

◆申込期限	◆持物	◆対象	◆日時	◆◆◆ジを受けられます！
8月9日(火)まで	妊婦さんとパパ	ふれあいプラザ	8月14日(日)	10時～12時
※お問い合わせは、健康増進担当(新	バスタオル、お腹を出し	やすい服装	※上のお子さんの託児を希望される方	※はお申し込み時に伝えください。
は岸)まで	妊娠	誕生学とマタニティーマッサージ	誕生学アドバイザーによる命が育つ	によるお腹の上からのベビーマッサージ
			お話しとマタニティーリンストラクター	

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

熱中症を予防しよう！

■室内にいても熱中症になります

- ・適度に換気をして、室内に新鮮な空気を入れていますか？
- ・日差しの強い時間帯は、カーテンなどで遮光していますか？

■急激に気温が上がるときが危険です

- ・気温の差が激しいときは、通気性の良い衣類などでこまめに体温調節しましょう。

■のどの渇きを感じなくとも、からだは水分を欲しています

- ・汗をかいていなくても、体の水分は皮膚から蒸発しています。外出のときも必ず水分を持ち歩きましょう！

■赤ちゃんや高齢者は熱中症になりやすい

- ・赤ちゃんや乳幼児は体の水分量が多く、大人よりも水分不足によるダメージを受けやすいので注意しましょう。
- ・高齢者はもともと体の水分量が少なく、脱水になりやすいことに加え、のどの渇きを感じるセンサーの働きが鈍くなっています。家族や周囲の人が、水分補給の声掛けなどを配慮してあげましょう。

■暑さに負けない体づくりが大切です

- ・体力が弱ると熱中症になりやすくなります。日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。

妊産婦健康診査等通院交通費助成事業が始まります

この事業は、産科医療機関のない上士幌町に在住する妊産婦の健診や出産の際にかかる交通費を助成することで、妊産婦の心身の負担や経済的負担を軽くし、安心して出産できる環境づくりの推進を目的としています。

◆内 容

妊産婦健診受診や出産のための受診時にかかる交通費の助成……1回(往復)に対し、1,430円を助成

- ・出産前健診 14回まで
 - ・出 産 時 1回まで
 - ・出産後検診 1回まで
- 一人、往復16回分が上限

◆対 象

- ①上士幌町に住民登録がある妊産婦
- ②上士幌町から別の市町村にある医療機関へ通い、妊産婦健診を受け、または出産した者
- ③母子手帳の交付時等に保健師が面談して作成したプランに基づいた、妊産婦健診を受けている者

◆申請方法

- ①申請書に母子手帳や健診時の領収書など、受診を確認できるものを添付

②上士幌町健康増進センター(ふれあいプラザ内)に提出

③決定通知が申請者のお手元に届く

④助成金が口座に振り込まれる(償還払い)

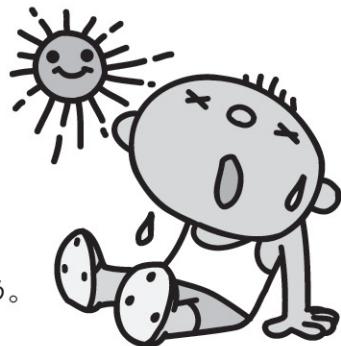
◆そ の 他

- ・町外に里帰り中の妊産婦健診受診にかかる交通費は対象になりません。
- ・事業開始日が今年4月1日に遡るため、4月中に受診した際の交通費から助成の対象となります。
- ・対象となる方には、8月以降に個別通知させていただきます。

【問い合わせ先】

上士幌町健康増進センター(ふれあいプラザ内)

☎ 2-4128 (担当: 岸・佐藤)



**カ
ン
ガ
ル
ー
教
室**

♪親子ふれあいマッサージ♪

◆対象時
8月28日(日) 10時～12時
◆場所
ふれあいプラザ
1～7ヶ月のお子さんと
その家族(パパ大歓迎)

◇赤ちゃんが生まれて、赤ちゃん返り
をしているお子さんなど、対象年齢を
過ぎた場合も効果があります。

◆申込期限
8月24日(水) 12時まで
※上の赤ちゃ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
9月6日(火) 14時頃
※時間はお申し込み時にお伝えします。
◆対象
ふれあいプラザ
1歳～4歳児(年少児童
まで)

※ただし、1歳未満でも生歯6本以上
あれば受けられます。

◆申込期限
9月2日(金) 12時まで

◆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)

◆認定こども園に入園していないお子さんは、小学校入学前までお申し込みでき、年度1回受けられます)ができます。

※お問い合わせは、健康増進担当(新堀・岸)まで

■申込先: ふれあいプラザ
(☎2-4128)

申込期限
8月8日(月)

秋の年1回 健康診査を受けよう!

国保特定健診・がん検診などのご案内

健康診査

▶日 時 9月6日(火) 午前中
▶場 所 ふれあいプラザ

健 診 名	対 象	個人負担額	検査 内容
特定健康診査	40～74歳の町国保加入者の方	1,300円	血液検査 尿検査 血圧・身体測定
	平成28年度特定健康診査受診券をお持ちの方	加入している医療保険により異なります。	医師の診察 (心電図・眼底検査、貧血検査⇒国保の方は全員行います。その他の方は、加入している医療保険により異なります)
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者の方(主に75歳以上の方)	無 料	
基本健診	20～39歳	1,300円	
	40歳以上の生活保護受給者	無 料	

がん検診

■対象: 医療保険に関係なく町民の方が受診できます。(単独受診も可能)

健 診 名	対 象	個人負担額	検査 内容
大腸がん検診	20歳以上	500円	便の潜血反応検査 ※事前に便を採取し提出
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		1,740円	血液検査

※生活保護受給者の方は、大腸がん、胃がん、肺がん検診が無料です。

その他の検査

■対象: 医療保険に関係なく町民の方が受診できます。(単独受診も可能)

健 診 名	対 象	個人負担額	検査 内容
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方で今まで検査を受けたことがない方	800円	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
エキノコックス症検診	小学3年生以上の方(5年に一度)	400円 ※小中学生は無料	血液検査
骨粗しょう症検診	年度末年齢で、40～70歳の内、5歳刻みの節目年齢の方	500円	かかとの骨のレントゲン検査
	上記以外の方	1,080円	

※生活保護受給者の方は、肝炎、エキノコックス、骨粗しょう症検診(節目年齢)が無料です。