

# ふれあいプラザ だより

**助高齢者及び障害者除雪費**

◆対象者①～③の全てに該当する方

除雪を建設業協会加盟事業所へ依頼し、お支払いした代金に対して、1回500円を助成します。

冬期間はインフルエンザや様々な感染症が流行する季節です。手洗いで防ぎましょう。その他、うがいや咳しゃみが出たらマスクを心掛けましょ。

**手洗いやうがいを心がけ  
ましょ**



◆申込締切 当日の午前中

◆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)

◆その他 上士幌保育所に入所していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けすることが出来ます。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(千葉・小椋)まで



◇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

①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯またはこれに準ずる世帯  
②虚弱や心身の障害及び傷病等の理由により除雪が困難な世帯  
③町民税の非課税世帯  
※ただし、近隣に除雪可能な子が居住している場合は対象外となります。  
◆事前登録受付期間  
11月1日(木)～12月20日(木)  
※申請や利用方法などのお問い合わせは、地域包括センター(塩澤)まで

## いい歯ピカピカ教室

### (幼児歯科健診)

◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)  
◆場所 ふれあいプラザ  
◆日時 12月5日(水) 14時頃  
※時間は申込受付時にお伝えします。

上士幌  
町民は

タバコと  
お酒が好き?

今年度、町は「上士幌町健康増進計画」を策定しています。計画策定にあたり、40歳以上の方に健康づくりに関するアンケートをとりましたので、一部を紹介します。

### ～アンケート結果からわかる上士幌町の傾向～

#### <タバコ>

- 3年前に比べて喫煙者は減りましたが、町民が亡くなるがんの種類をみると、「肺がん」が一番多くなっています。
- 喫煙者の5割以上が、「タバコをやめたい」と思っています。
- ⇒朝、目が覚めて5分以内にタバコを吸ってしまう人はかなりのニコチン依存症です。仮に1週間以上の禁煙に成功しても、「こころの依存」は長く残りやすいので、「禁煙外来・禁煙補助薬」をお勧めするとともに、「吸いたくなった時の工夫」や「周囲の理解・手助け」なども必要です。

#### <お酒>

- 3年前に比べ、「男性」で生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣のある人が増えています。
- ⇒休肝日を設け、1日のアルコール摂取量を20g以内に抑える「程よい飲酒」を心がけましょう。(20gのアルコールの目安→ビール500ml、日本酒1合、ワイン2杯)

※ふれあいプラザでは、健康診査や健康相談を行なっています。ぜひご利用ください。

## 冬休み子ども料理教室

普段あまり料理をしたことのない子たちでも、調理から付けまで、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

◆日時 12月27日(木)

9時30分～13時30分

◆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」

◆メニュー「上士幌産豚の肉団子入りおでん」「おむすび」「2色のゼリー」

◆対象者 小学4～6年生

◆定員 15名

◆参加費 200円

◆申込締切 12月7日(金)

# たじせつな いのちの きょうしつ



親子で一緒に「生」について学び、いのち(自分)の尊さを実感しよう!

◆日 時 12月8日(土)  
12月16日(日)  
10:00～12:00

※いずれかの日にちを選択

◆場 所 ふれあいプラザ 研修室  
◆対 象 年長児童と保護者  
◆内 容 いのちのもとをさがしに行こう!～精子と卵子の話～  
いのちのトンネルくぐり  
～あなたが生まれたとき～  
ほか

※小学生以上の兄弟姉妹で一緒に参加したいという方はご相談ください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで

- ◆お申し込み・お問い合わせ ◇ふれあいプラザ 健康増進担当(千葉) ◇上士幌保育所 ☎2136886
- ◆学校給食センター ☎212034



## 思春期保健講演会

11/3

## 生教育の実践報告を行いました



上士幌町生教育支援チームは、芽室町めむろーどで開催された思春期保健講演会で、実践報告を行いました。

報告は、京都大学大学院医学研究科社会疫学分野准教授・木原雅子氏による講演の後に行われ、チーム結成の経過や授業を行っている様子を発表しました。

会場からは、「地域と教育と保健が協力した先進的な取り組み」との感想が聞かれました。

ふれあいプラザで行う

# 各種健診 のご案内



本年度“最後”のご案内です！

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多いです。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。

## ◆帯広厚生病院巡回ドック(A~D)

◆日 時 平成25年1月29日(火)・30日(水)・31日(木)  
午前6:30~10:00

◆場 所 ふれあいプラザ ◆申込締切 平成25年1月10日(木)

※年度に1回の健診となりますので、既に受けた方は受けることができません。

### A 国保特定健診

対象者	内 容	個人負担金
40~74歳で上士幌町国保加入者の方 (75歳の誕生日前日~昭和48年3月31生まれ)	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)	1,300円

※国保特定健診は、ふれあいプラザで行う健診以外に、十勝恵愛会病院や人間ドックで受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

### B 基本健康診査

対象者	内 容	個人負担金
20歳~29歳の方		7,300円
30歳~39歳の方	身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、診察	3,700円
75歳以上の方、40歳以上の生活保護受給者の方		無料

### C 3種のがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)

対象者	内 容	個人負担金		
		20~29歳	30~39歳	40歳~
20歳以上の方で、これらの検査等の機会がない方	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。

※平成24年度大腸がん検診無料クーポン券(5月に発送済み)をお持ちの方は無料です。



## D その他

検診名	対象者	内 容	個人負担金	備 考
エキノコックス症検診	小学3年生以上の方(5年に1回の受診となります)	血液検査	300円	小中学生は無料
肝炎検診	40歳以上で今まで肝炎検査を受けたことがない方	血液検査	700円	
骨粗鬆症検診	年度末(平成25年3月)で、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	骨のレントゲン検査	400円	対象者以外の方は、1,470円で受診できます
前立腺がん検診	50歳以上の男性にお勧めです	血液検査	2,625円	町の助成はありません

※40歳以上の生活保護受給者の方は無料です。(前立腺がん検診を除く)

※単独でも受診できます。

## ◆女性がん検診(子宮がん・乳がん)

◆日 付 平成25年2月8日(金) ※子宮がん検診は午前のみ

◆場 所 ふれあいプラザ ◆申込締切 平成25年1月18日(金)

※実施機関は「対がん協会釧路がん検診センター」です。

※乳がん検診の定員は80名です。(申込順)

検診名	対象者	内 容	個人負担金
乳がん検診	40歳以上の方 (40・42・44…)	問診、視触診、マンモグラフィー	1,700円
子宮がん検診	年度末(平成25年3月) で偶数年齢になる女性	問診、視診、内診、子宮頸部細胞診 ※希望者には超音波(エコー検査) ※体部がん検診は実施しません	1,500円 (超音波検査 500円)

※平成24年度女性がん検診無料クーポン券(5月に発送済み)をお持ちの方も対象となります。

※生活保護受給者の方は無料です。

### お問い合わせ・お申し込み先

ふれあいプラザ健康増進担当(☎ 2-4128)まで

※健診結果などについては、約1ヶ月後に郵送または説明会でお知らせします。

(結果は、個人情報として管理されます。)

※巡回ドック、子宮がん・乳がん検診ともに託児があります。希望する方はお申し込みの際にお伝えください。

※医療機関で個別に受診する検診、ドックがありますので、詳しくはお問い合わせください。