

# 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。気持ちよく体を伸ばし、おいしく楽しく食べる教室です。どうぞご参加ください！

◆日時 6月25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 6月19日(火)

◇その他 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

献血を次のとおり行いますので、多くの方のご協力をお願いします。

◆日 6月12日(火)

◆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前

・15時～16時

◆対象 16歳～69歳の方

(65歳以上は献血経験者)

◆その他 200mlの献血は血液の在庫状況により、ご協力頂けない場合もあります。

※お問い合わせは、健康増進担当(佐藤 ☎ 2-4128)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7日(木) 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 6月5日(火)

◆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、ふれあい

プラザ(新堀・石井 ☎ 2-4128)まで。

## 通院サービスを拡大

### 上土幌町三愛介護サービス

これまで、町外医療機関への定期通院を対象として実施してきた「通院サービス」は、上土幌町内医療機関(上土幌クリニック、はげあん診療所)を定期通院する場合にも通院サービスの対象として拡大することとしました。

※従来の町外医療機関への定期通院はおおむね65歳以上としており、変更はありません。

これまでは

町外医療機関限定でしたが……

これからは

町内医療機関も対象になります

こんな方は  
ご利用を

- 1 循環バス停留所までの距離の問題や乗降動作にも不安がある方。
- 2 自家用車の運転に不安があり、安全な手段で通院したいと考えている方など

### 1

#### 対象者

- ☞ 75歳以上独り暮らし高齢者等。(高齢者夫婦、家族等による通院の支援が受けられない高齢者も含まれます)
- ☞ 町内の医療機関に、3か月以上に渡り、定期受診している方。

### 2

#### 内容

- ☞ 利用者負担はタクシー利用料金の4分の1です。
- ☞ 通院は月に2回程度(往復)を目安とし、利用回数と期間を設定します。

### 3

#### 手続き方法

- ☞ 利用の相談は地域包括支援センターにて受け付けており、利用を希望するご本人の病状や身体状況等をお聞きます。
- ☞ 申請の手続きには、ご本人の印鑑とかかりつけ医が記載する「通院証明書」の提出が必要となります。

お申し込み 地域包括支援センター  
お問い合わせ ☎ 2-5555

## エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

◆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の日時】

5月29日(火)	15:30~16:30
5月30日(水)~6月1日(金)	6:00~10:00 (小中学生8時まで)
9月3日(月)	6:30~10:00
平成31年1月28日(月)	15:30~16:30
1月29日(火)~1月31日(木)	6:30~10:00 (小中学生8時まで)

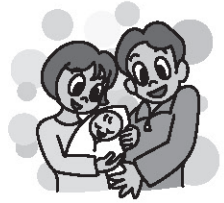
### 【エキノコックス症検診の場所・内容等】

場 所：ふれあいプラザ  
 対 象：小学校3年生以上  
 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。  
 5年に1度が検診の目安です。

※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。

- ・風しんワクチンの代わりに麻しん風しんワクチンを接種しますが、これによる健康への問題はなく、むしろ麻しんの予防につながる利点があります。

### ◆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。

### ◆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。

◆その他 「麻しんが流行しています!!」今年度4月より 国内でも麻しん患者数の増加が確認されています。左の対象者の方で、麻しん予防接種を2回接種されていない方は、麻しん風しん混合予防接種となっていますので、接種をおすすめします。

※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。



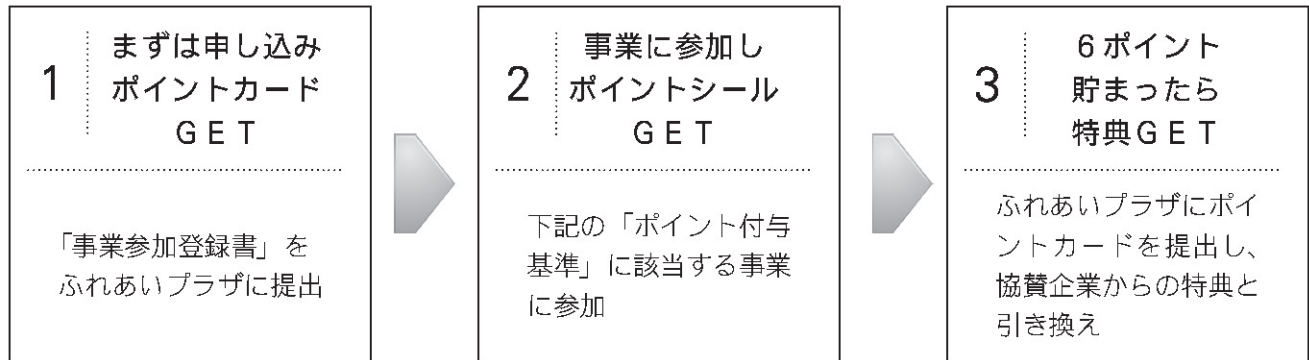
今年度も  
実施

# 北海道健康マイレージ事業

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付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、健康寿命の延伸を実現することを目的としています。



