

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

献血にご協力を

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

◇日にち 6月9日(木)

◇場所・時間

役場前 10時～11時45分

13時～14時30分

農協前 15時～16時

◇対象 16～69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



マミーズ♥プラザ

講座Ⅱ

マタニティストretchとバランスランチ

妊娠期ストレッチ体操と出産後も役立つバランスランチの試食です。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください!

◇日時

6月27日(月)

10:00～12:00

◇場所 ふれあいプラザ

- ◇対象 妊娠5カ月以降のママ
- ◇持ち物 動きやすい服装、水分補給ができるもの、汗拭きタオル
- ◇申込期限 6月22日(水)午前まで
- ◇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。
- ◇お子さんのランチも用意できます。
- ※お問い合わせは、健康増進担当(新堀・岸)まで

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

◇日時 6月7日(火) 14時頃

◇時間は申込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)

※1歳未満でも生歯が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)

◇認定ごども園に入園していない4～5歳児(年中・年長児童)のお子さんも、お申し込み可能です。(年度1回まで)

※お問い合わせは、健康増進担当(新堀)まで

上士幌町役場 保健師(臨時職員)1名を募集します

◇業務内容 保健師業務全般

◇応募資格 保健師免許、普通自動車運転免許

◇雇用期間 平成28年8月1日～平成30年3月24日

◇勤務時間 8時30分～17時15分、完全週休二日制

◇待遇 月額23万8千800円、社会保険・雇用保険加入、交通費支給有

◇応募方法 履歴書、保健師免許証及び運転免許証の写しを持参または郵送により提出

◇応募締切 6月3日(金) 17時まで

◇郵送の場合は、6月3日(金)必着

◇面接試験 応募者に後日通知

※応募・お問い合わせ先

〒080-1408 河東郡上士幌町字上士

幌東3線236番地 上士幌町役場保健福祉課健康増進担当(☎2-4128)

《知っておきたい認知症のこと》

第1回 認知症に早く気付こう!

「MCI(軽度認知障害)」についてご存知ですか?

認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな困りごとがなく過ごせる状態です。

◆MCIの兆候

- ①隣の部屋に物を取りに行ったのに、何を取りに来たか分からなくなる
- ②日付や曜日が分からなくなる
- ③疑い深くなったり、怒りっぽくなる
- ④相手の話が理解できなくなる
- ⑤生きがいがだったことに意欲がなくなる

※①～⑤がいくつも、しばしば起こります。

MCIの時点で対処すれば、認知症への移行を予防・先送りできると言われています。

地域包括支援センターでは、認知症予防のため、日常生活の見直しを一緒に考えたり、介護予防教室や活動をご紹介しています。「MCIかも?」と感じられた方はお気軽にご相談ください(☎2-5555)。



エキノコックス症の早期発見は、検診の受診が有効です！

◆エキノコックス症は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気です。自然界では主にキツネと野ネズミに寄生しており、私たち人間は寄生虫の卵に汚染された山菜や沢水などを口にしたり、卵が付着した手指を介して感染します。

◆人に感染すると、数年から10数年の潜伏期を経て上腹部の不快感や膨満感が現れ、次第に体のだるさや黄疸等の症状が現れます。放っておくと命に関わることもあります。

◆エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能です。

【予防方法】

- ・外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- ・キツネに餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
- ・沢水や小川などの生水は飲まないようにしましょう。
- ・採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
- ・生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- ・犬の放し飼いはやめましょう。(犬にも感染して人にうつすことがあります)

【エキノコックス症検診について】

日 時：5月31日(火) 15:30~16:30

6月1日(水)~6月3日(金) 6:30~8:00 (巡回ドック実施中)

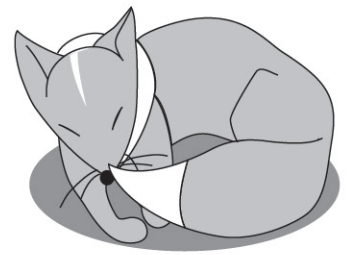
場 所：ふれあいプラザ

対 象：小学校3年生以上 (5年に一度)

内 容：血液検査

料 金：400円 (小・中学生、生活保護受給者は無料)

その他：小学校3年生、中学校2年生には別途個別案内あり。



※お問い合わせは、健康増進担当(岸)まで

かみしほろ女性がん検診普及啓発キャンペーン事業展開中！

今回の特集は、**新しい検診“PET^{ペット}乳がんドック”**です。

◆PET乳がんドックとは？

PETとは別名「陽電子放出断層撮影」と言い、ブドウ糖に近い検査薬(放射性薬剤)を体内に取り込ませ、放出される放射線を特殊なカメラで捉えてがん細胞を画像化するものです。

◆検査の流れは？

- ①ブドウ糖の取り込みを利用する検査のため、検査の5時間以上前からは飲食を控えます。
- ②点滴の要領で、静脈に検査薬を注射します。
- ③注入された検査薬が全身に行き渡るまで、静かに過ごします。(90分程度)
- ④乳房専用PET装置で撮影します。
- ⑤約3週間後に、検査結果が送られてきます。

◆PET検査の利点は？

- ・レントゲンでは確認の難しいごく小さながんでも発見できます。
- ・乳房を強くはさんで圧迫しないため、苦痛を伴いません。

◆注意点は？

授乳中や乳房の炎症、一部の良性腫瘍でも検査薬の集積がみられることがあります。

⇒ 精密検査が必要と判断された場合は、マンモグラフィーやMRI等の検査を併用して診断します。

「ピンクリボン学習会」申込み受付中！～PET乳がんドックについて詳しく聞けます～

日 時：6月13日(月) 18:00~19:00 (17:30受付開始)

場 所：ふれあいプラザ 研修室

内 容：「乳房と命を守るお話～乳房専用PET導入により、ますます期待される乳がん検診」

講 師：北斗病院 副院長 川見 弘之 先生

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(岸・瀬戸)まで