

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

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 5月13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カ月児の保護者
 - ◆内容 離乳食の調理実習とお話
 - ◆その他 託児がありません
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで

ぱくぱく教室

- ◆日時 5月23日(木) 10時〜13時
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対象 概ね1歳〜1歳6カ月児の保護者

5/9 もうすぐ締切!

5月28日(火)〜31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)の申込期限は5月9日(木)です。お申し込みはお早めに!(詳細は先月号をご覧ください。)※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで

◆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
 - ◆その他 託児があります
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで

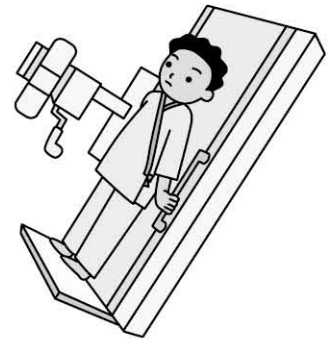
カンガルー教室 〜親子のふれあいマッサージ教室〜

- 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25日(土) 10時〜12時
 - ◆場所 ふれあいプラザ
 - ◆対象 1〜4カ月のお子さんとその家族 ※パパ大歓迎
 - ◆申込期限 5月23日(木)
 - ◆その他 託児があります
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

脳ドック・がんドックのご案内

今まで脳ドックを受けたことがない方に、脳ドックの助成をしています。混雑が予測されますので、お早めにお申し込みください。

- ◆実施時期 平成26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。
- ◆実施場所 北斗病院
- ◆対象者 41歳以上の方(脳ドックは初回受診者のみ)
- ◆お申込み ふれあいプラザまで



検査内容・個人負担額		
検診名	脳ドック	がんドック
脳ドック	【脳ドック】MRI検査、MRA検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査 【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)	PET検査、問診及び診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、CT・MRI・超音波検査
個人負担額	13,000円※	60,000円

※生活保護受給者は無料です。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで



子宮頸がん 乳がん検診

の受付を開始します！

女性がん検診の助成は、これまで偶数年齢の方を対象としておりましたが、平成25年度からは**前年度未受診**の方であれば受診が可能となります。

個別検診(病院で受診します)

区分	子宮頸がん	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、徳洲会病院
対象者	●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方(※1)	●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方(※1)
内容	視診、内診、頸部細胞診	視触診、マンモグラフィー検査
個人負担額	1,500円(※2)	1,700円(※2)
受診の流れ	①町へ申込みをします。 ②町から決定通知と証明書が送付されます。 ③病院へ予約し、証明書を持参し、受診します。	

集団検診(ふれあいプラザで受診します)

実施日時	第1回目 7月9日(火) / 第2回目 2月3日(月)	
場所	ふれあいプラザ	
検診機関	釧路がん検診センター	
対象者	●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方(※1) ●子宮頸がん無料クーポン券対象の方	●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方(※1) ●乳がん無料クーポン券対象の方
内容	視診、内診、頸部細胞診	視触診、マンモグラフィー検査
個人負担額	1,500円(※2)	1,700円(※2)
受診の流れ	①町へ申込みをします。 ②約1週間前に受付票、問診票などを町から送付します。 ③受付票、問診票などを持参し受診します。	

(※1) 前年度の受診状況をお調べできます。(※2) 生活保護受給者は無料です。

女性がん検診

無料クーポン

平成25年度女性がん検診無料クーポン券について

▼子宮頸がん検診該当の方

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

▼乳がん検診該当の方

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

※該当する方に無料クーポン券を5月下旬に発送する予定です。

※乳がんクーポンの方は、前年度受診の有無に関わらず、子宮頸がん検診を助成額1,500円で受診できます。

※お問い合わせは、健康増進担当まで

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

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(金)

◆場所・時間

◇役場前 10時～11時30分

13時～14時30分

◇農協前 15時～16時

◆対象 16～69歳の方

※65歳以上は献血経験者の方

※お問い合わせは、健康増進担当まで

平成25年度閉じこもり・認知症介護予防教室

元気ぴんぴん教室



外出がおっくうになり、ひとりで過ごすことが多くなってきていませんか？生活のはりや自信が保たれるよう教室でスタッフ一同応援いたします！参加ご希望の方は、下記までご連絡ください。

顔なじみの仲間が
でき楽しかった

体力がついた

外に出る大切さが
実感できました

※昨年参加された方の感想です。

◆対象となる方

- 65歳以上で
- *家に閉じこもりがちで外出の機会が少ない
- *物忘れが増え、心配になってきた…
などでお困りの方

◆実施期間

平成25年7月から平成26年2月までの毎週金曜日
13:30～15:00頃まで

◆場 所

ふれあいプラザ研修室
(希望される方に送迎あります)

◆内 容

- ★軽い体操(テレビ体操や「ふまねっと」他)
- ★脳を刺激するゲーム、もの作り、紙芝居
- ★バス遠足・施設見学・映画観賞会
- ★みんなで料理・心もからだも元気ぴんぴん！
(その他、季節の行事も取り入れています。)



※体力に自信のない方や、手作業が苦手な方も
取り組める内容です！

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センターまで

こんにちは!

上士幌町地域包括 支援センター(居宅介護 支援事務所)です

私たちは、高齢期におけるみなさんの健康づくりや介護保険に関するご相談を随時受付けています。
来所が難しい方は、ご自宅に出向く事も可能ですので、お気軽にご相談ください。



〈センター長〉①弦巻佳光
 〈社会福祉主事〉②塩澤尚弘
 〈保健師〉③佐藤真由美 ④松下恵 ⑤牧野由佳
 〈ケアマネージャー〉⑥佐藤ゆかり
 〈一般事務〉⑦久保留美

平成25年度上士幌町地域包括支援センター事業紹介

料理経験の少ない男性歓迎!

男性主役の料理教室



時期: 7~8月(全5回)

お口のトラブル対策に

歯つらつ教室



時期: 9~11月(全6回)

元気の秘訣を学びます

介護予防講演会



時期: 秋頃

ただいま参加者募集中!

元気ぴんぴん教室



時期: 7月~翌年2月(全30回)

足腰の筋力低下が気になる方に
元 気 はつらつ 筋力アップ教室



時期: 11月~翌年3月(全21回)

健康や介護に関する出張講座

出前講座



時期: 随時

保健師がお伺いします

お元気ですか(家庭)訪問

保健師がご自宅にお伺いして健康相談を行ったり、町の高齢期の健康づくりに関するご意見などをお聞きいたします。

時期: 随時

(社会福祉協議会委託)

家族介護教室

介護家族や地域住民を対象に、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。

時期: 未定

(社会福祉協議会委託)

認知症サポーター養成講座

より多くの方に認知症の理解を深めていただくことで、年をとっても安心して暮らせるような体制作りを進めます。

時期: 未定

※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。

※お問い合わせは、地域包括支援センターまで