

健高

令和6年度（2024年度）高野町

保健事業 年間スケジュール

令和6年4月1日～令和7年3月31日までの予定が掲載されています。

1年間大事に
保存してね



悪天候等の影響より、事業を中止・延期する場合があります。
町内放送、知らせてネット、お便り等で直前の情報をご確認ください。

【お問合せ先】

高野町役場
住民健康課

TEL：0736-56-5600（直通）

FAX：0736-56-4745

住 所：〒648-0281 高野町大字高野山636番地

高野町子育て世代包括支援センターハグ de はぐ

TEL：090-1892-2471（直通）

目 次

こ ども

高野町子育て世代包括支援センター ハグ de はぐ 事業	
母子保健事業	3
出産・すくすく子育て応援事業	6
妊産婦アクセス支援事業	7
産前・産後サポート/産後ケア事業	8
児童手当	9
乳幼児医療費・こども医療費	10
乳幼児健康診査・健康相談	11
親子教室（らっこくらぶ）	12
予防接種（定期接種）	13
予防接種（任意接種）	14
・実施医療機関一覧	15

成 人

保健事業	16
特定健診・がん検診	17
・集団健診	17
・特定健診・がん検診・その他検診	18
・動脈硬化健診	19
・実施医療機関一覧	20
予防接種	21
健康ポイント事業	22

健康づくり

ウォーキング・体操・健康相談	23
----------------	----

お知らせ確認方法

	24
--	----

不妊治療費の助成

子どもを持つことを望む夫婦の不妊治療における経済的負担を軽減し、不妊治療を受けやすくするため費用の一部を助成します。

母子健康手帳の交付/妊婦健康診査受診票の交付

医療機関等で妊娠の診断を受けたら、窓口へ妊娠の届出をしてください。妊娠届を出された方に母子健康手帳及び妊婦健康診査受診票を交付します。母子健康手帳は、妊娠の経過や出生後の子どもの発育や発達など、母子の健康状態を記録する大事なものです。大切に保管してください。

妊婦健康診査受診票については、内容をご確認の上ご利用ください。



出産・すくすく子育て応援

安心して出産や子育てができるよう、妊婦や低年齢期の子育て世帯を対象に、出産や育児に関する相談支援（伴走型支援）などを行います。また、出産育児関連用品購入や子育て支援サービスの利用負担軽減のために、計10万円（給付型支援）+出産報奨金の支給をします。支給には面談を行い、アンケートと申請書の提出が妊娠届出後と出生届出後に必要です。

妊産婦アクセス支援

自宅から分娩可能な医療機関までの距離が20km以上の妊産婦に対して、交通費を助成します。また、自宅からの距離が80km以上の妊産婦とその付添人1名までを対象に宿泊費を助成し、地域において安心して妊娠および出産が出来る環境づくりを支援します。

家庭訪問

専門職（保健師・助産師）が妊婦訪問・新生児訪問・産婦訪問を行います。その他に、乳児期・学童期・青年期の各家庭状況や発達発育状況の必要に応じて保健師が訪問を行います。各地域担当の母子保健推進員が、母子保健事業の通知の一部を訪問して配布します。

産前・産後サポート

専門職（保健師・助産師）が医療機関と連携しながら共に母子の心身のケアや育児のサポート等を行い、安心して出産し子育てができることを目指します。



産後ケア

契約医療機関にてゆっくりと休養をとったり、授乳指導などの支援を受けられます。宿泊型とデイサービス型があり、状況に応じて支援方法を選択できます。

乳幼児健康相談

3、5、9ヶ月児、1歳7ヶ月、2歳7ヶ月、3歳7ヶ月児に問診、身体計測、運動発達やこころの発達を確認します。定期の相談以外にも育児で困っていること、身体計測のみしたい等があればご相談ください。

乳幼児健康診査

1、4、6、10ヶ月児、1歳8ヶ月児、3歳8ヶ月児に問診、身体計測、内科健診・歯科検診を行います。育児で困っていること、健康面で気になること等があればご相談ください。（1ヶ月児については医療機関等で実施。）



離乳食相談

3ヶ月～1歳児くらいの離乳完了までの食事について、栄養士と個別に話し合います。各家庭の食事に合わせた相談ができます。離乳食の作り方や進め方など気になることを話し合しましょう。

ブックスタート

10ヶ月児健康相談時に絵本の読み聞かせを行った後、絵本のプレゼントを行います。赤ちゃんとそのご家族の幸せを願い、絵本を開く楽しい「体験」と「絵本」をプレゼントする活動です。



口腔衛生指導

乳幼児健診の対象者に、歯科検診後ブラッシング指導や虫歯予防の知識を歯科衛生士から個別に説明いたします。普段磨き残しの多い部分を再確認し、親子共に正しい歯磨きの方法を身につけましょう。

親子教室（らっこくらぶ）

未就園のお子様とその保護者を対象に行います。ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、リズム体操、散歩や作品製作等、季節に応じた活動を親子で楽しめます。参加対象になる家庭には個別通知をします。



アレルギーと食事の教室（モグ・モグ・モグラ）

就学前の乳幼児とその保護者、または就学児を対象に、アレルギーの原因となる物質を出来る限り除去した食事の紹介や調理実習を行います。アレルギーの有無に関わらず、「食」の安全について、みんなで考えます。

小児整形外科健診

年1回、骨格や筋肉などについて気になることがある児を対象に、小児整形外科医による診察・生活指導を行います。「はいはいをしない」「よく転ぶ」「O脚・X脚」など、気になることがありましたらご相談ください。

発達相談

運動や心理発達など、心身の発達について相談が必要と思われる児を対象に、臨床心理士や理学療法士による相談を行います。主に健診後や関係機関からの相談により、直接対象となるご家庭にお声掛けさせていただきます。また、ご家庭からの相談があれば、申し出てください。

予防接種

定期の予防接種を公費で接種できます。疾病の感染や発症予防、周囲の方への感染させるリスク回避のために接種を推奨します。出生届時に配布しております「予防接種と子どもの健康」をよく読み、直接希望の医療機関に相談してください。制度や接種までに疑問などがあれば、ご相談ください。



相談支援

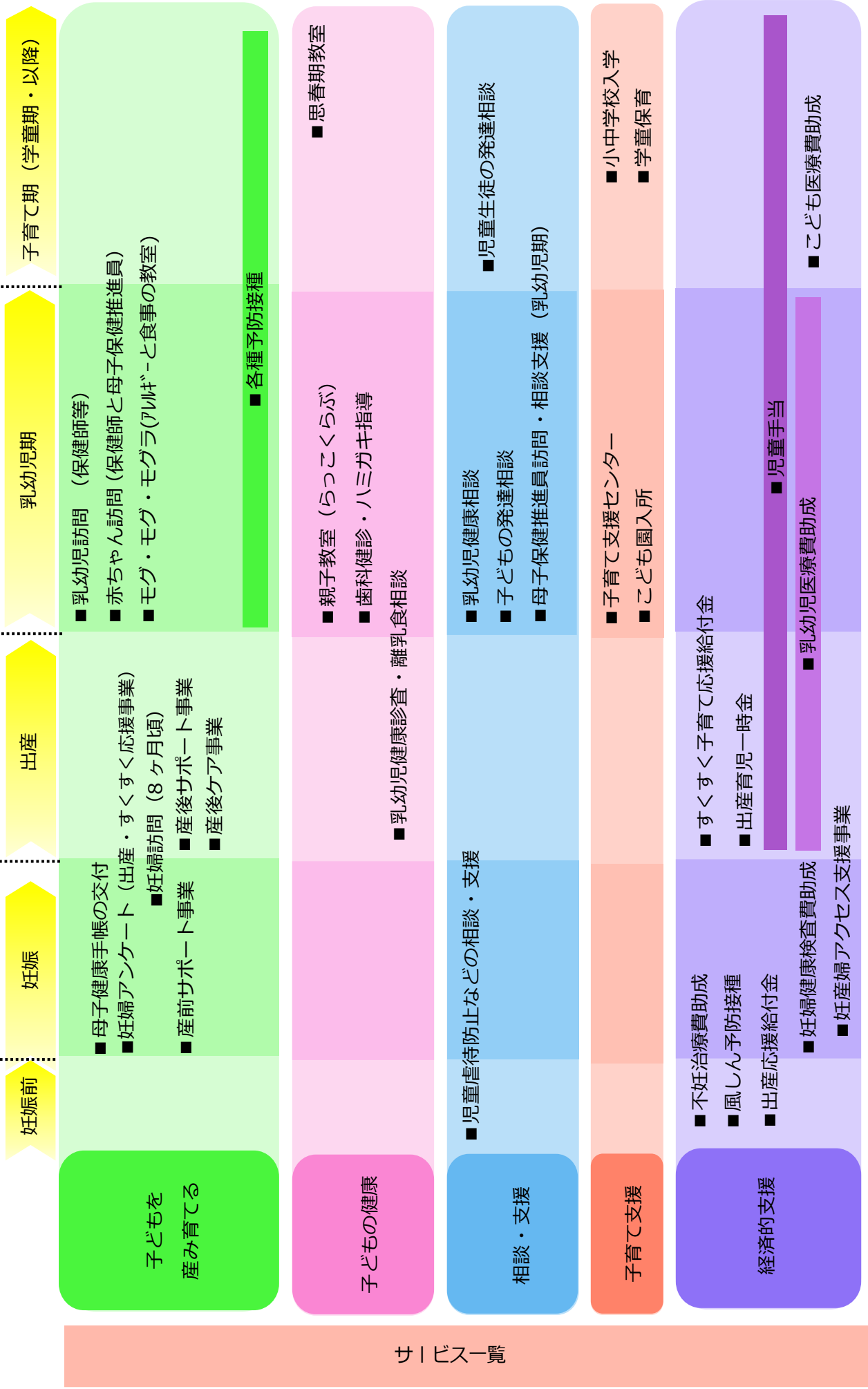
子育て世代包括支援センターでは0歳から18歳までの子どもとその保護者に対し育児や発達・発育相談、思春期等の相談や支援を行います。



相談・支援

子育て世代包括支援センター

○子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・育児のさまざまな疑問、悩み、相談に応じ、適切な支援が受けられるようサポートします。



サービス一覧

こども 出産・すくすく子育て応援事業



妊娠・出産・育児に関する不安や困りごとなど、一人ひとりの妊婦や子育て世帯に寄り添う相談支援にあわせた、給付制度です。

〈給付対象者〉

1. 出産応援給付金（一回の妊娠につき5万円）
妊娠届を提出する妊婦の方
2. すくすく子育て応援給付金（出産した子ども一人につき5万円）
出生届を提出する児童を養育する方
(ただし、妊娠8か月頃のアンケートを実施済みであることが支給の条件となります。)
※1、2どちらの給付金も所得制限はありません。

〈申請方法〉

出産応援給付金

妊娠届を提出いただく際に、窓口で専門職による面談及びアンケートを実施します。
面談時に申請書をお渡ししますのでご記入ください。

すくすく子育て応援給付金

出産から1~2ヶ月後に専門職による自宅訪問を実施します。
訪問時、面談を実施し、申請書をお渡ししますのでご記入ください。

〈給付額〉

妊娠届出時：妊婦一人当たり5万円

出生届出後：児童一人当たり5万円

高野町では、令和5年度より出産報奨金を上乗せし支給しております。

出産報奨金：第1子5万円、第2子10万円、第3子20万円、第4子以降30万円

例) 双子の場合

妊娠届出時5万円、出生届出後10万円	計15万円	} 合計45万円の給付
出産報奨金（生まれたお子様が第2子・第3子の場合）		
第2子10万円 第3子20万円	計30万円	



▼また、相談等はこちらでも受け付けております。

高野町子育て世代包括支援センター **ハグ de はぐ**
(高野町役場内)

妊娠・出産・育児など子育てのさまざまな相談に応じます

090-1892-2471 (直通電話)

来所相談：午前8時30分~午後5時15分(土日祝日、年末年始は除く)
mail: kosodatesedai01@gmail.com

こども 妊産婦アクセス支援事業



自宅等から分娩可能な医療機関までの距離が遠い等、妊産婦の心身及び経済的負担を軽減するため、健診や出産にかかる交通費、宿泊費を助成し、地域において安心して妊娠及び出産ができる環境づくりを支援します。

〈支援対象者〉

- ① 高野町に住民登録のある妊産婦
- ② 自宅から最寄りの分娩医療機関*までの距離が一定（20km）以上の妊産婦
 - *ハイリスク妊産婦等で、周産期母子医療センターなど特定の分娩医療機関にかかる必要があり、その結果、自宅からの距離が20km以上になる場合は対象とする。
 - *里帰りされる方は、支援の対象外です。

〈支援内容〉

交通費支援

基準額 = 基準単価〈別表①〉 × 回数〈別表②〉

回数：助成対象者となった時期により回数を設定

宿泊費支援

9,000 円/泊（上限 5 泊）

*自宅からの距離が 80km 以上の妊産婦とその付添人 1 名まで

〈別表①〉

自宅からの距離	公共交通	自家用車
20km 以上 40km 未満	2,000 円	2,000 円
40km 以上 60km 未満	4,000 円	3,000 円
60km 以上 80km 未満	6,000 円	5,000 円
80km 以上 100km 未満	7,000 円	6,000 円
100km 以上	9,000 円	7,000 円

〈別表②〉

対象となった時期	回数	積算
妊娠初期～23 週	17 回	健診 14 回+出産・産後 3 回
妊娠 24 週～35 週	13 回	健診 10 回+出産・産後 3 回
妊娠 36 週～出産まで	7 回	健診 4 回+出産・産後 3 回

