

# 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

## 「ほっかいどう・おくすり 情報室」の開設について

近年、従来病院・診療所向けであった胃腸薬等が市販薬として薬局で販売されるなど、医薬品を取り巻く環境の変化に伴い住民の薬への関心が高まっています。

このことから、住民から薬の飲み合わせや副作用などのさまざまな照会に対応するため、(社)北海道薬剤師会内に「ほっかいどう・おくすり情報室」を開設し、医薬品等に係る相談業務を行っております。

### ◆相談内容

- 薬の飲み合わせ
- 薬の服用、保管方法
- 薬の効能、効果



○化学物質、家庭用品に関する情報等  
※お問い合わせは、北海道薬剤師会内  
「ほっかいどう・おくすり情報室」(☎  
011-815-0093)まで

## イクメン応援サイトの開設について

北海道では、子育て中の父親やこれから父親になる男性が積極的に育児に参加できるためのイクメン応援サイト「イクメンマスターへの道」を開設しました。

これからイクメンデビューされる男性が、初めての育児情報に気後れせず楽しめるよう、イクメン情報を知るためにリンクアップする形式となっております。詳しくは、インターネットで「北海道 ハグコム」と検索してください。

### ◆内容

イクメンの定義、産後のママのケア、子どもとの遊び・料理、先輩パパからのアドバイスなど

### ◆ホームページアドレス

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/hagukumu.html>

※お問い合わせは、北海道保健福祉部子ども未来推進局子ども子育て支援課少子化対策グループ(☎011-231-4111・内線25-764)まで



## 平成28年4月より、北海道でも日本脳炎ワクチンの定期接種が始まります！

北海道はこれまで感染を媒介する蚊（コガタアカイエカ）の生息がないため、道全域が「日本脳炎の予防接種を実施する必要がないと認められる区域」に指定されていました。

しかし、住民が道外や海外に行き来する機会が増えていることなどから、平成28年4月1日から定期予防接種とすることになりました。これまでは任意接種だったため費用は全額自己負担でしたが、定期接種化により費用は**町が全額負担**します。



### ①どんな病気

・日本脳炎は、日本脳炎ウイルスが脳や脊髄に感染して発症し、高熱、頭痛、おう吐、けいれん、意識障害などの症状が出ます。ウイルスに感染しても脳炎にならない人がほとんどですが、日本では過去10年間に56人が発症し、3人が亡くなっています。日本脳炎ウイルスはブタなどの動物の体内で増え、その動物の血を吸った蚊（コガタアカイエカ）がヒトを刺すことによって、ヒトにも感染します。

### ②予防方法は

・日本脳炎ワクチンを接種することで、体の中に日本脳炎への抵抗力(免疫)ができ、日本脳炎にかからないか、たとえかかっていても軽い症状で済みます。  
・平成21年6月からは、重い副反応が起こりにくい安全なワクチンが用いられていますが、ごくまれに副反応で重い病気になる可能性があります。

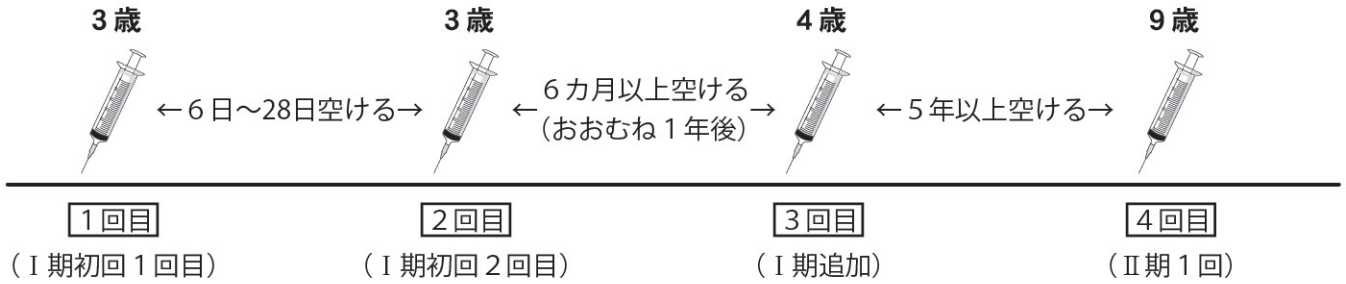
### ③ワクチン接種後の副反応は

・日本脳炎ワクチンを接種した後、せきや鼻水が出たり、接種したところが赤くなることがあります。  
・極めてまれに、副反応でアナフィラキシー、急性散在性脳脊髄炎、血小板減少性紫斑病等で重い病気にかかることがあります。予防接種後に気になる症状や体調の変化が現れたら、すぐ医師に相談することが大切です。  
・健康被害があったときは、法律に定められた救済制度である「予防接種健康被害救済制度」を利用できます。

# 【日本脳炎ワクチンの接種スケジュール】

## ◆平成21年10月2日生まれ以降の方

《望ましい接種期間》



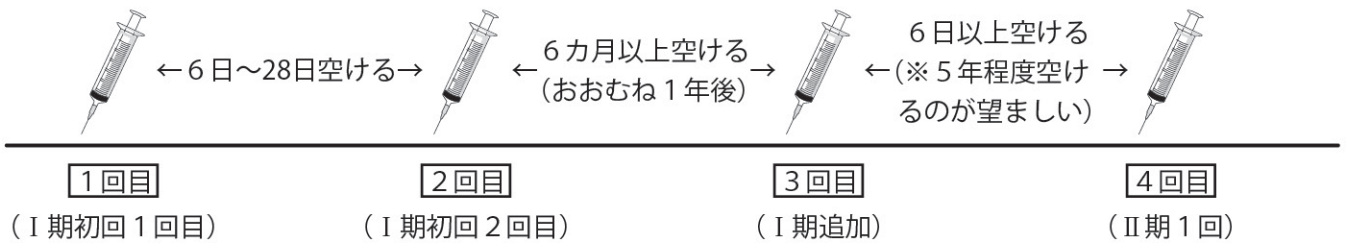
《上記以外の期間》

6か月～7歳6カ月の間に3回接種

※I期で接種できなかった回数分は、II期で接種可能

9歳～13歳未満の間に

II期1回+I期不足分接種



## ◆平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

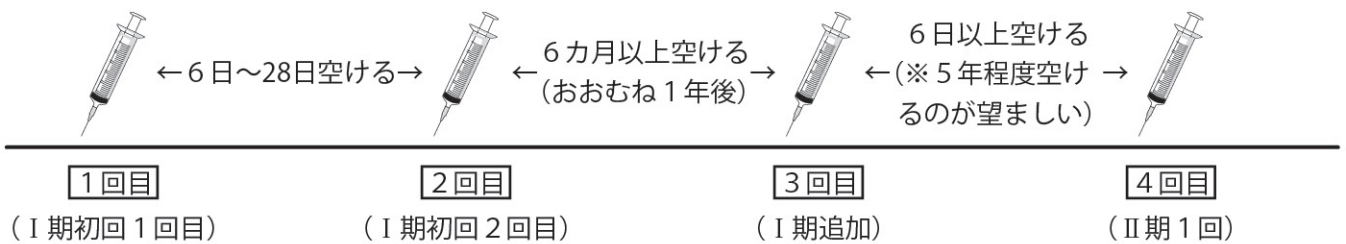
《接種期間》

7歳6か月までに3回接種

※I期で接種できなかった回数分は、II期で接種可能

9歳～13歳未満の間に

II期1回+I期不足分接種



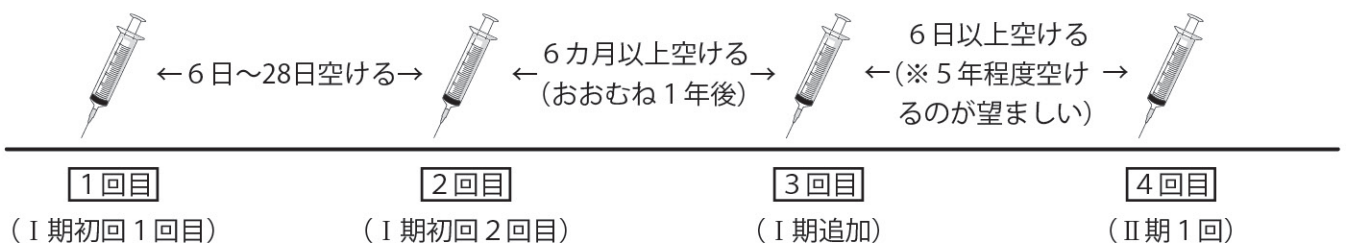
※平成22年3月31日までに接種歴のある方は、6日以上の間隔を空けて残りの回数を接種(医師と相談)

## ◆平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

《接種期間》

20歳までに4回接種(I期およびII期)

※20歳を超えて接種する回数分は、自費となります。



※平成23年5月19日までに接種歴のある方は、6日以上の間隔を空けて残りの回数を接種(医師と相談)

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

平成28年度

# 予防接種

のご案内

《持ち物》

○母子手帳

○乳幼児医療費受給者証または健康保険証※

○予診票

(※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) 上士幌 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	◎		○	◎	◎	第1～4火 13:30 ～14:00	月～金 9:30 ～15:30	月火木金 9:00 ～11:00	月～金 14:00 ～16:00	原則 月火木金 14:00 ～15:00
	II期 5歳～7歳就学前	◎		○	◎	◎					
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 ない方	◎		◎	◎	◎	※日本脳炎 接種者で、 小学生以上		14:30 ～17:00	土 8:50 ～11:00	※都合のつ かない方は 下記診療時 間内でも随 時接種可
風疹単独											
四種混合	3カ月～7歳6カ月未満	◎		○	◎	◎	第2・4火 16:00 ～16:30		水土 9:00 ～12:00	月～土 9:00 ～11:30	月火木金 15:00 ～17:30
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		◎	○	◎	◎					
BCG	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	◎		○	◎	◎					
日本脳炎	6カ月～7歳6カ月未満 9歳～20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いません。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

かみしほろ地域まるごと元気アッププログラム

# げん まる元体操教室開催中！



◎クラス:「ボールを使った肩と腕の体操」の様子

## 上土幌町 ✕ NPOソーシャルビジネス推進センター ✕ コープさっぽろ

町では、昨年10月より60歳以上の町民を対象にした運動教室「上土幌健活くらぶ・まる元体操教室」を毎週金曜日に開催しています。A・B・Cの3クラスがあり、健康運動指導士の指導のもと、それぞれの体力に合わせたコースで運動を行っています。参加費は月1,000円です。

興味のある方はぜひご参加ください。(見学や体験も随時受付中！)

「まる元」で運動指導をして下さっている健康運動指導士の皆さん



三浦さん 鍛崎さん 岡本さん

「一緒に楽しみながら、いつまでも思い通りに動かせる元気な身体づくりをしていきましょう！」

## 参加者の声



中井靖彦さん

「正直、初めは運動なんてとバカにしていたけど、自分の体が思っている以上に動かなかった。教室に参加して足が良く上がるようになり、つまづきにくくなったよ！頭の体操にもなり、認知症予防にも効果があると感じています」



村上竹子さん

「笑いがあり、楽しく運動しています。この教室に参加すると、身も心もスッキリして心地いいんです！毎週金曜日が待ち遠しく感じています」

※お申し込みは、上土幌町地域包括支援センター (☎2-5555) まで



毎年受けよう!  
平成28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1日(水)～3日(金)	帯広厚生病院	5月9日(月)
	【秋】 9月6日(火)	北海道結核予防会	8月8日(月)
	【冬】 平成29年1月25日(水)～27日(金)	帯広厚生病院	12月26日(月)

**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	20～39歳	1,300円		身体測定・ 血圧測定・ 尿検査・血 液検査・医 師の診察
特定健診	40～74歳 ※平成28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		

## B がん検診

がんの予防・早期発見に重要です。

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…※ ・40歳以上の生活保護受給者の方は無料 ・大腸がん検診無料クーポン券の配布は平成27 年度で終了いたしました。	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		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кок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28年度40歳スタート事業については、対象者の方(昭和51年4月1日～昭和52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。

◎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26年の受診率は44.4%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29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、問診および診察、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、問診および診察、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28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)	20,370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。どれか一つをお選びください。

**お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128**