

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

特定不妊治療費の一部を助成しています

◆対象 北海道特定不妊治療費助成事業の助成を受けたご夫婦

◆内容 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、道の助成を補充して助成します。

◆北海道特定不妊治療費助成事業

1回あたり15万円を限度(一部の治療は7万5千円)、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回を限度に助成。

※お問い合わせ先

帯広保健所健康増進係(☎26-86338)

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

◆日時 7月17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(石井)まで

夏休み子ども料理教室

◆日時 7月26日(金)
9時20分~13時30分

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆内容

(テーマ)給食メニューを作ってみよう(調理実習)カラフルそぼろごはん、みそ汁、ゆで野菜あえ

◆対象者 小学4~6年生

◆定員 15名

◆参加費 200円

◆申込期限 7月11日(木)

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)、上士幌保育所(加納)☎213686、学校給食センター(山角)☎212034

まで



北海道小児救急電話相談

北海道では、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。

◆小児救急電話番号

☎011-232-11599

プッシュ回線の固定電話及び携帯電話からは、短縮ダイヤル「#8000番」も利用できます。

◆相談実施日時 19時~23時(毎日)

◇医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで電話による家庭での一般的対処などに関する助言、アドバイスを行うものです。

◇緊急性のある子どもの病気やケガなどについての電話相談ですので、育児相談はご遠慮ください。

特定疾患医療受給者証等の更新がはじまります

◆対象受給者証

- ①「特定疾患医療受給者証(桃・白色)
- ②ウイルス性肝炎医療受給者証(緑色)
- ③ウイルス性肝炎(肝炎治療特別促進事業)医療受給者証(水色※核酸アナログ治療者のみ)

◆受付期間 (土日祝日除く)

7月1日~9月30日

8時45分~17時30分

◆受付場所 帯広保健所

※お問い合わせは、帯広保健所健康増進課(☎27-8637)まで

妊娠を考えるなら、 麻しん風しん混合ワクチンの接種を ご検討ください



妊娠20週頃までに風しんにかかると、赤ちゃんに耳が聞こえにくくなる、心臓に奇形が生じる、目が見えにくくなるなどの障がい(先天性風しん症候群)が現れる可能性があります。

妊娠中は予防接種が受けられませんので、妊娠を望んでいる女性は妊娠前に予防接種を受けることをご検討ください。また、夫や同居する家族が風しんにかかると妊娠中の女性にうつしてしまうので、予防接種を受けることをご検討ください。

【予防接種について】

風しんの予防接種を受ける場合は、風しんと同時に麻しんも予防できる、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の接種をお勧めしています。町内では、2か所の医療機関で受けることができます。接種予定日の約1週間前までに予約が必要です。予防接種は1回で9,700円の接種費用がかかります。大切な赤ちゃんを守るために予防接種を受けることをご検討ください。なお、希望者の急増による一時的なワクチン不足が懸念されています。接種を希望する医療機関に事前にご確認ください。

ご利用ください

「働く世代の健康づくり講座」

去年（写真）は、商工会、農協女性部、建設業などにご利用いただき、テーマも「ボクササイズ」「体力測定」といった運動の体験や「こころの健康」「糖尿病予防」などの講座を行いました。



今年も働く世代の健康づくりを目的に講師の派遣などを行います。講師の都合により希望に添えない場合がありますので、お早めにお申し込みください。

◆対象 町内で勤務している5人以上の団体
（複数の事業所が共同で開催可能）

◆開催期間 平成26年3月まで

◆その他 講座内容、日時・場所（町内）は相談して決定します。講師派遣料は町で負担します。

かみしほろウォークで健康づくり 「脂肪燃焼」ウォーキング教室

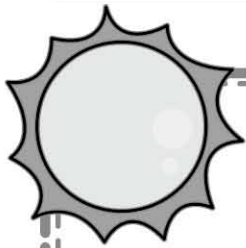


脂肪を効果的に燃焼し、膝・腰を痛めないウォーキング方法を体験するため教室を開催しました。教室では、健康運動指導士の小林永枝先生から、筋肉の使い方や前後のストレッチの大切さなど学びました。

健康づくりのためのウォーキングは継続することが大切です。

◆日々のウォーキング記録を付けるための「かみしほろウォーク ハンドブック」を配布しています。希望する方は、ふれあいプラザまたは教育委員会社会体育担当まで連絡ください。

◆毎月第1水曜日にふれあいプラザで「健康アップ測定」を行っています。～筋肉量や体脂肪率等を測定することで、身体の変化をみてみませんか？



熱中症 にご注意を!

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、身体の中の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、その結果おこるさまざまな症状を総称して「熱中症」といいます。

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。
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）	首筋、脇の下、足の付け根、膝の裏などを冷やす。

おんたとき注意!

- ◆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

予防方法

- ◆のどの渇きを感じなくても、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。

