### 『こころの体温計』

簡単にストレス度・落ち込み度を自己診断できるこころの体温計を実施しています。お気軽に試してみてください。



### 『メタボチェック』

メタボチェック、活動量チェック、引き算ダイエットの3つの項目をチェックして、生活習慣病予防に役立ててみませんか？



携帯・スマホはこちらから



パソコンはこちらから→

<https://fishbowlindex.jp/kuriyama/>

# がん検診



“がん”の発病初期は、自覚症状が無く  
早期に発見することで、適切な治療を行えます。

## ● 検診内容と対象年齢

検診名	内容	対象	受診間隔
胃がん検診	バリウム検査	35歳以上の方 (平成元年3月31日までに生まれた方) ※厚労省推奨年齢 40～69歳	1年に1回
肺がん検診 (結核検診を含む)	胸部レントゲン撮影検査		
大腸がん検診	2日分便潜血検査		
乳がん検診	マンモグラフィ検査 ※検診機関により、視触診も実施します。	満20歳以上の女性 ※厚労省推奨年齢 20～69歳	2年に1回
子宮がん検診	頸部細胞検査		

※健診機関・申し込み先はP 7-8をご覧ください。

## ● メリット・デメリットを理解して受診しましょう。

### メリット

早期発見の最大のメリットは、自覚症状のない早期の状態で見つけられることです。早期のうちに適切な治療を行うことにより

- ・からだの負担が少なくてすむ
- ・入院日数が少なくてすむ
- ・一般的に医療費の負担が少なくてすむ
- ・治療前の生活に早く戻れ、職場復帰も早まる

### デメリット

- ・がんが100%見つかるわけではないこと
- ・がん疑いのため精密検査を受けても、がんが発見されないこと
- ・がんがあるのに精密検査が不要と判定され、がんを見逃してしまうこと
- ・要精検となり不安を感じることに

★症状のない元気な時に定期的ながん検診を受けることが大切です。気になる症状のある方は、すぐに医療機関を受診してください。

## ● 子宮・乳がん無料検診

栗山町では、がんに関する正しい健康意識の普及啓発を図るとともに、がん検診の受診促進を図ることを目的として、実施しています。

対象の方には5月中旬に、無料クーポン券、がん検診手帳をお送りします。詳しくは、案内文をご参照ください。  
クーポン券の有効期限は、令和6年3月31日までとなっておりまますので、お早めにお申し込みください。

乳がん検診(女性)
昭和57.4.2～昭和58.4.1生
子宮頸がん検診(女性)
平成14.4.2～平成15.4.1生
平成10.4.2～平成11.4.1生
平成6.4.2～平成7.4.1生

# 総合健診

【対象】 特定健診受診者(栗山町国民健康保険加入者)  
いきいき健診受診者(後期高齢者医療制度加入者)

健診名	健診機関・申し込み	料金	備考
総合健診	栗山赤十字病院 ☎72-1015	10,000円	健診項目のうち、 ・特定健診又はいきいき健診(心電図・眼底検査含む) ・がん検診(胃・肺・大腸) ※追加検査(料金別途)はお問い合わせください。
人間ドック	札幌厚生病院 人間ドック予約係 ☎011-251-5713 ※JA組合員の方はJAそらち南 ☎72-1313	健診機関へ お問い合わせ ください	健診項目のうち、 ・特定健診又はいきいき健診(心電図・眼底検査含む) ・がん検診(胃・肺・大腸) 上記の費用を町で助成します。また、子宮・乳がん検診(対象有)を追加で受診された場合も助成します。

