

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

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 9月3日(火) 14時頃
- ※時間は申込受付時にお伝えします。
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 1歳〜4歳児(年少児童まで)
- ※1歳未満でも、生歯6本以上あれば受けられます。
- ◆申込期限 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)
- ◇上士幌保育所に入所していないお子さんも、年度に1度、小学校入学前までお申し込みができます。

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 9月13日(金) 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 離乳食の実習と講話
- ◇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、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

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

65歳以上の方の結核検診 40歳以上の方の肺がん検診

日程

9月9日

13:10〜14:00 生きがいセンター前
14:10〜16:00 ふれあいプラザ前
(肺がん検診も同時実施)

肺がん検診料金400円。喫煙歴の長い方は、希望により喀痰検査(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。

上士幌町地域包括支援センター 三愛介護サービスのご案内

利用できる方

おおむね65歳以上のひとり暮らし世帯などの高齢者で、虚弱などにより日常生活に何らかの支援が必要な方

手続方法

ご相談により聞き取り調査訪問をさせて頂いた後に、地域ケア会議にて決定されます。

ショートステイ、入浴サービスは債務保証人が必要となります。

※住民税の課税状況により利用者負担が異なります。

サービス内容

種類	内容	料金
給食サービス	年中無休で夕食を届け、安否確認も行います。	1食300〜500円※
通院サービス	町外への専門医療機関(市街地行政区以外の地域からは町内医療機関も適用)への定期的な通院交通費を助成します。	実費の1/4〜1/2※
入浴サービス	要介護1以上の要介護者を対象とし、送迎により施設での入浴を介助します。	1回830円
ホームヘルプサービス	介護が必要な方の自宅を訪問して家事支援・身体介護などを行います。	15分70円
ショートステイサービス	家族(介護者)の都合により在宅で介護ができない場合に、一時的に施設を利用することができます。	1日2,190円

**5年に1回は、
を受けましょう！**

◆日時
9月9日
7:00～10:00

◆場所
ふれあいプラザ

◆自己負担
300円(血液検査)

※事前申込みは
不要です

エキノコックス症検診

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネを餌づけしたり、手で触れたいすることはやめましょう。
- 沢水や小川などの生水は、飲まないようにしましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- 犬の放し飼いは止めましょう
- ◇問題は人に感染することです。
- エキノコックスは、4ミリほどの小さな虫で、主にキツネに寄生します。
- エキノコックスの卵が人の口に入ってしまった場合、主に肝臓に寄生しエキノコックス症を引き起こします。
- 感染してから気づかないまま数年から数十年かかって進行するので検診を受けることが大切です。



塩分が多く味の濃い食事は、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。その結果、高血圧を引き起こし、脳卒中や心臓病の引き金になります。

これらを予防するカギとなるのが「減塩」ですが、私たち北海道民の平均摂取量は、男性11.6g、女性10.1gと、まだまだ多い状況です。

料理に使う調味料の量を減らして薄味にする他、塩分が多く含まれている食品を食べる機会を減らすなどで、塩分の摂取を減らしましょう。

【塩分を多く含んでいる料理・食品】

～1回に食べる一般的な量の塩分量を示しています～

めん類:5.0～9.0g 	漬物・佃煮等:1.0～2.5g 	魚の塩物・干物:1.5～4.0g
汁物:1.0～2.5g 	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">減塩</h2> <h3 style="text-align: center;">の上手な方法</h3> <ul style="list-style-type: none"> ◆昆布、かつお節、椎茸など、天然の食品のだしのうまみをいかす ◆みつば、しそ、生姜などの香味野菜を味のアクセントに ◆わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料を利かせる ◆しょうゆや食塩などを食卓に置かない ◆しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする ◆めん類のスープはなるべく飲まないようにする </div>	
加工食品:2.4～4.0g 		

●健診は1年に1回受けましょう。

●管理栄養士による「出前講座」や「栄養相談」は随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせは、健康増進担当(石井)まで