

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

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5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 7月31日(火)まで

※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

カンガルー教室のご案内

◆日時 8月26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

◆申込期限 8月21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

お元気度測定のご案内

北翔大学生涯スポーツ学部の協力の下、昨年大好評だった「お元気度測定会」を今年も開催いたします！

60歳以上の皆さん、年に一度の「お元気度測定会」にご参加ください！

◆日時 8月30日(木)～31日(金)

◇受付 ①9時30分～10時30分

②13時～14時30分

※所要時間は、約1時間～1時間30分

◆場所 スポーツセンター

◆参加費 無料

◆対象 おおむね60歳以上の方

◆申し込み 不要

◆持ち物 運動しやすい服装・運動靴・飲み物

◆内容 身体のお元気度測定6項目(握力・歩行速度・柔軟性他)

脳のお元気度測定(簡単なクイズに挑戦)

◇主催 上士幌町

◇共催 NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、北翔大学生涯スポーツ学部

※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2・5555)まで

栄養コラム

上士幌町民の食生活の傾向②～

先月号から引き続き、アンケート調査から見えた「上士幌町民の食生活の傾向」をご紹介します。

動物性たんぱく質(肉・魚)の摂取量は少ない！

肉・魚・大豆製品に含まれるたんぱく質は、身体材料になったり、免疫力を高めたりするために大切な栄養素です。たんぱく質は数種類のアミノ酸から構成されていますが、その中には、体内で作ることができないものがあるため、食品から摂取する必要があります。効率的に摂取するためには動物性たんぱく質を適量≪手のひらサイズの脂身の少ない肉・魚介類をそれぞれ1つ≫摂取することが重要です。

しかしアンケート調査によると、動物性たんぱく質を適量摂取できている方は約12%と多くの方が適量を満たしていません。中でも、魚介類の摂取機会が少な

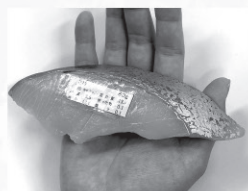
いようで、ほとんど摂取していない方(1週間に2日以下の摂取)が約46%でした。

たんぱく質は筋肉の材料になることから、不足すると筋肉量が減り消費カロリーが減少するので体重が増加します。さらに、筋肉量の減少はロコモティブシンドローム(筋肉や骨などの障害のため自立度が低下し、介護が必要となる危険の高い状態)の原因の一つとして挙げられていますので、不足のないよう、適量を参考にしっかり食べましょう。

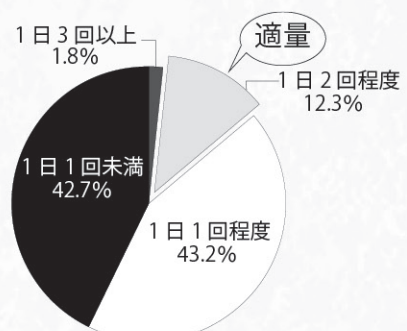
手のひらサイズの肉類・魚介類の例



鶏肉の例



魚の例



◆手のひらサイズの肉類と魚介類を合わせた摂取状況



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10日^金
◆申込先 ふれあいプラザ
☎2-4128

健康診査

▶日時 9月3日月 午前中 ▶場所 ふれあいプラザ

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
	平成30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	(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)
基本健診	18～39歳		
	40歳以上の生活保護受給者		

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30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。

注意事項

※年齢は、平成30年度中(平成30年4月1日～平成31年3月31日)に迎える年齢です。

75歳になったら 後期高齢者健康診査を受けましょう!

上の表、後期高齢者健診
をチェック!!

Q. 75歳以上は町の
健診を受けられるの?

A. 受けられます!

お申し込みをしていただければ、これまで通り健診を受けることができます。

Q. 74歳までの健診との
違いは?

A. 大きく変わりません

心電図検査、眼底検査が無くなります。75歳以上の方は、通院している医療機関で検査を受けると思われ、重複を避けるためです。

Q. 健診後の保健指導は?

A. 受けられます!

精密検査の方には、直接説明してお渡ししています。その他、ご希望の方には、健康相談、訪問による指導ができます。