# その他の検診

## ● 肝炎ウイルス検査

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスの感染によって起こり、気づかぬうちに進行します。

【対象】 年度内40歳以上で、過去に検診を受けたことがない方

※年度内40歳(昭和58年4月1日～昭和59年3月31日生)の方は無料クーポン券が届きます。

【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8(栗山町の健診一覧)をご覧ください。

## ● エキノコックス症検診

エキノコックス症は、エキノコックスという寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病気です。

【対象】 小学3年生以上で、過去5年間検診を受けたことがない方

【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8(栗山町の健診一覧)をご覧ください。

## ● 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨量が減少して弱くなり、骨折しやすい状態となります。

【対象】 満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

【健診機関】 健診機関・申し込み先はP 7-8(栗山町の健診一覧)をご覧ください。

## ● 無料歯科健康診査

お口の健康状態を把握し、歯周病の重症化予防や口腔機能の維持・向上に役立てることができます。

【対象】 令和5年4月1日～令和6年3月31日に40・50・60・70・80歳になる方

健診機関	日程	料金	検査内容
町内歯科医院	通年実施	無料	口腔内診査

## ● 脳ドック

脳血管疾患は、生活習慣が引き金となって起こる病気です。

【対象】 年度内40～70歳(昭和28年4月1日～昭和59年3月31日生)の方で過去に一度も町の脳ドックを受けたことがない方

【予約・問い合わせ】 栗山町住民保健課健康推進グループ ☎73-2256

場所	日程	料金	検査内容
岩見沢脳神経外科	令和5年7月～12月末	10,000円	MRI(磁気共鳴断層画像) MRA(磁気共鳴血管画像) 頸部エコー(超音波検査)

※日程、申込み方法など詳細は6月広報でお知らせします。

※予約の締め切りは、希望日の1か月前までです。

# 栗山町の健診一覧

●のところが、受けることができる項目です。

健診機関名 ☎申し込み先	検診名	29歳 34歳 無料健診	生活習慣病 予防健診	特定健診	いきいき健診	総合健診	胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診	子宮がん 検診	エキノコックス 検査	肝炎ウイルス 検査	骨粗しょう症 検査
	回数	1年に1回					1年に1回			2年に1回		小3以上で 過去5年間 未受診	40歳以上で 過去未受診	5年に1回
	年齢	年度末年齢 29歳 34歳	35歳～39歳	40歳～74歳	後期高齢者 医療制度加入者	特定健診または いきいき健診受 診者	35歳以上			20歳以上				
	対象	栗山町民	栗山町国民健康保険加入者				栗山町民							
	内容	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査					身体・血圧測定 血液・尿検査 心電図・眼底検査 胃・肺・大腸がん検診	バリウム検査	胸部レントゲン 撮影検査	2日分 便潜血検査	マンモグラフィ 検査	頸部細胞診 検査	血液検査	血液検査
栗山赤十字病院 ☎72-1015	● 無料					● 10,000円	● 1,400円	● 400円	● 100円	—	—	● 無料	● 400円	● 900円
長岡医院 ☎72-1171	—					—	—	—	—	—	—	—	—	—
つぎたてクリニック ☎77-2277	—		● 1,500円	● 1,500円		—	—	—	—	—	—	—	—	—
梶整形外科医院 ☎72-0058	—				● 700円	—	—	—	—	—	—	—	—	—
板垣医院 ☎72-0250	—					—	—	—	—	—	—	—	—	—
北海道対がん協会 (札幌がん検診セン ター)	● 無料	● 1,400円	● 1,400円	● 1,400円		—	● 1,000円	● 300円	● 300円	50歳未満 1,200円	● 900円	● 無料	● 400円	● 200円
集団健診 (しゃるる) ※次頁参照										50歳以上 1,000円				—
岩見沢レディース クリニック	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	● 1,200円	—	—	—
新札幌乳腺 クリニック	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50歳未満 1,600円	—	—	—	—
										● 50歳以上 1,200円	—	—	—	—
札幌厚生病院 人間ドック予約係 ☎011-251-5713	—	※人間ドック受診者のみ対象 検査項目のうち、特定健診・いきいき健診・がん検診に該当する項目を助成												—
組合員の方は JAそらち南 ☎72-1313														

# 集団健診のご案内

## ■日程の決まった健診です

●のところが、受けることができる項目です。

健診機関名	日程	時間	検診名	29歳 34歳 無料健診	生活習慣病 予防健診	特定健診	いきいき健診	胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診	子宮がん 検診	エキノコックス 検査	肝炎ウイルス 検査	骨粗しょう症 検査			
				対象	年度末年齢 29歳 34歳	栗山町国民健康 保険加入者 (35～39歳)	栗山町国民健康 保険加入者 (40～74歳)	後期高齢者医 療制度加入者	受診日に35歳以上の栗山町民 ※子宮頸がん検診は20歳以上							小3以上で過去 5年間未受診	40歳以上で 過去未受診	満40・45・50・ 55・60・65・70 歳の女性
				内容	身長・体重・血液検査・尿検査 心電図検査・眼底検査				バリウム検査	胸部レントゲン 撮影検査	2日分 便潜血検査	マンモグラ フィ検査	頸部細胞診 検査	血液検査	血液検査	骨塩定量検査		
				料金 会場	無料	1,400円	1,400円	700円	1,000円	300円	300円	50歳未満 1,200円 50歳以上 1,000円	900円	無料	400円	200円		
北海道 対がん協会	7/3(月)	7:30～11:00	総合福祉 センター しゃるる	●	●	●	●	●	●	●	●	—	●	●	—			
	7/4(火)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	—			
	8/1(火)	役場集合 7:50 ※無料送迎バス	札幌がん 検診センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	9/5(火)	7:30～11:00	総合福祉 センター しゃるる	●	●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	—			
	<b>女性限定</b> 9/6(水)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	—				
	11/22(水)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	—			
	11/24(金)	役場集合 7:50 ※無料送迎バス	札幌がん 検診センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
北海道 結核予防会	12/10(日)	7:30～14:30	総合福祉 センター しゃるる	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	—			
	1/14(日)	7:30～12:00		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	—			