*多胎児の場合は、上限回数が 5 回増えます。

*受診されている医療機関までの距離とは異なる場合があります。

〈申請方法〉

下記必要物品を役場へ持参し、手続きを行ってください。*4～6 は、必要な方のみご準備ください。

1. 妊産婦アクセス支援事業助成金申請書
2. 母子健康手帳
3. 診療明細書又は領収書
4. 公共交通機関を利用の場合は、領収書など利用を証する資料*
5. 宿泊を利用の場合は、宿泊に係る領収書*
6. 特定分娩医療機関確認書（特定分娩医療機関へ妊婦健診、産婦健診、診療又は分娩のために通院もしくは入院することとなった場合）*



高野町では、保健師や助産師、産科医療機関と共にお母さんと子どもの心身のケアや育児のサポート等を行い、安心して子育てができることを目指しています。

〈対 象〉

高野町に住民票がある妊娠初期～出産後1年を経過しておらず、家族等から十分な家事及び育児等の支援が受けられないお母さんと赤ちゃんで、次のいずれかに該当する方。

- ① 妊娠・出産・育児に不安を抱えていたり、身近に相談できる人がいない
- ② 多胎、若年妊婦、特定妊婦、障害児または病児を抱える妊産婦等である
- ③ 地域の保健・医療・福祉・教育機関等の情報から支援が必要と認められる

〈内 容〉

産前サポート（訪問型）

保健師や助産師がご自宅を訪問し、妊婦生活や出産に関する不安や悩みの相談、専門的な情報提供や指導、支援を行います。

【利用料】 無料

産後サポート（訪問型）

保健師や助産師がご自宅を訪問し、育児に関する相談、専門的な情報提供や指導、支援を行います。（母乳ケア・子どもの体重測定など）

【利用料】 無料

産後ケア事業（宿泊型）

奥村マタニティクリニック（橋本市東家）にてゆっくりと休養をとったり、授乳指導などの支援を受けられます。（1回の出産につき通算7日まで）

- 母体管理、生活面の指導及び相談
- 乳房ケア・授乳、沐浴等育児指導
- 乳児出生後の経過及び発育状態の観察
- その他

【利用料】 6,000 円/日(住民税課税世帯)、3,000 円/日(住民税非課税世帯)、1,000 円/日(生活保護世帯)

産後ケア事業（デイサービス型）

奥村マタニティクリニック（橋本市東家）にてゆっくりと休養をとったり、授乳指導などの支援を受けられます。（1回の出産につき通算10回まで、1回単位の利用時間2時間以内）

- 母体管理、生活面の指導及び相談
- 乳房ケア・授乳、沐浴等育児指導
- 乳児出生後の経過及び発育状態の観察
- その他

【利用料】 500 円/回(住民税課税世帯)、300 円/回(住民税非課税世帯)、200 円/回(生活保護世帯)



家庭における生活の安定と、これからの社会を担うお子さんの健やかな成長のために、中学校修了までのお子さんを養育している人に、児童手当を支給します。受給者の所得が所得制限限度額を超過する方は、児童手当は支給されませんが当分の間、「特例給付」が支給されます。

〈受給資格者〉

- (1) 高野町に住民票のあるお子さんを養育している父母（※）、または未成年後見人
※生計を維持する程度の高い父または母に支給します。
※父母が離婚協議中等により、別居している場合は、お子さんと同居している父または母に優先的に支給します。
- (2) 父母等が海外に住んでいる場合に、父母等の指定を受けてお子さんを養育している人（父母指定者）
- (3) 父母等や父母指定者に養育されていないお子さんを養育し生計を維持している人
- (4) 児童福祉施設等や里親に措置（原則、2ヶ月を超える措置）されているお子さんについては、施設の設置者や里親が受給対象者となります。

公務員の場合は、職場での受給となりますので、職場にお問い合わせください。

〈手当の額〉

所得制限限度額内の方

0歳～3歳未満の児童 1人につき月額 15,000円

3歳以上～中学校終了前の児童

第1子、第2子	一人につき月額 10,000円
第3子以降	一人につき月額 15,000円
中学生	一人につき月額 10,000円

※第1子、第2子、第3子等の数え方は、監護養育する18歳到達後の最初の3月31日までの間にある児童の出生順です。

所得制限限度額を超過する方

一人につき月額 5,000円（所得上限額があります。）

〈支給日〉

6月10日・10月10日・2月10日（各前月分までの4ヶ月分を支払います。） 土日祝日の場合は、直後の金融機関の営業日となります。

〈手続き期限〉

誕生日や転入した日（異動日）の翌日から15日以内に行ってください。原則、申請した月の翌月分から支給されます。ただし誕生日や転出予定日（異動日）が月末に近い場合、申請が翌月になっても異動日の翌日から15日以内の申請であれば、申請月から支給します。申請が遅れると、遅れた月分の手当を受けられなくなることがありますのでご注意ください。

***年度途中で変更になる可能性があります。**

変更が出た際は、広報またはホームページ等でお知らせしますのでご確認ください。（令和6年4月時点）



乳幼児医療費支給制度

乳幼児医療費支給制度はお子さまの出生から6歳になる年の年度末（3月31日）までの乳幼児に係る医療費（保険診療分）について助成を行います。

高野町こども医療費支給制度

高野町こども医療費支給制度は、高野町内に住所を有する保護者に対して、小学校1年生から「18歳」となる日に属する年度末（3月31日）までのこどもに係る医療費（保険診療分）について助成を行います。

ひとり親家庭医療費制度

ひとり親家庭医療費は、母子（父子）家庭のお子様が「18歳」となる日に属する年度末（3月31日）までの医療費（保険診療分）について助成を行います。（所得制限あり）

資格登録申請

1. 健康保険証
2. 印鑑
3. 預貯金通帳（保護者名義、または、金融機関名、口座番号のわかるもの）

上記、1、2、3を持って役場で手続きをしてください。

医療費支給申請

県内の医療機関の場合

医療機関等の窓口で『健康保険証』『各種受給者証』を提示してください。

医療費のうち保険診療による自己負担額が助成されます。

県外の医療機関の場合

医療機関等で健康保険の自己負担分を支払い、下記のものを役場へ持参の上、申請（1年以内）すれば返還されます。

1. 健康保険証
2. 各種受給者証
3. 印鑑
4. 領収書（保険点数・診療年月日が明記されたもの）

こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0



休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのかなど判断に迷ったとき、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです



〈1ヶ月児〉

おおむね生後1ヶ月の時期に、補助券^{※1}をご持参の上、分娩施設等で受診してください。

※1 補助券については、出生届出時にお渡しします。

内 容：身体発育状況、栄養状態、身体の異常の早期発見、子どもの健康状態や育児相談等

〈4ヶ月児以降〉

会 場：高野町保健福祉センター

受付時間：〈健康相談〉午前10時～午前11時 〈健康診査〉午後1時30分～午後2時

健康診査 健康相談	4ヶ月児	6ヶ月児	10ヶ月児	1歳6ヶ月児	2歳6ヶ月児 (健康相談のみ)	3歳6ヶ月児
2024年 4月22日(月)	R5年12月生	R5年10月生	R5年6月生	R4年8月生		R2年8月生
	R6年1月生	R5年11月生	R5年7月生	R4年9月生	R3年9月生	R2年9月生
5月20日(月)	R6年1月生	R5年11月生	R5年7月生	R4年9月生		R2年9月生
	R6年2月生	R5年12月生	R5年8月生	R4年10月生	R3年10月生	R2年10月生
6月24日(月)	R6年2月生	R5年12月生	R5年8月生	R4年10月生		R2年10月生
	R6年3月生	R6年1月生	R5年9月生	R4年11月生	R3年11月生	R2年11月生
7月22日(月)	R6年3月生	R6年1月生	R5年9月生	R4年11月生		R2年11月生
	R6年4月生	R6年2月生	R5年10月生	R4年12月生	R3年12月生	R2年12月生
8月26日(月)	R6年4月生	R6年2月生	R5年10月生	R4年12月生		R2年12月生
	R6年5月生	R6年3月生	R5年11月生	R5年1月生	R4年1月生	R3年1月生
9月30日(月)	R6年5月生	R6年3月生	R5年11月生	R5年1月生		R3年1月生
	R6年6月生	R6年4月生	R5年12月生	R5年2月生	R4年2月生	R3年2月生
10月28日(月)	R6年6月生	R6年4月生	R5年12月生	R5年2月生		R3年2月生
	R6年7月生	R6年5月生	R6年1月生	R5年3月生	R4年3月生	R3年3月生
11月25日(月)	R6年7月生	R6年5月生	R6年1月生	R5年3月生		R3年3月生
	R6年8月生	R6年6月生	R6年2月生	R5年4月生	R4年4月生	R3年4月生
12月16日(月)	R6年8月生	R6年6月生	R6年2月生	R5年4月生		R3年4月生
	R6年9月生	R6年7月生	R6年3月生	R5年5月生	R4年5月生	R3年5月生
2025年 1月20日(月)	R6年9月生	R6年7月生	R6年3月生	R5年5月生		R3年5月生
	R6年10月生	R6年8月生	R6年4月生	R5年6月生	R4年6月生	R3年6月生
2月17日(月)	R6年10月生	R6年8月生	R6年4月生	R5年6月生		R3年6月生
	R6年11月生	R6年9月生	R6年5月生	R5年7月生	R4年7月生	R3年7月生
3月17日(月)	R6年11月生	R6年9月生	R6年5月生	R5年7月生		R3年7月生
	R6年12月生	R6年10月生	R6年6月生	R5年8月生	R4年8月生	R3年8月生
診査内容	<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 診察 歯磨きアドバイス 			<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 診察 歯磨きアドバイス 歯科健診 		
相談内容	<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 離乳食相談 			<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 尿検査[※] 	<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 	<ul style="list-style-type: none"> 身体計測 発達相談 尿検査^{※2} 視力検査 聴力検査

* 離乳食相談に関しては、健康相談時に実施します。

※2 当日朝に採尿しご持参下さい。

* 個別案内については、原則、地区担当の母子保健推進員が対象者にお渡ししますので、お手元に届きましたら、日程等についてご確認ください。



目的：乳幼児期に獲得される発達発育や、楽しい活動を通して人とやり取りする力を支援していきます。また、同年齢同士の関わり、保護者の交流や学習の場にします。

時間：午前9時30分～午前11時

対象：未就園児

* 対象児には、個別で案内いたします。

* 日程や会場の変更に関しては、個別の案内でご確認ください。

日付	会場	内容
2024年 4月17日(水)	高野町保健福祉センター	リズム遊びや製作活動のほか、季節に応じた水遊びや運動会、クリスマス会も実施します
5月15日(水)		
5月22日(水)		
6月12日(水)		
6月26日(水)	高野山多目的集会所（大門）	
7月10日(水)	高野町保健福祉センター	
7月24日(水)		
8月 7日(水)		
8月28日(水)		
9月18日(水)		
9月26日(木)	あすなる教室（合同保育）	
10月 9日(水)	高野町保健福祉センター	
10月23日(水)	高野山多目的集会所（大門）	
11月13日(水)	高野町保健福祉センター	
11月27日(水)		
12月 4日(水)		



〈令和5年度 らっこくらぶの様子〉



* アレルギーと食事の教室（モグ・モグ・モグラ）に関して今後再開を検討しています。再開時には対象者に個別案内します。



定期接種は全て無料です。実施医療機関に事前予約のうえ接種して下さい。

対象年齢を超えると全額自己負担となりますので、ご注意ください。

予防接種の予診票については、出生届を出された際に、就学までの分をまとめてお渡しいたします。

（●マークの予診票については、対象年齢となる年度初めに個別で送付いたします。）

種類	対象年齢	標準的な接種年齢	接種回数と期間	備考
B型肝炎	生まれてから 1歳まで	生後2ヶ月～ 生後9ヶ月	3回接種 初回接種から27日以上あけて2回目接種 初回接種から139日以上あけて3回目接種	
ロタウイルス	ロタリックス	生後6週～生後24週までの間	2回接種 初回接種から27日以上あけて2回目接種	生後15週以降の初回接種については安全性が確保されていません
	ロタテック	生後6週～生後32週までの間	3回接種 初回接種から27日以上あけて2回目接種 2回目接種から27日以上あけて3回目接種	※接種はどちらか1種類となります
小児用肺炎球菌	生後2ヶ月～ 5歳未満	生後2ヶ月～ 生後7ヶ月 (初回接種1回、 追加接種1回)	4回接種 初回接種から27日以上あけて2回目接種 2回目接種から27日以上あけて3回目接種 3回目接種から60日以上あけて、 生後12ヶ月以降に4回目接種	接種開始年齢により、接種回数や間隔が異なります
五種混合	〈1期初回〉 生後2ヶ月～ 7歳6ヶ月未満	生後2ヶ月～ 生後12ヶ月	3回接種 初回接種から20日～56日あけて2回目接種 2回目接種から20日～56日あけて3回目接種	R6.4.1より四種混合及びヒブ(Hib)は、五種混合となっております ※R6.4.1以降も四種混合及びヒブ(Hib)の接種は可能とされております
	〈1期追加〉 生後2ヶ月～ 7歳6ヶ月未満	1期初回接種 (3回)終了後の 生後12ヶ月～ 生後18ヶ月	1回接種 1期初回(3回目)接種後 生後12ヶ月～生後18ヶ月の間に1回接種	
BCG	生後3ヶ月～ 1歳未満	生後5ヶ月～ 生後8ヶ月	1回接種	
麻しん・風しん 1期	1歳～2歳未満		1回接種	
麻しん・風しん 2期	5歳～7歳未満 (小学校就学前の1年間)		1回接種	
水痘 (水ぼうそう)	1歳～3歳未満	1回目接種は 生後12ヶ月～ 生後15ヶ月	2回接種 初回接種後生後6ヶ月～生後12ヶ月後に 2回目接種	

種類	対象年齢	標準的な接種年齢	接種回数と期間	備考
日本脳炎 1 期	〈1 期初回〉 生後 6 ヶ月～ 7 歳 6 ヶ月未満	3 歳～4 歳	2 回接種 初回接種から 6 日～28 日あけて 2 回目接種	
	〈1 期追加〉 生後 6 ヶ月～ 7 歳 6 ヶ月未満	4 歳～5 歳	1 回接種 1 期初回 (2 回) 終了後、 おおむね 1 年後に 1 回接種	
● 日本脳炎 2 期	9 歳以上～ 13 歳未満	9 歳～10 歳	1 回接種	平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方で日本脳炎予防接種 (全 4 回) を受けていない方は、20 歳未満まで受けることが出来ません なお、2 期の接種は 9 歳以上の方でないとは定期接種となりません
● 二種混合	11 歳～ 13 歳未満	11 歳～12 歳	1 回接種	
● 子宮頸がん (HPV)	2 価	【定期接種】 平成 20 年 4 月 2 日～ 平成 25 年 4 月 1 日生まれの女性 (小学校 6 年生～高校 1 年生相当) 【キャッチアップ接種】 平成 9 年 4 月 2 日～ 平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性	3 回接種 初回接種から 1 ヶ月あけて 2 回目接種 3 回目は初回接種から 6 ヶ月あけて接種	厚生労働省の勧告があり、平成 25 年 6 月～令和 4 年 3 月まで積極的な勧奨は差し控えていましたが、解除されました キャッチアップ接種は 令和 6 年度が最終年度 となります ※接種はどれか 1 種類となります
	4 価		3 回接種 初回接種から 2 ヶ月あけて 2 回目接種 3 回目は初回接種から 6 ヶ月あけて接種	
	9 価		3 回接種 初回接種から 2 ヶ月あけて 2 回目接種 3 回目は初回接種から 6 ヶ月あけて接種 ※15 歳未満の方については 2 回接種 となります。	

子ども

予防接種 (任意接種)

種類	対象年齢	標準的な接種年齢	接種回数と期間	備考
おたふくかぜ	生後 24 ヶ月以上～ 生後 72 ヶ月未満	① 1 歳～2 歳 ② 就学前の 1 年間	2 回接種 1 回目から 2 回目の接種までは 1 ヶ月以上 間隔をあける。	
インフルエンザ	6 ヶ月以上～ 3 歳未満	毎年 10 月～1 月末	2 回接種 初回接種から 4 週間あけて 2 回目接種	町内 3 医療機関で接種の場合、自己負担金は実費から 1,500 円差し引いた額 町外の医療機関での接種の場合は、接種費用の償還払いとなりますので、住民健康課にお問い合わせ下さい
	3 歳以上～ 13 歳未満		2 回接種 初回接種から 4 週間あけて 2 回目接種	
	13 歳以上		1 回または 2 回接種 2 回接種の場合は 4 週間あけて 2 回目接種	

実施医療機関（こども予防接種）

下記の医療機関にて、事前予約のうえ予診票を持参し受診してください。（各予防接種は県医師会・伊都医師会の医療機関または町と個別に契約している医療機関で受けることができます。）

市 町	医療 機 関 名	住 所	0 7 3 6 市 電 外 局 番 号	B 型 肝 炎	ロ タ ウ イ ル ス	ヒ ブ	小 児 肺 炎 球 菌	四 種 混 合	B C G	麻 し ん ・ 風 し ん	水 痘	日 本 脳 炎	二 種 混 合	子 宮 頸 がん
高野町	高野山総合診療所	高野山	56-2911	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	花谷医院	高野山	56-3213	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	富貴診療所	西富貴	53-2013	●		●	●	●	●	●	●	●	●	
橋本市	豊澤医院	橋本	32-0127					●		●	●	●	●	
	いこまレディースクリニック	東家	39-8080	●						●	●	●	●	●
	奥村マタニティクリニック	東家	33-3600	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	奥村レディースクリニック	東家	33-3600											●
	谷内クリニック	東家	39-3339	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	山本病院	東家	32-8899										●	●
	南クリニック胃腸・肛門科	市脇	34-0171	●	●						●	●	●	●
	小林医院	神野々	32-0846							●			●	●
	奥野クリニック	御幸辻	34-0010	●						●			●	●
	曾和医院	御幸辻	33-3003	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
	田倉皮膚科クリニック	光陽台	36-1500							●			●	●
	橋本市民病院	小峰台	37-1200	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	藤堂診療所	城山台	37-3303							● 2期		● 2期	●	
	吉川こどもクリニック	城山台	38-2170	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	きみが丘クリニック	紀見ヶ丘	36-1403	●					●	●	●		●	
	めがね先生のうたこどもクリニック	紀見ノ字椿原	26-8266	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	おおはぎ内科	三石台	38-2570	●	●				●		●	●	●	●
	いわくらクリニック	三石台	26-8646	●						● 2期		● 2期	●	
	梅本診療所	隅田町河瀬	33-0477							●			●	
	田中診療所	隅田町中下	32-1103	●						● 2期		● 2期	●	●
	小林診療所	学文路	32-0469							●			●	●
	伊藤クリニック	高野口町伏原	43-1133							● 2期			●	●
	虎谷内科小児科医院	高野口町向島	42-2802	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
森下クリニック	高野口町向島	44-1666							● 2期			●	●	
栗山クリニック	高野口町小田	43-0310							●			●	●	
玉井医院	高野口町名倉	42-2638	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
辻本クリニック	高野口町大野	42-2528	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
かつらぎ町	上田消化器・内科クリニック	笠田東	23-2001	●										
	北林医院	笠田東	22-1130							●		●	●	
	永野医院	笠田東	23-2311	●										
	前田医院	笠田東	22-1070	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	阪中外科	妙寺	22-7018									● 2期	●	
	米田小児科医院	妙寺	22-3065	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	和歌山県立医科大学附属病院紀北分院	妙寺	22-0066	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	にじいろ内科クリニック	大谷	23-2416							● 2期			●	●
九度山町	萩原内科・小児科	九度山	54-3309	●	●	●	●	●		●	●	●	●	
	横手クリニック	九度山	54-3111	●						● 2期		● 2期		

※医療機関等は、年度途中で変更になる場合がありますので、予約時にご確認ください。（令和6年2月現在）
 ※令和6年4月1日より、四種混合及びヒブは五種混合となっております。

高野町の健康課題

- ・悪性新生物、糖尿病、高血圧症で医療機関を受診している人が多い。
 - ・特に糖尿病、高血圧症は自覚症状が少なく、大きな病気にも繋がりがやすい。
- 健診を通して自身の状態を知り、重症化予防につなげることが必要。**

特定健診（集団・個別）

生活習慣病の予防のために、対象者の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

がん検診（集団・個別）

がんの早期発見、早期治療のため各種がん検診を行います。

- ・胸部検診
- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・子宮頸がん検診
- ・乳がん検診

その他検診

肝炎ウイルス検診（集団検診、個別検診）

肝炎ウイルス持続感染者は、あまり症状が現れないために、感染に気付かないことがほとんどですが放置すると気づかないうちに慢性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行する可能性があることから感染を早期に発見し、適切な治療を受けるため肝炎ウイルス検診を行います。