## 実施の流れ



## ポイント付与基準

### 1 健診受診

2ポイント

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 がん検診

2ポイント

町や職域でのがん検診、人間ドック等の検査項目でがん検診と判断できるものを持参。

### 3 町が主催する 保健事業など

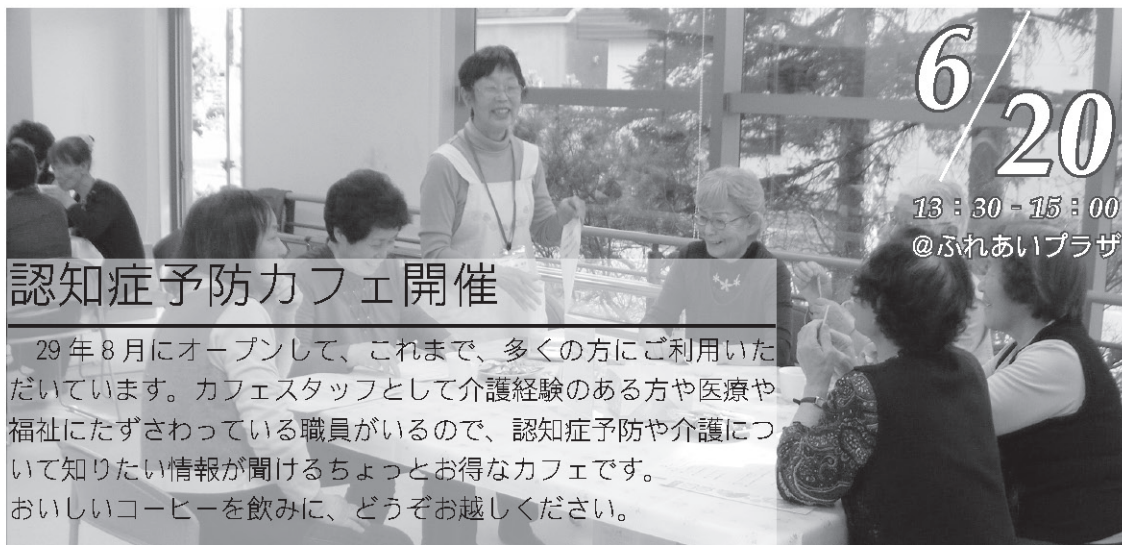
1ポイント

健診結果説明会や運動関連事業、介護予防事業（「まる元」運動教室など）に参加。

## 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 ふれあいプラザ ☎ 2-4128



## 認知症予防カフェ開催

29年8月にオープンして、これまで、多くの方にご利用いただいています。カフェスタッフとして介護経験のある方や医療や福祉にたずさわっている職員がいるので、認知症予防や介護について知りたい情報が聞けるちょっとお得なカフェです。おいしいコーヒーを飲み、どうぞお越してください。

6/20  
13:30 - 15:00  
@ふれあいプラザ

6月4日～10日は 

# 歯と口の健康週間

**白** 分の歯でしっかり美味しく食べることは健康で長生きするための秘訣です。

歯やお口の健康のためには定期的に歯科健診を受けると、そして日常のセルフケアが大切になります。まずは普段の歯みがきの仕方を見直してみませんか？

## ポイント① 歯磨きは毎食後しましょう

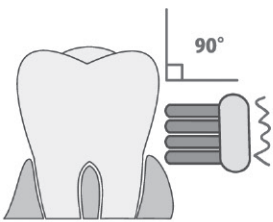
歯みがきは毎食後行うことが理想です。睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、毎食後の歯みがきができない場合、寝る前の歯みがきは念入りにしましょう。

## ポイント② 歯ブラシ交換の時期

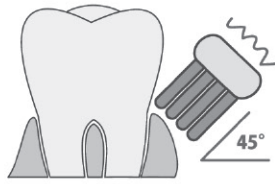
歯ブラシは毛先が少し開いてきただけでも汚れを落とす効果が弱まります。1か月くらいを目安に新しいものと交換しましょう。

## ポイント③ 歯みがきのコツ

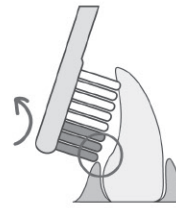
歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、一本ずつ丁寧にみがくようにしましょう。



歯の表面をみがく時は、歯ブラシを歯の表面に直角にあて、左右に小刻みに動かしてみがきます。



歯と歯ぐきの境目に対しては、45度の角度で毛先をあて、細かく横に動かしてみがきます。



前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは歯ブラシを縦にあててみがきます。



歯ブラシだけでは歯と歯の間はみがききれません。デンタルフロス等を併用しましょう。

## 栄養コラム

## 6月は食育月間 ～上士幌町の食育活動～

「食育」とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、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。

上士幌町では、平成27年に「上士幌町食育・地産地消促進計画」を策定し、「町民の健康づくり」「子どもたちへの食育」「地産地消の促進」を基本目標として食育

を進めています。

上士幌町は様々な農産物が生産されており、その農産物を活用した一般町民や親子を対象とした食品加工体験の他、ナイタイ和牛やJA 青年部より寄贈されたじゃが芋を使った給食の提供、農業体験など、特色ある食育活動がなされています。

対象	主な食育活動
こども園児	農園活動、クッキング保育、食育教室、地場産品を活用した給食・おやつの提供など
小学生	子ども料理教室、生産者との給食交流会、町の農産物を使った親子での食品加工体験など
小・中・高校生（給食）	ふるさと給食（地場産品を多く使用）、JA 青年部寄贈のじゃが芋を活用した給食など
一般町民	町の農産物を使った食品加工研修会、健診事後指導、妊婦対象の教室など



▲地元の牛乳を使ったアイスクリーム作り



▲ナイタイ和牛を使った給食