

# 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

## 母子手帳の交付は 事前に電話予約を

母子手帳と妊婦健

康診査を助成するた  
めの受診票などをお  
渡しする他、妊娠期  
の過ごし方や各種教



室の紹介などを行っ  
ています。受診票の  
準備などがあります  
ので、事前にふれ  
あいプラザまで予  
約をお願いします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆日時 月～金 9時～17時

※仕事の関係など  
で都合がつかない  
方はご相談ください。

◆対象 病院で妊娠を  
診断された方  
※診断後は速やか  
にご連絡ください。



▲たいせつないのちのきょうじつ

◆内容  
○母子手帳交付に伴  
う申請書の記入  
○健診助成に関す  
る書類など配布  
○妊娠期アンケート  
と相談の実施  
○その他必要な  
内容  
◆持ち物 特にな  
し  
◆所要時間 30分  
程度  
※お問い合わせは  
、健康増進担当ま  
で

## 生教育支援チーム メンバー公募のお知らせ

町の生教育支援チ  
ームでは、年長親  
子、小学生、中  
学生に授業を行  
い、「命の尊  
さ」について伝  
える活動を行っ  
ています。

育児、家事、仕  
事…と忙しい毎  
日で、子どもた  
ちの成長を感じ  
るために、一  
緒に手づくり  
の教室を開催し  
てみませんか。

◆募集条件 一般町民

◆活動期間 6月～平成27年3月

◆活動内容 学習会・いのちの教室(年  
長親子向け)の開催準備など

※お申し込みやお  
問い合わせは健  
康増進担当(岸・小  
椋)まで

妊娠期の  
ママとパパを応援!

託児あり

# マミーズ♡プラザ

◆場所 ふれあいプラザ (講座Ⅰ・Ⅱ共通)

## 講座Ⅰ♡「誕生学とマタニティマッサージ」



- ◆日時 4月12日(土)、8月24日(日)、12月7日(日)  
10:00～12:00
- ◆対象 妊婦さんとパパ
- ◆内容 お腹の中から誕生するまでの命が育っていく  
お話を聞いたり、お腹の上からのベビーマ  
ッサージをします。
- ◆申込み 3日前までにプラザへ連絡

## 講座Ⅱ♡「マタニティストレッチとバランスランチ」

- ◆日時 6月9日(月)、10月6日(月)、2月16日(月) 10:00～12:00
- ◆対象 妊婦さん ※ストレッチは妊娠5か月以降(安定期)の経過が良好な方に限ります。
- ◆内容 妊娠中に気持ちよく体をほぐす運動をした後は、バランスのとれたランチを試食します。
- ◆申込み 3日前まで

子育て支援センターで「マミーズ広場」も行なっています。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで

<持ち物>

母子手帳・予診票・乳幼児医療費受給者証または健康保険証(住民確認をするために必要となります)。

<その他>

予診票は既に対象者の方に送付してありますが、詳細については個別通知でご案内いたします。

平成26年度予防接種についての個別案内は3月末発送を予定しております。4月以降の予約は可能ですので、下記一覧表をご参照のうえ、接種をお願いします。

■医療機関毎に可能な予防接種が異なります。

◎=予約必要(1週間前まで) ○=予約不要

予防接種名	対象年齢	医療機関					受付時間				
		上	は	音	徳	豊	(上) 上土幌クリニック 2-2010	(は) はげあん診療所 2-5678	(音) 音更こどもクリニック 0155-32-2155	(徳) 帯広徳州会病院 0155-32-3030	(豊) 豊川小児科内科医院 0155-32-2310
麻疹風疹混合	I期 1歳～2歳未満 II期 5歳～7歳就学前	◎		○	◎	◎	原則 第2・4火 13:30 ～14:00	月～金 9:30 ～15:30	月火木金 9:00 ～11:00 14:30 ～17:00 (第2・3火 午後 休診)	月～金 14:00 ～16:00 土 8:50 ～11:00	原則 月火木金 14:00 ～15:00 ※都合の つかない 方は下記 診療時間 内でも随 時接種可
麻疹単独	※アレルギー、罹患などで混合ワクチン接種を行えない者	◎		◎	◎						
風疹単独				◎	◎						
四種混合	3カ月～7歳6カ月未満	◎		○	◎						
三種混合	3カ月～7歳6カ月未満	◎		◎	◎						
不活化ポリオ	3カ月～7歳6カ月未満	◎		◎	◎						
二種混合	11歳～13歳未満		◎	○	◎						
B C G	3カ月～12カ月未満	◎									
ヒブ	2カ月～4歳未満	◎		○	◎						
肺炎球菌	2カ月～4歳未満	◎		○	◎						
※子宮頸がん	小6年～高1年(希望者)		◎	◎	◎						

※子宮頸がん予防接種は、厚生労働省で副反応の原因を調査中のため、積極的に接種をお勧めしておりません。

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで



2月12日(水)、農協青年部の「農作業安全講習」終了後に、町管理栄養士による「ボディメイキングと食事」と題したミニ講話と「体力測定」を行いました。体力測定では、みんなのかけ声ともに、腹筋や反復横とびなどを行い自分の体力年齢を知る機会となり、笑い声が聞かれる楽しい講座となりました。

## 働く世代の健康づくり講座



2月18日(火)、農協女性部の「女性まつり」の中で、健康運動士の小林永枝氏を講師に招き、椅子に座りながら出来る気軽にできる「ホームエクササイズ」を行いました。音楽に合わせて、足踏みをしたり、腕を伸ばしたり、参加されたみなさんは楽しそうに運動していました。

【ご利用ください】 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27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。申込多数の場合は、新規の団体を優先します。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(岸・小椋)まで

## 健康診査・がん検診予定表

年度に1回の受診となります

もうすぐ  
締切!

実施内容	実施日	実施機関	申込締切日
健康診査、 大腸・肺・胃がん 検診など	【春】 6月3日(木)～6日(金)	帯広厚生病院	5月9日(金)
	【秋】 9月8日(月)	北海道結核予防会	8月18日(月)
	【冬】 平成27年1月28日(水)～30日(金)	帯広厚生病院	1月7日(水)

託児あります ふれあいプラザで行う健診では、託児を行っています。ご希望の方は、事前にお申し込みください。

上記の日程で、次のA・B・Cの各種健診&検診が受けられます

### A 健康診査

各種検査で、健康状態を評価し、健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てます。

区分	検査内容	対象者	個人負担金
基本健診	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察	20～29歳	7,500円
		30～39歳	2,300円
		40歳以上の生活保護受給者	無料
特定健診		40～74歳で、平成26年度特定健診受診券をお持ちの方	町国保加入者⇒1,300円 ※その他の健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険にお問い合わせください。
後期高齢者健診		後期高齢者医療保険の加入者	無料

### B がん検診

がんの予防・早期発見に重要です。

検診名	検査内容	個人負担金	
		20～29歳	30歳以上
大腸がん検診*	便の潜血反応検査	1,600円	500円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	1,400円	400円
胃がん検診	胃バリウム検査	4,600円	1,400円
前立腺がん検診	血液検査	帯広厚生病院巡回ドック(6月・1月)⇒2,700円	
		結核予防会巡回ドック(9月)⇒1,740円	

※平成26年度大腸がん検診無料クーポン券を利用することができます。

該当者には5月下旬にクーポン券を郵送する予定です。

▶子宮頸がん検診・乳がん検診は来月号でお知らせします。



### C その他の検診

検診名	検査内容	対象者	個人負担金
肝炎ウイルス検診	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)	40歳以上で、今まで検査を受けたことが無い方	800円
骨粗鬆症検診	骨レントゲン検査	検査を希望する方	節目年齢(40・45・50・55・60・65・70歳になられた女性) 500円
			帯広厚生病院巡回ドック(6月、H27年1月) 1,512円
			結核予防会巡回ドック(9月) 1,080円
エキノкокクス症検診	血液検査	小学3年生以上の方	400円 ※小中学生は無料

## 特定健診とは

特定健診は、「生活習慣病になること、悪化を予防すること」を目的に行っています。健康保険の保険者が実施主体で、加入者の40歳から74歳に実施しなければならない健診です。

町国保の受診率は40%前後で横ばいで推移していますが、計画最終年となる平成29年度には60%を目標受診率としています。

町国保の特定健診は心電図・眼底・貧血検査を

追加した充実の内容です！

毎年の健診受診をよろしくお願ひします。

### ＜特定健診受診券について＞

町国保特定健診対象者の方には、4月中旬に郵送します。特定健診受診券は、保険者ごとに発行方法が違いますので、加入している健康保険にお問ひ合わせください。

## 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、早めにお申し込みください。

- ◆申込期限 5月9日<sup>金</sup>
- ◆実施時期 平成27年3月まで  
※受診日は、お申し込み時にご相談させていただきます。
- ◆対象者 40歳以上の方  
※脳ドックは初回受診者のみ
- ◇実施場所 北斗病院



検診名	脳ドック	がんドック
検査内容	◎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	15,000円※	63,000円

※ただし、平成26年度、40歳になる方並びに生活保護受給者は無料です。(町が全額負担)

## 人間ドックのご案内



	上士幌クリニック	帯広厚生病院	帯広徳洲会病院	音更宏明館病院
個人負担額(予定額)	20,057円	22,800円	18,480円	20,000円
健診内容	健康診査(血液・尿検査等)、胃・肺・大腸がん検診、超音波検査など ※病院によって検査内容・オプション検診が違います。詳しくはお問ひ合わせください。			

- ◆対象者 40歳以上の町国保加入者と後期高齢者医療保険の加入者(主に75歳以上)

※A健康診査、人間ドック、脳ドックは、年度内重複受診はできません。どれか1つをお選ひください。

**お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128**