

こんなときは… 相談日 のご利用を!

● 健康相談日

日程 毎週月曜日（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）

【問い合わせ】

栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

『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。
お気軽にご利用ください。



● 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）
9:30～11:30
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、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。



※平成28年10月1日より外国人観光客等にも対応できるように外国語（英語、中国語、韓国語、タイ語、マレー語、ロシア語）対応が開始されました。

【問い合わせ】

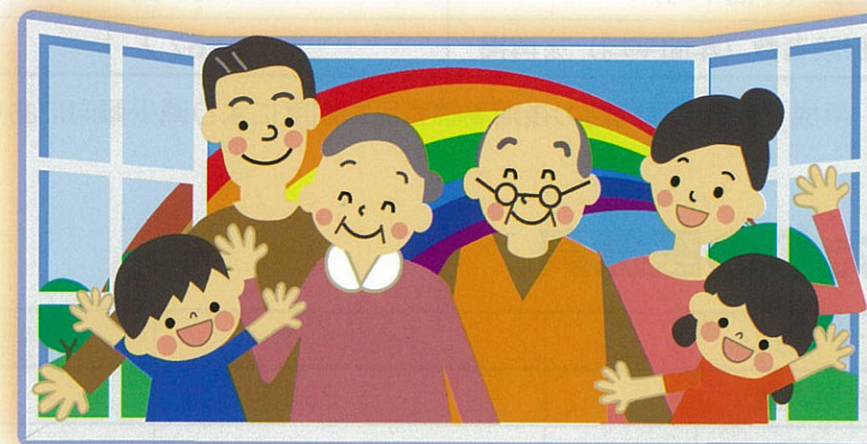
栗山町保健福祉課地域医療グループ ☎ 73-7519

栗山町
平成29年度
保存版

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……………2・3
- 特定健診のご案内……………4・5
- 生活習慣病予防健診のご案内……………6
- いきいき健診・歯科健診のご案内……………7
- がん検診のご案内……………8
- その他検診のご案内……………9
- 集団健診のご案内……………10・11
- お母さんと子どもの健康……………12・13
- 予防接種……………14・15
- 健康相談・救急医療相談のご案内……………16

保健サービスガイドに関するお問い合わせ

栗山町保健福祉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	平成20年度	平成27年度
1. 国保世帯数（年間平均）	2,676 世帯	2,089 世帯
2. 全被保険者数（年間平均）	5,082 人	3,684 人
3. 一般被保険者数（年間平均）	4,585 人	3,534 人
4. 退職被保険者数（年間平均）	497 人	150 人
5. 介護 2 号被保険者数（年間平均）※再掲	1,767 人	1,257 人

※表中 1～3 は、平成 20 年 4 月開始の後期高齢者医療制度により減少傾向にあります。

● 1 人当たりの医療費

区 分	平成20年度	平成27年度
1. 1 人当たり総医療費	292,783 円	416,526 円
2. 受診率	入 院	24.23%
	入院外	821.57%
3. 1 件当たり日数	入 院	17.44 日
	入院外	1.90 日
4. 1 件当たり費用額	入 院	445,826 円
	入院外	14,587 円

※平成 20 年度と対比し、1 人当たり総医療費、受診率、1 件当たり費用額が増加傾向にあります。

● 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ない額も増えるため、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、一月あ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…

