

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

■カンガルー教室のご案内 〜親子のふれあいマッサージ教室〜

◆日時 11月15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 ※パパ大歓迎

◇前回参加したことがある方も参加で
きますので、ぜひお申し込みください。

◆申込期限 11月12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お伝えくだ
さい。

※お申し込みやお問い
合わせは、健康増進担
当(瀬戸・河内)まで



高齢者および障がい者宅への除雪費助成

今年度も上士幌町建設業協会様のご協力により「高齢者及び
障害者除雪費助成事業」を実施します。



◆受付期間 11月2日(月)〜20日(金)

(担当事業所調整などの都合上、早期の締め切りとなっておりますので、対象となる方は
お早めにお申し込みくださいますようお願いいたします)

◆対象者

- ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯またはこれに準ずる世帯。
 - ②虚弱や心身の障がい及び傷病などの理由により除雪が困難な世帯。
 - ③町民税の非課税世帯。
- ※ただし、申請者宅の近隣に除雪可能な家族(子)が居住している場合は、利用対象者から除外させていただきます。

◆事業内容

指定の事業所(建設業協会加盟事業所)への除雪の依頼によりお支払いした代金
に対して、1回あたり500円の助成

※申請や利用方法など詳しい内容は、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

■医療機関等の電話番号

上士幌クリニック	☎ 2-2010
はげあん診療所	☎ 2-5678
音更こどもクリニック	☎ 0155-32-2155
豊川小児科内科医院	☎ 0155-32-2310
帯広徳洲会病院	☎ 0155-32-3030

◇インフルエンザワクチン
の予防接種は、左記の医療
機関で実施できます。

◇予約の受付は10月23日(金)
からとなっております。



インフルエンザ 予防接種が始まります

接種する病院への事前予約が必要となります。
(10月23日金から受付開始)

※各病院の電話番号については、前ページ下段
をご覧ください。

接種費用の
助成対象者

- ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時点で65歳以上、または、1歳～高校3年生の方です。
- ▶ ただし、記載以外の医療機関で接種する場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

65歳以上の高齢者の方 (法定接種)

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック 12月11日金締切	1回	11月18日水 11月25日水 12月9日水 12月16日水	13:30 ? 15:00	ふれあいプラザ	1,000円 生活保護世帯 の方は無料	◇健康保険者証 ◇事前配布された方は 予診票 ◇接種料:1,000円 ◇生活保護世帯の方は 「生活保護決定通知書」
はげあん診療所 12月4日金締切		11月4日水 ? 12月28日月	診療時間内	はげあん診療所		

※60歳～64歳で、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
の障がいのある方や、入院や介護保険施設などに入所中の方も助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談
ください。

1歳～高校3年生の方 (任意接種) ▶接種期間:12月28日月まで

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック (2歳の方から受 け付けします)	1回目	1組目	11月4日水	15:30 ? 16:30	ふれあいプラザ	◇母子手帳 ◇事前配布 された方は 予診票
	2回目		12月2日水			
	1回目	2組目	11月10日火			
	2回目		12月8日火			
はげあん診療所 12月4日金締切	1回目 2回目	月～金…9:30～15:30	診療時間内	はげあん診療所	無料	◇母子手帳 ◇幼児等・ 子ども医療 費受給者証 または健康 保険者証
音更こども クリニック (事前予約不要)		月・火・木・金(第2・3火午後休診) …9:00～11:00/14:30～18:00 水・土…9:00～12:30	診療時間内	音更こども クリニック	町が全額 助成	
帯広徳洲会病院		月・火・木…14:00～15:00 月・火・水・木…17:00～18:00 (第1水除く)	※終了30分 前までにお 越してくだ さい	帯広徳洲会病院		
豊川小児科内科 医院		月～土…9:30～11:30 月・火・木・金…14:00～17:30		豊川小児科内科 医院		

※接種回数は12歳までは2回、13歳以上は1回です。

64歳以下の方(1歳～高校生除く) ▶全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック	1回	11月24日火	15:30～16:30	ふれあいプラザ	3,500円	◇事前配布 された方は 予診票
はげあん診療所 12月4日金締切		12月15日火	15:30～16:30			
		11月4日水～12月28日月	月～金 9:30～15:30	はげあん診療所		

※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。

- ◆ 1歳未満のお子様は、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、予防接種をおすすめいたしません。
- ◆ 妊婦の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

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～

ピンクリボン講演会、締切迫る！

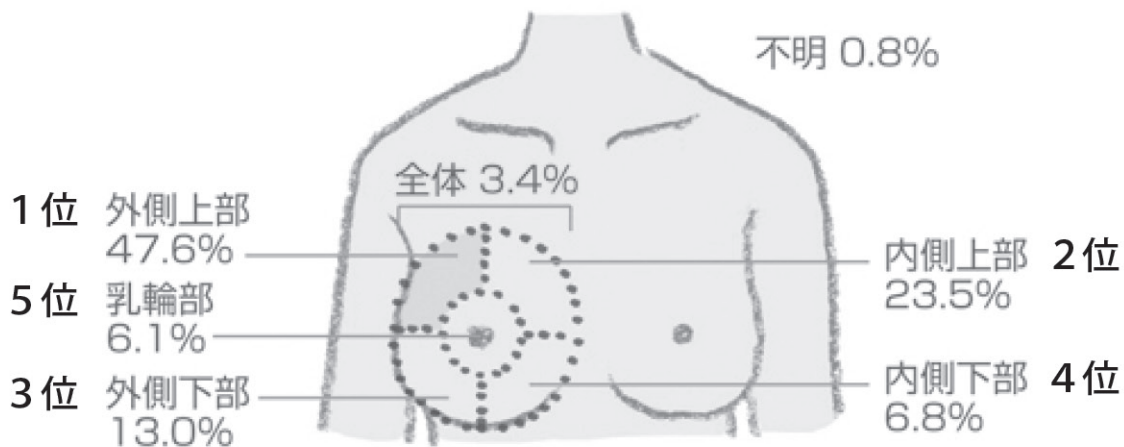
10月30(金)申込締切

タレントの北斗晶さんが乳がんで手術をするというニュースが駆け巡った9月。ニュースによれば、彼女は毎年の乳がん検診を欠かさなかったということでした。

がんは2センチの大きさになるまで約10年ほどかかると言われていますが、がんのタイプによっては大きくなるのが非常に早いものもあります。また、乳がんの好発部位(下図参照)は、乳房の外側上部が第1位と最も多く、北斗さんの場合の乳輪部は第5位であり、非常に少ないタイプのがんであったとも考えられます。

乳がん発生部位の頻度 (例：右乳房)

出典：全国乳がん患者登録調査報告 第32号 2000



※重複症例あり

しかし、乳がんは他のがんと比較して、がんのタイプや進行度によって治療法や治療方針が非常に明確です。乳房全摘出後も、乳房再建術を保険適用で受けることが可能な時代にもなっています。

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。この乳がんをみなさんにより深く知って、予防して、早期発見していただきたい。

11月21日(土)には、乳がんについてとてもわかりやすく、丁寧に説明してくださる北斗病院の難波先生、そして自身も乳がん治療経験を持つタレントの山田邦子さんをお招きして「ピンクリボン講演会」を開催します。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

【ピンクリボン講演会】

◆日時 11月21日(土) 15:30～17:15 ※15:00開場

◆場所 山村開発センター集会室

◆内容 「乳がんから生命と乳房を守ろう」

社会医療法人北斗 北斗病院乳腺乳がんセンター長 医師 難波清先生
「大丈夫だよ、がんばろう！」タレント 山田邦子さん

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

合言葉は「元気で長生き、三日寝てホイツ！」



10月4日(日)、「まる元運動教室」体験会を開催しました。

NPOソーシャルビジネス推進センター主催・上土幌町共催により、9月13日(日)に実施した体力測定の結果説明会と、まる元運動教室体験会がふれあいプラザで実施されました。

「まる元(地域まるごと元気アッププログラム)」は、コープさっぽろ、北翔大学、NPOソーシャルビジネス推進センターと自治体などが協力して、健康運動指導士による運動教室を提供する介護予防の取り組みです。

町では、高齢者の介護予防をさらに推進するため、まる元による運動教室を実施していきます。

62名の参加者は3グループに分かれて、ストレッチやボールを使った体操、ゲームなどを体験していただきました。健康運動指導士の明るく楽しい指導で、会場は笑顔と笑い声が響き、あっという間に時間が過ぎました。

北翔大学 上田准教授

健康寿命を伸ばし、寝たきりの期間を短くするためには体を動かし続ける事が重要です。「元気で長生き、三日寝てホイツ」をめざしましょう！



NPOソーシャルビジネス推進センター 相内理事長

認知症予防にも効果的で、体と脳の両方が元気になれる運動教室です。上土幌町を【認知症になりにくい町】にしていましょ！



かみしほろ健活くらぶ まる元運動教室、始まります！

運動が苦手な方でも大丈夫。運動の専門家が、安心・安全・科学的にみなさまの健康をサポートいたします！

- ◆開催日:10月23日(金)より、毎週金曜日
- ◆場 所:上土幌町スポーツセンター
- ◆対 象:60歳以上で、医師に運動を禁止されていない方(介護認定の有無は問いません)
- ◆申込期間:通年
- ◆定 員:各クラス25名
- ◆参加料:月1,000円
- ◆持ち物:上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

※送迎はありませんので、現地集合でお願いします。

	Aクラス	Bクラス	Cクラス
時 間	13:00~14:00	10:00~11:00	14:30~15:30
プログラム	いすに座った軽い体操	足腰を鍛えバランスを保つための運動	筋力トレーニングやウォーキングなどを中心とした運動

※事前に体力測定を実施し、各クラスをご案内させていただきます。変更を希望される方はご相談ください。

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで