



令和8年度（2026年度）高野町 保健事業 年間スケジュール

令和8年4月1日～令和9年3月31日までの予定が掲載されています。



悪天候等の影響により、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】 午前8時30分～午後5時15分（土日祝日、年末年始は除く）

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
妊婦のための支援給付	_____	5
各種手当	_____	6
乳幼児医療費・こども医療費	_____	7
乳幼児健康診査・健康相談	_____	8
親子教室（らっこくらぶ）	_____	9
予防接種（定期接種）	_____	10
予防接種（任意接種）	_____	11
・実施医療機関一覧	_____	12

成 人

保健事業	_____	14
特定健診・がん検診	_____	15
・集団健診	_____	15
・特定健診・がん検診・その他検診	_____	16
・動脈硬化健診	_____	17
・実施医療機関一覧	_____	18
予防接種	_____	19
健診（検診）事業	_____	20

健康づくり

フィットネスジム事業	_____	21
ウォーキング・体操・健康相談	_____	22
介護予防教室・健康相談	_____	23

お知らせ確認方法

_____ 24

不妊治療費の助成

妊娠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。

令和7年度より、事前予約制になりました。来庁前にお電話をお願いします。

母子健康手帳の交付/妊産婦健康診査受診票/新生児聴覚検査受診票の交付

医療機関等で妊娠の診断を受けたら、必ず妊娠の届出をしてください。妊娠届を出された方には母子健康手帳及び妊産婦健康診査受診票・新生児聴覚検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。



妊婦のための支援給付

安心して出産や子育てができるよう、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、妊娠届出時と出産後に計10万円の給付に加え、高野町から子育て応援給付金を追加で支給します。支給を受けるにあたり、面談やアンケートの回答が必要です。

妊産婦等への交通費等支援事業

自宅（または里帰り先）から分娩取扱施設等まで概ね60分以上の移動時間を要する妊産婦等に対して、交通費を助成します。

※変更になる場合があります。詳細は広報等でお知らせします。

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。

また、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

契約医療機関や助産院にてゆっくりと休養をとり、授乳指導などの支援を受けられます。宿泊型（ショートステイ）と日帰り型（通い）があり、ご希望に応じて選択できます。

1ヶ月児健康診査

生後1ヶ月のお子さんの健康診査の費用（1回分）を助成します。妊娠後期の妊婦訪問の際に受診票をお渡しします。

乳幼児健康相談

3か月児、6か月児、9か月児、2歳6か月児のお子さんの身体計測、子育て相談、栄養相談、歯科相談、運動発達やこころの発達の相談行います。定期的な相談日以外でも、身体計測や子育て相談を希望する場合は個別に対応いたしますので保健師へご連絡ください。(0736-56-5600)



乳幼児健康診査

4か月児、7か月児、10ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳6ヶ月児に身体計測、小児科診察、歯科診察、栄養相談、歯科相談、子育て相談等を行います。

ブックスタート

絵本に慣れ親しんでいただくことを目的に、9か月児健康相談時に絵本をプレゼントします。



栄養相談・歯科指導

乳幼児健診や乳幼児相談の際、管理栄養士や歯科衛生士による個別相談を実施します。

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、水遊びやクリスマス会などの季節に応じた活動を親子で楽しめます。参加対象者には個別通知をします。



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

お子さんの発達について、発達相談員が予約制で個別に相談に対応します。「ことばが遅いかな?」「落ち着きがないのかな」など、お子さんの発達で気になることがありましたらご相談ください。

予防接種

病気の感染や発症予防、周囲の方へ感染させてしまうリスク回避のために接種をおすすめします。赤ちゃん訪問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。



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て子育てや発達相談、思春期等の相談や支援を行います。

こども 妊婦のための支援給付



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. 医師による胎児心拍の確認ができた「妊婦」の方。（妊娠届出→妊婦給付認定）
2. 妊婦給付認定を受けた妊婦の、妊娠しているこどもの数。

※流産等の場合は、母子健康手帳により確認を行います。母子健康手帳の交付前に流産及び人工妊娠中絶等をした場合でも、流産等の前に胎児心拍の確認がされていれば医師の診断書の提示により確認を行います。

〈申請方法〉

妊婦給付認定

1. 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。
2. 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（出産予定日の 8 週間前の日から支給可能）