※生活保護世帯の方は「しゃるる」会場の日程が受診できます。料金は無料です。(追加検査・肝炎検査を除く)  
※定員がありますので、お早めに申込ください。

**【各種健診の申込み・問合せ先】**  
**住民保健課 健康推進グループ**  
**TEL 73-2256**



## くりやま健康マイレージのお知らせ

保健サービスガイドに載っている健診は、くりやま健康マイレージの対象になります。くりやま健康マイレージについての詳細は、栗山町健康づくり推進協議会より配布のチラシをご確認ください。

家族で増やそう元気なからだとマイレージ★



# お母さんと子どもの健康



## 子育て世代包括支援センター

保健師、保育士の専門職が、妊娠、出産、子育てのことなど、さまざまな相談に応じます。お電話でのご相談もお待ちしておりますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

【場所】子育て支援センター「スキップ」内（朝日3丁目115番地14） ☎ 72-1280

【時間】8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始は除きます）

### ● 母子健康手帳の交付（妊婦健診受診票等の交付）

妊娠に気づいたら早めに産婦人科を受診し、「妊娠届出書」をもらいましょう。町では、母子手帳と妊婦健診受診票を交付します。必ず受診して、赤ちゃんとお母さんの健康状態を確認しましょう。

【持ち物】妊娠届出書（医療機関でもらえます）、本人確認書類（例：運転免許証、パスポートなど）

マイナンバー（個人番号カードまたは個人番号通知カード）

※本人以外の方が、届出する場合は事前にご相談ください。委任状が必要になります。

※母子手帳交付後に出産応援給付金（5万円支給）の申請を行います。銀行振込口座がわかるもの（通帳・キャッシュカードなど）をお持ちください。

※母子健康手帳交付時に、保健指導を行うため約30分程の時間がかかります。来所される際は、事前に日時をお知らせください（☎ 72-1280）。

### ● パパ・ママクラス（両親学級）

妊婦中のママやパパ、祖父母の方を対象に、妊娠・出産・育児を学ぶ教室を開催しています。ご家族一緒に、赤ちゃんの沐浴体験や妊婦疑似体験を行っています。

【日程】（日曜日開催）10:00～12:00 7/9（日）、11/12（日）、3/10（日）

（平日夜開催）18:00～20:00 5/26（金）、9/22（金）、1/26（金）

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

【申込】☎ 72-1280 ※参加希望の日程前日までにお申込み下さい。（日曜日開催は金曜日まで）

### ● ベビーの日（助産師相談日）

出産1年未満のママを対象に助産師による産後の健康管理、授乳や育児に関する相談を個別に行います。授乳や卒乳、日々の育児の中で「これでいいのかな」と思うことでもお気軽にご相談ください。

【日程】10:00～12:00 4/26（水）、6/28（水）、8/23（水）、10/25（水）、12/20（水）、2/28（水）

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

### ● スキップ相談日

保健師・管理栄養士を中心に身長や体重測定を行い、成長や栄養のことなど個別に相談できます。

【日程】10:00～11:30 5/17（水）、7/5（水）、9/20（水）、11/15（水）、1/17（水）、3/6（水）

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

### ● 妊婦健診、出産時の受診、産婦健診の交通費の助成

妊産婦さんの心身の負担や経済的な負担を軽減するために、妊娠中から出産、産後おおむね1か月以内に健診で病院を受診する際の交通費（自家用車利用も対象）、子どもの1か月健康診査と新生児聴覚検査（確認検査）の費用を助成します。

