

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

ぱくぱく教室

- ◆日時 5月13日(金) 10時～13時
 - ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
 - ◆対象 おおむね1歳～1歳11カ月児の保護者
 - ◆内容 離乳食が終わった後の食事についての調理実習とお話
 - ◆参加費 200円/世帯
 - ◆申込期限 5月10日(火)
 - ◆その他 教室の間、託児スタッフが託児を行います。
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(乾)まで

カンガルー教室

～親子のふれあいマッサージ教室～

- ◆日時 5月29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(※パパも大歓迎)
 - ◆申込期限 5月25日(水)
 - ◆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(岸・河内)まで



ピンクリボン学習会

- ◆日時 6月13日(月) 18時～19時
 - ◆場所 ふれあいプラザ 研修室
 - ◆内容 乳がんの「超」早期発見につながる新しい検診「PET乳がんドック」、最新治療について等
 - ◆講師 北斗病院乳腺乳がんセンター医師
 - ◆その他 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・岸)まで

こんにちは！ 上士幌町 地域包括 支援センター です

私たちは、高齢期におけるみなさんの健康づくりや介護に関するご相談を受け付けています。「認知症が心配」「何となく元気がでない」「家にこもりがちで足腰が弱った」など、心配なことは何でもOK。
来所が難しい方は、ご自宅への訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください。

上士幌町地域包括支援センター ☎ 2-5555



- 【センター長】 ①弦巻佳光
 - 【社会福祉主事】 ②塩澤尚弘※
 - 【社会福祉士】 ③池田 優
新たに配置になりました。よろしくお祈いします。
 - 【地域支え合い推進員】 ⑥小笠原朋代
社会福祉協議会にいます。ぜひお立ち寄りください。
 - 【保健師】 ④佐藤真由美※
⑤山口由紀
⑦牧野由佳
- ※は主任介護支援専門員

～認知症になりにくいまちをめざして～

○認知症になりにくいまちづくり宣言

上土幌町では、認知症の早期発見や予防に向けた取り組みに一層力を入れていくため、このたび「認知症になりにくいまちづくり宣言」を行いました。

「宣言」内容を明文化することで、町民への周知と意識の高揚につなげ、関係機関や町民が一緒になって、認知症になりにくいまちづくりを進めていきたいと考えています。



○宣言文および取り組み

- 一 **認知症についての正しい知識と最新の情報を提供します。**
 - ・ 認知症の症状や対応方法などの紹介
 - ・ 認知症サポーター養成講座の開催
 - ・ 出前講座やパンフレット配布等による認知症予防の啓発
- 一 **糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防に努め、住民が認知症になりにくい生活習慣をもてるように食事や運動習慣などの正しい知識を普及します。**
 - ・ 特定健康診査受診の積極的勧奨
 - ・ 特定保健指導や各種健康教育等における生活習慣見直しの奨励
- 一 **高齢者の体力、認知力の測定を定期的 to 実施し、軽度認知障害の早期発見に努め、認知機能を改善するための効果的なプログラムを提供します。**
 - ・ 高齢者が集まる場での認知力測定の実施と早期発症予防
 - ・ 運動教室や各種講座等の参加呼びかけ
- 一 **高齢者が心身ともに元気で、自立した生活を送れるよう応援します。**
 - ・ 高齢者の参加・活動の促進と閉じこもり予防
 - ・ 高齢者のボランティア活動の奨励と経験や知識を活かせる場の創出
- 一 **認知症になっても、安心して生活できるまちづくりを目指します。**
 - ・ 関係機関や地域が連携し、認知症の方を見守れるまちづくりの推進
 - ・ 介護を行う家族が集い、相談や情報交換ができる場の提供



