

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

カンガルー教室 親子ふれあいマッサージ

◇日時 8月18日(日) 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

◇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。希望者は連絡を！

◇パパ大歓迎です。

◇申込期限 8月15日(木)

※上のお子さんの託児を希望される方
はお申し込み時にお伝えください。

※お問い合わせは、健康増進担当(小
原・岸)まで

ばくばく教室

◇日時 8月21日(水) 10時～13時

◇場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◇対象者 概ね1歳～1歳6カ月児の
保護者

◇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(一世帯)

◇その他 託児あります。

※お問い合わせは、健康増進担当(石
井)まで

子宮頸がんワクチンの接 種について

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25
年4月1日から、小学6年生から高校
1年生の女子を対象に、予防接種法に
基づく定期予防接種として実施されて
います。

しかし、ワクチン接種後に、因果関係
を否定できない持続的な痛みが報告さ
れており、厚生労働省から町へ、定期接
種を積極的に勧めることを差し控える
よう勧告がありました。

定期接種を中止するものではないた
め、接種を希望される方は、有効性と安
全性を理解した上で受けるようにして
ください。

詳しくは、町ホームページ、または厚
生労働省ホームページ並びに接種され
る医療機関にご相談ください。

※お問い合わせは、健康増進担当(河
野)まで

救いたい！ 子どもたちの命

ゲートキーパー研修・参加者募集！！

「自殺予防ゲートキーパー専門研修 in上土幌・思春期編」 ～大人が気づいて 命を守る～

平成24年の全国の自殺者は、27,766人(警察庁)で、15年ぶりに
30,000人を下回りましたが、本町での自殺率は高い傾向にあります。
今年、思春期に焦点をあてた自殺予防の研修会です。
子どもたちの命を守るために一緒に学んでみませんか？

9月29日

「思春期の心の病や心の動きから見える自殺予防」

——こころとそだちのクリニック おすびめ (児童精神科医)

院長 田中 康雄 氏

13:30～15:30
(受付13:00～)

■場所 生涯学習センター
視聴覚ホール

■対象 一般住民、前年度受講者、関
係者(保育、教育、発達、福祉、
保健)など。

※原則、両日の参加となります。

※この講座は、「まなびの森」対象講
座です。

10月4日

「思春期を見守る大人たちの役割」

——教育ジャーナリスト 品川 裕香 氏

18:30～20:30
(受付18:00～)

【申込期限】

9月20日(金)までにふれあいプラザ
までご連絡ください。

※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

ゲートキーパーとは...?

ゲートキーパーとは、「悩んでいる
人に気づき、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげる人」のこと
です。このような人が地域で増える
ことが自殺を予防する大きな力
となります。

肺がん検診



結核検診

を受けましょう

日程

9月9日

13:10～14:00
14:10～16:00

生きがいセンター前
ふれあいプラザ前
(肺がん検診も同時実施)

ご都合の良い場所・日時に
お受けください。

▶肺がん検診の対象者

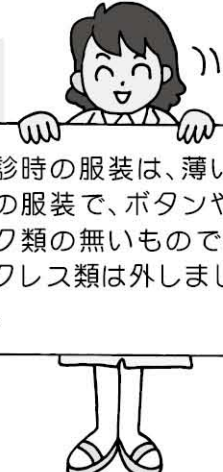
町内に住民票のある40歳以上の方
(平成26年3月31日までに40歳になる方を含みます。)

▶結核検診の対象者

町内に住民票のある65歳以上の方
(平成26年3月31日までに65歳になる方を含みます。)

- ◆肺がん検診料金400円。喫煙歴の長い方は、希望により喀痰(600円)も受けられます。
- ◆生活保護世帯の方は無料です。「保護決定通知書」をご持参ください。
- ◆結核検診は無料です。

次の方は、結核検診、肺がん検診の必要はありません。
○定期的に病院で胸部レントゲン写真を撮っている方
○人間ドックや巡回ドックなどで胸部レントゲン検査を
すでに行った方、また行う予定のある方
※平成25年4月～平成26年3月を1年と区切ります。



受診時の服装は、薄い無地の服装で、ボタンやホック類の無いもので、ネックレス類は外しましょう。

高齢者は要注意!