【場所】栗山町役場1階（窓口③番）住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

【持ち物】母子健康手帳、タクシー（ハイヤー）利用時の領収書  
子どもの健診や新生児聴覚検査（確認検査）受診時の領収書と診察明細書  
印鑑、通帳など振込先がわかるもの

### ● 乳幼児健診

【場所】総合福祉センター「しゃるる」

【持ち物】母子健康手帳、問診票、歯ブラシ（3～12か月児は、使用している場合）  
バスタオル（2歳6か月歯科健診では、バスタオルは必要ありません）

【問合せ】栗山町役場1階（窓口③番）住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

健診名	3～4か月健診	8か月健診	12か月健診	1歳6か月健診	2歳健診	2歳6か月歯科健診	3歳健診
日程	午後（開始 13:00～）			午前（開始 9:00～）			
4/13（木）	4年12月生	4年 8月生	4年 3月生	3年 9月生	3年 3月生	2年 9月生	2年 1月生
5/11（木）	5年 1月生	4年 9月生	4年 4月生	3年10月生	3年 4月生	2年10月生	2年 2月生
6/ 8（木）	5年 2月生	4年10月生	4年 5月生	3年11月生	3年 5月生	2年11月生	2年 3月生
7/13（木）	5年 3月生	4年11月生	4年 6月生	3年12月生	3年 6月生	2年12月生	2年 4月生
8/10（木）	5年 4月生	4年12月生	4年 7月生	4年 1月生	3年 7月生	3年 1月生	2年 5月生
9/14（木）	5年 5月生	5年 1月生	4年 8月生	4年 2月生	3年 8月生	3年 2月生	2年 6月生
10/12（木）	5年 6月生	5年 2月生	4年 9月生	4年 3月生	3年 9月生	3年 3月生	2年 7月生
11/ 9（木）	5年 7月生	5年 3月生	4年10月生	4年 4月生	3年10月生	3年 4月生	2年 8月生
12/14（木）	5年 8月生	5年 4月生	4年11月生	4年 5月生	3年11月生	3年 5月生	2年 9月生
1/11（木）	5年 9月生	5年 5月生	4年12月生	4年 6月生	3年12月生	3年 6月生	2年10月生
2/ 8（木）	5年10月生	5年 6月生	5年 1月生	4年 7月生	4年 1月生	3年 7月生	2年11月生
3/14（木）	5年11月生	5年 7月生	5年 2月生	4年 8月生	4年 2月生	3年 8月生	2年12月生

※会場内での混雑を防ぐため、事前に対象の方へ郵送で受付時間をお知らせします。

※健診会場では、感染予防に配慮して換気や消毒などに努めて実施しています。

### ● 4・5歳児健康相談

【日程】上記の乳幼児健診日に行っています。

【対象】4歳または5歳になるお子さん

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ

【申込】栗山町役場1階（窓口③番）住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

※希望日の第1金曜日までにお申込みください。

大切な健診は  
予定通りに  
受診してね！

### ● 母子手帳アプリ「ハグくり」（母子モ）

栗山町の妊娠から子育てに関する役立つ情報を発信しています。子育て支援センター「スキップ」の開放日や子育て講座、乳幼児健診のご案内も行っていきます。お子さんの成長や予防接種の記録・管理も行えますので、ぜひご利用ください。



# 予防接種



## ● 定期予防接種 ※予防接種法に基づく予防接種です

子どもは、発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなっていきます。冊子『予防接種と子どもの健康』を読み、予防接種に対して正しい理解を持ち、お子さんの健康管理にお役立てください。