▲認知症サポーター養成講座



▲元気ぴんぴん教室



▲まる元運動教室

※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで

1 子宮頸がん・乳がん



女性がん検診のお申し込みを開始しました

◆乳がん検診の視触診がなくなり、マンモグラフィー検査のみとなります。

→ 視触診ではわからない腫瘍を発見できるなど有用性が高い検査です。

◆北斗病院では最新の「PET乳がんドック」が受けられます。

→ 薬剤を注射し、乳腺部分の集積を最新の装置で検査します。乳房の圧迫がないので苦痛を伴いません。

40～70歳の方に対しては20,000円のうち、町が半額助成します。

個別検診 ▶▶ 病院で受診する検診

| 区分 | 子宮頸がん | 乳がん |
|-------|--|---|
| 実施日時 | 5月2日(月)～平成29年3月31日(金) | |
| 医療機関 | (帯広)厚生病院、協会病院、慶愛病院、慶愛女性クリニック (音更)宏明館病院 | (帯広)厚生病院、協会病院、北斗病院 (音更)宏明館病院、徳洲会病院 |
| 対象者 | ●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方 | ●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方 |
| 内容 | 視診、内診、頸部細胞診 | ①マンモグラフィー検査 →北斗病院受診者で有効と判断された方は、超音波検査実施 ②PET乳がんドック(北斗病院のみ) NEW! ※受診は、①か②のいずれか一方となります。 |
| 自己負担額 | ①20～40歳 無料 ②41歳～ 1,600円 | ①40～70歳 1)マンモグラフィー検査…無料 2)北斗・PET乳がんドック…10,000円 3)北斗・超音波検査…無料 ②71歳～ 1)マンモグラフィー検査…1,700円 2)北斗・PET乳がんドック…20,000円 |
| 受診の流れ | ①町へ申込みをします。 ②町から決定通知と証明書が送付されます。 ③病院へ予約し、証明書を持参し、受診します。 | |

集団検診 ▶▶ プラザで受診する検診

| 区分 | 子宮頸がん | 乳がん |
|-------|--|---|
| 実施日時 | 第1回目 8月8日(月) / 第2回目 平成29年2月13日(月) | |
| 場所 | ふれあいプラザ(検診機関:釧路がん検診センター) | |
| 対象者 | ●20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方※ | ●40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方※ 定員90名(申込順) |
| 内容 | 視診、内診、頸部細胞診 超音波検査(希望者のみ) | マンモグラフィー検査 |
| 自己負担額 | ①20～40歳 無料 ②41歳～ 1,600円 ※超音波検査希望の方は500円追加で行えます。 | ①40～70歳 無料 ②71歳～ 1,700円 |
| 受診の流れ | ①町へ申込みをします。 ②検診の約1週間前に受付票、問診票などが町から送付されます。 ③受付票、問診票などを持参し受診します。 | |

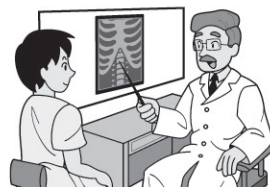
※女性がん検診は2年に一度の受診となります。前年度の受診状況が不明な方はお問い合わせください。

※生活保護受給者の方は無料です。

※北斗病院のがんドック(全身のPET検査)とPET乳がんドックを同時に受診される方は、PET乳がんドックの料金がさらにお得になります。ご希望の方は別途ご相談ください。

2 平成28年度 40歳健康づくりスタート事業のご案内

～40歳の方が無料で脳ドックやがん検診を受けられるお得な健診～



| 健診名 | 脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査) +特定健診(国保のみ) | 胃・肺・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診 |
|-------|-----------------------------------|---|
| 実施時期 | 受診期間:平成29年3月まで | ①6月1日(水)～3日(金) ②9月6日(火) ③平成29年1月25日(水)～27日(金) |
| 実施場所 | 北斗病院 | ふれあいプラザ |
| 助成額 | 25,150円 | 18,684円(6月・1月)、17,732円(9月) |
| 自己負担額 | すべて無料です | |
| 対象者 | 昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれの町民の方 | |

※その他詳細については、個別案内参照

3 先月号でお知らせした健康診査・がん検診のうち、6月1日(水)～3日(金)実施分については、申込期限は5月9日(月)です。お早目にお申し込みを!!

利用期限 平成29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。

平成28年度 対象者

①65歳以上の5歳刻み年齢の方、100歳の方(平成29年3月31日時点の年齢です)

▶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26年4月2日～昭和27年4月1日生 | 85歳 | 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生 |
| 70歳 | 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生 | 90歳 | 大正15年4月2日～昭和2年4月1日生 |
| 75歳 | 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生 | 95歳 | 大正10年4月2日～大正11年4月1日生 |
| 80歳 | 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生 | 100歳 | 大正5年4月2日～大正6年4月1日生 |

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

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 | 上士幌クリニック・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週間前までに電話または直接、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)を皮下また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 | 接種費用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(☎2-4128)まで

日本脳炎ワクチンの予防接種スケジュールについて(改訂版)

●日本脳炎とは？

日本脳炎は日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を介して感染します。突然の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、意識障害や麻痺等の神経系の障害を引き起こす病気で、後遺症を残すことや死に至ることもあります。

