

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

献血にご協力ください

◆日にち 6月12日(月)

◆場所 上土幌町役場前

・10時～11時45分

・13時～14時30分

上土幌町農業協同組合豆前

・15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方(65歳以上は
献血経験者に限る)

◆その他 200mlの献血は血液の在庫
状況により、ご協力いただけない場合も
あります。

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻)
まで

マミーズ♥プラザ

マタニティストレッチとバランスランチ

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を行います。

◆日時 6月26日(月) 10時～12時30分

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 妊娠5か月以降のママ

◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭
きタオル

◆締切 6月20日(火)

◇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。お子さん
のランチも用意できます。

※お申し込みやお問い合わせは、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)のご案内

◆日時 6月6日(火) 午後2時頃～

※時間は申し込み受付時にお伝えします。

◆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 6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

◆場所 ふれあいプラザ

◆その他 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回受けることができます。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増
進担当(新堀・石井)まで

栄養コラム 6月は『食育月間』です

「食育」とは、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

「食べる」ことは、誰もが一生続けていく大切なことなので、「食育月間」を機に、改めて「食」について考え、できることから「食育」を実践してみたいはいかがでしょうか。

《こんなことも「食育」につながります》

- ★家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ★自分の食事をチェックし、栄養のバランスに気を付ける
- ★主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜・きのこ・海藻のおかず)をそろえる
汁物は、野菜・いも・海藻などの具を多めにし、1日1杯まで
- ★1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ★感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ★箸の正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
- ★自分で野菜を育て、調理する
- ★買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける



上士幌町国民健康保険では **無料** で **二次検査** を実施しています。

特定健診(人間ドックや巡回ドック等)の受診結果で、生活習慣病になりやすい方を対象に、頸動脈エコー検査や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っています。

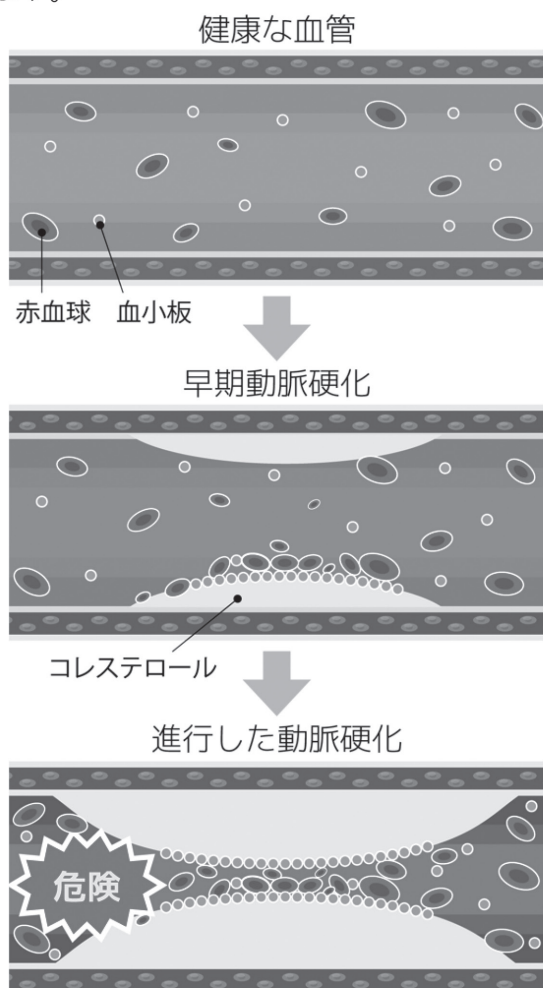
●二次検査はどんな検査?⇒2つのコースがあります。

コース	対象者	検査内容	自己負担額
メタボ改善コース	特定保健指導積極的支援該当者 (40歳以上65歳未満)	・頸動脈エコー検査 ・脈波検査	無料 (町が全額助成)
血糖値改善コース	特定健診で①～④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が6.0～6.4% ④メタボリックシンドローム該当者で、HbA1cが5.6～5.9%	・75g糖負荷検査 ・尿糖検査 ・微量アルブミン尿検査	

●各コースの検査でどんなことがわかるの?

・メタボ改善コースでは、頸動脈エコー検査や脈波検査で血管の硬さや詰まり具合を見ることができます。

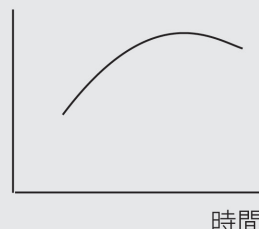
・血糖値改善コースでは、糖負荷検査や尿糖検査で早期の糖尿病を発見することができ、微量アルブミン尿検査で、早期の腎臓病を発見することができます。



経口ブドウ糖負荷試験



血糖値



空腹時の血糖値とブドウ糖を溶かした水を飲んだ後の血糖値の変動を調べます。

上士幌町国民健康保険特定健診結果は?

上士幌町は糖尿病予備軍が多い!

平成27年度の国保特定健診を受診された方の、HbA1c(血糖)の値で、正常値を超える値に該当した方の割合は、**73.4%**、北海道では**ワースト3位**という結果でした。

あなたの血糖値は、大丈夫ですか?

まずは、ぜひ無料になった“特定健診”を受診してください!

※お問い合わせは、健康増進担当(瀬戸・浅井)(☎2-4128)まで

<北海道健康マイレージ事業を行います>

この事業は、北海道民の健康づくりへの動機付けを促進し、健康に配慮した生活習慣を身につけるきっかけを作ることで、各種健康診断やがん検診等の受診率向上や運動習慣者の増加につなげ、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

【事業内容】

事業は平成28～30年度に北海道と上士幌町および協賛企業が協働で実施します。

事業への参加を希望する町民にポイントカードを交付し、健康づくりの取り組みにポイントが付与します。各年度(4月1日～翌年3月31日)ごとに**6ポイント**を達成した住民に対して協賛企業からの特典を交付します。

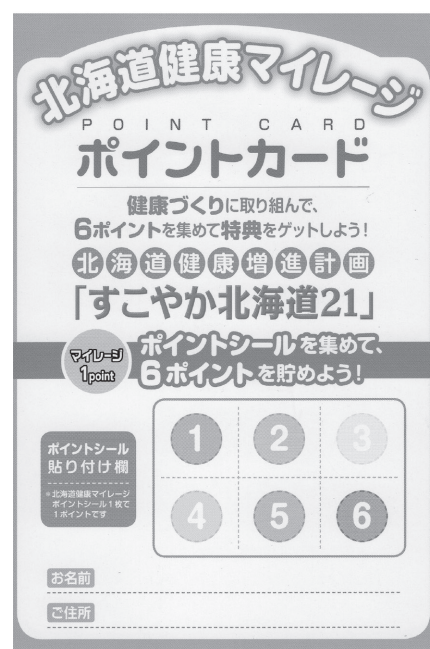
【対象者】

上士幌町に住所を有する**20歳以上**の方。

【実施の流れ】

- ①参加希望の方は、「事業参加登録申込書」を町へ提出し、「ポイントカード」の交付を受けます。
- ②ポイント付与基準に基づいた事業に参加された方へ、「ポイントシール」を交付します。
- ③各年度内に6ポイントを達成した方は、ポイントカードを町へ提出します。
- ④協賛企業から提供された特典を、町からポイント達成者にお渡しします。

平成29年度用



【ポイント付与基準】

- ①健康診断(特定健診、後期高齢者健診、基本健診、職域の健康診断、個人受診の人間ドック等)
→**2ポイント**
- ②がん検診(町や職域でのがん検診、人間ドック等の項目でがん検診と判断できるもの)
→**2ポイント**
- ③町が主催する保健事業(健診結果説明会など)や介護予防事業(「まる元」運動教室など)
→**各取り組みにつき1ポイント**

【注意事項】

- 「事業参加登録申込書」は健康増進センター(ふれあいプラザ)に用意してあります。
- ポイントカードは1人(各年度ごと)1枚とし、他人との共有はできません。
- 今年度4月1日から対象としますので、既に終わっている健康診断や事業については、受診結果等を持参いただき、参加が確認できればポイントの対象となります。

※お問い合わせは、健康増進担当(弦巻・佐藤)(☎2-4128)まで

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30日(火) 15:30～16:30
 5月31日(水)～6月2日(金) 6:00～8:00 (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) (☎2-4128) まで

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。



◆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)

◆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。

◆方 法

- ①役場保健福祉課健康増進担当 (ふれあいプラザ) に申請書を提出し、申し込みます。
▶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。

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。

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。

◆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)

◆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」

◆費 用 無料～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。

※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。