

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

マミーズ♡プラザのご案内

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です。どうぞご
参加ください！

◆日時 10月2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、水分、汗拭き
タオル

◆申込期限 9月28日(木)

※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、ふれあ

いプラザ(新堀・岸) ☎ 2-4128)まで。

献血にご協力ください



◆日にち 10月10日(火)

◆場所 上士幌町役場前

◆時間 10時～11時45分

13時～14時30分

電源開発上士幌電力所前

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) ☎
2-4128)まで。



利用期限 平成30年3月31日

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施しています。

風邪の季節が来る前に
早めに接種しましょう!

平成29年度 対象者

①65歳以上の5歳刻み年齢の方(平成30年4月1日時点の年齢です)

65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生	85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生	90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生	95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生	100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生

②60歳以上64歳以下で、心臓、腎臓、呼吸器疾患およびヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方

③上記の年齢の方で、町外医療機関および介護保険施設等に入院、入所中の方も含まれます(詳しくは、健康増進担当までご相談ください)。

※過去に同じ予防接種を受けた方は対象になりませんのでご注意ください。

場所 上士幌クリニック・はげあん診療所

料金 1,000円

※生活保護世帯の方は無料です。
保護決定通知書をご持参ください。

その他 接種希望日の1週間前までに電話または直接、希望する町内医療機関にご予約ください。

※お問い合わせは、健康増進担当 佐藤・岸(☎ 2-4128)まで

不妊症・不育症の助成事業をご利用ください

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)や不育症の治療にかかる経済的負担を軽減するために、治療費用の一部を北海道と町が助成します。



●北海道特定不妊治療費助成事業

- ① 排卵を伴う治療は、1回あたり15万円(初回に限り30万円、一部の治療は7万5千円)を上限度として助成。男性不妊治療は15万円まで助成。
- ② 妻の治療開始年齢が40歳未満では通算6回まで、40歳～43歳未満では通算3回まで助成(平成27年度までに通算5年間助成を受けていない者)。
- ③ 同事業の助成を受けて子どもをもうけた夫婦が、第2子以降に特定不妊治療を行う場合、妻の治療開始年齢が40歳未満であるときは通算6回まで、40歳以上であるときは通算3回まで助成。

●北海道特定不育症治療費助成事業

- ① 平成29年4月1日以降に実施した検査・治療に要した費用に対して、1回の検査・治療につき10万円まで助成。ただし、過去に一度も検査を受けていない場合は対象になりません。
- ② 「1回の検査・治療」とは、原則、検査と妊娠を経て出産等に至るまでに実施した治療をいいます。医師の判断により治療を終了した場合については、検査と終了までに要した治療費を助成します。

【申請窓口・問合せ】 帯広保健所(☎ 0155-27-8637)

●上士幌町特定不妊治療費助成事業・上士幌町不育症治療費助成事業

北海道特定不妊治療費助成事業もしくは、北海道不育症治療費助成事業の助成を受けたご夫婦を対象に、1回あたり10万円を限度に、道の助成を補完して助成する事業です。

【申請窓口・問合せ】 健康増進担当(☎ 2-4128)

上士幌町認知症(予防)カフェ

「にっこり交流カフェ」オープン

8月22日にふれあいプラザで「認知症(予防)カフェ」が開かれました。

認知症カフェは認知症(予防)に関する情報交換や参加者同士の出会いの場として全国各地で広まっているところです。上士幌町のカフェは「にっこり交流カフェ」という名前でオープンしました。参加者は介護をしている家族の他、このカフェに関心を持った方、医療福祉関係に勤めている職員等、その背景は多様でも交流する中で支えあいの輪が築かれ「(参加者と)交流できてよかった、一緒に介護や認知症について考える人たちを増やす事が大切だと思う」などの感想が聞かれました。

今回のカフェは上士幌町の介護者家族の会の「いっぶくしていく会」のメンバーが準備段階から協力してください、カフェで提供したケーキも丁寧に作っていただき好評でした。今後も集まった方がほっと一息できるカフェを開きたいと思います。

次回は11月に開催予定です。詳細が決まりましたらお知らせします。



10月はピンクリボン月間

目指せ!乳がん検診受診率 100%

毎年10月は世界的に乳がんの普及啓発のシンボルでもあるピンクリボン月間です。

平成27年より開始した、かみしほろ女性がん検診普及啓発キャンペーン。今年度からは、30歳以上の女性も乳がん検診が無料になり、検診受診率は少しずつですが上昇しています。