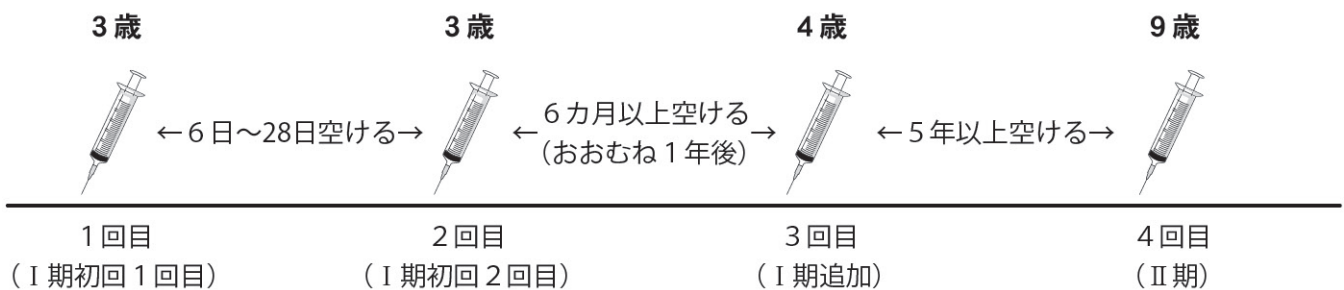


●予防方法は？

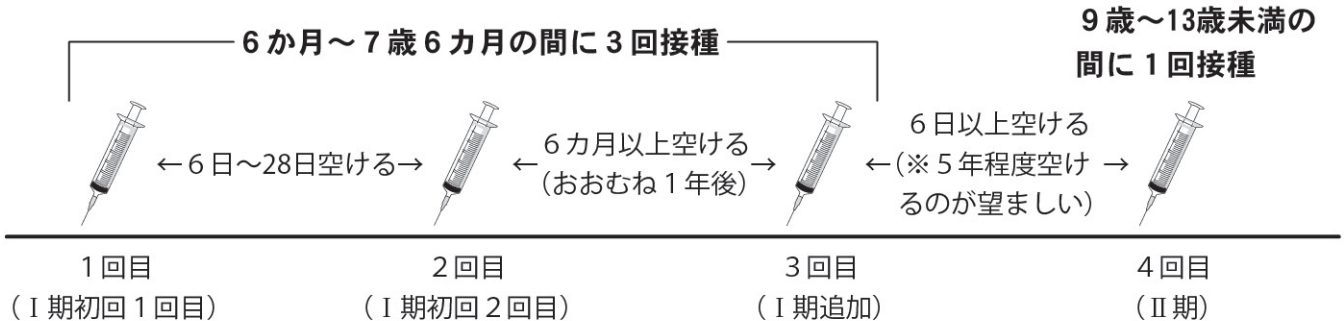
日本脳炎ワクチンで予防します。北海道では平成28年4月1日から定期予防接種が始まりました。接種方法については、先月号で既にお知らせしていますが、このたび北海道から新たな予防接種スケジュールについての通知がありましたので、再度ご案内いたします。

◆平成21年10月2日生まれ以降の方

《望ましい接種期間》



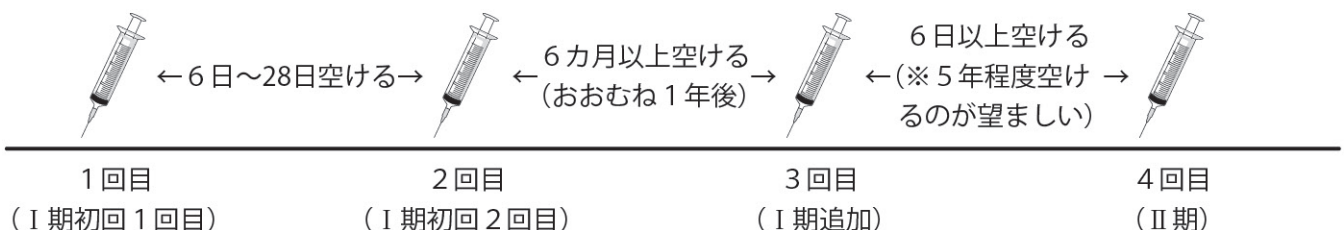
《上記以外の期間》



◆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。



～過去に接種歴のある方について～ (※具体的スケジュールは医師と相談してください)

- ①平成23年5月20日以降に接種歴のある方……残りの回数については、上記スケジュールのとおり。
- ②平成23年5月19日までに接種歴のある方……残りの回数については、上記スケジュールに準ずるが、I期初回とI期追加の間隔は6日以上で良い。

◆平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

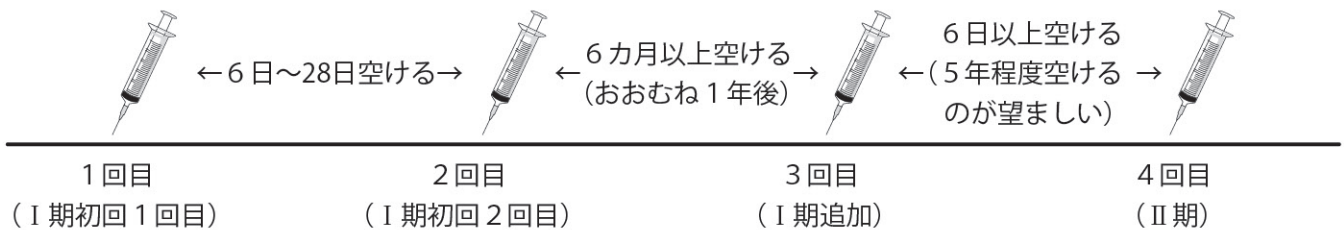
《対象者》

I期:生後6か月から7歳6か月に至るまでの間、または、9歳以上13歳未満にある者

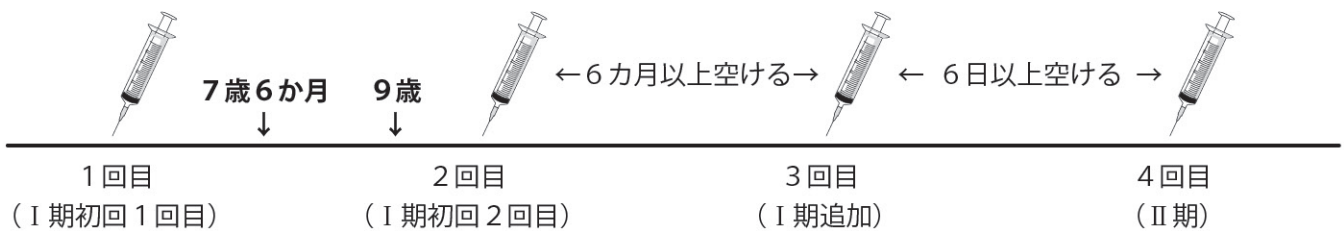
II期:9歳以上13歳未満にある者

【スケジュール】

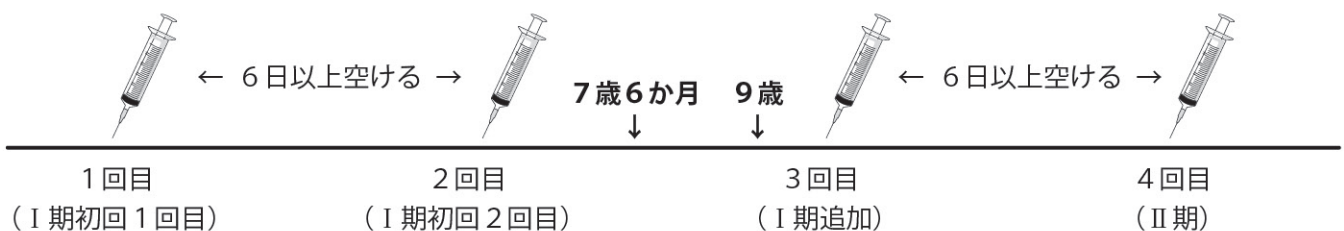
① 9歳～13歳未満



② 7歳6か月までに“1回”接種できる方



③ 7歳6か月までに“2回”接種できる方



注:スケジュール②の接種は実施規則上可能ですが、1回目と2回目の接種間隔が空きすぎるため、①か③をおすすめします。

～過去に接種歴のある方について～ (※具体的スケジュールは医師と相談してください)

①平成22年4月1日以降に接種歴のある方……残りの回数については、スケジュール①～③のとおり。

②平成22年3月31日までに接種歴のある方……残りの回数については、スケジュール①～③に準ずるが、I期初回とI期追加の間隔は6日以上で良い。

※予防接種スケジュールは複雑であるため、詳細は医師または健康増進担当にご確認ください。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

お詫びと訂正

●先月号のふれあいプラザだよりP.40「人間ドックのご案内」において、上士幌クリニックの健診費用(個人負担額)に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。訂正しお詫びいたします。

(誤) 24,258円 → (正) 20,370円

