

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

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)のご案内

- ◆日時 12月6日(火) 14時～
- ※時間はお申し込み時にお伝えします。
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)
※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 12月2日(金)
- ◆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)
- ◆その他 認定こども園および町内各私立保育所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。

※お申し込み・お問い合わせは、健康増進担当(新堀・岸) ☎ 2-4128(8)まで

楽しく作っておいしい体験 「冬休み子ども料理教室」のご案内

- ◆日時 12月26日(月)
9時10分～13時30分
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆内容 給食メニューを作ってみよう
- ◆献立 キーマカレー、大根ツナサラダ、フルーツゼリー、牛乳
- ◆対象 小学4年生～6年生
- ◆定員 15名
- ◆参加費 200円
- ◆申込期限 12月8日(木)
- ◆申込・問合せ先
◇認定こども園(加納) ☎ 2-3686
◇ふれあいプラザ(乾) ☎ 2-4128
◇学校給食センター(館山) ☎ 2-2034



お酒との上手な付き合い方

これからの時期、忘年会や新年会などたくさんイベントがあります。「酒は百薬の長」と言われますが、飲み過ぎれば害にもなります。お酒と上手に付き合うためにはどうしたらよいのでしょうか。

◆1日の量について

度数が高くなるほど、飲める量は少なくなります(下図参照)。また、女性はその半分になります。参考にしてください。

◆休肝日について

毎日飲酒すると肝臓に負担がかかります。週に2日はお酒を飲まない日を作り、肝臓を休ませましょう。

◆飲み過ぎた時について

お酒には利尿作用があるため、身体が脱水状態になりがちです。その結果、心筋梗塞や脳卒中の原因になることがあります。お酒を飲んだときは水分をしっかり摂りましょう。そして最も重要なのは、「二

日酔いになるほど飲まない」ことです。

「緊急通報システム」についてのご案内

独居高齢者等の急病や緊急時対応と、在宅時の安否を確認する仕組みとして、「緊急通報システム設置事業」を実施しています。在宅高齢者生活の安全・安心の確保のため実施していますので、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

【利用対象者】

おおむね65歳以上のひとり暮らし世帯などの高齢者で、病状や虚弱等により急病に対する不安があり、緊急時の対応が想定される状況にある方。

【サービス内容】

緊急ボタンの表示のある本体をはじめ、ワイヤレスの「ペンダント式ボタン」と「ガス・煙感知センサー」、人の動きを感知して一定時間に反応が無い場合に自動的に通報される「人感センサー」を設置します。

通報(24時間受付)は、利用者宅の電話回線を使用して札幌市の健康づくり財団に送信されますので、設置には工事が必要となります(工事費用は町が負担)。

【手続き方法】

申請書と緊急協力員承諾書(家族や友人、知人などの緊急協力員(3名)の事前登録)が必要となります。

【申込・問合せ先】

地域包括支援センター(ふれあいプラザ内) ☎ 2-5555

ビール	缶チューハイ	日本酒	焼酎25度
中ジョッキ(500ml)	350ml缶	とっくり	とっくり
1杯	1.5缶	1合	0.6合



2年に一度は忘れず受診を

子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ

女性がん検診受診率100%をめざして無料キャンペーンを展開中
今年度、ふれあいプラザで行う集団検診はこの2月が最後です！

実施日	平成29年2月13日(月)
申込期限	平成29年1月13日(金)
場所	ふれあいプラザ
申込先	健康増進担当(☎2-4128)

区分	子宮頸がん	乳がん
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※1	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※1 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)	視触診、マンモグラフィー検査
自己負担額	①20~40歳 無料 ③超音波検査 500円 ②41歳~ 1,600円※2	①40~70歳 無料 ②71歳~ 1,700円※2

※1…前年度の受診状況をお調べできます。 ※2…生活保護受給者の方は無料です。

◆帯広や音更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へお問い合わせください。

平成28年度の集団健診は1月で終了します。まだ受診していない方は今すぐお申し込みを！

健康診査・がん検診

※各種健診は年度に1回の受診となります。
※託児希望者は事前に担当者へお伝えください。



実施日	平成29年1月25日(水)~27日(金)
申込期限	平成28年12月26日(月)
場所	ふれあいプラザ
申込先	健康増進担当(☎2-4128)

A 健康診査

対象者	自己負担額	内容	備考
18~39歳	1,300円	身体測定・血圧測定・ 尿検査・血液検査・ 医師の診察	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳スタート事業対象者は無料 ・生活保護受給者は無料 ・国保以外の健康保険の方は、加入している健康保険へお問い合わせください。
40~74歳 (平成28年度特定健診受診券をお持ちの方)	1,300円 (国保加入者)		
75歳以上	無料		

B がん検診

健診名	対象者	自己負担額	内容	備考
大腸がん検診	18歳以上	500円	便の潜血反応検査	<ul style="list-style-type: none"> ・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は無料
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		2,700円	血液検査	

C その他の検診

健診名	対象者	自己負担額	内容	備考
肝炎ウイルス検査	40歳以上 (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)	<ul style="list-style-type: none"> ・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は無料
骨粗しょう症検査	節目年齢の女性 (40・45・50・55・60・ 65・70歳)	500円	骨レントゲン検査	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳以上の生活保護受給者は無料
	上記以外の方	1,512円		
エキノコックス症検査	小学3年生以上	400円	血液検査	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学生は無料 ・生活保護受給者は無料