



今年度最後の健診です

各種

健康診査のご案内



がんや脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する場合があります。自分の健康管理のため、家族のために、年1回は健康診査を受けましょう。

※健診結果等については、町にも報告され、個人情報として管理されます。

※ふれあいプラザで実施する健診については、託児があります。事前にご連絡ください。

A 国保特定健診のご案内

- ◆対象者 ◇40～74歳(75歳の誕生日前日～S46.3.31生まれ)で上士幌町国保加入者の方
◇本年度、特定健診をまだ受診されていない方

【平成22年度 国保特定健診】 ★下記から1ヶ所を選び、必ず受診ください。

- ◇健診内容 身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、診察、心電図検査、眼底検査、保健指導(後日の場合があります。)

健診名	実施場所	日時	申込先	個人負担金	オプション検診	
国保特定健診	巡回ドック	ふれあいプラザ (実施機関: 帯広厚生病院)	2月1日(火) ～3日(木)	ふれあいプラザ 申込み受付中 (締切1月13日)	1,300円	がん検診(胃・肺・大腸) 肝炎検診(初回者のみ) 骨粗鬆症検診(節目の女性)、 前立腺がん検診 (※注1)
	人間ドック (+胃・肺・大腸 がん検診含む)	十勝恵愛会病院 士幌国保病院	3月まで	ふれあいプラザ (随時申込可能)	16,500円 18,770円	超音波検査、視力聴力検査 も含まれます。
	特定健診のみ	十勝恵愛会病院	3月まで	十勝恵愛会病院 (☎2-2010)	1,300円	なし

(※注1) オプション検診には別途自己負担がかかります。

B 基本健康診査のご案内(特定健診が受けられない方へ)

- ◆対象者 20～39歳、75歳以上の方(後期高齢者医療制度加入者)、または生活保護受給者の方で、病院や事業所等で健診の機会がない方 ※年度に1回の受診

健診名	内容	個人負担金		
		20～29歳	30～39歳	75歳以上の方、または生活保護受給者(40歳以上)
基本健康診査	身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、診察	7,300円	3,700円	無料

C 胃がん・肺がん・大腸がん検診のご案内

◆対象者 20歳以上の方で、下記の検査等の機会がない方（年度に1回の受診）

健診名	内容	個人負担金		
		20～29歳	30～39歳	40歳～
胃がん検診	胃バリウム検査	4,500円	2,300円	1,400円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	1,400円	700円	400円
大腸がん検診	便潜血検査	1,500円	800円	500円

※40歳以上の生活保護受給者の方は、無料です。

D エキノコックス症検診のご案内

- ◆対象者 小学3年生以上の方（5年に1回の受診となります。）
※小学3年生と中学2年生には個別案内をしています。
- ◆検査内容 血液検査
- ◆個人負担 300円（小・中学生と生活保護受給者の方は、無料です。）

B・C・Dの健診について

日時	2月1日(火)～3日(木) 午前のみ
場所	ふれあいプラザ
申込先	ふれあいプラザまで
締切日	1月13日(木)まで

E 子宮がん・乳がん検診のご案内

- ◆対象者 ①子宮がん検診20歳以上、乳がん検診40歳以上の女性の方で、年度末（H23年3月）に「偶数年齢の方」（40・42・44・46…歳） ※受診間隔は2年に1回の受診となります。
②無料クーポン券をお持ちの方（対象者の方には、すでに郵送しています。）

検診種類	集 団 検 診	個 別 検 診
実施場所	ふれあいプラザ (実施機関:対がん協会釧路がん検診センター)	帯広厚生病院、帯広協会病院、音更宏明館病院 帯広徳州会病院 ※徳州会は乳がんのみ
日 時	2月15日(火) ※子宮がん検診は、午前からのみです	3月まで随時
内 容	○乳がん検診 ⇒ 問診、視触診、マンモグラフィ ○子宮がん検診 ⇒ 問診、視診、内診、子宮頸部細胞診 ※集団の子宮がん検診(ふれあいプラザ実施)では、希望により超音波検査が実施できます。 体部がん検診は、実施しません。 ※個別の子宮がん検診で超音波、体部がん検診を実施する場合には、医療機関へご相談ください。 ただし、料金の助成はありません。	
料 金	○自己負担金～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 ○無料クーポン券をお持ちの方、生活保護受給者の方は、無料です。	
申込締切	2月1日(火) 定員あり(乳がん80名まで)	随時申し込み可能(3月まで)
申込先	ふれあいプラザ	

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで



楽しく作っておいしい体験 冬休み子ども料理教室

テーマを「給食メニューを作ってみよう」として、ピビンバ、わかめスープ、手づくりコロックを作ります。
調理からお片付けまで、料理に関する基本的なことを学び、みんなでたのしく試食をしましょう。

◇日時 平成23年1月12日(水)

9:20～13:30

◇場所 ふれあいプラザ
栄養指導室

◇対象者 小学4～6年生
(定員15名)

◇参加費 500円以内
(後日詳しい金額をお知らせします。)

◇申込み 12月17日(金)まで



※お申し込みや詳しいお問い合わせは、健康増進担当(川島)まで

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)



丈夫な歯をつくるために、フッ素は大切です。1年に2回は、フッ素塗布と歯科健診を受けましょう!

◇日時 12月8日(水) 14:00頃～

※時間は申込み受付時にお伝えします。

◇場所者 ふれあいプラザ研修室

◇対象 1歳～4歳児(年少児童まで)

※1歳未満でも生歯6本以上あればOK!

◇申込み 12月1日(水)～当日の午前中まで

◇内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◇持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ(初回参加者)

※お申し込みや詳しいお問い合わせは、健康増進担当(小椋)まで

「こころの健康相談」にご相談を!

こんな心配はありませんか? 帯広保健所ではご本人やご家族からの相談をお受けしています。(個人のプライバシーは厳守されます。相談は無料です。)

- ◇ よく眠れない、何をしてもおっくう、最近ずっと気が滅入っている。
- ◇ 職場環境になじめず、仕事に行くのがつらい、死にたくなってしまふ。
- ◇ 誰もいないのに声が聞こえたり、ひとり言やひとり笑いをする。
- ◇ 思春期の心配～学校や外に行けなくなって、家族に当たり散らすことがある。
- ◇ 引きこもりに関する心配～何年も社会と関わりをもてなくなった。
- ◇ お酒(ギャンブル・薬物)が止められなくて、生活が成り立たなくなった。
- ◇ 事故で頭を打った後、物忘れがひどくなったり、怒りっぽくなった。
- ◇ 認知症に関する心配～つい最近のことが思い出せない。

こころの相談専用電話

☎0155-21-9110 月～金曜日(祝祭日を除く) 8:45～17:00

専門医師による面接相談

第1、3、4火曜日、第2木曜日 13:30～16:30

※事前予約が必要です。専用電話にご連絡ください。



インフルエンザ予防接種を受付中



◎新型及び季節性インフルエンザの流行に備えて、かかった時の重症化を防ぐために、全ての町民の方にインフルエンザ予防接種を実施中です。

インフルエンザ予防接種は、抵抗力がつくまで2週間程度かかります。

12月中に接種をすませましょう。

◎今年度のワクチンは、新型インフルエンザと季節性インフルエンザに効果のあるワクチンです。

◎接種方法：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（はげあん診療所の予約は終了しました）

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）です。

対象年齢	申込先	回数	接種日・受付時間		接種場所	自己負担	持ち物
2歳～中学生 (最終予約)	十勝恵愛会病院 ☎2-2010	1～2回	12月15日(水)	14:00～	十勝恵愛会病院	無料	健康保険者証
			1月12日(水)	16:00			
高校生～ 64歳		1回	12月8日(水)	14:00～	十勝恵愛会病院	3,000円(※1)	幼児は母子手帳
			12月9日(木)	16:00	ふれあいプラザ		
65歳以上 (※2)	ふれあいプラザ ☎2-4128	1回	12月20日(月)	13:00～	ふれあいプラザ	1,000円(※1)	予診票 (事前にお渡しします)
			12月22日(水)	14:30			

(※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。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)いたします。

(※2)60歳～64歳以下で、心臓、腎臓、呼吸器疾患及びヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方は、65歳以上に含まれます。(詳しくは健康増進担当までお問い合わせ下さい)

●町外の医療機関で接種する場合

全額自己負担又は償還払《全額を医療機関に支払い、申請により町からもどる》となります。

対象年齢	申込先	接種日	接種場所	自己負担	持ち物
64歳以下	町外医療機関	事前に予防接種の実施の有無、接種日時をご確認ください。わからない場合はご相談ください ・町(ふれあいプラザ) ☎2-4128 ・帯広保健所 ☎27-8639	町外医療機関	全額自己負担(医療機関によって接種費用は異なります)	健康保険者証 幼児は母子手帳

・1歳未満のお子様は、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、おすすめいたしません。

・妊婦の方は、「保存剤」無添加のワクチンが製造されていますので、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

・65歳以上の方で町外の病院や介護保険施設に入院入所されている方は接種の対象となります。ご相談ください。

(65歳以上の方が、やむをえず町外の医療機関で接種を受けた場合も、助成《償還払》の対象となりますのでご相談下さい。)

◎接種費用の助成(償還払)について

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)しますので、ご申請ください。

▶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印鑑をご用意のうえふれあいプラザに申請ください。

- ◇手洗い、うがい、咳エチケット(咳やくしゃみが出たらマスクをしましょう)。
- ◇食事と休養で体調を整えましょう。体調の悪い時は人中进行を避けましょう。
- ◇インフルエンザを疑う症状がでたら、医療機関に電話で連絡してからマスクをつけて受診しましょう。



◎インフルエンザについて、詳しくお知りになりたい方は、上士幌町ホームページをご覧ください。

⇒<http://www.kamishihoro.jp/hokenfukushi/influenza.html>

※詳しいお問い合わせは、健康増進担当(河野)まで