上土幌町では、これからも乳がん検診の大切さを伝えていきます。

あなた自身と、あなたの大切な人のために、10月はぜひ乳がん検診を受診しましょう。

♡集団検診

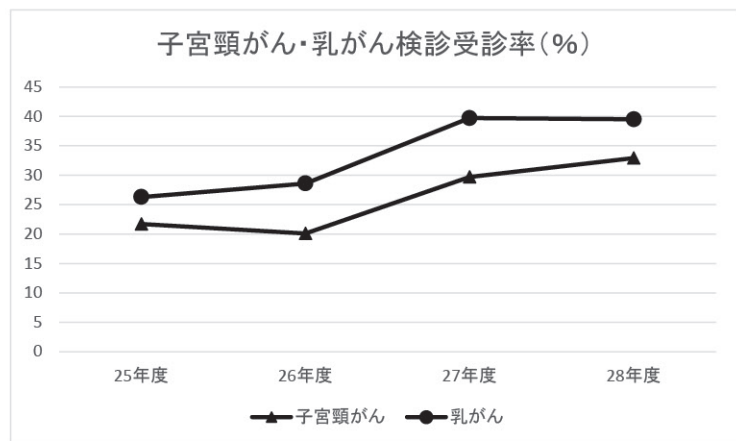
日にち：平成30年2月26日

場所：ふれあいプラザ

♡個別検診

帯広厚生病院・協会帯広病院・帯広徳洲会病院・帯広宏明館病院・北斗病院の5か所の病院で受診できます。

♡集団検診・個別検診を受診するには、ふれあいプラザまでお申し込みください。



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

♡わたしたちも、ピンクリボン活動を応援します♡ ～上土幌ガールズバルーンクラブ～

8月のバルーンフェスティバルでは、ピンク色の熱気球「りほんちゃん」で参加した上土幌ガールズバルーンクラブ。競技フライトに参加する以外にも、バルーン会場でガールズブースを設置し、熱気球をデザインしたアクセサリや缶バッジ、絵葉書などを販売。その売り上げの一部を認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に寄付。このたび、J.POSHから感謝状が送られました。

上土幌ガールズバルーンクラブは、女性らしさを活かしたクラブの活動の一環として、いつまでも明るく元気に輝く女性を応援したいという思いを持って、このたびの販売を企画。事前にSNSを通じて、売り上げの一部をJ.POSHへ寄付することを周知していました。多くのお客様にご理解をいただき、当日は即日完売する商品もあり、多くの方が売り上げに貢献してくださったそうです。

ピンク色の熱気球「りほんちゃん」をかかげて、今後もピンクリボン活動を応援したいというガールズバルーンクラブ。いつか、ピンクリボンデーに、「りほんちゃん」が空を飛ぶ日があるかもしれませんね。

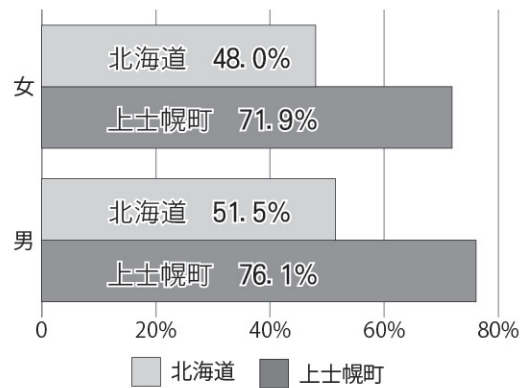


上士幌町の健診結果は？

上士幌町は 糖尿病予備群が多い！

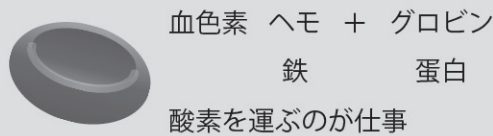
平成 27 年度の国保特定健診を受診された方の HbA1c。正常値を超える値に該当した方の割合は **73.4%**と、北海道179市町村中で**ワースト7位**という結果です。グラフを見ても、北海道の平均よりもはるかに高いことがわかります。

糖尿病発症予防は、上士幌町民の課題のひとつです。



● HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) とは？

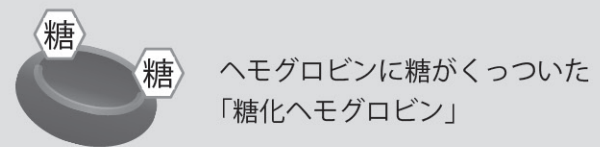
ヘモグロビンは赤血球の成分



血液中の糖が多いと...



ヘモグロビン A 1 c 正常値 5.6%未満
ヘモグロビン A 1 c は約 2 か月の平均血糖値です。



★正常血糖値では、ヘモグロビンと糖はくっつきません。

ヘモグロビン A1c がたくさんあるということは、血液中に糖がたくさんあるということになります。健診結果で空腹時血糖が正常でも、ヘモグロビン A1c が 5.6%以上の方は、平均血糖値が高いということ。さて、あなたの健診結果はいかがですか？

健診を受けたことがないという方は、ぜひ受診しましょう！（国保加入者の方は無料で受診できます。）

☆健診結果説明会では「血糖高いとなぜだめなの？」という質問をよく受けます。

糖は、人間が生きていくための大切なエネルギー源です。しかし、血液100ml中に糖は126mg 以上は必要ありません。

次号は、「血糖が高いとなぜだめなのか」についてお知らせします。

※お問い合わせは、健康増進担当 瀬戸・石井(☎ 2-4128)まで

魚、食べていますか？

「鯉」「鮭」「鯖」「秋刀魚」。皆さんはいくつ読めますか？

正解は「かつお」「さけ」「さば」「さんま」です。

これらの魚の旬は秋で、ちょうど今、脂がのっておいしい時期です。

魚に含まれる「脂」には DHA や EPA と呼ばれる脂肪酸が多く含まれており、血液中の中性脂肪を低下させ、生活習慣病のリスクを減らすといったうれしい働きがあります。その他にも、魚介類には良質なたんぱく質をはじめとしてビタミンやカルシウムなど、人の健康に必要な栄養成分が豊富に含まれており、積極的に食べたい食品です。

しかし、「身体に良い脂」といっても「あぶら」なので、脂がのった魚はカロリーが高く、塩焼をしたりしょうゆをかけて食べたりすると、塩分の摂取量も多くなりますので「食べ過ぎ」には注意して、旬のおいしい魚を食べましょう。

※小さじ 1 杯のしょうゆをかけると塩分は約 0.9 g 増えます

