

ふれあいプラザ だより

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

はくはく教室

◆日時 5月24日(木) 10時～13時

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 5月7日(月) 10時～13時
- ◆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 離乳食の実習と講話
- ◆その他 教室の間は、ボランティアさんが託児を行います。実習後、参加者同士、雑談などで交流を深めましょう。
※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(千葉)まで

脳ドックの受診費用を助成します

町では脳ドックの助成をしています。特定健診の検査内容も含む充実した内容となっています。混雑が予測されますので早めにお申し込みください。

- ◆実施時期 平成25年3月まで ※受診日については、ご本人と病院で相談して決めます。
- ◆助成対象者 40歳以上で過去に脳ドックの助成を受けたことがない方
- ◆申込先 ふれあいプラザ
- ◆病院名・検診内容など



		北斗病院	第一病院
検査内容	脳ドック	MR I 検査、MR A 検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査	MR I 検査、MR A 検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、頭頸部レントゲン検査、知的機能検査
	動脈硬化健診	頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上)	血圧脈波検査、心電図検査、眼底検査
	保健指導	医師、看護師または保健師	医師、保健師、管理栄養士
個人負担額		13,000円※	14,000円※

※生活保護受給者は無料で受診できます。(全額町負担)

※お問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで

がんドックの受付をしています

今年度から、がんドックの受付を町で行います。

- ◆検査内容 PET検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、CT・MR I・超音波検査
- ◆病院名 北斗病院
- ◆個人負担額 60,000円
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで

もうすぐ締切!

5月29日(火)～6月1日(金)にふれあいプラザで行う健診(特定健診、胃・肺・大腸がん検診など)の申込期限が迫っています。5月10日(木)までにお申し込みください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで

▼2月のカンガルー教室



- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
 - ◆対象者 概ね1歳～1歳6ヶ月児の保護者
 - ◆内容 離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話
 - ◆参加費 200円/世帯
 - ◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(千葉まで)
- カンガルー教室**
～親子のふれあいマッサージ教室～
 赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをしているお子さんなど、対象年齢を過ぎた場合も素敵な効果があります。
- ◆日時 5月26日(土) 10時～12時
 - ◆場所 ふれあいプラザ
 - ◆対象 1～4ヶ月のお子さんとその家族
 - ◆申込期限 5月23日(水)
- ※託児を希望される方はお問い合わせください。
 ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

40歳健康づくりスタート事業

40歳の健康診査は無料

40歳になる方を対象に脳ドックなど健康診査の全額助成を行います。仕事や子育ての忙しさや若さなど、健康づくりを意識しづらい年齢だからこそ、今から健康チェックを始めましょう。

健 診 名	脳ドック+メタボ検診	胃・肺・大腸がん検診	国保特定健診※
実施時期	平成25年3月まで	5月29日～6月1日・9月10日 平成25年1月29日～1月31日	
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ	
対象者	昭和47年4月1日～昭和48年8月31日生まれの町民の方 ※国保特定健診は国保加入者のみ		
自己負担額	無 料		

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで



家庭訪問

今月の担当 牧野 由佳 保健師

主に65歳以上の方、「お家に伺ってもよろしいでしょうか」と介護支援担当者から電話がかかってきたことはありませんか？突然のお願いにも関わらず「散らかっていますがどうぞ。」とお会いしてくれる方々に頭が下がる思いでいます。なぜなら私自身、自宅は片付いておらず、もの探しを繰り返す日々。チャイムが鳴る度に慌てて、なくした物は家族に責任転嫁をしてみたり…。

片づけは部屋の整頓だけではなく気持ちの整理にもなるようです。物を探す時間が減る、作業の段取りが良くなると気持ちに余裕ができるのでしょうね。笑顔でお客様を迎えられるように私もなり

たいものです。(…ただ今、我が家も台所からもっと効率良い『物の配置』を模索中)

ところで私たちの訪問では、お身体のことや暮らし方などをみなさんから教えていただき、状況によっては、より元気に過ごしていただけるよう教室やサービスの紹介をしています。お元気な方からは、特に、「訪問してもらっても何も無い」と言われることも多いのですが、元気の秘訣や人生経験などをぜひ教えていただき、お会いすることにより信頼関係が築けるよう頑張りますのでよろしくお願いたします。

