

# 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 ～親子のふれあいマッサージ教室～

◆日時 11月16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

◇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!

◆申込期限 11月14日(木)

◆その他

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。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

## もぐもぐ教室 (離乳食教室)

◆日時 11月18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 離乳食の実習と講話

◆その他

教室の間、ボランティアが託児を行います。

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

## ぱくぱく教室 (幼児食前期の教室)

◆日時 11月29日(金) 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

◆その他

教室の間、ボランティアが託児を行います。

※お申し込みや

お問い合わせ

は、健康増進担

当(石井)まで



好評につき今年も開催!!

いつまでも変わらない  
キラリ☆健康人生をあなたに!

## スリム★アップ 教室

日時

12月5日(木)・12日(木) 計6回

1月23日(木)・30日(木)

2月6日(木)・13日(木)

13:00～15:00

※2月6日は、11:50よりランチをします。

場所

ふれあいプラザ

◆講師 健康運動指導士 小林 永枝 氏

◆持ち物 バスタオル(またはヨガマット)、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、動きやすい/温度調整しやすい服装

※血圧などで通院中の方は、主治医に参加の許可をいただくようお願いいたします。また、運動は踏み台昇降を予定していますので膝腰に痛みなどがある方につきましても事前にご相談ください。



昨年の様子

◆参加しての感想 (一部抜粋)

- ◇運動と食事が健康に大切かを学びました。
- ◇楽しく・楽しみに参加できました。
- ◇運動やストレッチが大変良かった。無理をせず少しずつ…、気持ちを楽に参加できました。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井・石井)まで



先進地から事例を学ぼう！

地域の課題を話し合おう！

## 地域包括ケア講演会Ⅱ (シンポジウム)

本町の高齢化率は32%を超え、安心して暮らせる地域づくりを目指すため、本年7月に地域包括ケア講演会Ⅰを開催し、高齢者のニーズ調査や住民と一緒に考える意見交換会も開催しました。

先進地の事例から学ぶと共に、地域の課題や見えたものについて話し合う講演会Ⅱ(シンポジウム)を開催しますので、知友人お誘い合わせの上、ご参加くださいますようお願いいたします。

β α α α β α α α β α α α β α α α β α α α

▶日時

**11月23日** 【土・祝】 13:30～16:00 (13:00 開場)

▶場所

**上士幌町生涯学習センター 視聴覚ホール**

▶内容

◆基調講演 「地域包括ケア体制の実現へ向けて」

---講師：大分県国東市安岐町 高橋とし子氏

◆パネラーによるシンポジウム

※お問い合わせは、地域包括支援センターまで

使用期限

平成26年3月31日まで

# がん検診

# 無料クーポン券

## をご利用ください

『大腸がん・乳がん・子宮がん検診』の無料クーポン券を、特定の年齢に該当した方にお送りしています。

使用期限は来年3月末迄ですが、医療機関の混雑が予想されますので、早めのご利用をお勧めします。

### 【大腸がん検診のご案内】

◆対象者

平成25年度「大腸がん検診」無料クーポン券をお持ちの方（5月に郵送済み）

◆検診内容

便潜血反応検査

【申込者に採便キットを郵送しますので、自宅で採便し、ふれあいプラザに提出するだけですぐ終わります。】

◆提出日 11月25日(月)・26日(火)

◆検診料金 無料

◆申込締切日 11月18日(月)

◆申込先 ふれあいプラザ

### 【子宮頸がん検診 / 乳がん検診のご案内】

◆対象者

平成25年度「子宮頸がん検診 / 乳がん検診」無料クーポン券をお持ちの方(5月に郵送済み)

◆検診内容

▶乳がん検診…問診、視触診、マンモグラフィー

▶子宮頸がん検診…問診、視診、内診、子宮頸部細胞診

※体部検診は含まれていません

◆実施場所

▶子宮がん検診・乳がん検診…厚生病院、協会病院、音更宏明館病院

▶子宮がん検診…☆慶愛病院、☆慶愛女性クリニック、☆坂野産婦人科、☆三浦産婦人科、帯広レディースクリニック

▶乳がん検診…帯広第一病院、北斗病院、センチネルクリニック、☆帯広徳洲会病院

◆申込方法 直接医療機関へ予約し受診

(☆印が付いている医療機関は、予約なしで受診できます。)

※平成26年2月3日実施ふれあいプラザでの集団検診でもクーポン券利用可能(申込先:ふれあいプラザ)

◆検診料金 無料

11月1日 から

# 小児用肺炎球菌ワクチン

の内容が変わります

小児用肺炎球菌ワクチンは、11月1日より、これまで使用されてきた「プレベナー7（沈降7価肺炎球菌結合型ワクチン）」から「プレベナー13（沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン）」に変わります。

これまでの7種類の肺炎球菌に対する予防効果に加えて、新たに6種類を追加した「プレベナー13」に変えることにより、従来よりも多くの肺炎球菌に対して予防効果が期待できることになりました。

標準的な予防接種スケジュールは、これまでと同じです。

	初回(1回目)	初回(2回目)	初回(3回目)	追加接種
標準月齢	2カ月	4カ月	6カ月	12～15カ月
未接種者	プレベナー13	プレベナー13	プレベナー13	プレベナー13
1回接種者	プレベナー7接種済	プレベナー13	プレベナー13	プレベナー13
2回接種者	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済	プレベナー13	プレベナー13
初回接種完了者	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済	プレベナー13
追加接種完了者	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済	プレベナー7接種済



## Q. どうして変わるの？

A. 肺炎球菌には90種類以上あり、その内、重篤な肺炎球菌感染症を引き起こすことの多い7種類に対する予防接種が実施されて、肺炎球菌による髄膜炎が減りました。

しかし7種類以外の肺炎球菌による感染症の割合が増えて、新たに追加された6種類がその約30%を占めると考えられ、13種類の肺炎球菌に対するワクチンになりました。

## Q. 副反応は大丈夫？

A. 注射部位の発赤、腫れや発熱等が主な副反応です。

※詳しくは、「小児肺炎球菌ワクチンの切替えに関するQ & A（厚生労働省ホームページ）」  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/qa\\_haienkyuukin.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/qa_haienkyuukin.html)  
 または町ホームページからご覧になれます。

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

上士幌町建設業協会が協力

◆受付期間 11月1日(金)～29日(金)

## 高齢者および障がい者宅への除雪費助成

### ◆対象者

- ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者若しくは障がい者のみの世帯またはこれに準ずる世帯。
  - ②虚弱や心身の障害及び傷病などの理由により除雪が困難な世帯。
  - ③町民税の非課税世帯。
- ※ただし、申請者宅の近隣に除雪可能な子が居住している場合は、利用対象者から除外させていただきます。

### ◆事業内容

指定の事業所(建設業協会)への除雪の依頼によりお支払いした代金に対して

**1回500円の助成**

※申請や利用方法など詳しい内容は、地域包括支援センターまで



# インフルエンザ 予防接種 が始まります

## ■医療機関等の電話番号

ふれあいプラザ	☎ 2-4128
はげあん診療所	☎ 2-5678
上士幌クリニック(旧十勝恵愛会病院)	☎ 2-2010
音更こどもクリニック	☎ 0155-32-2155
帯広徳洲会病院	☎ 0155-32-3030
豊川小児科内科医院	☎ 0155-32-2310

事前予約が必要となります。  
予約は10月25日(金)から受け付けします。

**接種費用の助成対象者** ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時点で65歳以上、1歳～中学3年生である方です。  
▶ ただし、記載以外の医療機関で接種する場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

### 65歳以上の高齢者の方 (法定接種)

申込先	接種回数	接種日	受付時間	接種場所	自己負担	持ち物
ふれあいプラザ 12月13日(金)締切	1回	11月6日(水) 11月13日(水) 11月20日(水) 11月27日(水) 12月11日(水) 12月18日(水)	13:20 } 15:20	ふれあいプラザ	1,000円 生活保護世帯の方は無料	事前配布された予診票 生活保護世帯の方は「生活保護決定通知書」
		はげあん診療所 12月6日(金)締切	11月5日(火) } 12月27日(金)			

※60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器疾患及びヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方も、対象となりますのでお申し込みください。

※入院や介護保険施設等に入所中の方は、助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談ください。

### 1歳～中学3年生の方 (任意接種) ▶接種期間:11月5日(火)～12月27日(金)

申込先	接種回数	接種日	受付時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック (2歳の方から受けつけます)	1回目	小1～中3	11月5日(火)	15:30 } 16:30	ふれあいプラザ	母子手帳 事前配布された予診票
		2歳～就学前	11月12日(火)		上士幌クリニック	
	2回目	小1～12歳	12月4日(水)	ふれあいプラザ		
		2歳～就学前	12月10日(火)			
はげあん診療所 12月6日(金)締切	1回目 2回目	月～金…9:30～15:30	診療時間内	はげあん診療所	無料	母子手帳 乳幼児等・子ども医療費受給者証または健康保険証
音更こどもクリニック (事前予約不要)		月・火・木・金(第2・3火午後休診) …9:00～11:00/14:30～17:00 水・土…9:00～12:30	診療時間内	音更こどもクリニック	(町が全額助成)	
帯広徳洲会病院		月・火・木・金の14:00～15:00 火・水・木の17:00～18:00 (第1水除く)	(終了30分前までにお越しください。)	帯広徳洲会病院		
豊川小児科内科医院		月～土…9:30～11:30 月・火・木・金…14:00～17:30		豊川小児科内科医院		

※接種回数は12歳までは2回、13歳以上は1回です。

### 高校生～64歳以下の方 ▶全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

申込先	接種回数	接種日	受付時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック	1回	11月26日(火)	15:30～16:30	ふれあいプラザ	3,000円	事前配布された予診票
		12月25日(水)	13:30～14:30			
はげあん診療所 12月6日(金)締切		11月5日(火)～12月27日(金)	月～金 …9:30～15:30	はげあん診療所		

※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。

- ◆ 1歳未満のお子様は、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、予防接種をおすすめいたしません。
- ◆ 妊婦の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。