上記の給付額に加えて、高野町単独事業として子育て応援給付金を上乗せし支給しております。

子育て応援給付金：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) 第 2 子の場合	妊娠届出時 5 万円、出生届出後 5 万円	計 10 万円	} 合計 20 万円
	子育て応援給付金(上乗せ支給分)	第 2 子 10 万円	

※変更になる可能性があります。

変更した場合は、広報等でお知らせしますのでご確認ください（令和 8 年 3 月現在）



▼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）

m a i l : kosodatesedai01@gmail.com



【児童手当】

0歳から高校生年代まで（18歳到達後最初の年度末まで）の児童を監護養育している方に対して、手当を支給します。

手当月額（児童一人あたり）

第1子、第2子	3歳未満：15,000円	3歳～高校生年代：10,000円
第3子以降	30,000円（＊年齢にかかわらず、第3子以降は30,000円になります。）	

※多子加算

22歳の最初の年度末までの上の子を第1子としてカウントし第3子以降の支給額を増額します。ただし、22歳の最初の年度末より前であっても、親等が監護しておらず、生計の負担がない場合は、カウントの対象にはなりません。

【児童扶養手当】

離婚等により、ひとり親となった父又は母、父母に代わってその児童を養育している方、あるいは父母が一定の障害の状態にある父又は母に対し支給されます。

手当月額（令和8年度）

第1子 全部支給	48,050円	第2子以降加算額	11,350円
第1子 一部支給	48,040円～11,340円	第2子以降加算額	11,340円～5,680円

次のいずれかの条件に該当する児童を監護している父（母）、児童を監護し、かつ生計を同じくしている父、または児童を父（母）に代わって養育している方

1. 父母が離婚（事実婚の解消を含む）した児童
2. 父（母）が死亡した児童
3. 父（母）が一定の障害にある児童
4. 父（母）の生死が明らかでない児童
5. 父（母）に引き続き1年以上遺棄（保護義務を怠っている）されている児童
6. 父（母）が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
7. 父（母）が1年以上拘禁されている児童
8. 母が婚姻によらないで懐胎した児童

【特別児童扶養手当】

精神、知的または身体障害（内部障害を含む）等があり政令で定める程度以上にある20歳未満の児童に手当が支給されます。

手当月額（令和8年度）

特別児童扶養手当 1級	58,450円	2級	38,930円
-------------	---------	----	---------

次の場合は、受給できません。

1. 手当を受けようとする人または児童が日本国内に住んでいないとき
2. 児童が障害を理由とする公的年金を受けているとき
3. 児童が児童福祉施設等に入所しているとき

※制度変更等の場合は、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。



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、下記のを役場へ持参の上、申請すれば返還されます。（乳幼児医療費：診療日から5年以内、こども医療費：診療日から1年以内、ひとり親家庭医療費：診療日から5年以内）

1. 健康保険証
2. 各種受給者証
3. 印鑑
4. 領収書

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



対象児	3か月児健康相談	身体計測、発達相談、栄養相談、歯科相談
	4か月児健康診査	身体計測、小児科診察、発達相談、栄養相談、歯科相談
	6か月児健康相談	身体計測、問診、発達相談、栄養相談、歯科相談
	7か月児健康診査	身体計測、小児科診察、発達相談、栄養相談、歯科相談
	9か月児健康相談	身体計測、問診、発達相談、栄養相談、歯科相談
	10か月児健康診査	身体計測、小児科診察、発達相談、栄養相談、歯科相談
	1歳6か月児健康診査	身体計測、小児科診察、歯科診察、発達相談、栄養相談、歯科相談
	2歳6か月児健康相談	身体計測、問診、発達相談、栄養相談、歯科相談
	3歳6か月児健康診査	身体計測、小児科診察、歯科診察、発達相談、栄養相談、歯科相談
実施日時	4月 9日 (木)	<p>9:30~11:30</p> <p>♡受付時間は個別にご案内します。</p> <p>♡個別案内は、原則として地区担当の母子保健推進員が対象者にお渡しします。</p> <p>♡健診日以外でも個別に保健師が相談に対応いたします。</p> <p>予約先：0736-56-5600</p>
	5月 14日 (木)	
	6月 11日 (木)	
	7月 9日 (木)	
	8月 6日 (木)	
	9月 10日 (木)	
	10月 8日 (木)	
	11月 12日 (木)	
	12月 10日 (木)	
	1月 14日 (木)	
	2月 4日 (木)	
	3月 11日 (木)	
会場	高野町保健福祉センター	