### お申し込み・問合せ先

栗山町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

※接種希望日の前日 13:00 まで

※土日祝日は除きます。月曜日に接種する場合は、金曜日の13:00まで

※予約をキャンセルする場合は、上記の問合せ先までご連絡ください

**持ち物** 母子健康手帳、予診票、子ども医療費受給者証

### 接種年齢・回数

種類	対象年齢	接種回数
四種混合	生後3か月以上7歳6か月未満 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ混合)	1期初回3回 1期追加1回
麻しん・風しん混合 (M R)	1期：1歳以上2歳未満	1回
	2期：5歳以上7歳未満であって小学校入学前の1年間	1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風混合)	2期：11歳以上13歳未満(標準的な接種期間：11歳以上12歳未満)	1回
子宮頸がん予防 (HPV)	・小学6年生から高校1年生まで(標準的な接種期間：中学1年生) ・接種機会を逃した方(キャッチアップ対象者) 平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれの方で計3回接種していない方	3回
Hib(ヒブ) 小児用肺炎球菌	生後2か月以上5歳未満	初回3回 追加1回
水ぼうそう (水痘)	1歳以上3歳未満	2回
日本脳炎 ※特例措置有	1期：生後6か月以上7歳6か月未満(標準的な接種期間：3歳以上4歳未満)	2回
	1期追加：生後6か月以上7歳6か月未満(標準的な接種期間：4歳以上5歳未満)	1回
	2期：9歳以上13歳未満(標準的な接種期間：9歳以上10歳未満)	1回
B型肝炎	生後1歳未満	3回
ロタウイルス	どちらのワクチンも初回接種は生後6週～14週6日まで	
	・ロタリックス(1価)：生後6週～生後24週の間完了 ・ロタテック(5価)：生後6週～生後32週の間完了	2回 3回

※日本脳炎は、特例措置により上記以外の年齢でも接種できる場合がありますので、上記の問合せ先までご相談ください。

## BCG予防接種

対象	医療機関	受付	受付時間
生後1歳未満 ※標準的な接種機関 生後5か月以上 8か月未満	にしみこども クリニック	毎週火・水・木・金曜日(休診日を除く) ※感染症流行期である10月～12月は受付できません。	9:30～ 11:00

※お早めにお申込みください。

定期予防接種を町外医療機関で接種する場合、「予防接種依頼書」が必要です。接種前に左記の問い合わせ先までご相談ください。

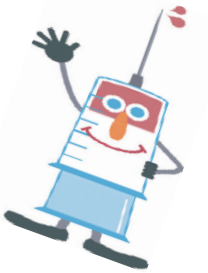
## ● 任意予防接種 ※接種する方、または保護者が希望して接種します

下記の予防接種の費用を全額助成しています。接種をご希望の方は、効果や副反応について医師とご相談の上、接種してください。

【助成対象】おたふくかぜ…1歳以上4歳未満

【申込】直接、医療機関へお申込みください。

- ・にしみこどもクリニック ☎ 73-3666
- ・つぎたてクリニック ☎ 77-2277



## ● 予防接種が受けられる医療機関

医療機関 (接種年齢)	定期予防接種										任意 接種 おたふく かぜ	受付日程 及び 受付時間
	四種 混合	MR	二種 混合	子宮 頸がん	Hib	小児用 肺炎球菌	水ぼう そう	日本 脳炎	B型 肝炎			
にしみこども クリニック (1歳未満から)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		(月)～(金) 9:00～12:00 14:30～18:30 (木)は午前のみ 第2木曜日休診 (土)は9:00～13:30
長岡医院 (9歳以上)	—	—	●	●	—	—	—	●	—	—		(月)～(金) 9:00～11:00
板垣医院 (11歳以上)	—	—	●	●	—	—	—	—	—	—		(月)～(金) 9:00～13:00 第1土曜日 9:00～12:00
つぎたて クリニック (1歳以上)	—	●	●	●	—	—	●	●	—	●		(月)(火)(金) 13:30～17:00



# こんなときは… 相談日 のご利用を!

## ● 健康相談日 ※要予約

日程 第2・第4月曜日（祝日除く）  
13:00～16:00  
会場 総合福祉センター  
「しゃるる」（朝日4丁目）

『健康についてちょっと聞いてみたい』『健診結果の見方がよく分からない』『食事についてアドバイスが欲しい』『不安なことがある』『子どもの成長・発達が気になる』…という方のご相談に応じます。内容に応じて保健師又は管理栄養士が担当します。

また、体成分分析器で部位別の筋肉や脂肪の量を計測することができます。お気軽にご利用ください。

【問い合わせ】

栗山町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

※前週の金曜日までにご予約ください。



## ● あんしん相談日

日程 毎週月曜日（祝日除く）  
9:30～11:30  
会場 いきいき交流プラザ  
「サンタの笑顔」（中央3丁目）

日程 第1・第3金曜日（祝日除く）  
13:30～15:00  
会場 遊歩道の駅つぎたて（継立）

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で健康で生きがいを持って生活が送れるように、社会福祉士・介護支援専門員・保健師・管理栄養士による相談を行っています。

ちょっとしたことでも、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

栗山町地域包括支援センター ☎ 73-2255



## ● 救急安心センターさっぽろ

救急安心センターさっぽろとは 救急医療相談に看護師が24時間・365日対応する、電話による相談窓口です。



※外国語（英語、中国語、韓国語、タイ語、マレー語、ロシア語等）対応しています。