

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 5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 ※パパ大歓迎
 - ◇前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください
 - ◆申込期限 5月22日(火)
 - ◇その他 上のお子さんの託児を希望される方は申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) ☎ 2-4128(8)まで。

5月30日〜6月1日実施

5/7

申込締切

がん検診 × 健康診査
お早目にお申し込みを!!
ふれあいプラザ ☎ 2-4128

女性がん検診申し込みスタート! ◀◀

個別検診▶▶病院で受診する検診

区分	子宮頸がん	乳がん
実施日時	平成30年4月2日(日)〜平成31年3月30日(土)	
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、上徳乳腺外科 【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、前年度に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・上徳乳腺外科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 →北斗病院及び上徳乳腺外科の場合、受診者で有効と判断された方は、超音波検査実施 B. P E T乳がんドック(北斗病院のみ) ※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・P E T乳がんドック…10,000円 C. 北斗病院、上徳乳腺外科の場合・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・P E T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	

平成30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31年3月まで ☆申し込み締め切り5月7日まで!	①5月30日(水)～6月1日(金) ②9月3日(月) ③平成31年1月29日(火)～31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53年4月1日～昭和54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。

集団検診▶▶ふれあいプラザで受診する検診

区分	子宮頸がん	乳がん
実施日時	第1回目 8月7日(木)・第2回目 平成31年2月25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、前年度に町の乳がん検診を受診していない方 定員90名(申し込み順)
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。	

注意事項)

- *すべての健診対象年齢は、平成31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。

申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施しています。

接種費用8,000円の内、
7,000円を助成します！
(自己負担：1,000円)

平成30年度 対象者

利用期限 平成31年3月31日

①65歳以上の5歳刻み年齢の方(平成31年4月1日時点の年齢です)

▶対象の方には、個別にハガキでご案内いたします。

65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生	85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生	90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生	95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生	100歳	大正7年4月2日～大正8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。

※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。

内容

目的	高齢者の肺炎の発生、重症化およびまん延を予防します。
効果	93種類の常在する肺炎球菌のうち、肺炎を引き起こす頻度が最も高い23種類の肺炎球菌に対する抵抗力をつけることで肺炎を予防し、重症化や死亡を防ぐ効果があります。
接種場所	上士幌クリニック・はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)
実施方法	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。 町外医療機関および介護保険施設等に入院、入所中の方は、健康増進担当(☎2-4128)までご相談ください。
接種方法	①予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます)。 ②診察を受けます。 ③1回(0.5ml)を皮下または筋肉内に注射します。(副反応として接種部位の発赤腫脹等があります)
持ち物	接種費用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。

こんにちは！ 上士幌町 地域包括 支援センター です

高齢期の皆さんの健康づくり
や介護に関する相談を私たち
がお受けします。



【センター長】

①塩澤尚弘

※主任介護支援専門員

【社会福祉士】

②池田 優

【保健師】

③佐藤真由美

④山口由紀

⑤松下 恵

【認知症地域支援推進員】

⑥北澤周子

○上士幌町は平成28年「認知症になりにくくいまちづくり宣言」をしています。

①認知症カフェ 認知症予防や介護についての情報交換、息抜きの間！次回6月20日(水)予定

②お元気度測定(体力・認知機能測定) 自分の健康状態を早めに確認！8月下旬予定

③専門職員がお宅に伺い、認知症に関する話や簡易測定を行います。

④生活習慣病予防のための、健診受診勧奨や生活習慣改善に関する助言を行っています。

○「基本チェックリストへのご協力を、お願いいたします」

平成31年3月31日時点で、70歳・73歳・76歳・79歳・82歳・85歳・88歳になられる方で、かつ要介護認定を受けていない方々に簡単なアンケートを送付します。

ご不明な点などは、お問い合わせください。

上士幌町地域包括
支援センター
☎ 2-5555

家族介護用品支給事業のご案内

在宅において要介護(支援)者を介護する家族の介護負担軽減への支援策として実施している「介護用品支給事業」の対象となる介護用品と要介護(支援)度について、これまでの支給内容を下表のとおり改正します。

	排泄介助用品	食事介助用品 (平成30年度追加)	入浴介助用品 (平成30年度追加)
対象者	町民税非課税世帯の在宅要介護(支援)者を介護する家族等 (医療機関及び施設等の居住系サービスの利用者は対象としない)		
	要介護2以上		要支援1以上
支給用品	介護用紙オムツ全般 防水シート 尿便器 消臭剤 手指消毒剤 プラスチック手袋 陰部清拭シート 等	とろみ調整食品 食食用エプロン 食器等自助用具 口腔ケア用品 等	浴室用すべり止めマット 入浴用介助ベルト 入浴介助用エプロン 清拭料 等
支給額	月6,300円上限		年12,600円上限
指定業者	町内の薬局薬品店及び福祉用具販売指定事業者		
支給方法	対象者からの申請による審査により支給決定を行い、介護用品支給券を発行します。 対象者は介護用品支給券を指定業者に提出し必要な介護用品を購入します。		

○要介護(支援)認定区分の範囲は改正されますが、対象者は現行と同じく町民税非課税世帯の在宅要介護(支援)者を介護する家族等としております。

<お問い合わせ> 上土幌町地域包括支援センター ☎ 2-5555

栄養コラム

5月17日は高血圧の日

日本では東日本は食塩摂取量が多く、西日本は少ないといわれており、実際に「H28年国民健康・栄養調査」によると、摂取量が一番多いのは東日本である東北地方、一番少ないのが西日本である近畿1地方(京都、大阪、兵庫)となっています。

塩は、体液の塩分濃度を調整したり、胃液の成分になったり、筋肉の動きをサポートしたりと、身体にとって必要なミネラルの一つですが、塩分の過剰摂取により、さまざまな病気のリスクが高まります。

食塩の過剰摂取に関連する病気といえば、「高血圧」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。成人の3人に1人は高血圧といわれており、日本人にとって身近な病気だといえます(上土幌町では、H28年度国保特定健診の結果、収縮期血圧が高い方は35.7%でした)。高血圧はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状がないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの生命にかかわる病気を引き起こします。

1日の食塩摂取量は、「男性1日8g未満」「女性1日7g未満」を目標としています(医師の指示がある方はそれに従ってください)。

家庭で使う調味料だけでなく、加工食品や外食から食塩を摂取する機会も多いので、下の表を参考に、減塩を心がけましょう。

☆塩分が多く含まれる食品・料理

加工食品名	含まれる塩分量	料理名	含まれる塩分量
冷凍チャーハン	2.7g	ラーメン	8.1g
インスタントみそ汁(1杯)	2.3g	かけそば・うどん	6.4g
たらこ(一腹)	2.3g	カレーライス	4.3g