

# 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

## カンガルー教室のご案内

～親子のふれあいマッサージ教室～

◆日時 8月27日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1～7か月のお子さんとその  
家族※。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22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下さい。

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀)岸 ☎ 2・4128まで)

## 熱中症を予防しよう!

あなたは大丈夫?

こんな人が熱中症になりやすい!

### ○太った人

脂肪壁が熱を体内に閉じ込めてしまうため、体温を上昇させ熱中症を引き起こしやすくなります。

### ○お年寄り

お年寄りは若者に比べ暑さを感じにくくなります。そのため、体温調節がうまくできず自分でも気づかない間に熱中症になることが多くあります。

### ○赤ちゃん

赤ちゃんは、体温を調節する機能が未発達であるため、外気温の影響を受けやすく、お年寄りの次に熱中症になりやすいと言われています。

### ○体調を崩している人

風邪をひいていたり、寝不足、二日酔いなどで調子が悪い日は要注意!!

いつもは平気な気温でも、体温調節できずに熱中症になる危険が高くなります。

### ○運動不足の人

普段から運動をして外気温の変動に慣れている人は、暑さへの耐性ができ熱中症になりにくくなります。日頃から適度に運動することが予防になります。



直射日光を避け、こまめに水分をとりましょう。

## 栄養コラム

### 夏場の栄養足りていますか?

皆さんは夏場に

- そうめんなどの麺類をよく食べる
  - 冷たいジュースやビールなどをたくさん飲む
- といった食生活に当てはまるものはありますか?

このような食生活が続くと、タンパク質やビタミンなどの栄養が不足し、食欲も減退してしまいます。

例えば、そうめんなどを食べる時には、野菜、肉、玉子などを乗せて栄養バランスをとりましょう。

夏バテ予防には、1日3食の食事をご飯やパン、  
麺の他、タンパク質を含む肉、魚、大豆製品、  
ビタミンやミネラルを含む野菜や海草をしっかりと食べましょう。

## お元気度測定会

### 体力測定は転倒予防の第一歩です!

最近転びそうになったことはありませんか?  
高齢になるにつれ体力は低下しますが、運動を続けることで転倒を予防できます。まずは、自分の体力を知ることから始めましょう

※日時 8月31日(木)

9月1日(金)

※受付時間 9:00～10:30  
13:00～15:00

※場所 山村開発センター

◆対象 60歳以上の方

◆持ち物 運動しやすい服装、運動靴、飲み物

◆測定内容 血圧・身体測定、体力測定(握力・歩行速度・柔軟性など)、認知機能測定

◇所用時間 約1時間30分

※お問い合わせは、介護支援担当(山口・佐藤)まで

## マミーズ♥プラザのご案内

誕生学アドバイザーによる命が育つお話しと、マタニティインストラクターによるお腹の上からのベビーマッサージを受けられます！

◆日時 8月20日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 妊婦さんとパパ

◆持物 バスタオル、お腹を出しやすい服装

◆申込期限 8月15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。

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀 2・4128まで)

## いい歯ピカピカ教室 (乳幼児歯科健診)のご案内

◆日時 9月5日(火) 14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。

※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。

◆申込期限 9月1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)

◆持物 母子手帳、幼児歯科健診受診券

◆場所 ふれあいプラザ

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀 2・4128まで)



## 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

◆申込期限 8月9日(水)

◆申込先 ふれあいプラザ  
☎2-4128

▶日時 9月4日(月) 午前中 ▶場所 ふれあいプラザ

### 健康診査

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*	無 料	血液検査 尿検査 血圧・身体測定 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)
	平成29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。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者(主に75歳以上の方)	無 料	
基本健診	18～39歳		
	40歳以上の生活保護受給者		

※「上士幌クリニック(☎2-2010)」でも特定健診を受診できます。上士幌クリニックに直接申し込み、決定した受診日に、特定健診無料受診券を持参し受診してください。詳細は、ふれあいプラザ(☎2-4128)までお問い合わせください。

### がん検診

■対象:加入している医療保険を問わず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	18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、肺がん、胃がん検診が無料です。

### その他

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	平成29年度中に、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	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。