

平成25年度

毎年受けよう!

# 健康診査 がん検診

受付開始!

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555



平成25年度にふれあいプラザで行う

## 健康診査・がん検診(巡回ドック) 予定表

実施場所	実施日	実施機関	申込締切日
 ふれあいプラザ	5月28日(火)～31日(金)	帯広厚生病院	<b>5月9日(木)</b>
	9月9日(月)	北海道結核予防会	8月19日(月)
	平成26年1月29日(水)～31日(金)	帯広厚生病院	1月9日(木)

※年度に1回の受診となります。

※託児希望の方は事前に申し出てください。

上記の日程で、次のA・B・Cの各種健診&検診が受けられます

### A 健康診査

診察および各種の検査で健康状態を評価し、健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てます。



区分	検査内容	対象者	個人負担金
基本健診	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察	20～29歳	7,300円
		30～39歳	3,700円 → 2,200円 ※料金引き下げ!
		40歳以上の生活保護受給者	無料
特定健診		40～74歳で平成25年度特定健診受診券をお持ちの方	町国保加入者⇒1,300円 ※その他の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険にお問い合わせください。
後期高齢者健診		後期高齢者医療保険の加入者	無料

ふれあいプラザで行う健診の他に、医療機関で受診する人間ドック(十勝恵愛会・帯広厚生・音更宏明館・帯広徳洲会)があります。対象者は、40歳以上の町国保加入者と後期高齢者医療保険の加入者となります。詳しくはお問い合わせください。

# 町国保特定健診の今年度の目標受診率は44%です。受診率UP! 毎年受けるようにしましょう!

特定健診は、加入している健康保険の保険者が対象者に実施しなければならない健診です。各年度、保険者ごとに加入者の健診受診率目標を計画しています。

上士幌町国保では、平成25年度受診率44%からはじまり、5年後の平成29年度に市町村国保の全国目標である60%に到達するよう受診率目標を設定しました。

国保の特定健診は心電図・眼底・貧血検査を追加した充実の内容です。毎年の健診受診をよろしくお願いいたします。

UP!

## B がん検診

がんの早期発見に重要です。



検診名	検査内容	個人負担金	
		20～29歳	30歳以上
大腸がん検診(※1)	便の潜血反応検査	1,500円	500円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	1,300円	400円
胃がん検診	胃バリウム検査	4,500円	1,400円
前立腺がん検診	血液検査	帯広厚生病院巡回ドック(5月・1月)⇒2,625円	
		北海道結核予防会巡回ドック(9月)⇒1,700円	

(※1)該当者に5月下旬に郵送する平成25年度大腸がん検診無料クーポン券を利用することができます。

※子宮頸がん検診・乳がん検診は来月号でお知らせします。

## C その他の検診



検診名	検査内容	対象者	個人負担金
肝炎ウイルス検診	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)	40歳以上で、今まで検査を受けたことが無い方	700円
骨粗鬆症検診	骨レントゲン検査	40歳～70歳の女性	帯広厚生病院巡回ドック(5月・1月)⇒1,470円
			北海道結核予防会巡回ドック(9月)⇒1,050円
			前年度に40・45・50・55・60・65・70歳になられた節目年齢の方⇒400円
エキノкокクス症検診	血液検査	小学3年生以上の方	300円 ※小中学生は無料

お申し込み・お問い合わせは… ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

母子手帳の交付は事前に  
電話予約をお願いします



母子手帳と妊婦健康診査を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行っております。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで予約をお願いします。

◆手続場所 ふれあいプラザ  
◆手続日時 平日9時～17時

※仕事の関係などで、都合がつかない方はご相談ください。

◆対象

病院で妊娠と診断された妊婦さん



平成25年度

## 予防接種

のご案内

<4月から予防接種法が変わります>

●BCGの接種期間が、3ヵ月～6ヵ月未満から3ヵ月～12ヵ月未満に変わりました。

標準的(望ましい)接種期間は5ヵ月～8ヵ月未満です。

●ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がんワクチン予防接種が、任意接種から定期接種に変わりました。

(保護者には予防接種を受ける努力義務が発生します。)

●麻疹風疹混合予防接種3期(中1年)4期(高3年)は終了しました。

<持ち物>

母子手帳・予診票・乳幼児医療費受給者証または健康保険証(住民確認をするために必要となります。)

<その他>

予診票は既に対象者の方に送付してありますが、詳細については個別通知でご案内いたします。

予防接種名	対象年齢	医療機関					受付時間									
		恵	は	音	徳	豊	(恵) 十勝恵愛 会病院 2-2010	(は) はげあん 診療所 2-5678	(音) 音更こども クリニック 0155-32- 2155	(徳) 帯広徳州 会病院 0155-32- 3030	(豊) 豊川小児科 内科医院 0155-32- 2310					
麻疹風疹混合	I期 1歳～2歳未満	◎		○	◎	◎	原則 第2・4 火曜日 13:30 ～14:00	月～金 9:30 ～15:30	月火木金 9:00 ～11:00 14:30 ～17:00 (第2・3 火曜日午 後休診)	月～金 14:00 ～16:00 17:00 ～18:00	原則 月火木金 14:00 ～15:00					
	II期 5歳～7歳就学前	◎		○	◎	◎										
麻疹単独	※アレルギー、罹患などで混合ワクチン接種を行えない者	◎		◎	◎											
風疹単独																
三種混合	3ヵ月～7歳6ヵ月未満	◎		○	◎	◎										
二種混合	11歳～13歳未満		◎	○	◎	◎										
四種混合	3ヵ月～7歳6ヵ月未満	◎		◎	◎	◎										
不活化ポリオ	3ヵ月～7歳6ヵ月未満	◎		◎	◎	◎										
BCG	3ヵ月～12ヵ月未満	◎										原則 第1・3 火曜日 13:30 ～14:00	水土 9:00 ～12:30	土 8:50 ～11:00	月～土 9:30 ～11:30	
ヒブ	2ヵ月～4歳未満	◎		○	◎	◎										
肺炎球菌	2ヵ月～4歳未満	◎		○	◎	◎										
子宮頸がん ワクチン	小6年～高1年 (小6年は希望者)		◎	◎	◎	◎										

※医療機関毎に可能な予防接種が異なります

◎=予約必要(1週間前まで) ○=予約不要

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

## ◆内容

母子手帳交付に伴う申請書の記入  
健診助成に関する書類など配布  
妊娠期アンケートと相談の実施 他

## ◆持ち物 特になし

## ◆所要時間 30分程度

※お問い合わせは、健康増進担当まで

### 「働く世代」の健康づくり講座 を商工会で実施しました

3月6日(水)、上士幌町商工会事業所を対象に「増え続ける糖尿病にまけないために」というテーマで、十勝恵愛会病院院長・小泉洋一氏を講師に迎え、講座を開催しました。

講座では血糖や血圧を測定し、健康チェックや糖尿病の予防について学びました。参加者からは「販売している自分が病気になると店をたたまないといけない。健康に気を付けていきたい。」という声がありました。



町では、事業所などを対象に「働く世代の健康づくり講座」を実施しています。テーマや日程は相談により決めます。希望がありましたらご相談ください。

託児付き



妊娠期のママとパパを応援！

# マミーズ♡プラザ

## \* 講座 I 「誕生学とマタニティマッサージ」

- ◆日時 4月13日(土)、8月25日(日)、12月8日(日)  
10:00~12:00
- ◆対象 妊婦さんとパパ
- ◆内容 お腹の中から誕生するまでの命が育っていくお話を聞いたり、お腹の上からのベビーマッサージをします。
- ◆申込み 3日前まで



## \* 講座 II 「マタニティストレッチとバランスランチ」



- ◆日時 6月10日(月)、10月7日(月)、2月17日(月)  
10:00~12:00
- ◆対象 妊婦さん  
※ストレッチは妊娠5ヵ月以降(安定期)の経過が良好な方に限ります。
- ◆内容 妊娠中に気持ちよく体をほぐす運動をした後は、バランスのとれたランチを試食します。
- ◆申込み 3日前まで

場所は講座 I・IIともふれあいプラザです。また、子育て支援センターでも妊婦さん向けの「マミーズ広場」を行なっています。



※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで