

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

献血にご協力ください

◆日時・場所 10月7日(水)

◇上土幌町役場前

10時～11時30分/13時～14時30分

◇電源開発上土幌電力所前

15時～16時

◆対象 16歳～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



平成27年度介護予防事業 「転倒骨折予防教室」

「転ばない」「転んでも大きなケガをしない」ために、効果的な体操です。

◆対象 おおむね65歳以上の方

◆期間 平成27年11月～翌年3月末までの毎週水曜日

◆場所 ふれあいプラザ

◆内容 柔道整体師とともに足腰を中心として筋肉や関節をきたえ、転びにくい身体づくりを行います。

※お問い合わせ・お申し込みは、上土幌町地域包括支援センター(☎2-5555)まで



夏休み子ども料理教室が開催されました

夏休み中の8月6日(木)、毎年恒例となっている「夏休み子ども料理教室」がふれあいプラザで開催され、小学校4年生から6年生までの男女8人が料理を体験しました。

参加した子供たちは上手に包丁を使って、カップ寿司や豚汁などを楽しく調理していました。

また、試食後には、時間内にどれだけ多くの大豆を箸でつかんで別の皿へ移すことができるか競争をし、見事な箸使いを見せていました。

また、試食後には、時間内にどれだけ多くの大豆を箸でつかんで別の皿へ移すことができるか競争をし、見事な箸使いを見せていました。



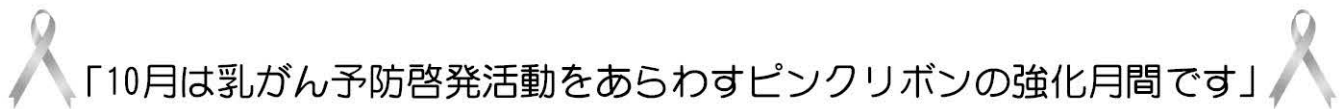
〈健診結果説明会について〉

町の健診を受けていただいているみなさん、いつも呼び出されるか、呼び出されないかとビクビクしていませんか？

今年度から、集団健診後の結果説明会にご案内させていただく基準値の幅を広くしました。「健診を受けて終わり」ではもったいないので、健診結果の見方や、こういった生活習慣の改善をしたらよいか一緒に考え、重症化の予防をめざしましょう！

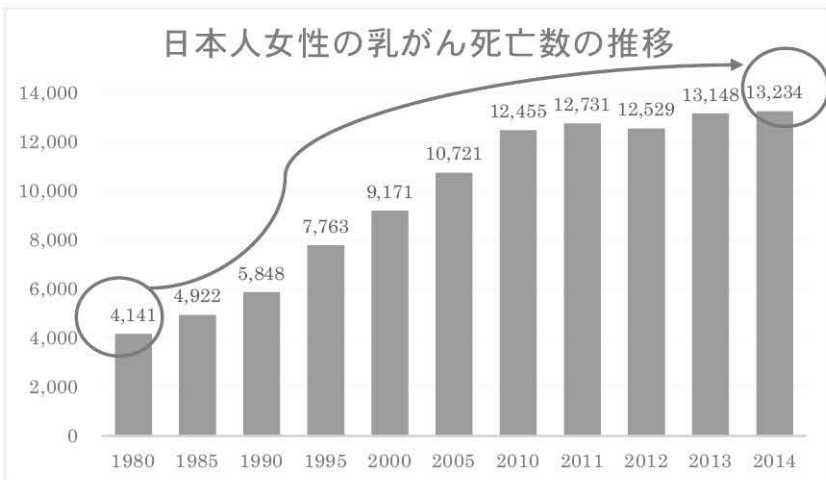
健診受診後、1か月後くらいの日程で個別にご案内いたしますが、お仕事などでご都合が悪い方は日程を変更したり、保健師・管理栄養士が訪問し説明させていただくこともできますのでご連絡ください。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで



「10月は乳がん予防啓発活動をあらかずピンクリボンの強化月間です」 目指せ！女性がん検診100%受診率～あなた自身とあなたの大切な人のために～

ピンクリボン月間にあわせて、これから毎月「乳がん」についての情報をお伝えします。そして、11月21日はピンクリボン講演会を開催。みなさんのお申し込みをお待ちしております！



知っていますか？乳がんのこと。 まずは乳がんを正しく知ろう！

現在日本人女性の14人に1人はかかると言われている乳がん。

乳がんで亡くなる女性は、2013年には1万3,000人を超え、1980年代と比べると約3倍になっています。他人事ではなく、あなたの身近な病気になりつつあるのです。

年齢別に見ると、胃がんや肺がん、大腸がんのように年齢が進むとともに

増えるがんとは異なり、乳がんは30歳から増加をはじめ、40歳代から50歳代前半にピークを迎え、比較的若い世代で多くなっています。

町では、今年度からこの乳がんを発症しやすい40歳から70歳の方の検診料金を2年に一度無料にしています。今まで検診を受けたことがない方も、しばらく受けていないという方もぜひこの機会に受診をご検討ください。

ご高齢者の方へ 早めに肺炎球菌予防接種を受けましょう

対象

<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。

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

※対象の方には、平成27年3月に個別にハガキでご案内しております。

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

②60歳以上64歳以下で、

心臓、腎臓、呼吸器疾患及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、入所中の方も含みます。

内容

- (1)接種回数 1回
- (2)費用 1,000円(接種費用8,000円のうち、7,000円を町が助成)
- (3)接種場所 **上士幌クリニック(☎2-2010)**
はげあん診療所(☎2-5678)
- (4)予約方法 直接、医療機関にご予約ください。



※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)岸まで