目的：楽しい活動を通して人とのやり取りを経験し、乳幼児期に獲得される発達を促します。
また、保護者どうしの交流もできます。

時間：午前9時30分～午前11時

対象：未就園児



* 日程や会場を変更する場合がありますので、個別にご案内します。

日 程	会 場	内 容
2026年 5月13日(水)	活動内容によって 高野町保健福祉センターや 高野山多目的集会所などで 実施します。	リズム遊びや製作活動のほか、季節 に応じて水遊びや運動会、クリスマス 会なども実施します。
2026年 5月27日(水)		
2026年 6月10日(水)		
2026年 6月24日(水)		
2026年 7月 8日(水)		
2026年 7月22日(水)		
2026年 8月 5日(水)		
2026年 8月26日(水)		
2026年 9月 9日(水)		
2026年 9月30日(水)		
2026年10月14日(水)		
2026年10月28日(水)		
2026年11月11日(水)		
2026年11月25日(水)		
2026年12月 2日(水)		

〈令和7年度 らっこくらぶの様子〉



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	
	〈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	2 期の接種は 9 歳以上の方で ないと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 P V がん	9 価	平成 22 年 4 月 2 日～ 平成 27 年 4 月 1 日生まれの女性 (小学 6 年生～高校 1 年生相当)	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 ※ 1 5 歳未満の方については 2 回接種 となります。(初回接種から 6 ヶ月あけて 2 回目接種)	令和 8 年度よりワクチンは 9 価のみとなります。

こども

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 話 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	五 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		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
橋本市	いこまレディースクリニック	東家	39-8080		●							● 2期	●	●	●	●
	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		
	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						●		●	●			●	
	めがね先生の上田こどもクリニック	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		●									●	●	
	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		●	●						●		●	●	●	
栗山クリニック	高野口町小田	43-0310									●		●	●		
松岡医院	高野口町名倉	42-2117													●	
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		●									● 2期	●	
	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		●				●		●	●	●	●	●	

※医療機関等は、年度途中で変更になる場合があります。予約時にご確認ください。（令和8年3月現在）



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（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。

带状疱疹

带状疱疹は、加齢や過労、適度のストレスなどによる免疫力の低下が引き金となり、誰でも発症する可能性があり、重症化すると「带状疱疹後神経痛」という合併症を招くことがあります。ワクチンを接種することにより発症の予防効果や、発症した場合の症状を軽くする効果が期待できます。予防するために接種費用の一部を助成します。

健診（検診）事業

町民の皆さん一人ひとりが主体的に継続して健康づくりに取り組んでいただけるよう、健診（検診）を受診された方に「ごみ袋大1冊」をお渡しします。

成人 特定健診・がん検診

～年に1回の受診で、健康チェック！～

特定健診・がん検診は **2026年4月1日～2027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。

必ず受けよう

集団健診・検診

特定健診／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／乳がん検診／子宮頸がん検診

令和8年度集団健診（検診）日程

実施日	特定・後期健診	動脈硬化健診	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	会場
6月18日（木）	●		●	●	●	●	●	●	高野町保健福祉センター
9月10日（木）	●	●	●	●	●	●	●	●	富貴トレーニングセンター
10月22日（木）							●	●	高野町保健福祉センター
10月24日（土）	●	●	●	●	●	●			学びの杜体育館
10月25日（日）	●	●				●			学びの杜体育館
受付時間	8：30～10：00					13：00～ 15：00			

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。

●健診（検診）事業について

特定健診・がん検診・動脈硬化健診を受診された方に「ゴミ袋大1冊」をお渡しします。



P 2 0 参照

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月までに水色の封筒で受診券(黄色の用紙)を送付します。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。

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

※肺・胃・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の受診券は4月上旬に紫色の封筒で送付します。

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	○	○
※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年に1回	無料*	○	○
※子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上女性の高野町民・2年に1回	無料*	○	○
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上の高野町民	無料	○	○
歯周疾患検診	歯、歯肉の状態等の検査	20.30.40.50.60.70歳の高野町民	無料	×	○