結核は過去の病気ではありません

◆結核とは

結核菌が原因となって主に肺に炎症をおこす病気です。

◆結核菌はどのように感染するの?

結核患者(ご本人は気づいていません)が咳やくしゃみをした時に結核菌が飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。

◆結核の症状は?

2週間以上続く咳と微熱があれば結核を疑います。

◆どんな人が結核にかかりやすいの?

過去に感染した(自覚症状はなく、肺のレントゲン写真で結核の跡があると言われた人)、発病して治療したことのある人の肺の中では、結核菌が冬眠状態で押さえ込まれています。ひとたび体の抵抗力が低下すると、いつでも暴れだしてしまいます。

過去に結核が流行して感染経験のある高齢者に再発者が多く、70歳以上が約半数を占めています。

結核を疑う症状があったら
呼吸器科のある内科に受診
しましょう。

結核と診断された方のほとんどが病院受診によって発見されています。過去に結核にかかったことのある高齢者は症状があれば受診しましょう。ご家族の方が気づいたら受診を勧めましょう。



※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

特定健診

継続受診率の向上が必要！

平成25年度～29年度 上士幌町国民健康保険 第2期特定健康診査等実施計画を策定

▶第1期計画(H20～24)での
特定健診受診率と特定保健指導利用率

実績

◇第1期の特定健診受診率

H20	H21	H22	H23
40.5%	41.7%	45.1%	41.5%

◇第1期の特定保健指導利用率

H20	H21	H22	H23
64.6%	56.3%	53.2%	57.1%

※H24年度実績は、H23年度実績をやや下回る見込みです。

■第1期計画での主な取組み

【特定健診】

○被保険者が受診しやすい体制の構築

ふれあいプラザでの巡回ドックを年3回・計8日間に拡大

○広報の活用やチラシ、個別通知による受診勧奨

年度当初に特定健診受診券及び年間案内の送付のほか、個別通知による受診勧奨の実施

○ハイリスク者への電話や個別面談による勧奨、未受診者対策

平成22年度から3年間、臨時保健師を中心に訪問・電話などによる受診勧奨を実施しました。

【特定保健指導】

○管理栄養士や保健師を雇用して保健指導スタッフ体制を強化

○人間ドック委託先事業者に特定保健指導を委託

→指導機会を拡大

※指導内容についても、積極的支援に血液検査による評価を組み込み科学的根拠に基づいた評価を行いました。



▶第2期計画(H25～29)での
特定健診受診率と特定保健指導目標

目標

◇第2期の特定健診受診率

H25	H26	H27	H28	H29
44%	48%	52%	56%	60%

◇第2期の特定保健指導利用率

H25～H29	60%
---------	-----

※目標値は、平成29年度全国目標60%を基にしています。

■第2期計画における重点項目

○未受診者への対応と継続受診率の向上

これまでの未受診者への訪問・電話による受診勧奨や広報誌・個別通知などでの普及啓発に加え、特定健診委託先事業者を含む医療機関との連携による健診受診の啓発活動を行っていきます。

また、継続受診者数の向上についても、毎年の健診受診を自覚的に行ってもらおうよう、啓発を推進していきます。

上士幌町国民健康保険では、平成25年度から29年度までの5カ年計画「第2期上士幌町国民健康保険特定健康診査等実施計画(「第2期計画」)」を策定しました。ここでは、第2期計画の概要についてお知らせいたします。

■第1期計画での課題
○特定健診の継続受診率が低い！
平成20年度から23年度まで4年連続で健診を受けた人の割合は31.9%です。一度も健診を受けたことのない人に受けてもらう取り組みだけでなく、毎年受診してもらったための取り組みが必要です。