平成27年度 **94,168 円**

● 平成 27 年度特定健診受診率は、29.3%でした！

平成 20 年度から特定健診が始まって以来、最も高い受診率となりました。しかし、国としての受診率目標は 60% です。

近隣町の受診率は・・・

長沼町 55.7% 由仁町 65.8% 南幌町 38.5%（平成 27 年度）

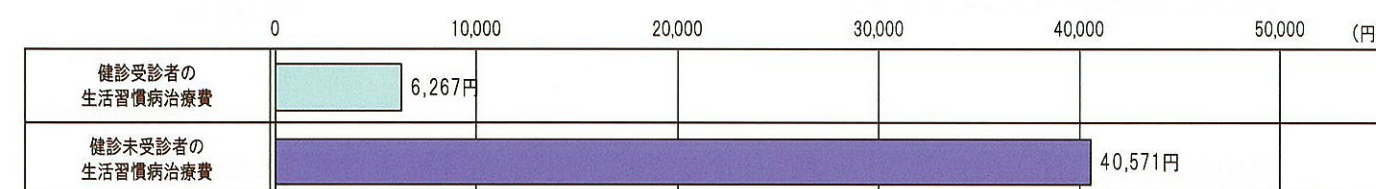
近隣町と比較しても栗山町の受診率は依然として低い状況が続いています。

● 『保険者努力支援制度』が始まりました

特定健診受診率の向上など、社会保障制度の安定に向けた取り組みを努力した市町村には国が支援金を助成するという制度（保険者努力支援制度）が平成 28 年度から始まりました。今後の受診率の向上が、国保の運営の安定化にもつながりますので、栗山町も特定健診の受診率を上げていかなければなりません。

● 受診率が高い＝生活習慣病を予防できる人が多い

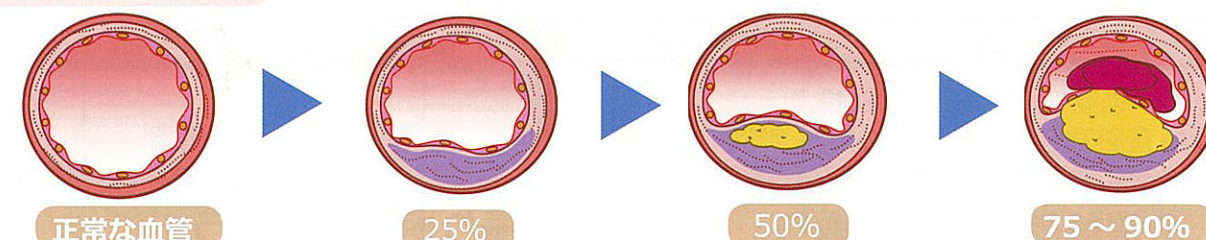
特定健診の受診率を上げる最大の目的は、特定健診を受けることで自らの体の状態を知り、生活習慣病の重症化（入院や介護状態）を予防することです。特定健診の受診の有無により一人当たりの生活習慣病治療費に大きな差が出ています。“受診率が高い＝生活習慣病を予防できる人が多い”と言えますので、特定健診の受診者を増やし、生活習慣病予防と医療費の削減を目指していきます。



特定健診は“血管の詰まりを予防する”ための健診です！！

血管の詰まりを予防するために、「血液と血管の質」を保つことがなによりも大切です。病院に通っている方も、そうでない方も、一年に一度の特定健診で「血液と血管の質」を保ち、病気を予防・再発予防しましょう！

血管が詰まっていく状態



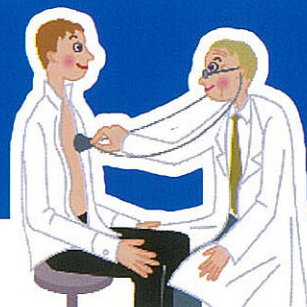
・高血圧 ・脂質異常症 ・高血糖 ・高尿酸
・肥満 ・喫煙など 数十年続くと・・・

脳梗塞・心筋梗塞になる！

75～90% つまるまで症状は出ません！

【問い合わせ】栗山町住民生活課 住民・国保グループ ☎ 73-7508

40～74歳の方対象 特定健診のご案内



● 特定健診とは

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るのです。

【29年度対象】昭和18年（1943年）4月1日～昭和53年（1978年）3月31日生まれの方
※昭和18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52年4月1日～昭和53年3月31日生）の方は

