

# 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

『北海道特定不妊治療費助成事業』  
道の助成は、1回あたり15万円を限度、1年度目は年3回、2年度以降は年2回まで、5年間に通算10回が限度です。  
※帯広保健所子ども保健推進課子ども未来係(☎271-8704)まで

## ■特定期不妊治療費助成事業 をご利用ください

町では、不妊治療を受けている方の経済的負担の軽減を図るために、特定不妊治療費の一部を助成しています。

《上士幌町特定不妊治療費助成事業》

北海道特定不妊治療費助成事業の助成を受けたご夫婦を対象に、1回あたり10万円を限度、1年度目は年3回、2年度以降は年2回まで、5年間に通算10回を限度に、道の助成を補完して助成する事業です。

利用には、いくつかの要件が必要です。お気軽にご相談ください。個人情報は厳守します。

※お問い合わせは、健康増進担当(河)

◆ 小児救急電話番号  
☎011-232-11599

ブツシユ回線の固定電話及び携帯電

## ■北海道小児救急電話相談

北海道では、毎日19時から23時まで(年中無休)小児救急電話相談事業を行つており、夜間における子どもの急な病気やケガ、誤飲などの際に、電話による相談に対し、専任の看護師や医師が助言を行っています。

## ■元気ひんびん教室(閉じこ) もり・認知症予防教室

年をとつて体が思うように動かなくなると、何かと億劫になり、外に出かけたり人と会うのが面倒になる方がおられます。楽しく活動しながら、知らない

◆ 対象となる方  
65歳以上の方で、家に閉じこもりがち、物忘れが増えたなど心配な方  
※聞き取りにより、参加を決定します。

※お問い合わせは、地域包括支援セン

◆日時 7月18日(水) 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、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

## ■もぐもぐ教室 (離乳食教室)

## 楽しく作っておいしい体験 夏休み子ども料理教室

普段あまりお料理をしたことがなくとも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って、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、みんなで楽しく試食します。

- ◆日時 7月26日(木) 9:20～13:30
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆内容

(テーマ)日本食を見直そう  
～地場産品を知ろう～  
(調理実習)2種類ののり巻寿司、すまし汁、上士幌豚とおいものそばろあん

- ◆対象者 小学4年生～6年生

◆定員 15名

◆参加費 200円

◆申込期限 7月6日(金)

※お申し込みやお問い合わせは、健

康増進担当(千葉)、上士幌保育所

(加納☎2-3686)、学校給食センター(宇佐見☎2-2034)まで



# 40歳健康づくりスタート事業

## 平成23年度結果

40歳となる方に、脳ドックやがん検診の全額助成を行っています。平成23年度は22名の方にご利用いただきました。

血液検査では異常なしの方が8名、「血糖」を始め、「BMI(肥満指数)」「肝機能」などが高めという結果となり、同年齢の半数以上が生活習慣病につながる「生活習慣病予備軍」という結果でした。特に、2年連続で「血糖が高め」の方が多い状況となりました。

運動不足・食べ過ぎ・飲みすぎ、お腹周りに死骸蓄積

突然、脳卒中・心筋梗塞に！

血糖など上昇、内臓脂肪が原因で充血や動脈硬化が進行

普段の血圧や血糖を知り、良い状態で管理することが脳卒中や心筋梗塞などの重症な病気の予防になります。「40歳」の今だからこそ、20年・30年先の「からだ」のために、健康づくりを始めませんか？

※お問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで

「医療費増加」は全国的な問題であり、本町においても年々増加しています。

“生活習慣病の怖さ”は、気付かぬうちに、身体の中で進行し、急に倒れるなどの脳卒中や心筋梗塞、がんなどが起こり、突然、今までの生活が送れなくなってしまいます。

## 平成24年度 40歳健康づくりスタート事業

受付中

<検診料は全て無料です>

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ○脳ドック+メタボ検診 | 場所: 北斗病院    |
| ○胃・肺・大腸     | 場所: ふれあいプラザ |
| ○国保特定健診     | 場所: ふれあいプラザ |

申込期限が迫っていますので、お早めにご連絡ください。  
◆ 健診日 7月13日(金)  
《女性がん検診》  
◆ まだ定員を満たしていないため、お申し込みできます。  
《大腸がん検診》

れヶ月がん検診の申込み忘  
めはありますか？

申込期限が迫っていますので、お早めにご連絡ください。  
◆ 健診日 7月13日(金)  
《女性がん検診》  
◆ まだ定員を満たしていないため、お申し込みできます。  
《大腸がん検診》

◆ 申込期限 7月2日(月)  
◆ 対象者 無料クーポン券該当者のみ  
◆ 採便キット等提出口 棚・岸)まで  
◆ 提出日の約1週間前に採便キットと問診票を送付いたします。  
※お問い合わせは、健康増進担当(小

# 熱中症にご用心！



## 予防方法は？

- ◆ どの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ◆ 風通しが良く、汗を吸収しやすい服装で過ごしましょう。外出時は帽子をお忘れなく！
- ◆ 炎天下の車中や閉めきった室内で過ごすことは避けましょう。
- ◆ 規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

## もしかして熱中症かも～症状と対処法～

程度	症 状	対 処 法
I 度	めまい、たちくらみ、こむら返り	自分、家族で対処 水分、塩分を補給する。
II 度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感	すぐに病院へ 涼しい場所に移動する。 首筋、脇の下、足の付け根、膝の裏などを冷やす。
III 度	ふらふらする、立てない、意識障害	すぐに病院へ(救急車を呼ぶ)



## 熱中症とは？

体温の調節機能がうまく働かなくなる病気です。わたしたちの体には、気温が上がっても体温をほぼ一定に保つ仕組みが備わっています。

暑さで体温が上がると汗をかき、汗が蒸散するときに体の熱を奪って体温を下げます。ところが水分が不足して汗が充分出なかったり、高温多湿の環境で汗が蒸発しにくいと体内に熱がこもり、その結果おこる様々な症状を総称して「熱中症」といいます。平成22年度では、十勝管内で95人が救急車で運ばれ、3人が亡くなっています。



## どんな時に起きやすいの？

- ◆ 気温が急に高くなった日や高温多湿で風がない、日差しが強い時
- ◆ 閉め切った室内で長時間過ごしている時や炎天下の車中にいる時
- ◆ 水分不足や体調のすぐれない時

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで