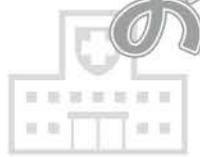


1 子宮頸がん・乳がん 女性がん検診 の

ふれあいプラザ
だより



お申し込みを
開始しました

個別検診 ▶ 病院へ受診する検診

| 区分 | 子宮頸がん | 乳がん |
|-------|--|--|
| 医療機関 | (帯広)厚生病院、協会病院、慶愛病院、 慶愛女性クリニック NEW! (音更)宏明館病院 | (帯広)厚生病院、協会病院 (音更)宏明館病院、徳洲会病院 |
| 対象者 | ●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方(※1) ●がん検診無料クーポン券対象の方 | ●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方(※1) ●がん検診無料クーポン券対象の方 |
| 内容 | 視診、内診、頸部細胞診 | 視触診、マンモグラフィー検査 |
| 自己負担額 | 1,600円(※2) | 1,700円(※2) |
| 受診の流れ | ①町へ申し込みをします。 ②町から決定通知と証明書が送付されます。 ③病院へ予約し、証明書を持参し、受診します。 ※がん検診無料クーポン券の対象の方には、個別に受診方法をご案内いたします。 | |

(※1) 前年度の受診状況をお調べできます。

(※2) がん検診無料クーポン対象の方や生活保護受給者は無料です。

集団検診 ▶ プラザで受診する検診

| 区分 | 子宮頸がん | 乳がん |
|-------|--|---|
| 実施日時 | 第1回目 8月4日(月) / 第2回目 平成27年2月4日(水) | |
| 場所 | ふれあいプラザ | |
| 検診機関 | 釧路がん検診センター | |
| 対象者 | ●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方(※1) ●子宮頸がん無料クーポン券対象の方 | ●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方(※1) ●乳がん無料クーポン券対象の方 |
| 内容 | 視診、内診、頸部細胞診 | 視触診、マンモグラフィー検査 |
| 個人負担額 | 1,600円(※2) ※超音波検査希望の方は500円で行えます。 | 1,700円(※2) |
| 受診の流れ | ①町へ申し込みをします。 ②約1週間に前に受付票、問診票などを町から送付します。 ③受付票、問診票などを持参し受診します。 | |

(※1) 前年度の受診状況をお調べできます。

(※2) がん検診無料クーポン対象の方や生活保護受給者は無料です。

2 40歳健康づくりスタート事業のご案内 がん検診無料クーポン券を送付いたします！

平成26年度 40歳健康づくりスタート事業

～40歳の方が無料で脳ドックやがん検診を受けられるお得な健診～



| | | |
|-------|-----------------------------------|---|
| 健診名 | 脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査) +特定健診(国保のみ) | 胃・肺・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診 |
| 実施時期 | 受診期間:平成27年3月まで ◆申込締切:5月9日(金) | ①6月3日(火)～6日(金)、②9月8日(月)、 ③平成27年1月28日(水)～30日(金) |
| 実施場所 | 北斗病院 | ふれあいプラザ |
| 助成額 | 25,150円 | 10,348円 |
| 自己負担額 | | すべて無料 |
| 対象者 | 昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの町民の方 | |

※その他詳細については、個別案内参照

がん検診無料クーポン券 ◆利用期間:5月～平成27年3月末まで

～特定の年齢の方に対する大腸がん、子宮頸がん、乳がん無料検診～

対象者

▼子宮頸がん検診該当の方

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成5年4月2日～平成6年4月1日 |
| 25歳 | 昭和63年4月2日～平成元年4月1日 |
| 30歳 | 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日 |
| 35歳 | 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日 |
| 40歳 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |

▼大腸がん・乳がん検診該当の方

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |
| 45歳 | 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日 |
| 50歳 | 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日 |
| 55歳 | 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 |
| 60歳 | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |

受診方法

| | | |
|-------|---|--|
| 健診名 | 子宮頸がん、乳がん | 大腸がん |
| 受診機関 | 上記個別検診、集団検診同様 | 厚生病院、結核予防会 |
| 実施時期 | ◆個別検診 5月1日(木) ～平成27年3月31日(火) ◆集団検診 第1回8月4日(月) 第2回平成27年2月4日(水) | ◆巡回ドックで実施 ①6月3日(火)～6日(金)、②9月8日(月)、 ③平成27年1月28日(水)～30日(金) ◆単独で実施 ①7月8日(火)、9日(水) ②11月25日(火)、26日(水) ③平成27年3月3日(火)、4日(水) |
| 助成額 | 子宮頸がん 7,245円 乳がん 7,291円 | 1,620円 |
| 自己負担額 | | 無料 |

※その他詳細については、個別案内参照

3 6月3日(火)～6日(金)まで実施する健康診査・がん検診の 申込期限は5月9日(金)です。

お早目にお申し込みを!!

| ぱくぱく教室 | | | | | |
|---------------------------------|------------------|------------------|----------|---------|---|
| ◆ 内容 | ◆ 対象 | ◆ 場所 | ◆ 日時 | ◆ 時間 | ◆ |
| 離乳食が終わつた後の食事について の調理実習とお話し | 概ね1歳～1歳11ヶ月児の保護者 | ふれあいプラザ 栄養指導室 | 5月22日(木) | 10時～13時 | |
| ◆ 申込期限 | ◆ 参加費 | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ |
| 5月19日(月) | 20円／世帯 | | | | |
| ◆ その他 | ◆ 託児 | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ |
| ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当 (石井)まで | あります | | | | |



| | |
|--------|--------------|
| センター長 | ①弦巻佳光 |
| 社会福祉主事 | ②塩澤尚弘 |
| 保健師 | ③佐藤眞由美 ④牧野由佳 |
| 一般事務 | ⑤山口由紀 ⑥久保留美 |

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

こんな方は! 上士幌町 地域包括 支援センター です

私たちは、高齢期におけるみなさんの健康づくりや介護保険に関するご相談を隨時受け付けています。

来所が難しい方は、ご自宅に出向くことも可能で、お気軽にご相談ください。

■ 基本チェックリストと簡単なアンケートに ご協力ください

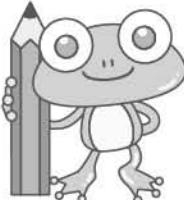
基本チェックリストは、65歳以上の要介護認定を受けていらっしゃらない方に原則毎年実施し、その結果、生活機能の低下がみられる方へ早めに介護予防教室などをご紹介するためのものです。



■対象者 平成26年度中に下記の年齢に達する者 400名
66歳・69歳・72歳・75歳・78歳・81歳・84歳の方

■送付時期 4月下旬

地域包括支援センターの保健師は、「お元気ですか?家庭訪問」に回っております。ご相談などで早めに訪問を希望する方は、お気軽に地域包括支援センター(ふれあいプラザ)までご連絡ください。



カンガルー教室

親子のふれあいマッサージ教室

赤ちゃんが生まれて赤ちゃんが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。

◆日時 5月24日(土) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 ※パパ大歓迎

◆場所 1～4ヶ月のお子さんとその家族

◆申込期限 5月22日(木)

◆その他 上のお子さんの託児を希望される方は、お申し込み時に伝えてください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・小椋)まで



平成26年度上士幌町地域包括支援センター事業紹介



あ口のトラブル対策に

歯つらつ教室

▼時期 9～11月(全6回)



助け合いの地域づくりを学ぶ

地域包括ケア講演会

▼時期 秋頃



健康や介護に関する出張講座

出前講座

►時期: 随時

料理経験の少ない男性歓迎!

男性主役の料理教室

▼時期 7～8月(全5回)



家に閉じこもりがちな方に

元気ひんぴん教室

▼時期 7～2月(全30回)



足腰の筋力低下が気になる方に

元気はつらつ 筋力アップ教室

▼時期 11～3月(全21回)



◆ 試験地 帯広市
◆ 会場は「受験票」により通知
◆ 願書受付期間 5月12日(月)～23日(金)
◆ 受験手数料 6900円分の北海道
◆ 収入証紙により納入してください。
◆ 受験願書等の配布 保健所及び支所
で配布します。
※受験資格などのお問い合わせは、北海道帯広保健所健康推進課健康増進係
(☎ 27-8638)まで