*乳がん・子宮頸がん検診は令和8年度より無料になり、受診間隔が2年に1回になります。

動脈硬化健診

※集団健診は2年に1回です。
令和8年度の次は令和10年度の予定です。

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 (バリウム)	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	56-2013	●	●			●	●		
橋本市	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外科	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	●	●	●	●	●	●	●	
	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	●	●		●	●	●		
	植坂クリニック	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	上田消化器・内科クリニック	笠田東	23-2001	●	●		●	●	●		
	上田神経科クリニック	笠田東	22-1000	●	●				●		
	木秀クリニック	丁ノ町	22-8883	●	●			●	●		
	紀北分院	妙寺	22-4600	●	●		●	●	●		
	黒岩クリニック	妙寺	23-2112	●	●				●		
	阪中外科	妙寺	22-7018	●	●			●	●		
	永野医院	笠田東	23-2311	●	●		●	●	●		
	にじいろ内科クリニック	大谷	23-2416	●	●			●	●		
	前田医院	笠田東	22-1070	●	●				●		
	米田小児科医院	妙寺	22-3065	●	●			●	●		
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							●	

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 ※1	・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	自己負担額 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ください*
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	自己負担額 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)	かかりつけ医療機関でご相談ください*
带状疱疹	・今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ・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	自己負担額 ・生ワクチン 3,000円(1回) ・不活化ワクチン 7,000円(2回) ※生活保護受給者は無料	一生涯に1度 ※既に接種を受けた方は対象外です	毎年4月1日～ 翌年3月31日	かかりつけ医療機関でご相談ください*

*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。

※1. 高用量インフルエンザワクチンが令和8年度より定期接種の対象ワクチンとなります。
対象年齢・自己負担額等詳細が決まり次第、広報またはホームページにてお知らせします。

※新型コロナウイルスワクチン予防接種については決まり次第、広報またはホームページにてお知らせします。

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

7 1 1 9



成人 健診（検診）事業

ポイント事業が変わります



特定健診（国民健康保険・後期高齢者保険・社会保険に加入の方）

がん検診・動脈硬化健診を受診される方へ

令和8年度より、町民の皆さん一人ひとりが主体的に継続して健康づくりに取り組んでいただけるよう、健診（検診）を受診された方に「ごみ袋大1冊」をお渡しします。毎年の**特定健診・がん検診・動脈硬化健診が対象です。**

集団健診（検診）にお申込みいただいた方には健診（検診）当日に「ごみ袋」をお渡しします。

個別健診（検診）を受診された方は**健診（検診）結果**を住民健康課または富貴支所で提示いただきましたら「ごみ袋」をお渡しします。

※年度内おひとり様1回のお渡しとなります。

健康づくり フィットネスジム事業

健康増進や筋力アップなど、自分のペースでトレーニングに取り組むことができます。令和8年度より月1～2回程度、指導員を配置します。運動習慣がない方や高齢者の方など、自分に合った無理のないトレーニング機器の使い方について指導を受けてみませんか？

※指導員を配置する日程等については、広報や社会福祉協議会のお知らせを確認するか、直接お問い合わせください。

場 所：保健福祉センター2階（社会福祉協議会）

開館時間：月・金曜日（祝日も開館） 9時～12時（最終受付11時）

月・水・金曜日（祝日も開館） 17時～21時（最終受付20時）



使用料：1回100円



問い合わせ先：高野町社会福祉協議会

高野町高野山 26-8（高野町保健福祉センター内）

TEL0736-56-2941 FAX0736-56-5273

健康づくり ウォーキング・体操教室・健康相談



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！
広報にて日程や開催場所を随時お知らせしております。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

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、生活習慣病の予防にもつながります。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～6月、10～11月）

- *富貴地区のウォーキングは、R8年度より体操教室として開催します。
- *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。



体操教室・運動教室

理学療法士や作業療法士と一緒に筋力アップを目的とした体操やトレーニングマシンを使った運動を楽しく行います。ウォーキングに自信がない方でも参加できます。ぜひ一度体験においでください。