○腎機能での有所見率が高い！
平成23年度の尿蛋白所見率が17.8%で全道所見率5.8%に比べ高い割合となっています。
腎機能の低下は、脳血管疾患や心疾患のリスクを高め、機能が失われると人工透析につながることから、腎機能を確認する手段として特定健診を活用していくことや腎臓病に関する啓発を継続して行っていく必要があります。

◇第2期計画では

第2期計画では、下記の「重点項目」に取り組んで、みなさんの健康づくりを応援していきます。
※第2期計画の全文は町ホームページに掲載しております。

○重症度評価に基づく保健指導の徹底

特定保健指導に該当しないが何らかの所見のある人の割合が高いことから、血圧などのリスクの程度や個数、受診状況など個々の重症度に応じた内容の保健指導を行っていきます。

○未治療・治療中断の防止対策

健診結果で要医療と判定された方に対しては、面談や訪問などで治療の必要性を説明する保健指導を重点的に行い、治療開始へとつなげていきます。

年1回 健康診査を受けよう!

■申込先 ふれあいプラザ

国保特定健診 がん検診などのご案内

申込期限

8月19日(月)

- 30歳代の方の個人負担額が安くなり受けやすくなりました。
- 託児があります。(事前申込み必要)
- 75歳以上の方の健康診査(血液検査等)は無料です。

▶日時 9月9日(月) 午前中

▶場所 ふれあいプラザ

◆実施機関 結核予防会

※40歳以上の生活保護受給者は無料です。お申し込みの際にお申し出ください。

■がん検診、肝炎ウイルス検診などは、単独で受けることができます。

…医療保険に関係なく受けることができます。

■人間ドック、脳ドック、1月のふれあいプラザでの集団健診も申込受付中です。いずれかを選んでお申し込みください。

健康診査

	対象	個人負担額	検査内容
特定健康診査	40～74歳の町国保加入者の方	1,300円	血液検査 尿検査 血圧・身体測定 医師の診察
	平成25年度特定健康診査受診券をお持ちの方	加入している健康保険により異なります。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者の方(主に75歳以上の方)	無料	(心電図・眼底検査、貧血検査～国保の方は全員行います。その他は加入している健康保険により異なります)
基本健診	20～29歳	7,300円	
	30～39歳	2,200円	
	40歳以上の生活保護受給者	無料	

がん検診

■対象:20歳以上の町民の方 ※検査する機会がない方は誰でも受けられます。

検診名	検査内容	個人負担額	
		30歳以上	20～29歳
大腸がん検診	便の潜血反応検査 ▶事前に便をとって提出するだけです。	500円	1,500円
肺がん検診	胸レントゲン検査	400円	1,300円
胃がん検診	胃バリウム検査	1,400円	4,500円

※肺がん検診を受けた方は、結核検診を受ける必要はありません。

※大腸がん無料クーポン券を利用することができます。(対象の方には5月下旬に郵送しています。)

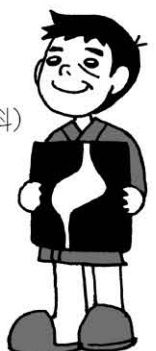
※前立腺がん検診も行っています。個人負担額1,700円(血液検査)。

肝炎ウイルス検診

- 検査内容 血液検査
(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
- 対象 40歳以上の方で今まで検査を受けたことがない方
- 個人負担額 700円

エキノコックス症検診

- 検査内容 血液検査
- 対象 小学3年生以上の方
(5年に1度)
- 個人負担額 300円(小中学生は無料)



健康
第一

骨粗鬆症検診

- 検査内容 かかとの骨レントゲン検査
- 対象 年度末年齢で、40～70歳の5歳刻み節目年齢の女性
- 個人負担額 400円 ※対象以外の方は、1,050円で受けることができます。