

令和4年度 小海町保健事業計画表

母子保健



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	2月	3月	
ママ・パパ学級		①23日(月)	②7日(火)	③5日(火)				①10日(木)	②8日(木)	③19日(木)			
乳児健診(3・4ヶ月) (7・8ヶ月) (9・10ヶ月)		12日(木) R3.12~R4.1生 R3.8~R3.9生 R3.6~R3.7生		7日(木) R4.2~R4.3生 R3.10~R3.11生 R3.8~R3.9生			8日(木) R4.4~R4.5生 R3.12~R4.1生 R3.10~R3.11生		11日(金) R4.6~R4.7生 R4.2~R4.3生 R3.12~R4.1生		13日(金) R4.8~R4.9生 R4.4~R4.5生 R4.2~R4.3生		16日(木) R4.10~R4.11生 R4.6~R4.7生 R4.4~R4.5生
健康診断 1才6ヶ月児 3才児	19日(火) R 2.7~R 2.9生 H31.1~H31.3生			26日(火) R 2.10~R2.12生 H31.4~R1.6生			25日(火) R3.1~R3.3生 R1.7~R1.9生			17日(火) R3.4~R3.6生 R1.10~R1.12生			
育児学級		17日(火) R3.10~R4.1生			26日(金) R4.2~R4.5生			18日(金) R4.6~R4.8生			2日(木) R4.9~R4.12生		
2才児学級	14日(木) R2.1~R2.3生				29日(月) R2.4~R2.7生				16日(金) R2.8~R2.11生				

※すくのみ学級は対象者に別途お知らせします。

予防接種



定期接種	任意接種
Hib (インフルエンザ菌b型) 小児肺炎球菌 四種混合 (ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ) 二種混合 (ジフテリア、破傷風) B型肝炎	インフルエンザ (町から補助が出来ます。)
水痘 BCG (結核) MR (麻しん・風しん) 日本脳炎 HPV (ヒトパピローマウイルス) ロタウイルス	

※生後6か月以上小学生まで定められた間隔で2回接種 ※中学生は1回接種

成人	高齢者
風しん 抗体検査対象者： 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日 までに生まれた男性 (町から無料のクーポン券を お配りしています。)	インフルエンザ 定期接種対象者： 65歳以上の方 (町から補助が出来ます。)
定期接種対象者： 抗体検査の結果、抗体が不十分であると 診断された者 クーポン券により無料で接種できます。	高齢者肺炎球菌 (1回のみ町から補助が出来ます。) 定期接種対象者： 今年度(65・70・75・80・ 85・90・95・100)歳に なる方 任意接種補助対象者： 上記以外の66歳以上の方 ※接種については主治医とよく相談 して下さい。

定期接種のスケジュールについては、「予防接種と子どもの健康」の冊子をご覧ください。

新型コロナウイルス小児 個別通知でお知らせします。

新型コロナウイルス 個別通知でお知らせします。

教えて!ドクター

無料アプリを活用しよう!
佐久医師会が作成した、子育て支援の情報が
充実した保護者向けのアプリです。
予防接種のスケジュールにも対応しています。
ダウンロードは下記よりお願いします。



家庭訪問

連絡いただければ必要に応じて
保健師、管理栄養士が訪問します。

各種 検(健)診・相談・教室



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	2月	3月
集団 がん検診	子宮頸がん 午後 21日・22日・25日 26日・27日	乳房超音波 25日・26日 27日・30日	マンモグラフィ 22日・23日								胃バリウム 28日	
総合セット 健診							3日・4日・5日 6日・7日		結果 報告会			

個別がん検診等	対象年齢 (4/1時点)	
子宮検診	20歳・25歳 55歳・60歳	個人通知に よる
マンモグラフィ 検診	40歳	個人通知に よる
歯周病検診	40歳・45歳 50歳・55歳 60歳・65歳 70歳	個人通知に よる

保健室健康相談

(毎週水曜日 午前9:00~11:30)
・母子手帳交付、子育ての相談 ・生活習慣病他、障がい福祉について
・からだ、こころに関すること

献血

7月28日(木)
12月15日(木)



今すぐここで、
深呼吸 スーハー



笑いはこころの
エネルギー!
笑って免疫力UP!



眠りは
こころとからだの
修復時間



おいしく食べて、
幸せ補給



頑張っている自分に
もっと優しく

高齢者の総合相談窓口 小海町地域包括支援センター

※困ったと思ったらまずはご相談ください。

総合相談	高齢者のみなさんに関する様々な相談を受け付けます。介護、保健、福祉、生活、医療などなんでもご相談ください。毎週水曜日午前9:00~11:30は包括なんでも相談です。
介護予防	高齢者のみなさんが、介護が必要な状態になることを予防し、いつまでも自分らしく生き生きと生活できることを目的として、必要なサービスの調整や介護予防教室を実施します。
権利擁護	悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見制度の活用、高齢者虐待への対応などにより、高齢者のみなさんの権利や安全を守るお手伝いをします。
介護保険の申請受付、認定調査	要介護、要支援認定の申請を受け付け、認定調査を行います。要介護、要支援認定された方に保険証の交付をします。

介護予防教室

- ・はつらつ健康体操教室
- ・コツコツ貯筋教室
- ・パワーアップ教室
- ・二輪草の会 等...



身体状況に合った教室を開催しています。
お気軽にご相談ください。