

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

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。

◇日時 10月11日(木)

◇上士幌町役場前

10時～11時45分

13時～14時30分

◇電源開発(株)上士幌電力前

15時～16時

◇対象 16歳～69歳の方

(65歳以上は献血経験者)

※お問い合わせは、健康増進担当(佐藤 ☎ 2-4128)まで。

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 10月15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、飲み物、汗拭きタオル

◇申込期限 9月25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。お子さんのランチも用意できます。

※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・新堀 ☎ 2-4128)まで。

認知症予防カフェ にっこり交流カフェのご案内

認知症予防や介護に関心がある方、おいしいコーヒーを飲みながらリフレッシュしませんか

◇日時 10月17日、12月19日、2月20日

全て水曜、13時半～15時まで

◇場所 ふれあいプラザ

◇申し込み 不要

◇参加費 不要

※お問い合わせは、地域包括支援センター(北澤 ☎ 2-5555)まで。

地域包括セミナーのご案内

超高齢社会の地域において、生活支援や医療・介護等を必要とする高齢者が、在宅での暮らしを継続するために必要なことは何か、地域での支えあいや介護サービス等、高齢期の暮らしやすさに必要な仕組みについて考える「地域包括セミナー」を開催します。

上士幌町の地域包括ケアについて、みなさんと一緒に考える催しとなりますので、是非この機会にご参加頂けますようご案内致します。

◇日時 10月13日(土) 13時～16時20分

◇会場 生涯学習センター「わか」

◇対象 一般町民はじめ、町内会役員・医療、福祉の関係者等

◇内容

◇講義 「上士幌町の地域包括ケアの検証と現状の報告」

◇グループワーク 「安心して暮らせる地域に必要な取り組みとは」

◇講演 「地域包括ケアと地域づくり」

◇講師 社会参加とこれからの上士幌に必要なもの

◇講師 北星学園大学 教授 杉岡直人 氏

◇申込期限 10月5日(金)

◇主催 上士幌町(地域包括支援センター)

2 後援 上士幌町社会福祉協議会・上士幌福寿協会・社会医療法人北斗

※お申し込み、お問い合わせは、地域包括支援センター(☎ 2-5555)まで。

認知症を正しく知ろう in 上士幌

「尊厳をもって最期まで自分らしくありたい」誰もが望むことですが、病気により妨げられる事があります。その一つが「認知症」です。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。正しい知識による周囲の理解、気遣いがあれば穏やかに暮らししていくことは可能です。

社会福祉協議会主催「ふれあい広場」で同日開催しています

◇日時 9月30日(日) 10時～15時

◇内容

・見て学んで新発見！認知症の正しい知識
・やって確認！クイズで脳のお元気度測定に挑戦！

※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎ 2-5555)まで。



利用期限 平成31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30年度 対象者

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)

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(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

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

※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。

※お問い合わせは、健康増進担当 (☎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。

また、今年に入ってからの累計患者数は362人で昨年の4倍に上っています。感染は首都圏に集中しているとはいえ、予防することが大切となります。

そのため、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

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。



※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。

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 採卵を伴う治療は、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）を上限額として助成。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らない。
- 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う。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する。

【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）

10月はピンクリボン月間。乳がん検診を受けましょう!

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。

10月1日ピンクリボンデーは、東京都庁やレインボーブリッジ等がピンクにライトアップ。

日本中がピンクに彩られるこの時期、ふれあいプラザでもピンクリボンツリーをはじめ、乳がんのパネルや乳がんモデルも設置します。上士幌町では、平成27年から女性がん検診普及啓発キャンペーンを展開しており、30～70歳は乳がん検診を無料で受診できます。あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受診して下さい。

♡ 集団検診

- 日 時 平成31年2月25日(日)
- 場 所 ふれあいプラザ

♡ 個別検診に病院で受ける場合

帯広厚生病院・協会帯広病院・帯広徳洲会病院・音更宏明館病院・北斗病院・上徳乳腺外科の6か所の病院で受診できます。

⇒乳がん検診は30歳以上の方が受診できます。まずはふれあいプラザにお申込みください。

【お申し込み・お問い合わせ】 健康増進担当 四戸・瀬戸（☎ 2-4128）

60歳以上の方の「お元気健康講話」のご案内

日本人の平均寿命は男女とも80歳を超えた、世界有数の長寿国です。

そして、「健康寿命」＝「健康な状態でいられる期間」は男女平均で74.9歳(2016年)とされています。

健康寿命を延伸し、豊かな老後をどう迎えるか。健康づくりの秘訣についての健康講話を行います。ご近所同士お誘いあわせの上、どうぞご参加ください。

- 日 時 9月28日(金)
 午前の部 9時30分～(受付9時～)
 午後の部 13時30分～(受付13時～)
- 所要時間 2時間程度
- 場 所 生涯学習センター わっか
- 申し込み 不要です
 ※午前・午後の日程は同じです

■お問い合わせは
 上士幌町地域包括支援センター
 (☎2-5555 FAX2-4134)



講演会に併せて

- ① 8月30, 31日実施の「お元気度測定会～体力測定編～」の結果をお返しいたします。
- ② 簡単な体験お試し運動(まる元教室)を行います！動きやすい服装、靴でお越しください。水分も忘れずに。

栄養コラム

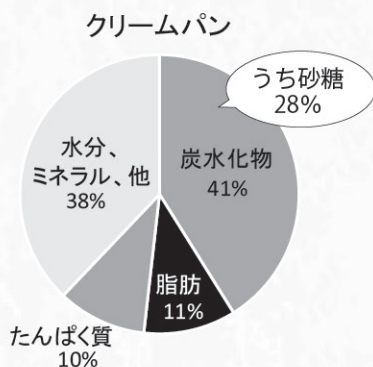
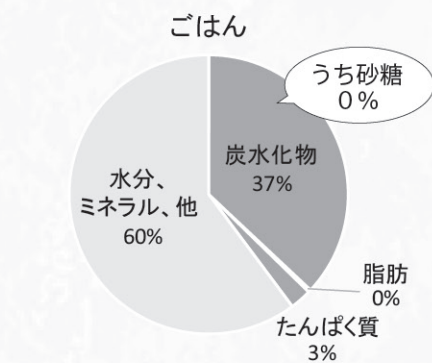
上士幌町民の食生活の傾向④

6月号から掲載している「アンケート調査から見た上士幌町民の食生活の傾向」は、今回が最後になります。

主食の摂り方に気を付けよう！

主食とは、ご飯やパン、麺類といった炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる食品です。

上士幌町民は、男女共に約8割の方が適量のご飯を食べていた反面、約4割の方が「菓子パンを主食として食べることがある」と回答していました。ご飯と菓子パンに含まれる栄養を比較してみると、



主食は「甘くないパン」がオススメ

左のグラフのように、含まれる砂糖や脂肪の量に違いがありますので、菓子パンを主食にすると食事バランスが崩れてしまいます。また、ご飯には含まれない砂糖が入っているため、血糖値も上がりやすくなります。主食としてパンを食べるなら、食パンやバケットなどがお勧めです。