高野山地区・・・毎月1回 **木曜日**

※トレーニングマシンを使用した教室
高野町保健福祉センター2階トレーニング室

富貴地区・・・毎月1回 **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

保健師による健康相談を行います。
相談日以外でも、電話や訪問で対応します。（連絡先：住民健康課 0736-56-5600）

毎月1回 **火曜日** 10:00～11:30

場所：高野町役場

- *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。



「最近、家に閉じこもりがち…」そんなことはありませんか？

高野町では、皆さんが笑顔で健康に過ごせるよう、「介護予防教室」と「健康相談」を開催しています。「運動は苦手」「一人で行くのは不安」という方も大丈夫。無理なく、楽しく、おしゃべりを楽しみながら続けられる内容です。ぜひ一度、のぞいてみてください。

1 無理なく楽しく！【介護予防教室】



「身体」と「頭」をリフレッシュしましょう！

理学療法士や作業療法士、薬剤師、管理栄養士などの専門家や地域の仲間と一緒に、椅子に座ってできる体操や、お薬や食事のことなど丁寧にアドバイスをうけられます。

- ・ **足腰を丈夫に**：転倒予防のための筋力づくりをゆっくり行います。
- ・ **脳の活性化**：手指を使ったり、笑ったりすることで認知症予防につなげます。
- ・ **交流の場**：近所の方と顔を合わせ、世間話をするだけでも心が晴れやかになります。

2 その不安、ひとりで抱えないで【健康相談】



保健師や看護師に、気軽に相談してみませんか？

「病院に行く程ではないけれど、ちょっと気になる…」そんな身体や心の悩みを伺います。

- ・ **健康チェック**：血圧測定や身体測定を行い、日々の体調管理をお手伝いします。
- ・ **生活のアドバイス**：食事や睡眠などのアドバイスをします。
- ・ **心のケア**：介護の悩みや日々の不安など、どんなことでもお話してください。秘密は厳守します。



令和8年度介護予防教室予定表

会場	実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
中の橋老人 憩いの家	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	ポッチャ 保健師	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 保健師	フレイル 予防体操 作業療法士	お口の健康 歯科衛生士	フレイル 予防体操 理学療法士	フレイル 予防体操 理学療法士		フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー
	ポッチャ 保健師	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	お口の健康 歯科衛生士	フレイル 予防体操 理学療法士	フレイル 予防体操 理学療法士	フレイル 予防体操 理学療法士	フレイル 予防体操 理学療法士		
崇雲団地集会所 「ささえ合い」 サロン	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	お口の健康 歯科衛生士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	お口の健康 歯科衛生士	お口の健康 歯科衛生士		ポッチャ 保健師
	薬剤師	歯科衛生士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	理学療法士	理学療法士		
花坂多目的 集会所	フレイル 予防体操 作業療法士	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	お口の健康 歯科衛生士	フレイル 予防体操 理学療法士		ポッチャ 保健師
	作業療法士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	理学療法士	理学療法士		ポッチャ 保健師
東細川へき地 集会所 「細川サロン」	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー		フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー
	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師		理学療法士
神谷集会所	ポッチャ 保健師	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	おいしく食べて フレイル予防 管理栄養士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	お口の健康 歯科衛生士		フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー
	保健師	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	薬剤師	薬剤師		理学療法士
簡香多目的 集会所	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	お口の健康 歯科衛生士	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー		お口の健康 歯科衛生士
	管理栄養士	管理栄養士	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師		理学療法士
高貴高齢者生活 福祉センター 「かがやき」サ ロン	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師	塗り薬と貼り薬の 効果的な使い方 薬剤師		フレイル 予防体操 上級フレイル トレーナー
	管理栄養士	管理栄養士	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師	薬剤師		理学療法士
東高貴多目的 集会所	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師	ポッチャ 保健師		ポッチャ 保健師
	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師	保健師		ポッチャ 保健師

* 町民の皆様どの会場でもご参加いただけます。
 * 各会場の日時は毎月の広報KOYAに掲載いたします。都合により講師や内容が変わる場合があります。
 * 1月2月は講師を予定しておりません。
 【問合せ先】高野町地域包括支援センター ☎0120-814-180

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〉

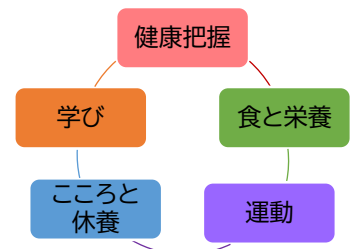
- 公共の場所から帰った時
- 食事の前後
- 外にある物を触った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 病気の人へのケアをした時

〈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。