

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 6月17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は、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けるところがあります。



歯と口の健康週間

6月4日(水)~10日(火)

無料歯科健診のお知らせ

十勝歯科
医師会より

■ 日程 6月4日(水)~10日(火)
※7日(土)を除く。

6月4日(むし歯予防デー)

重点目標 生きる力を支える歯科口腔保健の推進
～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

■ 受診・予約方法

ご希望の方は下記、歯科医院へ電話予約のうえ、受診してください。

上士幌歯科クリニック ☎ 2-2243

▶ 健診の内容

1. むし歯のチェック
 2. 歯周病簡易検査(成人)
 3. その他、顎関節異常、歯並びなどのチェック
- ※健診は15分ほどで終わります。
※健診結果はその場でお渡しします。

6月7日(土)には帯広市保健福祉センター(東8南13 ☎ 25-9722)で歯と口の健康週間イベント「むし歯予防デー」を開催いたします。こちらへもぜひ、ご来場ください。

マミーズ

プラザ

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください!

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) 10:00~12:00
- ◇場所 ふれあいプラザ
- ◇対象 妊娠5か月以降のママ
- ◇持ち物 動きやすい服装、水分、汗拭きタオル
- ◇申込期限 6月6日(金)午前まで

◇上のお子さんの託児を希望される方は申込み時にお伝えください。お子さんのランチも用意できます。

※お問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・小椋)まで

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河野・瀬戸)まで

男性主役の料理教室

◆日時

- ① 7月14日(月) 9時30分～13時
- ② 7月28日(月) 9時30分～13時
- ③ 8月11日(月) 9時30分～11時

◇11日のみ、健康講話

- ④ 8月25日(月) 9時30分～13時
- ⑤ 9月1日(月) 9時30分～13時

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆対象 おおむね65歳以上の男性

◇先着順。定員10名。

◇中高年男性が留意したい栄養バランスを考えながら、これまでは人気のある肉じゃが、酢豚などを調理しています。

◇調理経験のない方もスタッフがついていきますのでお気軽にお問い合わせください。

◇本教室は、まなびの森対象事業です。

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(佐藤・山口・牧野)まで



妊娠を希望される方に 風しん抗体検査及び予防接種費用を助成します。

平成24年から20～40代の男性に風しんが大流行し、風しん抗体の不十分な妊婦さんに感染して先天性風しん症候群(心疾患、難聴、白内障等が主な症状)の赤ちゃんが生まれています。

20～40代の男性は、子どもの時に風しん予防接種の機会が少なく、風しんに対する抗体の不十分な方が多いのが原因でした。

風しんは、感染力の強い病気なため、今後も流行が繰り返される心配があります。

そこで町では、風しんの発生及びまん延による先天性風しん症候群の発生を予防する目的で、「風しん抗体検査」「予防接種」費用の助成を実施します。

◆対象 ①妊娠を希望する女性及び夫 ②風しん抗体の不十分な妊婦の夫

(風しん罹患歴又は風しん予防接種2回接種歴が明らかの方、妊娠中及び現在妊娠している可能性のある女性を除きます)

◆内容 ①風しん抗体検査 ②予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)

◇風しん抗体検査をせずに、予防接種のみを受けることもできます。

※注意：妊娠を希望する女性は、予防接種後2カ月の避妊が必要です。

◆方法

①役場保健福祉課健康増進担当(ふれあいプラザ)に申し込みます。「申請書」に必要事項を記入します。

▶ご自身の母子手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

②町から「風しん抗体検査・予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。

③希望する町内医療機関に予約します。

▶準備の都合上、1週間前までに予約します。

④予約した医療機関に、町から受け取った書類を提出し、風しん抗体検査(採血)または予防接種を受けます。

⑤抗体検査を実施した方は、後日に検査した医療機関から結果を聞き、抗体が不十分な場合は予防接種を受けます。

⑥受診した医療機関から「風しん抗体検査結果証」及び「予防接種済証」を受け取り保管します。

◆実施場所 町内医療機関 (上士幌クリニック・はげあん診療所)

◆持ち物 ①町が発行した「風しん抗体検査・予防接種依頼書」「予防接種予診票」

②自己負担分の費用

◆費用 ①風しん抗体検査費用5,430円の内、自己負担は1,600円です。

②予防接種費用9,900円の内、自己負担は3,000円です。

▶町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりませんのでご注意ください。

◆開始 6月2日(月)

※お問い合わせは、健康増進担当まで



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

献血にご協力を

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

◆日にち 6月6日(金)

◆場所・時間

◇役場前 10時～11時30分

13時～14時30分

◇農協前 15時～16時

◆対象 16～69歳の方

◇65歳以上は献血経験者の方

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)まで



行楽の季節です。

野山に行く際は、**エキノコックス・マダニ**に注意しましょう！

- キツネの糞中にあるエキノコックス虫の卵が付着した山菜や生水などが、人の口に入って感染し、主に肝臓に寄生してエキノコックス症という病気を引き起こします。
- ◆エキノコックスは寄生虫の一種です。4ミリほどの小さな成虫が主にキツネに寄生します。



【予防法】

- 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、手で触れたり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。
- 採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気を付けましょう。
- 犬の放し飼いは止めましょう。
(犬にも感染して人にうつすことがあります)

- マダニは、笹の葉や枯れ枝の先で、血を吸うために人をじっと待っています。
- ◆野山には、人に病気を引き起こすウイルスを持つマダニが生息しています。

【予防が大事：野山に入る時は、肌の露出を少なくして、マダニにかまれないようにしましょう】

- ・マダニが付きにくいナイロン等のツルツル素材の服を選びましょう。
- ・白や薄い色を着て、マダニが付いてもすぐわかるようにしましょう。
(マダニは2～5mm程度の大きさで、よく見ると見つけることができます)
- ・えり、そで、足首などの隙間からマダニの侵入を防ぎましょう。

(ハイネックや首にタオルを巻く。長袖シャツのそで口は手袋の中に。上着のすそはズボンの中に入れる。ズボンのすそに靴下をかぶせる等)

- ・野山から帰ったら、全て着替えて全身をチェック、シャワーを浴びるようにしましょう。

<もしマダニにかまれているのを見つけたら？>

- ・自分で取るとマダニの体の一部が残ってしまうことがあります。皮膚科などを受診して取ってもらいましょう。

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

閉じこもり・認知症介護予防教室

元気ぴんぴん教室



◆対象となる方

65歳以上で外出機会が少ない、物忘れの心配等がある方

◆実施期間

平成26年7月から平成27年2月までの
毎週金曜日
13:30～15:00頃まで

◆場 所

ふれあいプラザ研修室
(希望される方に送迎あります)

◆内 容

- 軽い体操(テレビ体操や「ふまねっと」他)
- 脳を元気にするゲーム、ものづくり他
- その他、季節を感じられる行事も取り入れています

◆参加ご希望の方に保健師がお話を伺いに訪問いたします。



◀ふまねっと

絵てがみ▶



※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センターまで

成年後見落語講演会

成年後見制度は認知症などによって判断能力が十分でない方でも、自分の意思が最大限尊重された生活を実現できるように支援する仕組みです。この制度を簡単にわかりやすく落語で説明致しますので、知友人お誘い合わせの上、ぜひ、ご参加ください。

◆日 時 6月5日(木)
16:00～17:30

◆場 所 上士幌町生涯学習センター
視聴覚ホール

◆主 催 上士幌町地域包括支援センター

◆後 援 上士幌町社会福祉協議会

◆内 容

<落語講演>

「落語で知ろう成年後見制度」

<意見交換>

「市民後見人による地域での支え合いについて」

《講師(落語家)紹介》



桂 ひな太郎(1952年生まれ)

昭和52年 古今亭志ん朝に入門。

平成5年 真打昇進。

平成15年 九代目桂文楽門下に入門。

桂ひな太郎に改名。

平成17年 成年後見落語『後見爺さん』をリーガルサポート群馬の協力のもと、NHKハートフォーラムで発表し、以来全国各地を講演中。

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センターまで