

ふれあいプラザ だより

マミーズ♥プラザ ～誕生会とマタニティマッサージ～

- ◆ 時 12月17日(日) 10時～12時
- ◆ 場所 ふれあいプラザ
- ◆ 対象 妊婦さんとパパ
- ◆ 持ち物 バスタオルお腹を出しやすい服装
- ◆ 申込期限 12月12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・岸²2-4128)まで。



誕生会アドバイザーによる命が育つお話を、マタニティイー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！

マミーズ♥プラザ ～誕生会とマタニティマッサージ～

- ◆ 申込期限 12月12日(火)
- ※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(加納²2-3686)、学校給食センター(北西²2-2034)、ふれあいプラザ(石井²2-4128)まで。
- ◆ 参加費 200円
- ◆ 定員 15名
- ◆ 内容 食材への理解を深めよう
- ◆ 場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆ 持ち物 地場産品を知ろう
- ◆ 対象 小学4年生～6年生

◇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

普段あまりお料理をしたことのないおともだちでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。

地元の食材を使って、調理からお片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。ぜひ、ご参加ください。

◆ 日 時 12月27日(水)

9時10分～13時30分

◆ 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)

◆ 調理実習 ピザ、豆乳クリームスープ

※小麦粉、チーズ、豆乳を使います。

◆ 内容 食材への理解を深めよう

◆ 場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆ 内容 地場産品を知ろう

◆ 場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

♪楽しく作っておいしい体験♪
「冬休み子ども料理教室」

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

◆ 日 時 12月5日(火) 14時～

※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 12月1日(金)まで

◆ 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

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 対象 ふれあいプラザ

◆ 内容 ふれあいプラザ

◆ 場所 ふれあいプラザ

なことは何か、在宅医療・介護連携の体制から住み慣れた住まいでの生活について考える「在宅医療・介護連携推進フォーラム」を開催します。

上士幌町の医療と介護について、みなさんと一緒に考える催しとなりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

◆ 日 時 12月2日(土) 13時30分～15時30分

◆ 内容 在宅医療と介護連携による地域包括ケアについて

◆ 場所 生涯学習センター(視聴覚ホール)

◆ 対象 一般市民

◆ 内容 在宅医療と介護連携による地域包括ケアについて

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 小泉洋一院長

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

◆ 内容 上士幌クリーパーク

◆ 場所 上士幌クリーパーク

◆ 対象 上士幌クリーパーク

高齢者及び障がい者宅への除雪費助成

先月号では「除雪ボランティア」について掲載しましたが、今月号は除雪費助成事業のご案内です。

除雪ボランティア登録の対象にならない方や、75歳以上により除雪ボランティア登録の対象者ではあるが、ボランティアによる人力では対応が困難となる除雪や屋根からの雪下ろし作業について、施工業者に作業を依頼される場合は、下記の事業内容を参照のうえ、お問い合わせください。

作業内容	住宅敷地内・間口の除雪	屋根からの雪下ろし
受付期間	11月24日金～	
対象者	①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者もしくは障がい者のみの世帯、またはこれに準ずる世帯 ②虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により、除雪が困難な世帯 ③町民税の非課税世帯	
事業内容	除雪作業を実施する事業所への依頼により、支払った代金の1/2を基準に1回1,200円を上限に助成します。	雪下ろし作業を実施する事業者への依頼により、支払った代金の1/2を基準に1回6,000円を上限に助成します。

※先月号で掲載しました「除雪ボランティア」としての支援者につきまして、引き続き募集しております。お問い合わせをお待ちしておりますので、よろしくお願ひいたします。

※本助成事業を利用するためには事前申し込みが必要となります。申請方法や利用方法など、詳しい内容は地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせください。

栄養コラム

揚げ物を作る際に気を付けること



12月はクリスマスパーティーや忘年会など、会食の機会が増える時期です。楽しくお食事をするのはもちろんですが、食事の内容にも気を配ってみてはいかがでしょうか。特に、から揚げ、素揚げ、天ぷら、フライといった揚げ物は、油をたくさん吸収するため、少量でもカロリーが高くなります。調理方法を工夫したり、食べる回数や量に気を付けたり、油を使わない野菜料理(お浸し、酢の物など)と組み合わせたりして楽しみましょう。