歯周疾患検診（個別）

健康を維持し、食べる楽しみを持続できるよう歯の喪失を予防していただくため歯周疾患検診を行います。

動脈硬化健診（集団・個別）

動脈の壁が硬くなったり厚くなったりして、血液の流れが悪くなっている状態を動脈硬化と言います。動脈硬化が進むと様々な臓器に影響が起ることから危険因子や動脈硬化の程度を調べ、疾患の発症や進行を防止するため健診を行います。

予防接種

高齢者インフルエンザ

インフルエンザの重症化予防や集団生活でのまん延防止、接種費用負担軽減ならびに健康の保持増進を図るため接種費用の一部を助成します。

高齢者肺炎球菌

肺炎球菌という細菌が感染することで起こる感染症です。肺炎球菌感染症は重症化しやすく現代でも注意が必要な感染症であり、予防するために接種費用の一部を助成します。

風しん（第5期定期予防接種）

風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。クーポン券を使用し、抗体検査・予防接種を無料で受けられます。

健康ポイント

40歳以上の住民の皆さん一人ひとりが主体的かつ継続的な健康づくりに取り組むためのきっかけづくりを目的とした事業で、毎年の特健診、がん検診や歯科健診の受診、また健康づくり講習会、健康づくりウォーキング、介護予防事業や健康に関する講演イベントなどに参加することでポイントが付与され一定のポイントが貯まると応募できます。応募された方の中から抽選で特典を進呈させていただきます。

成人 特定健診・がん検診



～年に1回の受診で、健康チェック！～

必ず受けよう

特定健診・がん検診は **2024年4月1日～2025年2月28日の期間に**

「集団健診」「個別健診」のどちらかで1回のみ受診が可能です。

集団健診

特定健診／動脈硬化健診／胸部（結核・肺がん）検診／胃がん検診
／大腸がん検診／前立腺がん検診／子宮頸がん検診／乳がん検診

実施日	特定健診	詳細版動脈硬化健診	胸部検診	胃がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	会場
5月29日(水)	●		●	●	●	●			富貴トレーニングセンター
5月30日(木)	●		●	●	●	●	●	●	高野町保健福祉センター
6月20日(木)							●	●	富貴トレーニングセンター
9月11日(水)	●	●				●			富貴小学校体育館
9月26日(木)							●	●	高野町保健福祉センター
10月6日(日)	●	●	●	●	●	●			高野山中学校体育館
10月7日(月)	●	●				●			高野山中学校体育館
受付時間	午前8時30分～午前11時					午後1時～午後3時			

お申込みは・・・4月に紫色の封筒で配布する申込ハガキ、またはお電話にて受付いたします。

●マスク着用について

集団健診会場でのマスク着用を推奨します。

健診会場において、町職員はマスクを着用する場合があります。

●健康ポイントについて

上記の健診は、健康ポイント事業の対象事業となります。

健診の受診はポイント付与の対象となりますので、是非受診いただきポイントを貯めて、応募してください。



特定健診

特定健診の受診にかかる費用は**無料**です！！

保険種別	受診対象者	内容	自己負担額	受診方法	
				集団	個別
国民健康保険	40歳～74歳 の高野町民	<ul style="list-style-type: none"> 問診 身体計測（身長、体重、腹囲、BMI） 診察 血圧測定 尿検査（尿糖、尿蛋白、尿潜血） 心電図検査 血液検査（脂質、血糖、肝機能、貧血、腎機能） 	無料	○	○

*国民健康保険の対象者には、4月に水色の封筒で受診券(黄色の用紙)を国民健康保険被保険者証と一緒に送付します。

後期高齢者 医療保険	75歳以上 の高野町民	<ul style="list-style-type: none"> 問診 身体計測（身長、体重、BMI） 診察 血圧測定 尿検査（尿糖、尿蛋白） 血液検査（脂質、糖代謝、肝機能、腎機能） ※医師の判断により貧血検査、心電図検査、眼底検査を行います	無料	○	○
---------------	----------------	--	----	---	---

*後期高齢者医療保険の対象者には、5月下旬頃に和歌山県後期高齢者医療広域連合より、薄いピンク色の封筒で受診券が送付されます。特定健診の受診には**受診券が必ず必要**になりますのでご持参下さい。

受診券を紛失された場合は、下記連絡先に「特定健診受診券の再発行希望」とお問合せ下さい。

和歌山県後期高齢者医療広域連合 TEL：073-428-6688（午前9時～午後5時45分）

社会保険 (被扶養者)	40歳～74歳 の高野町民	<ul style="list-style-type: none"> 問診 身体計測（身長、体重、腹囲、BMI） 診察 血圧測定 尿検査（尿糖、尿蛋白） 血液測定（脂質、糖代謝、肝機能、腎機能） 	無料	○ ※1	— ※2
----------------	------------------	---	----	---------	---------

*社会保険被扶養者の方が特定健診を受診するには、協会けんぽが発行する受診券(セット券)が必要です。お手元がない場合は、協会けんぽにお問合せ下さい。

※1 集団健診での受診は、和歌山県民総合健診センターへの申込みも必要です。

※2 個別健診での受診は、ご加入の協会けんぽへお問合せ下さい。

がん検診・その他検診

種類	内容	対象者(加入医療保険の種類は問いません)	自己負担額	受診方法	
				集団	個別
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上の高野町民	無料	○	○
	喀痰検査	肺がん検診受診者のうち、50歳以上で喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600以上の高野町民	無料	○	○
胃がん検診	胃部X線検査	40歳以上の高野町民	無料	○	○
	胃内視鏡検査		無料	×	○
大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	40歳以上の高野町民	無料	○	○
前立腺がん検診	血液検査	40歳以上男性の高野町民	500円	○	×
乳がん検診	マンモグラフィー	30歳以上女性の高野町民	2,000円	○	○*
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上女性の高野町民	1,000円	○	○*
肝炎ウイルス検診	血液検査	2024年度に40.45.50.55.60歳になる高野町民	無料	○	○
歯周疾患検診	歯、歯肉の状態等の検査	40.50.60.70歳の高野町民	無料	×	○

*子宮頸がん・乳がんの個別での受診は、事前に役場・支所にてお申込み下さい。

動脈硬化健診

動脈硬化とは、年齢や疾病、生活習慣病など様々な要因から「動脈が硬くなる」ことです。動脈が硬くなると、血管のしなやかさが失われるため血液を上手く送り出せず、心臓に負担をかけたり血管が詰まったりします。

