

# 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

## 夏休み子ども料理教室

普段、あまりお料理をしたことのないお子さんでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って、調理からお片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。ぜひご参加ください。

◇日時 8月2日(火)

9時10分～13時30分

◇場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◇内容

◇テーマ 「給食メニューを作って

みよう」

◇メニュー 五目焼きそば、ポーク

ビーンズ、フルーツヨーグルト、牛乳

◇対象 小学4～6年生(定員15名)

◇参加費 200円

◇申込期限 7月14日(木)

※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(加納☎2-3686)、学校給食センター(館山☎2-2034)、ふれあいプラザ(乾☎4128)まで



## ロタウイルスにご注意を！

ロタウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。

◇症状

・水のような白っぽい下痢が何回も続きます。おう吐を伴うこともあります。脱水症を起こします。

・まれに、けいれんや腸重積(ちようじゅうせき)を起こし、重症化することもあります。

◇原因

・ロタウイルスによる経口感染。感染者の排せつ物(吐物や便など)への接触によって起こります。

・潜伏期間は2～4日です。

◇治療方法

・抗ウイルス剤はありません。このため、脱水症予防が大変重要です。

・イオン飲料や湯冷まし、ミルク等を常温もしくは温めて少しずつ飲ませます。症状が強く飲めないときは早めに病院へ受診しましょう。

・下痢止めを服用すると、ウイルスが排せつされず、かえって病状が長引くことがあります。

◇その他

・お子さんから保護者の方へ感染するケースがあります。

・体力が弱っている方や高齢者は特に注意が必要です。

・感染者が身近にいるときは、接触をできるだけ避け、手洗いを徹底するようにしましょう。



## 糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞を予防するなら今！今年度から二次検査を開始します！

平成28年度より、生活習慣病になる可能性の高い方を対象に、特定健診(人間ドックや巡回ドック等)の二次検査として、頸動脈エコー検査、脈波検査などで動脈硬化の確認をしたり、糖負荷試験や尿糖検査など糖尿病の早期発見のための検査を行うことにしました。

対象者には個別にご案内いたしますので、ぜひご利用ください！町の保健師・栄養士が、生活習慣病予防をしっかりサポートいたします！

コース	対象者	検査内容
1. メタボ改善コース	特定保健指導積極的支援該当者(40～65歳未満)	・頸動脈エコー検査 ・脈波検査
2. 血糖値改善コース	特定健診で①～③のいずれかの基準に該当し、70歳未満の方 ①空腹時血糖値が110～125mg/dl ②随時血糖値が140～199mg/dl ③HbA1c(NGSP)が6.0～6.4%	・75g糖負荷試験 ・尿糖検査 ・微量アルブミン尿検査

# 子宮頸がん・乳がん検診、締め切り迫る!!

☆女性がん検診普及啓発キャンペーン～めざせ女性がん検診受診率100%～  
☆2年に一度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。



区分	子宮頸がん	乳がん
実施日	8月8日(月)	
申込期限	7月4日(月)	
場所	ふれあいプラザ	
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※ <b>定員90名(申込順)</b>
内容	視診、内診、頸部細胞診 超音波検査(希望者のみ)	視触診、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	①40～70歳 無料 ②71歳～ 1,700円
受診の流れ	①町へ申し込みをします。 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。

【その他】女性がん検診は、平成29年2月13日(月)にも集団検診を行います。また、帯広市や音更町の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくは、健康増進担当(☎2-4128)までお問い合わせください。

## 妊娠を希望される方に、風しんの予防接種費用を町が助成します。

平成24年から20～40代の男性に風しんが大流行し、風しん抗体の不十分な妊婦さんに感染して先天性風しん症候群(心疾患、難聴、白内障等が主な症状)の赤ちゃんが生まれています。風しんは、感染力の強い病気であるため、今後も流行が繰り返される心配があります。そこで町では、風しんの発生およびまん延による先天性風しん症候群の発生を予防する目的で、「風しん予防接種」費用の助成を実施します。



<p>◆対象 ①妊娠を希望する女性および夫 ②風しん抗体の不十分な妊婦の夫 (風しん罹患歴のある方または予防接種を2回受けている方、妊娠中および現在妊娠している可能性のある女性を除く)</p> <p>◆内容 予防接種(麻しん風しん混合ワクチン) ※注意:妊娠を希望する女性は、予防接種後2カ月の避妊が必要です。</p> <p>◆方法 ①役場保健福祉課健康増進担当(ふれあいプラザ)に申し込みます。「申請書」に必要事項を記入します。 ▶母子手帳をお持ちの方はご持参ください。 ②町から「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。 ③希望する町内医療機関に予約します。 ▶準備の都合上、1週間前までに予約します。</p>	<p>④予約した医療機関に、町から受け取った書類を提出し、予防接種を受けます。</p> <p>⑤受診した医療機関から「予防接種済証」を受け取り、保管します。</p> <p>◆実施場所 町内医療機関 (上士幌クリニック・はげあん診療所)</p> <p>◆持ち物 町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」</p> <p>◆費用 予防接種費用9,900円全額を町が負担します。 ▶町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりませんのでご注意ください。</p>
<p>※風しんの「抗体検査」を希望される方については、北海道による助成があります。詳しくは健康増進担当(☎2-4128)までお問い合わせください。</p>	