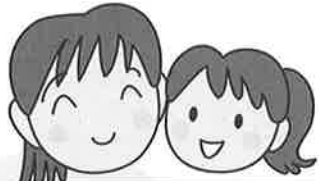




◇健康増進担当 ☎2-4128 ◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎2-5555



対象：中学1年生～高校1年生

# 子宮頸がんワクチン 予防接種を始めます

日本では、年間約15,000人が発症して約3,500人が死亡している子宮頸がんは、20～30歳代で急増しています。主な原因がHPV(ヒトパピローマウイルス)による性感染症で、感染前に子宮頸がんワクチンを接種するこ

とで予防を見込める「がん」です。そのため、子宮頸がんの罹患及び死亡を減らすためにワクチン接種が世界各国、多くの市町村で実施されるようになり、上士幌町においても今年度から実施することになりました。

効果	ワクチンの予防効果は6～8割とされています。予防持続期間は6.4年間が確実で、推定で約20年とされています。既に感染しているHPVの排除、がんの進行予防に効果はありません。HPV16型・18型以外のHPV感染による予防効果はありません。そのためWHO(国連)や厚生労働省は20歳からの子宮頸がん検診との併用を勧めています。
接種対象	中学1年生～高校1年生に相当する年齢の女性(上士幌町民で、今年度に1回以上接種者は平成23年度も継続して接種できます)※個別にご案内します。
接種方法	初回接種、1ヶ月後、初回接種から6ヶ月後の計3回(0.5ml)を筋肉注射
医療機関	十勝患愛会病院、はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)
費用負担	全額無料(1人1回16,000円、計48,000円の全額を町が負担します)

## 子宮頸がんワクチン予防接種講演会 を開催致します(参加無料)

子宮頸がんの予防を目的に始まる「子宮頸がんワクチン予防接種」について、詳細をご理解いただき、安心して接種していただくために「子宮頸がんワクチン予防接種講演会」を開催いたします。

- ◇日時 1月14日(金) 18:30～20:00 ◇場所 ふれあいプラザ 研修室
- ◇対象 中学1年生～高校1年生に相当する年齢のお子さまをお持ちの保護者及びご本人  
今後に対象年齢となるお子さまをお持ちの保護者及びご本人、教育及び医療関係者・一般市民の方
- ◇内容 「子宮頸がんの予防を目指して」  
～女性特有のがんの現状について、子宮頸部がんワクチンについて～
- ◇講師 北海道対がん協会細胞診センター所長 藤田博正先生

主催：上士幌町 共催：上士幌町教育委員会・上士幌町連合PTA会

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

献血のお願い

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

- ◇日時 2月3日(木) ◇対象 16歳～64歳の方
- ◇場所 ■役場前 9:30～11:30、13:00～14:30  
■上士幌町農業協同組合前 15:00～16:00

※お問い合わせは、健康増進担当まで



1年に1回は健康診査を受けましょう

# 巡回ドック



健康診査  
のご案内

検診内容		対象者	個人負担金	日程・場所
健康診査 (身体測定、 血液・尿検査他)	特定健診	40～74歳で国保加入者の方	1,300円	【日時】 2月1日(火)～3日(木)午前中  【場所】 ふれあいプラザ  ※実施機関は帯広厚生病院健診センターです。
	基本健診	後期高齢者医療制度加入者の方 (主に75歳以上の方)	無料	
		30歳～39歳	3,700円	
		20歳～29歳	7,300円	
がん検診	胃	40歳以上の方	1,400円	
	肺		400円	
	大腸		500円	

※40歳以上の生活保護受給者は無料です。

※40歳未満の方のがん検診(胃・肺・大腸がん検診)は、30歳代の方・3,800円、20歳代の方・7,400円の個人負担金で受診できます。

※エキノコックス症、肝炎、骨粗鬆症、前立腺がんの検診も行っています。(詳しくはお問い合わせください。)

※就学前児童の託児を行っています。(事前に申し込みが必要です。)

※健診結果は町にも報告され、個人情報として管理されます。

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで



自分自身のために。家族のためにもぜひ、女性がん検診を受診してください！

## 子宮がん・乳がん検診

無料クーポンは  
平成23年3月31日が  
利用期限です！

検診種類	集団検診	個別検診	無料クーポン券検診
対象者	子宮がん検診 20歳以上及び乳がん検診 40歳以上で ◇年度末(平成23年3月)に偶数年齢の方 ※2年に1回の受診間隔		◇無料クーポン券をお持ちの方 子宮がん (20～40歳で5歳刻み) 乳がん (40～60歳で5歳刻み) ※対象者には送付済みです
実施場所	ふれあいプラザ  ※実施機関は釧路がん検診センターです。 ※託児利用者は要申込。	厚生病院、協会病院、 音更宏明館病院、 帯広徳州会病院(乳がん検診のみ)	<子宮がん検診・乳がん検診> ★厚生病院、協会病院、音更宏明館病院 <子宮がん検診> ★慶愛病院、帯広レディースクリニック、★慶愛女性クリニック、★坂野産婦人科、★谷藤産婦人科、★三浦産婦人科 <乳がん検診> 帯広第一病院、北斗病院、センチネルクリニック、 ★帯広徳州会病院 ※集団検診(左記)、厚生病院人間ドックでもクーポン利用可能
日時	2月15日(火)	3月まで随時	3月まで随時
申込方法	1月31日(月)までにプラザまで	プラザに連絡し証明書発行後予約	直接医療機関へ予約し受診 ★は、予約なしで直接病院で受診できます。
料金	乳がん検診(1,700円)、子宮がん検診(1,500円)、超音波検査(500円)※集団のみ ※生活保護受給者の方は、無料です		クーポン券持参により無料

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで



◇健康増進担当 ☎ 2-4128 ◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555



## わいわい 料理教室

買い物ごっこをしながら食材に触れたり、親子でできる簡単な作業を盛り込んだ料理教室です。

- ◇日時 1月21日(金) 10:00~13:30
- ◇場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◇対象 概ね2歳児~小学校就学前の子どもとその保護者
- ◇内容 買い物ごっこや親子でできる調理実習
- ◇参加費 200円
- ◇申込み 1月18日(火)まで



## 離乳食教室

- ◇日時 1月14日(金) 10:00~13:00
- ◇場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◇対象 生後4・5ヶ月児の保護者
- ◇内容 離乳食実習と講話(実習後に交流あり)
- ◇その他 ボランティアさんが託児を行います。
- ◇申込み 1月12日(水)まで

※お申込み・お問い合わせは、健康増進担当(川島)まで

## ノロウイルスに注意!

例年11月から3月まで(冬から春にかけて)は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生が多くなります。

ノロウイルスに感染すると、通常、おう吐や下痢などの症状が、1~2日ほど続いた後、回復しますが、幼児や高齢者など、体力のない方が感染する

と、まれに重症化することがあるので注意が必要です。

特に介護保険施設や社会福祉施設、また、保育所や幼稚園など寝食や生活を共にする施設で集団感染することがありますので、日頃から発生の予防やまん延防止を心がけましょう。

＜感染原因(ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします)＞

- ①家族や共同生活施設などで、人と人が接触する際や、患者の糞便やおう吐物を処理する際に人の手指を介して汚染する場合。
- ②調理に従事した人が感染しており、その手指を介して汚染された食品を食べた場合。
- ③感染された貝類(特にカキなどの二枚貝)を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。  
(特に、生で食べる頻度の高いカキが原因で発生することが多いので冬場に発生することが多いのです)

＜予防(日頃から次のような予防法を心がけましょう)＞

- ①石けんでしっかり手洗い(外出後・調理前・食事前・排泄後・おむつ交換の後)。
- ②使った調理器具は十分に洗浄を。 ③貝類は十分に加熱調理を。
- ④消毒は85℃で1分間の加熱、または市販の塩素系漂白剤で。
- ⑤吐物や糞便の処理は完全防備で(使い捨て手袋・マスク・エプロン、眼鏡等の着用)