集団健診（詳細版）

対象者 30歳以上の高野町民

申込方法 4月上旬に高野町より届く封筒（紫色）に入っているハガキ、または電話にてお申込み

自己負担金 1,000円

検査内容

- 血液検査
- 遺伝子多型検査
…お酒の強さや肥満のなりやすさなどの個人の感受性(遺伝体質)を調べます
- 尿検査
…当日紙コップに約1/3の尿を採取し、尿中の塩分濃度や動脈硬化に関係する成分を測定します
- PWV（脈波伝播速度）検査
…血管の硬さや詰まりの程度を調べます 仰向けの状態で、両手足に血圧計を装着し測定します
- 頸部エコー検査
…動脈硬化が起こりやすい頸動脈で血管の肥厚を調べます 仰向けの状態で、首の部分に超音波を当てて測定します
- AI 検査
…手首の動脈で脈の状態から血管の硬さを調べます 座った状態で、手首に測定器具をつけて測定します
- 体組成・筋肉量
…筋肉量や脂肪量などの体組成、また握力、脚筋力など日常で使う筋肉に衰えがないか調べます
- 心理・認知機能検査（検査の一部は65歳以上の方対象）



特定健診と動脈硬化健診(詳細版)を併せて受診すると
より**充実**した検査項目になります！



個別健診（通常版）

対象者 40歳以上の特定健診を受診された高野町民（国民健康保険、後期高齢者医療保険、社会保険等加入者）

申込方法 特定健診を受診したことがわかるもの(問診票の写しまたは結果表)を持参し高野山総合診療所受付でお申込みください

自己負担金 無料

受診方法 高野山総合診療所でお申し込み後、住民健康課より受診券を発行し、受診していただきます
※必ず事前に高野山総合診療所へ予約してください（TEL：0736-56-2911）

検査内容

- 問診
- 血圧脈波検査
…血管のかたさや詰まりの程度を調べます 仰向けの状態で、両手足に血圧計を装着し測定します
- 頸部エコー検査
…仰向けに寝た状態で、首の部分の頸動脈を観察します

実施医療機関

個別健診

特定健診

がん検診

下記の医療機関にて、事前予約のうえ受診券を持参し受診してください。

市町名	医療機関名	住所	電話番号	特定 健診	肝炎 ウイルス	胃がん (パピルム)	胃がん (内視鏡)	肺 がん	大腸 がん	乳 がん	子宮頸 がん
高野町	花谷医院	高野山	56-3213	●	●				●		
	高野山総合診療所	高野山	56-2911	●	●	●	●	●	●		
	富貴診療所	西富貴	53-2013	●	●			●	●		
橋本市	小林医院 (橋本)	橋本	32-0159	●					●		
	森本胃腸肛門科	東家	33-0051	●	●				●		
	奥村マタニティクリニック	東家	32-0072								●
	奥村レディースクリニック	東家	32-8511								●
	谷内クリニック	東家	39-3339	●	●		●	●	●		
	山本病院	東家	32-8899	●	●		●	●	●		
	いこまレディースクリニック	東家	39-8080	●	●				●		●
	南クリニック胃腸肛門科	市脇	34-0171	●	●	●	●		●		
	小林医院 (神野々)	神野々	32-0846	●	●				●		
	紀和クリニック	岸上	34-1255	●	●	●	●	●	●	●	
	曾和医院	御幸辻	33-3003	●	●			●	●		
	奥野クリニック	御幸辻	34-0010	●	●			●	●		
	ナサコ内科	光陽台	38-2115	●	●			●	●		
	みなみ胃腸肛門科外科	しらさぎ台	38-3737	●	●		●	●	●		
	藤堂診療所	城山台	37-3303	●	●			●	●		
	きみが丘クリニック	紀見ヶ丘	36-1403		●			●	●		
	橋本市民病院	小峰台	37-1211	●	●	●	●	●	●	●	●
	おおはぎ内科	三石台	38-2570	●	●		●	●	●		
	いわくらクリニック	三石台	26-8646	●	●		●	●	●		
	梅本診療所	隅田町河瀬	33-0477	●	●		●	●	●		
	田中診療所	隅田町中下	32-1103	●	●			●	●		
	小林診療所	学文路	32-0469	●	●	●		●	●		
	伊藤クリニック	高野口町伏原	43-1133	●	●		●	●	●		
	植阪クリニック	高野口町伏原	43-0100	●	●		●	●	●		
	狩谷医院	高野口町向島	42-2459								●
	虎谷内科小児科医院	高野口町向島	42-2802	●	●		●	●	●		
	森下クリニック	高野口町向島	44-1666	●	●			●	●		
阪上医院	高野口町名古屋	42-0300						●			
栗山クリニック	高野口町小田	43-0310	●	●		●	●	●			
玉井医院	高野口町名倉	42-2638		●				●			
松岡医院	高野口町名倉	42-2117	●	●			●	●			
辻本クリニック	高野口町大野	42-2528	●	●		●	●	●			
かつらぎ町	上田神経科クリニック	笠田東	22-1000	●	●				●		
	上田消化器・内科クリニック	笠田東	23-2001	●	●		●	●	●		
	前田医院	笠田東	22-1070	●	●		●	●	●		
	永野医院	笠田東	23-2311	●	●		●	●	●		
	木秀クリニック	丁ノ町	22-8883	●	●			●	●		
	阪中外科	妙寺	22-7018	●	●			●	●		
	紀北分院	妙寺	22-4600				●	●	●		
	米田小児科医院	妙寺	22-3065	●	●			●	●		
	黒岩クリニック	妙寺	23-2112	●	●				●		
にじいろ内科クリニック	大谷	23-2416	●	●			●	●			
九度山町	萩原内科・小児科	九度山	54-3309	●	●		●	●	●		
	横手クリニック	九度山	54-3111	●	●	●		●	●		
	保脇整形外科医院	九度山	54-2017	●	●						
岩出市	はた乳腺クリニック	岩出市	0736-63-1177							●	
五條市	鎌田医院田園診療所	五條市	0747-26-1150							●	

*医療機関等は、年度途中で変更になる場合がありますので、予約時にご確認ください。

(令和6年2月現在)

予防接種

種類	補助対象者	自己負担額	助成回数	接種期間	接種場所
高齢者 インフルエンザ	・満65歳以上の方 ・満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全の重度障害のある方 (身体障がい者手帳1級)	1,000円 ※生活保護受給者は無料	一年に1回	毎年10月1日～翌年1月31日	かかりつけ医療機関でご相談下さい*①
高齢者肺炎球菌	・満65歳の方 ・満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全の重度障害のある方 (身体障がい者手帳1級)	2,500円 ※生活保護受給者は無料	一生涯に1回 ※既に接種を受けた方は対象外です	65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日まで (重度障害のある方は60歳から接種可能)	町内3医療機関*②
風しん(第5期定期予防接種)	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	無料	1回	令和7年3月まで無料で接種可能	かかりつけ医療機関でご相談下さい*③