ふれあいプラザ だより

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

献血にご協力を

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。

◆日にち

5月31日(木)

◆場所・時間

◇役場前 10時～11時30分

13時～14時30分

◇電源開発(株)上士幌電力所前

15時～16時

◆対象 16～64歳の方

※お問い合わせは、健康増進担当まで



受付中

女性がん検診

区分	子宮頸部がん	乳がん
医療機関	(帯広) 厚生病院、協会病院 (音更) 宏明館病院	(帯広) 厚生病院、協会病院 (音更) 宏明館病院、徳州会病院
対象者	20歳以上で偶数年齢の方 (平成25年3月末時点)	40歳以上で偶数年齢の方 (平成25年3月末時点)
内容	視診、内診、頸部細胞診	視触診、マンモグラフィ検査
自己負担額	1,500円 ※生活保護受給者は無料	1,700円 ※生活保護受給者は無料
受診方法	①健康増進担当へお申し込みください。 ②「証明書」を医療機関に持参してください。	

i

ふれあいプラザで実施する「女性がん集団検診」も受け付けしています。
<実施日> 7月13日(金)、平成25年2月8日(金)

平成24年度女性がん検診無料クーポン券について

該当する方に「無料クーポン券、受診案内」を5月下旬に発送する予定です。

▼子宮がん検診該当の方

年齢	生年月日
20歳	平成3年4月2日～平成4年4月1日
25歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
30歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
35歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
40歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日

▼乳がん検診該当の方

年齢	生年月日
40歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
45歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
50歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
55歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
60歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

※お問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

▼切れ味抜群になりました



■11の1区の鈴木勝美さんに、ふれあいプラザ調理室の包丁研ぎをしていただきました。

▼握りやすく使いやすい調理ヘラ



■3の2区の吉田弘さんより、手作りの木製調理用ヘラを寄贈いただきました。

ありがとうございます
ございました

平成 24年度上土幌町地域包括支援センター事業紹介

事業(教室)名	内 容	実施時期
介護予防講演会	年をとっても、自分らしくいきいきとした生活を送るための心構えや元気の秘訣を学びます。	秋頃
男性主役の料理教室	調理経験の少ない男性に「自分で調理しておいしく食べる」体験をしていただき、望ましい栄養バランスについて学びます。	6～8月 (全5回)
歯つらつ教室	高齢期に起こりがちなお口の中のトラブルについて、その対応や予防策を学びます。	9月～11月 (全6回)
元氣ぴんぴん教室	閉じこもりがちな生活で、体力の低下が見られたり、物忘れが気になり始めた方に、体操やレクリエーションを通して活動的な生活を取り戻していただく教室です。	7月～翌年2月 (全30回)
元氣はつらつ筋力アップ教室	足腰の筋力低下により、日常生活に支障をきたすようになってきた方に、ストレッチや筋力トレーニングを実施し、心身ともに元気になっていただく教室です。	10月末～翌年3月 (全21回)
権利擁護普及啓発事業	金銭管理ができないなど、判断能力が低下した高齢者などを支援する制度についての研修会を開催します。	未定
認知症サポーター養成講座 (社会福祉協議会委託)	年をとっても安心して暮らし続けられるような体制づくりを進めるため、より多くの方に『認知症』の理解を深めていただくための講座です。	未定
家族介護教室 (社会福祉協議会委託)	介護予防や高齢者介護に必要な知識を広め、在宅生活や介護を応援するための教室です。	未定
出前講座	高齢者グループに対して、健康づくりや介護予防に関する各種講座を出前いたします。出前講座メニュー一覧からご希望の内容を選択し、企画財政課にお申し込みください。	随時

■詳細は、事業(教室)実施前の広報や個別案内によりご案内いたします。

■上記以外に、高齢者の健康や介護に関するご相談を随時受け付けています。来所が難しい場合は、家庭訪問いたしますのでお問い合わせください。

※お問い合わせは、地域包括支援センターまで