

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

ばくばくわくわく教室

- ◆日時 5月19日(金) 10時～13時
 - ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
 - ◆対象 概ね1歳～3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し
 - ◆参加費 200円(一世帯)
 - ◆締め切り 5月16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(石井)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28日(日) 10時～12時
 - ◆場所 ふれあいプラザ
 - ◆対象 1～7カ月のお子さんとその家族(※パパも大歓迎)
- (前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申込みください)
- ◆申込み 5月23日(火)まで
- ※上のお子さんの託児を希望される方は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(新堀・岸)まで



北海道小児救急電話相談

北海道では、夜間に子どもが急な病気やけがなどの際に、看護師が相談に応じ、すぐに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすれば良いのかなどのアドバイスを行う、小児救急電話相談を実施しています。

なお、電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

【電話相談受付時間】 毎日19時～翌8時

【相談体制】

小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

【電話番号】

☎ #8000 または ☎ 011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のプッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話およびPHSからはつながりません)

骨髄ドナー登録のお願い

白血病や再生不良性貧血など血液難病の有効な治療法である骨髄移植を普及するため、平成3年12月に財団法人骨髄移植推進財団が設立され、骨髄ドナー登録等の公的骨髄バンク事業が行われています。

骨髄移植が成功するには、患者とドナーにおける白血球の型(HLA型)が一致しなければならず、非血縁者では数百分から数万人に一人しか一致しないと言われています。

遺伝子レベルで90%の患者さんに適合するドナーを見出すためには、約30万人程度のドナー登録が必要といわれており、今なお多数の患者さんが骨髄移植を希望しています。

骨髄の提供をしてくださる方が増えれば、それだけ骨髄移植を希望する患者さ

んが救われます。

骨髄ドナー登録についてご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

北海道骨髄バンク推進協会
☎ 011-846-1730 まで

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、遊びやおもしろ半分、薬物を不正に使用したり、悪用したりすることです。たとえ一回だけでも乱用となります。

薬物の乱用は、脳などを冒し、その害は半永久的に続きます。自分の意志ではやめられなくなってしまう「依存症」もあります。

また、妄想や幻覚によって殺人、放火等の重大犯罪を起こすこともあり、薬物の乱用は「個人の自由」とか「自分だけは大丈夫」といった乱用する人だけの問題ではありません。薬物乱用を許さない社会環境をつくるのが大切です。

私たちの身近な所から薬物乱用をなくしていきましょう。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

【お問い合わせ先】

帯広保健所 ☎ 0155-27-8634 または北海道保健福祉地域医療推進局医務薬務課医務薬務グループ ☎ 011-204-5265 まで

「結飯の会」さん ～お年寄りのみなさんに手作りのお弁当を～

食を通じたボランティア活動を行っている「結飯(ゆい)の会(太田康子代表)」さんが、地域のお年寄りのみなさんに手作りのお弁当を提供しました。

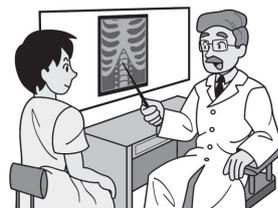
日ごろ、一人で食事をとることが多い方もおり、みんなで食事を楽しんでもらえる場を提供したいとの思いから、お年寄りの方が集う「ほがらかサロン」へお弁当を届けることに。「楽しかった、おいしかった、と言ってもらえたらうれしい」そう話しながら、愛情を込めて全6品の「ゆい弁当」を作りました。

枝豆ごはんや鳥もも肉の照り焼き、リンゴ煮などのデザートも付いた塩分控えめでやさしい味のお弁当に、「おいしかった、毎日食べたい」「一品一品丁寧に作られていて、家でもまねして作ってみたい」と大好評でした。みんなで食事をしながら楽しいひとときを過ごしました。



平成29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30年3月まで 申し込み締切 5月8日(月)まで	①5月31日(水)～6月2日(金) ②9月4日(月) ③平成30年1月30日(火)～2月1日(木)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助成額	25,150円	①③18,684円 ②17,732円
自己負担額	すべて無料です	
対象者	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの町民の方	