特定健診を無料で受診できます！

【基本検査項目】

問診、腹囲測定、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。

● 特定健診の受け方

栗山町国保加入者

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。

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。

● 健診機関一覧

短時間で済ませたい方におススメ！

健診機関	申し込み	日 程	料金（円）
長岡外科整形外科医院 ☎ 72-1171	希望日の前日まで	29年4月～ 30年3月末	1,500
とくち内科胃腸科ファミリークリニック ☎ 72-6622			
板垣医院 ☎ 72-0250			
つぎたてクリニック ☎ 77-2277			
梶整形外科医院 ☎ 72-0058			

がん検診も一緒に受けてみたい方におススメ！

健診機関	申し込み	日 程	料金（円）	追加検査（料金別途）
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015 希望日の2週間前まで	栗山町 保健福祉課 健康推進グループ ☎ 73-2256	29年4月～ 30年3月末	1,500	8ページ「がん検診のご案内」をご参照ください。
北海道対がん協会 （札幌がん検診センター）			1,800	8ページ「がん検診のご案内」及び 10・11ページ「集団健診のご案内」 をご参照ください。
北海道対がん協会 （しゃるる）		10・11ページ 「集団健診のご案内」 をご参照ください。	1,400	
結核予防会 （しゃるる）			2,000	

総合的な健診を受けたい方におススメ！

健診名	健診機関・申し込み	日 程	料金（円）	備 考
総 合 健 診	栗山赤十字病院 ☎ 72-1015 希望日の2週間前まで	29年4月～ 30年3月末	国保加入者の場合 10,000	健診項目に、特定健診（国保の方）、心電図・眼底検査・胃・肺・大腸がん検診が含まれています。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（国保の方）、心電図・眼底検査・胃・肺・大腸がん検診に該当する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。

35 歳～ 39 歳の方対象 生活習慣病予防健診のご案内

★ 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。4 月中に、生活習慣病予防健診のご案内と受診券をお送りします。

健診内容や健診機関などは特定健診（4・5 ページ）と同様です。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



【29 年度対象】

栗山町国保にご加入の方で、
昭和 53 年（1978 年）4 月 1 日～昭和 58 年（1983 年）3 月 31 日生まれの方

29 歳・34 歳の方対象 無料健診のご案内



★ 生活習慣病予防健診とがん検診が無料！

栗山町民対象

日ごろの健康管理は、まず自分の体を知ることから！30 歳代前の 29 歳の方、30 歳前半の 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？

4 月中に、対象の方にはご案内をお送りします。健診を受けられる期間が限られていますので、お早めにお申し込みください。

【29 年度対象】昭和 58 年（1983 年）4 月 1 日～昭和 59 年（1984 年）3 月 31 日生まれの方
昭和 63 年（1988 年）4 月 1 日～平成 元年（1989 年）3 月 31 日生まれの方

【無料健診項目】生活習慣病予防健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診

健診機関	申し込み	日 程	追加検査(料金別途)
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015 希望日の 2 週間前まで		平成 29 年 6 ～ 8 月	喀痰検査 ピロリ菌検査
北海道対がん協会 (札幌がん検診センター) (総合福祉センター「しゃるる」)	栗山町 保健福祉課 健康推進グループ ☎ 73-2256	※個別検診の場合 平成 29 年 6 ～ 8 月 ※集団検診の場合 10・11 ページをご参照ください。	喀痰検査 ピロリ菌検査

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/>

後期高齢者医療制度加入の方対象 いきいき健診のご案内

★ 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、腹囲測定、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	申し込み	日 程	料金（円）	追加検査（料金別途）
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015 希望日の 2 週間前まで		29 年 4 月～ 30 年 3 月末	700	8 ページ「がん検診のご案内」をご参照ください ※総合健診を受診する場合 検査項目のうち、いきいき健診とがん検診に該当する項目を助成（基本料金 9,000 円）
長岡外科整形外科医院 ☎ 72-1171 希望日の前日まで			700	—
とくち内科胃腸科ファミリークリニック ☎ 72-6622 希望日の前日まで			700	—
板垣医院 ☎ 72-0250 希望日の前日まで			700	—
つぎたてクリニック ☎ 77-2277 希望日の前日まで			700	—
梶整形外科医院 ☎ 72-0058 希望日の前日まで			700	—
北海道対がん協会 (札幌がん検診センター)	栗山町 保健福祉課 健康推進グループ ☎ 73-2256	10・11 ページ 集団健診の ご案内」を ご参照く ださい。	900	8 ページ「がん検診のご案内」及
北海道対がん協会 (しゃるる)			700	び 10・11 ページ集団健診のご案内
北海道結核予防会 (しゃるる)			1,000	」をご参照ください。
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		29 年 4 月～ 30 年 3 月末		—

成人・高齢者歯科健診のご案内

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】平成 29 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日までに

40・50・60・70・80 歳になる方

※対象の方には個別にご案内いたします。

【問い合わせ】栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

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

がん検診のご案内



“がん”の発病初期は、自覚症状が無く、早期に発見し治療することで、ほぼ完全に治せる病気です。

● 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 (昭和58年3月31日までに生まれた方)	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日分検便検査		
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。	35歳以上の女性 (昭和58年3月31日までに生まれた方)	2年に1回
子宮がん検診	頸部細胞検査	満20歳以上の女性	

● 個別検診 ※日程を選んで受診できる検診です

検診機関	申し込み	料 金 (円)						
		胃	肺	大腸	乳		子宮	追加検査
					50歳未満	50歳以上		
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015 希望日の2週間前まで		1,400	400	100	－		－	喀痰検査 400 前立腺がん検診 2,160 ピロリ菌検査 1,080
岩見沢 レディース クリニック	栗山町 保健福祉課 健康推進グループ ☎ 73-2256	－	－	－	－		1,200	子宮体部検査 1,300
新札幌乳腺 クリニック		－	－	－	1,600	1,200	－	－
北海道 対がん協会 (札幌がん検診センター)		1,000	300	500	1,200	1,000	1,000	喀痰検査 500 子宮体部検査 400 子宮超音波検査 1,030 前立腺がん検診 2,060 ピロリ菌検査 2,410
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		※人間ドック受診者のみ対象 検査項目のうち、がん検診に該当する項目を助成						

子宮・乳がん検診

● 無料クーポン検診

対象の方には5月中旬に、無料クーポン券と検診手帳をお送りします。詳しくは、同封の案内文をご参照ください。
クーポン券の有効期限は、平成30年3月31日までとなっておりますので、お早めにお申し込みください。

【29年度対象】

平成29年4月20日時点で、栗山町に住民登録をしている方で右記に該当する方

乳がん検診（女性）

S51.4.2～S52.4.1生

子宮頸がん検診（女性）

H8.4.2～H9.4.1生

その他検診のご案内

● 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名前の寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病気です。早期発見、早期治療が大切です。道内では毎年10数名の患者が見つかっています。

【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

【申し込み】 希望日の前日までに、下記へお申し込みください。

場 所	日 程	料 金	検査内容
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015	通年実施	無 料	血液(血清)検査

● 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る肝臓の病気です。中でもB型、C型肝炎ウイルスは、感染すると慢性の肝臓病（慢性肝炎、肝硬変、肝臓がん）を引き起こす原因ともなります。

【対 象】 年度内40歳以上で、過去に検査を受けたことがない方

【申し込み】 希望日の前日までに、下記へお申し込みください。

場 所	日 程	料 金	検査内容
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015	通年実施	400円	血液検査 (HBs抗原・HCV抗体)

● 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨量が減少してもろくなり、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

【申し込み】 希望日の前日までに、下記へお申し込みください。

場 所	日 程	料 金	検査内容
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015	通年実施	900円	骨塩定量検査

● 脳検診・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。特定健診（血液検査）の結果と併せて確認することで、予防に役立てることができます。

【対 象】 平成29年4月1日～平成30年3月31日までに

40・45・50・55・60・65・70歳になる方

※対象の方には個別にご案内いたします。

【問い合わせ】 栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

場 所	日 程	料 金	検査内容
総合福祉センター 「しゃるる」	8/21・22・23 10/26・27・28	5,000円	MRI（磁気共鳴断層画像）
岩見沢脳神経外科	29年6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）

平成 29 年度 集団健診のご案内

■日程の決まった検診です

●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	健診項目 料金 会場	特定健診 (40～74歳)	生活習慣病 予防健診 (35～39歳)	いきいき健診 (後期高齢者) (35)	胃 歳以上)	肺 (35歳以上)	大腸 (35歳以上)	乳 (35歳以上)	子宮 (20歳以上)	エキノコックス 小3以上で過去 5年間未受診の方	肝炎検査 40歳以上で受けた ことがない方	追加検査
				2,000円	2,000円	900円	1,000円	200円	300円	50歳未満 1,200円 50歳以上 1,000円	900円	無料	400円	
北海道結核予防会	女性限定 6/25(日)	7:30～15:30	しゃるる	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	子宮体部検査 500円 子宮超音波検査 1,080円 前立腺がん検査 1,846円 ピロリ菌検査 1,500円
	女性限定 9/7(木)	7:30～15:30		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	9/8(金)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	
	12/17(日)	7:30～15:30		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	12/18(月)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	

健診機関名	日程	時間	料金 会場	1,400円	1,400円	600円	1,000円	300円	500円	50歳未満 1,200円 50歳以上 1,000円	1,000円	無料	400円	追加検査
北海道対がん協会	7/4(火)	7:30～11:00	しゃるる	●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	前立腺がん検査 2,060円 ピロリ菌検査 2,410円 肺ヘリカルCT 8,230円 ※肺ヘリカルCTは10/17・ 1/23のみ受診可
	10/17(火)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	
	1/23(火)	7:30～11:00		●	●	●	●	●	●	—	—	●	●	

健診機関名	日程	時間	料金 会場	1,800円	1,800円	800円	1,000円	300円	500円	50歳未満 1,200円 50歳以上 1,000円	1,000円	無料	700円	追加検査
北海道対がん協会	8/9(水)	役場集合 7:50 ※無料送迎バス が利用できます。	札幌がん検診 センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	子宮体部検査 400円 子宮超音波検査 1,030円 前立腺がん検査 2,060円 ピロリ菌検査 2,410円 肺ヘリカルCT 8,230円
	11/7(火)			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

※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。(追加検査を除く)

【各種健診の申込・問合せ先】

保健福祉課 健康推進グループ

TEL 73-2256 FAX 73-2266

※定員がありますのでお早めにお申込みください



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。

家族で増やそう元氣なからだマイレージ!



お母さんと子どもの健康



● 母子手帳の交付・妊婦健診費用の助成

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（14回分）を交付しますので、必ず妊婦健診を受け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）

・本人確認ができるもの（例：運転免許証、パスポートなど）

・マイナンバーを確認します

（個人番号カードまたは個人番号通知カードをご持参ください）

※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。

【受付・問い合わせ】下記相談窓口までお問い合わせください

● 特定不妊治療費の助成

特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要した費用の一部を助成しています。「北海道特定不妊治療費助成事業承認通知書」の交付を受けている方など、対象となる条件がありますので詳しくは、下記相談窓口までお問い合わせください。

妊娠・出産・子育てに関する相談

【相談窓口】 お気軽にご相談ください！

栗山町役場 1 階（窓口⑥番）保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256
月～金 8:30～17:15（祝日除く）