＜感染したと思ったら＞

- 症状がある方は、早めにかかりつけの医師にご相談ください。
- 脱水症状を予防するために、水分補給をしっかりと行いましょう。
- 症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが見つかることがあります。また、人によっては感染しても発症せずにウイルスを排泄している場合がありますので、感染源にならないよう注意しましょう。



(健康増進担当:川島)

まだ予防接種を受けていない方は、急いで接種を済ませましょう

## インフルエンザ予防接種費用の助成を実施中



□接種費用の助成(償還払)について (2月中に手続きを済ませるようお願いいたします。)

### <町内で接種された場合>

住民税非課税世帯の方は、自己負担分の全額を助成(償還払)しています。

65歳以上で住民税非課税世帯の方は、自己負担分の1,000円を助成(償還払)しています。

### <町外で接種された場合>

生活保護世帯、住民税非課税世帯、中学生までの方は、自己負担分の全額を助成(償還払)しています。

65歳以上で住民税非課税世帯の方は全額、課税世帯の方は自己負担1,000円を除く全額を助成(償還払)しています。

▶助成(償還払い)の申請方法：①領収書 ②接種済証 ③口座番号が確認できる通帳等  
④印鑑をご用意の上ふれあいプラザに申請ください。

□まだ接種を受けていない方へ (事前に予約が必要です。接種回数は13歳未満は2回、13歳以上は1回です。)

### <町内で接種する場合(1月末で締め切ります)>

接種費用は、1回目は3,000円、2回目は2,550円。(1回目と異なる医療機関で接種する場合は3,000円)

対象年齢	申込先・接種場所	接種日時	自己負担	持ち物
2歳～中学生	十勝恵愛会病院 ☎ 2-2010	病院にお問い合わせ ください	無料	幼児は母子手帳
高校生～64歳			3,000円(※1)	健康保険者証
65歳以上			1,000円(※1)	

(※1)生活保護世帯の方は、「生活保護決定通知書(十勝総合振興局から毎月届く通知書)」をご持参されることで、接種費用の全額が無料となります。

### <町外の医療機関で接種する場合>

詳しくはふれあいプラザまでお問い合わせ下さい。

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

## 調理師就業届出について

近年、私たちの食生活において、外食の機会が多くなり、飲食店などにおいて調理業務に従事する調理師の皆さんが、食生活を通じて国民の健康管理に果たす役割がますます重要になりました。

このため、「調理師法」では、働いている調理師のみなさんに提出いただいた就業届けを活用し、北海道などが実

施する食育、食品衛生、安全・安心な道産食材の普及、地域の食文化の発展、健康づくりなどを内容とする研修会などで、調理師の資質の向上を図ることが規定されております。国民の食生活において、調理師のみなさんがもつ役割の重要性を十分にご理解のうえ、必ず届出をされるようお願いいたします。

### ◎届出の必要な調理師(下記の施設で調理の業務に従事している調理師)

寄宿舍・学校・病院・事務所・社会福祉施設・介護老人保健施設・矯正施設・飲食店業務飲食店営業(ホテル・旅館も含む)・魚介類販売業・そうざい製造業・その他

### ◎届出時期

平成22年12月31日現在の状況を記載し、平成23年1月14日まで

### ◎届出先

- \*社団法人北海道全調理師会の支部(池田・帯広・広尾)
- \*十勝総合振興局保健環境部(帯広保健所)または、各地域保健支所に持参または、郵送してください。

### ◎問い合わせ先

- \*北海道全調理師会(☎011-511-1351)及び各支部
- \*十勝総合振興局保健環境部(帯広保健所)又は、各地域保健支所
- \*ホームページ  
<http://www.tokachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hfc/tyourishisyuuroutodoke.htm>

