

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

マミーズ♥プラザ

◆誕生学とマタニティーマッサージ
お話とマタニティーインストラクターによるお腹の上からのベビーマッサージを受けられます！

- ◆日時 8月23日(日) 10時～12時
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 妊婦さんとパパ
- ◆持ち物 バスタオル、お腹を出しやすい服装

◆申込期限 8月20日(木)まで

※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。

※お問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・河内)まで

カンガルー教室

～親子ふれあいマッサージ～

- ◆日時 8月30日(日) 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

◇赤ちゃんが生まれて赤ちゃん返りをしていられるお子さんなど、対象年齢を過ぎた場合も効果があります。

◇パパ大歓迎です。

◆申込期限 8月27日(木)

※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。

※お問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・河内)まで



いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 9月8日(火) 14時頃～
- ※時間はお申し込み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(年少児童まで)

※ただし、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)

◆その他 認定こども園に入園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回受けることができます。

※お問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・河内)まで

帯広高等看護学院の専任教員を募集

◆募集人数 1名

◆採用予定日 平成28年4月1日

◆受験資格 昭和51年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方

- ①専任教員として必要な研修を終了した方(修了見込を含む)
- ②大学において教育に関する科目を4単位以上履修して卒業し、保健師・助産師または看護師として3年以上業務に従事した方
- ③保健師・助産師または看護師として5年以上業務に従事した方で、平成28年度看護教員養成講習会(約9カ月間：開催地札幌)を受講可能な方

◆募集期間 8月10日(月)～9月11日(金)

◆お申し込みやお問い合わせ
帯広高等看護学院(☎47-1888-1)

http://www.octv.ne.jp/~obikan/

結核の早期発見のため「肺がん検診」を受けましょう

肺がん検診(胸のレントゲン撮影)を受けることは、肺がんのみでなく肺結核の早期発見にもつながります。ぜひ、秋の健診で肺がん検診を受診しましょう。(今年から結核検診のみでは実施しませんのでご注意ください)

結核とは・・・

- ◇結核は、結核菌が原因となって主に肺に炎症をおこす病気です。
- ◇結核患者(ご本人は気づいていません)のせきやくしゃみによって、空気感染します。
- ◇感染した人全員がすぐに発病するとは限りません。発病までの期間も1年以内～数十年と言われてます。
- ◇抵抗力のない人(高齢者、過労、栄養不良、他の病による体力低下等)は発病しやすいため、注意が必要です。
- ◇初期症状はカゼと似ていますが、2週間以上、せきや痰、微熱が続くようなら早めに病院を受診しましょう。
- ◇乳幼児はBCG予防接種を受けること、成人では1年に1回胸のレントゲンを撮ることが予防につながります。

※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

参加者募集!

お口元気に 歯っらっ教室



参加無料!

いつまでも美味しく食べ、
楽しく語り、大いに笑おう!

「噛む」「飲み込む」「笑う、話す、呼吸する」

「口」の動きはたくさんありますが、年齢とともにトラブルを抱えがちです。

自宅でもできるお手入れや運動で、ご自分のお口の健康を見直してみませんか?

※本教室は生涯学習推進事業「まなびの森」対象事業です。

◎日程

9月3日^木~11月5日^木 【全6回】
9:30~11:30

◎場所 **ふれあいプラザ**

■内容 お口の働きを改善するために、講話やゲーム、健口体操など
楽しみながらお口を鍛えるヒントが盛りだくさん!
健康長寿を目指しましょう!

■講師 歯科医師・歯科衛生士(上士幌歯科クリニック)

申込期限 8月28日^金

※お申し込みやお問い合わせは、上士幌町地域包括支援センター(佐藤・牧野・山口)まで

秋の

年1回 健康診査を受けよう!

■申込先:ふれあいプラザ

国保特定健診・がん検診などのご案内

健康診査

▶日時 9月10日^木 午前中

▶場所 ふれあいプラザ

申込期限

8月17日^月

健診名	対象	個人負担額	検査内容
特定健康診査	40~74歳の町国保加入者の方	1,300円	血液検査 尿検査 血圧・身体測定 医師の診察
	平成26年度特定健康診査受診券をお持ちの方	加入している医療保険により異なります。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者の方(主に75歳以上の方)	無料	(心電図・眼底検査、貧血検査~国保の方は全員行います。その他は加入している医療保険により異なります)
基本健診	20~39歳	1,300円	
	40歳以上の生活保護受給者	無料	

がん検診

■対象:医療保険に関係なく町民の方が受診できます。(単独受診も可能)

健診名	対象	個人負担額	検査内容
大腸がん検診	20歳以上	500円	便の潜血反応検査 ※事前に便を採取し提出
肺がん検診		400円	胸レントゲン検査
胃がん検診		1,400円	胃バリウム検査
前立腺がん検診		1,740円	血液検査

※大腸がん無料クーポン券を利用することができます。(対象の方には4月下旬に郵送しています)

※生活保護受給者の方は、大腸がん、胃がん、肺がん検診が無料です。