● ぷちママサロン

お産が
楽しみになる！

内 容	日 程				時 間	場 所	用意するもの
「知っておきたい食事のこと、 栄養のこと」 妊娠中・産後の食生活をおいしく楽しく伝えます	5/31 (水)	8/30 (水)	11/22 (水)	2/28 (水)	10:00～ 12:30	子育て支援 センター 「スキップ」	母子手帳 筆記用具 エプロン アンケート
「お産のイメージづくり」 助産師さんと出産時の呼吸法・ マッサージを練習しよう	6/14 (水)	9/20 (水)	12/13 (水)	3/14 (水)	10:00～ 12:00		母子手帳 筆記用具 ※「お産の イメージづ くり」はズ ボンなど動 きやすい服 装でご参加 ください。
「パパ・ママクラス」 パパも一緒に、沐浴と妊婦体験	4/23 (日)	—	10/22 (日)	—	10:00～ 11:30		
	—	7/28 (金)	—	1/26 (金)	18:00～ 19:30		

上記日程で参加できない場合、訪問や来所でも行いますのでご相談ください。

【申し込み】 栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

【期 限】 前日まで（「日曜日開催のパパ・ママクラス」は金曜日まで）

※「パパ・ママクラス」は、上のお子さんや祖父母の方も参加できます。

子どもの成長を
確認しよう！

● 乳幼児健診

【場 所】 総合福祉センター「しゃるる」

【用意するもの】 母子手帳、バスタオル、歯ブラシ（3～12か月児は、使用している場合）

※2歳6か月歯科健診は、バスタオルは必要ありません。

【問い合わせ】 栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

体調や都合が
悪い場合は
翌月に来てね！



健診名	3～4か月 健診	6～7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
受付 時間 日程	14:00～	13:00～13:30		9:00～10:00			
4/13 (木)	28年12月生	28年9月生	28年3月生	27年9月生	27年3月生	26年9月生	26年1月生
5/11 (木)	29年1月生	28年10月生	28年4月生	27年10月生	27年4月生	26年10月生	26年2月生
6/8 (木)	29年2月生	28年11月生	28年5月生	27年11月生	27年5月生	26年11月生	26年3月生
7/13 (木)	29年3月生	28年12月生	28年6月生	27年12月生	27年6月生	26年12月生	26年4月生
8/10 (木)	29年4月生	29年1月生	28年7月生	28年1月生	27年7月生	27年1月生	26年5月生
9/14 (木)	29年5月生	29年2月生	28年8月生	28年2月生	27年8月生	27年2月生	26年6月生
10/12 (木)	29年6月生	29年3月生	28年9月生	28年3月生	27年9月生	27年3月生	26年7月生
11/9 (木)	29年7月生	29年4月生	28年10月生	28年4月生	27年10月生	27年4月生	26年8月生
12/14 (木)	29年8月生	29年5月生	28年11月生	28年5月生	27年11月生	27年5月生	26年9月生
1/11 (木)	29年9月生	29年6月生	28年12月生	28年6月生	27年12月生	27年6月生	26年10月生
2/8 (木)	29年10月生	29年7月生	29年1月生	28年7月生	28年1月生	27年7月生	26年11月生
3/8 (木)	29年11月生	29年8月生	29年2月生	28年8月生	28年2月生	27年8月生	26年12月生

子育て相談も
行っています！

● 4・5歳児健康相談

【日 程】 上記の乳幼児健診日（受付 10:00～）に行っています。

【対 象】 4歳または5歳になるお子さん

【用意するもの】 母子手帳、バスタオル、歯ブラシ

【申 し 込 み】 希望日の第1金曜日までにお申し込みください。
栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256



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。

申し込み… 接種希望日前日の 13:00 まで
問合せ先 栗山町保健福祉課健康推進グループ ☎ 73-2256

※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。

用意するもの… 母子手帳・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・ (ジフテリア 百日せき 破 傷 風 ポリオ混合 ポリオ)	生後 3 か月以上 7 歳 6 か月未満 (標準的な接種期間：1 期初回は生後 3 か月以上 12 か月未満 1 期追加は 1 期初回接種 (3 回) 終了後 12 か月から 18 か月 までの間隔をおく)	1 期初回 3 回 1 期追加1回
麻疹・風しん 混合 (M R)	1 期：1 歳以上 2 歳未満 2 期：5 歳以上 7 歳未満で小学校入学前の 1 年間	1 回 1 回
二種混合 (ジフテリア・破傷風混合)	2 期：小学 6 年生	1 回
子宮頸がん予防 (HPV)	小学 6 年生～高校 1 年生	3 回
H i b (ヒブ)	生後 2 か月以上 5 歳未満 (標準的な接種期間：初回接種開始は生後 2 か月以上 7 か月未満 追加接種は初回接種終了後 7 か月から 13 か月までの間隔をおく)	初回 3 回 追加 1 回
小児用肺炎球菌	生後 2 か月以上 5 歳未満 (標準的な接種期間：初回接種開始は生後 2 か月以上 7 か月未満 追加接種は生後 12 か月から生後 15 か月に至るまで)	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～7 歳 6 か月 (標準的な接種期間: 3 歳以上 4 歳未満) 1 期追加: 生後 6 か月～7 歳 6 か月 (標準的な接種期間: 4 歳以上 5 歳未満) 2 期: 9 歳以上 1 3 歳未満 (標準的な接種期間: 9 歳以上 1 0 歳未満)	2 回 1 回 1 回
B 型肝炎	生後 1 歳未満 (標準的な接種期間: 生後 2 か月以上生後 9 か月未満)	3 回

※上記予防接種を町外で接種する場合、「予防接種依頼書」が必要です。接種前に上記問合せ先までご相談ください。

※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、上記問合せ先までご相談ください。

B C G 予防接種

※お申込みの必要はありません。

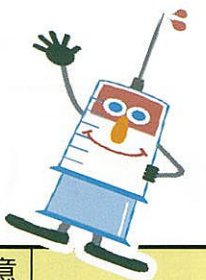
対 象	会 場	日 程	受付時間
生後 1 歳 未満	総合福祉センター 「しゃるる」	毎月第 2 木曜日 (6 ～ 7 か月健診の際に実施) ※標準的な接種期間: 生後 5 か月以上 8 か月未満 ※日程は 13 ページをご覧ください。	13:00 ～ 13:30

● 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

【申し込み】 直接、医療機関へお申し込みください。



● 予防接種が受けられる医療機関

医療機関	定期予防接種											任意 予防	受付日程 及び 受付時間
	四種 混合	ポリオ	M R	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	おたふく かぜ		
栗山赤十字病院 ☎ 72-1015	—	—	—	—	●	—	—	—	—	—	—	(月)～(金) 8:00～12:00	
にしみこども クリニック ☎ 73-3666	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	(月)～(土) (木)は午前中のみ 第2木曜日休診 8:45～12:00 14:30～18:30 (土)13:30まで	
長岡外科整形 外科医院 ☎ 72-1171	●	●	●	●	●	●	●	●	●	—	●	(火)(水)(金) 13:30～14:00	
とくち内科胃腸科 ファミリークリニック ☎ 72-6622	—	—	●	●	●	—	—	—	● ※注 1	—	—	(月)～(金) 15:30～17:00	
板垣医院 ☎ 72-0250	—	—	●	●	●	—	—	—	—	—	—	1～6歳:第3火曜日 14:00～15:00	
												11歳～:(木)以外 15:00～17:00 (土)9:00～12:00	
つぎたて クリニック ☎ 77-2277	—	—	●	●	●	—	—	●	●	—	●	(月)(火)(金) 13:30～17:00	

※ 1 歳未満の接種は、「にしみこどもクリニック」のみです。

※注 1 は、1 8 歳と 1 9 歳のみ接種できます。