※対象者の方には、別途個別にご案内いたしますので、詳細はそちらをご参照ください。

5月31日～6月2日まで実施する健康診査・がん検診の申し込みの締切は5月8日(月)です。
お早目にお申し込みを！！

女性がん検診のご案内

“今年度から30歳以上の方にも無料で乳がん検診を開始します！”

町が10,000円を
助成します！

北斗病院では最新の「PET（ペット）乳がんドック」が受けられます！^注

注：30～39歳の方は、北斗病院に限定します。

個別検診▶▶病院で受診する健診

区 分	子宮頸がん	乳 が ん
実施日時	平成29年 5月1日 ^土 ～平成30年 3月31日 ^日	
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	30歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※ただし30～39歳の方は、北斗病院のみの受診になります。
内 容	視診、内診、頸部細胞診	A. 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 B. PET乳がんドック(北斗病院のみ) New! ※受診は、AかBのいずれか一方となります
料 金	①20～40歳…無料 ②41歳以上…1,600円	①30～70歳 A. マンモグラフィー検査…無料 B. 北斗・PET乳がんドック…10,000円 C. 北斗・超音波検査…無料 ②71歳以上 A. マンモグラフィー検査…1,700円 B. 北斗・PET乳がんドック…20,000円
受診の流れ	①町へ申し込みをします。 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▶▶ふれあいプラザで受診する健診

区 分	子宮頸がん	乳 が ん
実施日時	第1回目 8月7日 ^月 ・第2回目 平成30年 2月26日 ^月	
場 所	ふれあいプラザ（検査機関・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、町の乳がん検診を受診していない方 定員90名（申込み順）
内 容	視診、内診、頸部細胞診	マンモグラフィー検査
料 金	①20～40歳…無料 ②41歳以上…1,600円 ③超音波検査…500円(希望者のみ)	①40～70歳…無料 ②71歳以上…1,700円
受診の流れ	①町へ申し込みをします。 ②受診日の約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。	

前頁の注意事項)

- *すべての健診対象年齢は、平成30年3月31日時点になります。
- *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。
- *生活保護の方は、子宮頸がん検診および子宮超音波検査、乳がん検診（マンモグラフィー検査）が無料となります。
- *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。

脳ドック・がんドックのご案内

今まで脳ドックを受けたことがない方に、脳ドックの助成をしています。受診可能な日程が限られていますのでお早めにお申し込みください。

- ◆実施時期 平成30年3月まで
※受診日は、お申し込み時にご相談させていただきます。
- ◆対象者 40歳以上の方
※脳ドックは初回受診者のみ
- ◇実施場所 北斗病院

検診名	脳ドック	がんドック
検査内容	◎脳ドック MRI検査、MRA検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査 ◎動脈硬化健診 頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上)	PET検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、CT・MRI・超音波検査
個人負担額	15,000円※	63,000円

※脳ドック検診は、平成29年度40歳スタート事業対象者、生活保護受給者は自己負担額無料

人間ドックのご案内

北斗病院で人間ドックが受診できます！ *New!*



人間ドックでは、胃内視鏡検診（胃カメラ）を選ぶことができます！ *New!*

- ◆対象者 40歳以上の町国保加入者と後期高齢者医療保険の加入者（主に75歳以上）

	上士幌クリニック	帯広厚生病院	帯広徳洲会病院	音更宏明館病院	北斗病院
個人負担額（予定額）	19,080円	21,500円	17,180円	18,700円	20,700円
健診内容	胃がん健診 バリウム	バリウム または 胃カメラ	バリウム または 胃カメラ	バリウム または 胃カメラ	胃カメラ
その他	健康診査（血液・尿検査等）、肺・大腸がん検診、超音波検査 ※病院によって検査内容・オプション検診が異なります。詳しくはお問い合わせください。				

※健康診査、人間ドック、脳ドックは、年度内重複受診はできません。どれか一つをお選びください。

お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128