*①県外で接種を希望される方は、事前に住民健康課にお問合せ下さい。

*②高野町外の医療機関での接種を希望される方は、事前に住民健康課にお問合せ下さい。

*③接種にはクーポン券が必要です。クーポン券がお手元ない場合は、事前に住民健康課までお問い合わせ下さい。

自分の家庭血圧※を知っていますか？

※家庭血圧とは・・・診察室や医療機関ではなく、自宅で毎日同じ時間に測定した血圧

血圧は自分の健康状態を手軽に知ることができます。

最近では、「自宅で測る血圧による診断が優先」とされています。

皆さんは、**白衣高血圧**(病院の時だけ高い)や**仮面高血圧**(自宅の時だけ高い)ではありませんか？

高野町には、高血圧やその合併症(脳梗塞、心筋梗塞など)で医療にかかる人が多くいます。高血圧は、ほとんど自覚症状がなく、気づかないまま重症化する可能性も少なくありません！

自分の健康状態を知ることは、とても大切です。

そこで、**高血圧ゼロのまちプロジェクト**と称し、自身の血圧を把握するため、2週間血圧計を貸出しています。令和2年度に開始してから、約950名の方が参加して下さいました。



この機会に自分の血圧を知り、病気の予防・健康的な生活を維持しましょう！

救急安心センター電話相談

「すぐに病院へ行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」判断に困ったら

#7119

緊急だと思ったら、ためらわずに119番通報を！！



健康づくりをしながらお得にポイントを集めましょう！！

令和6年度も『健康ポイント事業』を行います！

『健康ポイント事業』とは、40歳以上の住民の皆さん一人ひとりが主体的かつ継続的な健康づくりに取り組むためのきっかけづくりを目的とした事業です。毎年の**特定健診**、**がん検診**や**歯科健診**の受診、また**健康づくり講習会**、**健康づくりウォーキング**、**介護予防事業**や**健康に関する講演イベント**などへ参加することで**ポイントが付いて**、一定の**ポイントが貯まると応募**できます。応募された方の中から抽選で特典を進呈させていただきます。



①

ポイント応募台紙を入手しよう

ポイント応募台紙は、5月ごろに配布する予定です。
参加対象者は、40歳以上の高野町民の方です。

②

ポイント応募台紙にポイントを貯めよう

特定健診を必ず受診することが、必須条件です。
その他に、各種がん検診や健康づくり事業等に参加して、ポイントを貯めましょう。ポイント応募台紙が配布される前に参加した事業もポイント対象です。(後付け可)
令和6年4月から翌年2月末までの活動がポイント対象です。



③

60点以上集めて応募しよう

60点以上ポイントが貯まれば、役場または富貴支所に提出してください。年度内におひとり様1回応募できます。

④

抽選で豪華景品が当たります

応募者全員に参加賞があります。
抽選会の日時等については、決まり次第連絡します



※実際の特典ではありません。

健康づくり ウォーキング・体操教室・健康相談



高野山地区・富貴地区では毎月ウォーキングや体操教室を実施しております。
 また、高野町内各地区において、毎月1回の健康相談を実施しています。
 広報にて、日程や開催場所を随時お知らせしておりますので、お誘いあわせのうえ、
 ぜひご参加ください。みなさんで楽しく体を動かし、心も体も健康な生活を目指しましょう！

ウォーキング

ウォーキングは有酸素運動のひとつで、体内にある脂肪を燃焼させる効果があります。
 また、脂肪燃焼効果のほかにも血流を促進する効果で血圧や血糖値にも良い影響を与える効果があるため、
 生活習慣の改善にもつながります。しっかり準備運動を行い、四季を感じながら楽しく歩きましょう。

高野山地区・・・毎月1回 **火曜日**（4月～11月）
 富貴地区・・・毎月1回 **金曜日**



*詳しい日程については、毎月広報にてお知らせいたします。

体操教室

理学療法士や作業療法士と一緒に体操を行い、自宅でも取り組める簡単な体操などを実施します。
 歩く事に自信がない方も、座ってできる体操を中心に指導いただきますのでチャレンジしてみませんか。

高野山地区・・・毎月1回 **火曜日**（12月～3月）
 高野町保健福祉センター
 富貴地区・・・毎月1回 **第一金曜日**
 東富貴多目的集会所



*詳しい日程については、毎月広報にてお知らせいたします。

健康相談

保健師による血圧測定や相談等を行います。



実施場所	高野山多目的集会所(大門)	老人憩いの家 (中の橋)	明遍集会所	神谷集会所	相ノ浦集会所
	西郷集会所	桜茶屋	西細川多目的集会所	東細川集会所	大滝集会所
	湯川集会所	杖ヶ藪 龍福寺	花坂多目的集会所	上筒香集会所	旧筒香小学校
	下筒香集会所	高根地区（地域包括支援センターが個別に対応します）			

*詳しい日程については、毎月広報にてお知らせいたします。

お知らせ確認方法

- 高野町広報 ●回覧 ●町内放送 ●お便り ●知らせてネット(メール・LINE)

【LINEで受け取る場合】

LINEアプリで右のQRコードを読み取り、友だちに「追加」します



【メールで受け取る場合】

- ① t-koya@sg-p.jp へ空メールを送信し、届いたメールに記載された登録用URLをクリック
- ② 利用規約を確認した上で、「同意する」をクリック
- ③ 受け取りたいカテゴリ(「健康・福祉・医療」や「大人の健康」、「子どもの健康」等)と地区・年齢を選択し、「確認画面へ」をクリック
- ④ 入力内容を確認の上、「登録」をクリック
登録完了画面が表示されれば登録完了です(登録完了メールが届きます)

～感染症予防対策について～

私たちは普段から風邪やインフルエンザ、ノロウイルスといったいろいろな感染症に接しながら生活していますが、予防策については基本的に同じです。

「マスク」「手洗い」「換気」の3つをしっかりと行いましょう!



〈マスクの着用推奨時〉

- 医療機関を受診する時
- 高齢者施設等を訪問する時
- 不特定多数の人と接する時
- 混雑した電車やバスに乗車する時
- 健康づくりや趣味のグループ等複数の人と集まる時

〈手洗いのタイミング〉

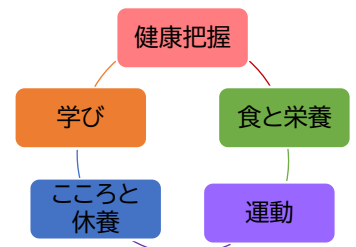
- 公共の場所から帰った時
- 食事の前後
- 外にある物を触った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 病気の人のケアをした時

〈換気の仕方〉

- 対角線上にある2箇所の窓を開ける
- 30分に1回程度、窓を全開にする

高野町「健康長寿のまち」具体的な取り組みと目標

町民一人ひとりや地域で取り組みましょう。



- 一. 健康把握 ○すすんで健康診査を受け、自分のからだのことをよく知ります。
- 一. 食(食育)と栄養 ○地元野菜をとり入れ、バランスのよい食事に心がけます。
- 一. 運動 ○自分に合った運動やスポーツのある生活を楽しみます。
- 一. こころと休養 ○睡眠と休養を上手にとり、こころにゆとりと元気をつくります。
- 一. 学び ○生涯にわたって学びを大切にし、生きがいのある生活を楽しみます。