

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

脳ドックの助成します

今まで受けたことがない方を対象に脳ドックを助成しています。また「40歳健康づくりスタート事業」として、平成24年4月1日～平成25年3月31日の間で40歳になる方は無料で受診することができます。

現在、ほぼ3カ月先までの予約が満員となっている状態です。ご検討の方は、お早めにお申し込みください。

◆受診機関
北斗病院



帯広第一病院(41歳以上のみ)

◆受診期間 平成25年3月31日まで

Q. 脳ドックはなぜ必要なのですか?
A. くも膜下出血や脳梗塞などの原因となる動脈硬化や脳血管のこぶが発見され、症状が出る前の予防や治療が可能になり、後遺症の軽減につながるからです。
※お問い合わせは、健康増進担当(間野・浅井)まで

献血にご協力ください

- ◆日にち 10月4日(木)
- ◆場所・時間
10時～11時30分
13時～14時30分
- ◆電源開発(株)上幌電力所前
15時～16時



採血方法別の採血基準

| 区分 | 年齢 | 体重 |
|------|---------|--------------------------------------|
| 成分献血 | 血漿成分献血 | 18～69* [男性] 45Kg以上 [女性] 40Kg以上 |
| | 血小板成分献血 | [男性] 18～69* [女性] 18～54 |
| 全血献血 | 200mL献血 | 16～69* |
| | 400mL献血 | [男性] 17～69* [女性] 18～54 |

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。
※お問い合わせは、健康増進担当まで

がん検診無料クーポン券 をご利用ください

「大腸がん・乳がん・子宮がん検診」の無料クーポン券を特定の年齢に該当した方にお送りしています。
使用期限は来年3月末までとなりますが、医療機関の混雑が予想されますので、お早めにご利用ください。
※お問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで

大腸がん単独検診を受け てください

- ◆対象者
平成24年度大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方(5月に郵送済み)
- ◆検診日 11月6日(火)・7日(水)
- ◆検診内容
申込者に検便キットを郵送しますので、自宅で検便し、検診日はふれあいプラザに提出するだけですぐ終わります。
- ◆申込期限 10月29日(月)
- ◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで

思春期保健講演会

若者のネットや携帯、性の問題などにおける予防教育の開発や普及を目指している木原先生の講演会と実践報告を行います。

- ◆日時 11月3日(土) 13時～16時30分
(受付 12時30分)

◆場所 めむろ駅前プラザ

◆内容
◇講演会

「子どもたちの幸せな未来のために今私たちができること」～つながりあい、寄り添い育む、WYSSHの視点～

京都大学大学院医学研究科社会疫学分野準教授 財団法人日本子ども財団 代表理事 木原雅子氏

◇実践報告

「高等学校でのWYSSHプロジェクトの取組み」
鹿追高校 教諭 永原竜氏

「上士幌町生教育支援チームの取組み」
上士幌町生教育支援チーム
木村里登美氏
林麻友子氏

◆参加費 無料

※お申し込みやお問い合わせは、帯広保健所子ども・健康推進課(☎26-9086)まで

介護(認知症)予防講演会

介護(認知症)予防に関する取り組みの普及啓発から、高齢者自身が介護予防の実践に活動されることにより、健康寿命の更なる延長を目指します。

- ◆日時 10月19日(金) 15時～16時30分
(14時30分開場)

◆場所

生涯学習センター視聴覚ホール

◆内容

「認知症の理解と予防」～作業療法

の視点から

札幌医科大学保健医療学部作業療法学

教授 池田望氏

◆参加料 無料

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

転倒骨折予防教室

◆日時 10月末〜平成25年3月末

毎週水曜日

13時30分〜15時頃

ふれあいプラザ

65歳以上

◆内容

専門スタッフ(柔道整復師他)と一緒に、足や腰を中心に筋肉を鍛えて転びにくい体をつくる運動を行います。

※ご希望の方は、ふれあいプラザまで送迎いたしますのでお申し出ください。

※お問い合わせは、地域包括支援センター(佐藤)まで

自殺予防ゲートキーパー研修

自殺は、だれもが出会う可能性のある身近な問題です。身近な方のたいせつな命を守るために研修に参加しませんか?

◆日時 11月7日(水) 10時〜15時

◆場所 ふれあいプラザ研修室

◆内容 自殺の現状や対策

自殺を考えている人の心理

悩んでいる人の気づき方、見守り方 など

◆対象 一般住民の方

◆講師 北海道立精神保健センター(精神科医師・保健師)・帯広保健所(保健師)

◆参加費 無料

◆申込期限 11月1日(木)

◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

◆お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

マミーズ♡プラザ

講座Ⅱのおしらせ

「マタニティストレッチとバランスランチ」

◆日時 10月1日(月) 10:30〜12:30

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 妊婦さん

※ストレッチは妊娠5か月以降(安定期)の経過が良好な方の参加に限ります。

◆講師 フィットネスインストラクター 小林 永枝 氏

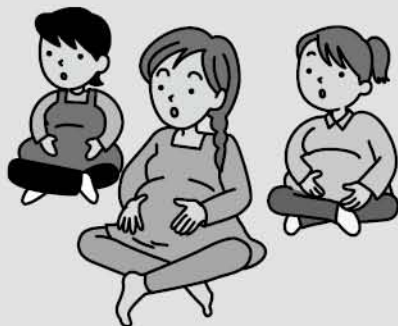
◆内容

インストラクターによる体を伸ばして心地よい妊娠期ストレッチ体操と、ママにも赤ちゃんにもおいしいバランスランチの試食を行います。

◆持物

動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

託児を希望される方は、お申し込み時にお伝えください。



※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで

不眠が続く
人と会うのを嫌い閉じこもりがち
なんとなく憂うつで生きていくのがつらい
人間関係になじめず仕事に行くのがつらい

毎月第2, 4水曜日
8:30 ~ 17:15

※上記以外でも対応いたします。

一度ご連絡ください

心の相談について電話や面談で保健師が対応します



健康増進担当

インフルエンザ予防接種 始まります

事前予約が必要となります。
予約は10月22日(月)から受け付けします。

※お問い合わせは、健康増進担当まで

接種費用の助成対象者

- ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時点で65歳以上、1歳～中学3年生になる方です。
- ▶ 定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

■医療機関等の電話番号

| | |
|------------|----------------|
| ふれあいプラザ | ☎ 2-4128 |
| はげあん診療所 | ☎ 2-5678 |
| 十勝恵愛会病院 | ☎ 2-2010 |
| 音更子どもクリニック | ☎ 0155-32-2155 |
| 帯広徳洲会病院 | ☎ 0155-32-3030 |



65歳以上の高齢者の方(法定接種)

| 対象年齢 | 申込先 | 接種回数 | 接種日 | 受付時間 | 接種場所 | 自己負担 | 持ち物 |
|-------------------------|-------------------------|------|--|---------------------|-------------|-----------------|----------------------------------|
| 65歳以上 ※ ¹ | ふれあいプラザ 12月21日(金) 締切 | 1回 | 11月14日(水) 11月21日(水) 11月28日(水) 12月12日(水) 12月19日(水) 12月26日(水) | 13:00 ～ 15:00 | ふれあい プラザ | 1,000円 | 事前配布された予診票 |
| | はげあん診療所 定員250名 | | 11月1日(木) ～ 12月28日(金) | 診療時間内 | はげあん 診療所 | 生活保護世帯 の方は無料 | 生活保護世帯 の方は「生活 保護決定通知 書」 |

※¹ 60歳～64歳で、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も対象となりますので、お申し込みください。

※入院や介護保険施設に入所中の方は対象となりますので、ご相談ください。



1歳～中学3年生の方(任意接種)

| 対象年齢 | 申込先 | 接種回数 | 接種日 | 受付時間 | 接種場所 | 自己負担 | 持ち物 | |
|------------|---|------------|--|--|----------------|------|----------------------------|---|
| 1歳～ 中学生 | 十勝恵愛会病院 (2歳から受付) | 1回目 | [小1～中3] 11月6日(火) | 15:00 ～ 16:00 | ふれあいプラザ | 無料 | 母子手帳 事前配布 された予 診票 | |
| | | | [2歳～就学前] 11月7日(水) | 13:00 ～ 14:00 | 十勝恵愛会病院 | | | |
| | | 2回目 | [小1～12歳] 12月4日(火) | 15:00 ～ 16:00 | ふれあいプラザ | | | |
| | | | [2歳～就学前] 12月5日(水) | 13:00 ～ 14:00 | 十勝恵愛会病院 | | | |
| | はげあん診療所 定員100名 | 1回目 2回目 | 11月1日(木) ～12月28日(金) | 診療時間内 | はげあん診療所 | | 無料 | 母子手帳 乳幼児 等・子ど も医療費 受給者証 または健 康保険証 |
| | 音更こども クリニック (事前予約不要) ワクチンが無くな り次第終了 | | 11月1日(木) ～12月28日(金) | 診療時間内※ ² ・水・土・第2,3火 曜日は午後休診 | 音更こども クリニック | | | |
| 帯広徳洲会病院 | 11月5日(月) ～12月28日(金) | | 診療時間内※ ² ・月・火・木・金は 14:00～15:00 ・月～木は17:00～ 18:00(第1水除く) | 帯広徳洲会病院 | | | | |

※²診療時間終了30分前までに受け付けしてください。

※接種回数は12歳までは2回、13歳以上は1回です。



高校生～64歳以下の方

全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

| 対象年齢 | 申込先 | 接種回数 | 接種日 | 受付時間 | 接種場所 | 自己負担 | 持ち物 |
|-----------------|---------|------|------------------------|---------------------|---------|--------|--------------------|
| 高校生 ～ 64歳 | 十勝恵愛会病院 | 1回 | 11月20日(火) | 15:00 ～ 16:00 | 十勝恵愛会病院 | 3,000円 | 事前配布 された予 診票 |
| | | | 11月27日(火) | | ふれあいプラザ | | |
| | はげあん診療所 | | 11月1日(木) ～12月28日(金) | 診療時間内 | はげあん診療所 | | |

※町外医療機関は費用が異なりますので、接種される医療機関にお問い合わせください。

(注) 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、かかりつけの産婦人科にご相談ください。