●衣はできるだけ薄くする

衣が厚くなるとたくさんの油を吸収します。揚げる前に何度もはたいて余分な衣を落としましょう。また、パン粉は細かくすると、衣のつけすぎを防ぐことができます。

●食材は大きく切る

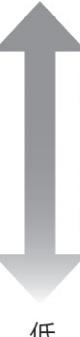
同じ重さでも、小さく切って油に触れる面積が広くなると、油をたくさん吸収します(例:かき揚げなど)。とんかつなどは一口大の大きさで揚げるより、大きい状態で揚げてから切り分ける方が、油の量も少なくなります。

●油を吸収しやすい食品に注意

食材には油を吸収しやすい物(例:なす、しいたけなど)がありますので、食べ過ぎには注意しましょう

高

食品100gを揚げた場合に増え
るカロリー



天 ぶ ら 食材+約90～225kcal
フ ラ イ 食材+約90～180kcal
から揚げ 食材+約54～108kcal
素 揚 げ 食材+約27～54kcal

低

※衣の量や食品の大きさによって
カロリーが変わります。

平成 29 年度

健康診査・がん検診

申し込み期限迫る

申込先：ふれあいプラザ
(☎ 2-4128)

平成29年度の集団健診は今回で終了します！まだ受診していない方は今すぐお申し込みを!!

実施内容	実施日	実施機関	申込締切日
健康診査、 大腸・肺・胃がん 検診など	【冬】平成30年1月30日㈭～2月1日㈮	帯広厚生病院	12月25日㈪

託児あります

ふれあいプラザで行う健診では、託児を行っています。ご希望の方は、事前にお申し込みください。

上記の日程で、次のA・B・Cの各種健診＆検診が受けられます

A 健康診査

健康の維持や病気の予防・早期発見に役立ちます。

18歳から自己負担額が無料になり、受けやすくなりました！

健診名	対象者	自己負担額		検査内容
基本健診	18～39歳	無料		
特定健診	40～74歳	国保加入者	無料	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察
	※平成29年度特定健診受診券をお持ちの方	その他	・生活保護受給者は無料 ・その他の健康保険の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険の加入者	無料		

B がん検診

がんの予防・早期発見に重要です。

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
		特記事項		
大腸がん検診		500円	・40歳スタート事業対象者は無料※	便の潜血反応検査
肺がん検診		400円	・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	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

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
		特記事項		
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※今まで検査を受けたことがない方	800円	・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の方は無料	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
骨粗しょう症検診	節目年齢の女性 (40・45・50・55・60・65・70歳)	500円	・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	骨レントゲン検査
	上記以外	1,512円		
エキノコックス症検診	小学3年生以上	400円	・小中学生は無料 ・生活保護受給者は無料	血液検査

【特記事項について】

※平成29年度40歳スタート事業については、昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方が対象です。

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。

脳ドックは残り2月2枠、3月5枠となっています。お申し込みはお早めに。

申し込み受け付け中

◆実施時期 平成30年3月まで ※受診日については、申込時に相談して決めます。

◆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

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!

申し込み受け付け中

◆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

		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		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。				

お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128

■国保加入者の方で、特定健診を受けない場合

→通院中の医療機関や職場健診のデータをぜひ町へご提供ください。

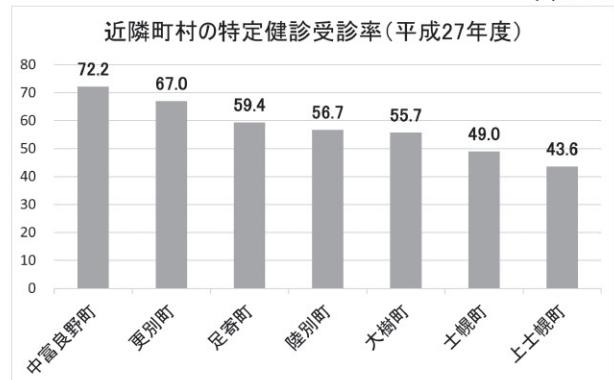
単位：%

現在、国は努力支援制度を創設し、健康づくりに特に力を入れている市町村に特別調整交付金を交付して手厚く支援する仕組みをつくりました。その判断指標の一つが「特定健診の受診率」です。

上士幌町の受診率は平成27年に43.6%で、ここ数年伸び悩んでいます。

特定健診に相当するデータがある場合、町はそれを特定健診のデータとして扱うことができます。

いただいたデータは、経年表に見やすくまとめ、ご希望に応じて保健師と栄養士が健康支援を行っています。データをご提供いただける方は、ふれあいプラザ(☎ 2-4128)までぜひご連絡ください。



平成29年の目標は受診率60%! みなさん
の受診やデータ提供をお待ちしています。