

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

- 【講座Ⅰ】
妊娠期のママとパパを応援します
マミーズ♡プラザ
- ◆誕生学とマタニティマッサージ
◆日時 ① 4月12日(日) ② 8月23日(日)
③ 12月6日(日)
10時～12時
- ◆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。
- ◆申込期限 3日前までにご連絡ください
- ◆託児あり

- 【講座Ⅱ】
マタニティストレッチと
バランスランチ
- ◆日時 ① 6月8日(月) ② 10月19日(月)
③ 2月22日(月)
10時～12時30分
- ◆対象 妊婦さん
- ※ストレッチは妊娠5カ月以降(安定期)の経過が良好な方の参加に限りま
- ◆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。
- ◆申込期限 3日前までにご連絡ください
- ◆託児あり
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで
- ◆平成27年度 調理師試験
- ◆試験日時 8月27日(木)
13時30分～16時
- ◆試験場所 帯広市
- ※会場は、受験票により通知します。
- ◆願書受付 5月11日(月)～22日(金)
- ◆願書配布 4月6日(月)【予定】
- ※お問い合わせは、帯広保健所健康推進課健康増進係(☎2718638)まで



▲マタニティストレッチ



妊娠を希望される方へ

風しんの予防接種費用 全額助成

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで

平成24年から20～40歳代の男性に風しんが大流行したため、風しん抗体の不十分な妊婦さんが感染すると、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る可能性が高くなります。20～40歳代は、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とされています。

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。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、町では、「予防接種」費用の全額を助成します。

- ◆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
- ▶風しん罹患歴または風しん予防接種2回接種歴が明らかかな方、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 予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)
- ▶ご注意 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保健福祉課健康増進担当(ふれあいプラザ)に申し込み、「申請書」に必要事項を記入します。
※母子手帳をお持ちの方はご持参ください。
②町から「風しん等予防接種依頼書」「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、予防接種を受けます。
- ⑤受診した医療機関から「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
(上土幌クリニック・はげあん診療所)
- ◆持ち物 町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」
- ◆費用 予防接種費用9,900円の内、自己負担はありません。
- ▶ご注意 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。

平成27年度 予防接種のご案内

<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)。

■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) 帯広徳洲 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	◎		○	◎	◎	原則 第2・4火 13:30 ～14:00	月～金 9:30 ～15:30	月～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						
	II期 5歳～7歳就学前	◎		○	◎	◎						原則 第1・3火 13:30 ～14:00	水士 9:00 ～12:00	月～土 9:00 ～11:30 月火木金 15:00 ～17:30			
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	◎		◎	◎	◎											
水痘	1歳～3歳未満	◎		◎	◎	◎											
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、健康増進担当まで

利用期限 平成28年3月31日

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施しています。

町は接種費用8,000円の内、7,000円を助成して予防に力を入れています。

平成27年度 対象者

①65歳以上の100歳までの5歳刻み年齢の方(平成28年4月1時点の年齢です)

▶対象の方には、個別にハガキでご案内いたします。

65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	90歳	大正14年4月2日～昭和元年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生	95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生	100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生

②60歳以上64歳で、心臓、腎臓、呼吸器疾患及び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

③上記の年齢の方で、町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方も含まれます。

※ご注意…過去に同じ予防接種を受けた方は対象になりませんのでご注意ください。

内容

目的	高齢者の肺炎の発生、重症化及びまん延を予防します。
効果	93種類の常在する肺炎球菌のうち、肺炎を引き起こす頻度が最も高い23種類の肺炎球菌に対する抵抗力をつけることで肺炎を予防し、重症化や死亡を防ぐ効果があります。
接種場所	上土幌クリニック・はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)。
実施方法	接種希望日の1週間前までに電話又は直接、希望する町内医療機関にご予約ください。 町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方は、健康増進担当までご相談ください。
接種方法	①予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます)。②診察を受けます。 ③1回(0.5ml)を皮下又は筋肉内に注射します。(副反応として接種部位の発赤腫脹等があります)
持ち物	1,000円。健康保険証。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。

※お問い合わせは、健康増進担当まで



毎年受けよう!
 平成 **27** 年度 **健康診査・がん検診**

受付スタート

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2日(四)～5日(金)	帯広厚生病院	5月8日(金)
	【秋】 9月10日(木)	北海道結核予防会	8月17日(月)
	【冬】 平成28年1月27日(水)～29日(金)	帯広厚生病院	1月7日(木)

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・早期発見に役立ちます。

20歳・30歳代の自己負担額が安くなり、受けやすくなりました!

健診名	対象者	自己負担額		検査内容
			特記事項	
基本健診	20～29歳	1,300円		身体測定・ 血圧測定・ 尿検査・血 液検査・医 師の診察
	30～39歳	1,300円		
特定健診	40～74歳 ※H27年度特 定健診受診券 をお持ちの方	国保加入者	1,300円	
		その他		
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険の加入者	無料		
・40歳スタート事業対象者は無料…※ ・生活保護受給者は無料 ・その他の健康保険の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。				

B がん検診

がんの予防・早期発見に重要です。

20歳代のがん検診の自己負担額が安くなりました!

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
			特記事項	
大腸がん検診	20歳以上	500円	・40歳スタート事業対象者は無料…※ ・大腸がん無料クーポン対象者は無料…※※ ・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	便の潜血反応検査
肺がん検診		400円		胸部レントゲン検査
胃がん検診		1,400円		胃バリウム検査
前立腺がん検診	20歳以上	帯広厚生病院巡回ドック(6月・1月) 2,700円		血液検査
		結核予防会巡回ドック(9月) 1,740円		



C その他の検診

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
			特記事項	
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※今まで検査を受けたことがない方	800円	・40歳スタート事業対象者は無料…※ ・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	血液検査 (B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
骨粗鬆症検診	節目年齢 (40・45・50・55・60・65・70歳の女性)	500円	40歳以上の生活保護受給者の方は無料	骨レントゲン検査
	上記以外	帯広厚生病院巡回ドック(6月、1月) 1,512円 結核予防会巡回ドック(9月) 1,080円		
エキノコックス症検診	小学3年生以上	400円	・小中学生は無料 ・生活保護受給者は無料	血液検査

特記事項

- ※……平成27年度40歳スタート事業については、対象者の方(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ)へ4月中旬に個別案内させていただきます。
- ※※…平成27年度上士幌町がん検診推進事業については、大腸がん検診無料クーポン券対象者の方(41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる方)へ4月下旬に個別案内する予定です。
- ◎子宮頸がん検診、乳がん検診は来月号でお知らせします。

特定健診とは

特定健診は、加入している健康保険の保険者が、「生活習慣病になること、悪化することを予防すること」を目的に、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。

町国保の平成25年の受診率は43.1%でここ数年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月中旬頃に郵送します。受診時に提出していただきますので、それまで大切に保管ください。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い合わせください。

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。受診可能な日程が限られておりますのでお早めにお申し込みください。

◆実施時期 平成28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

※脳ドック検診は、平成27年度40歳スタート事業対象者、生活保護受給者は自己負担額無料



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)	20,046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。詳しくはお問い合わせください。			

◆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つをお選びください。

お申し込み先 **ふれあいプラザ** ☎ 2-4128