

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 11月25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、ぜひお申込みください!)
- ◆申込期限 11月20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。
- ※お問い合わせは、健康増進担当(新堀・岸 ☎ 2・4128)まで。

■結核予防について

結核は克服された過去の病気と思われがちですが、平成28年は、北海道で518人、全国では17,625人もの人が新たに結核を発症しています。

結核は、人から人へうつる病気ですが、早期に発見して治療すれば人にうつす可能性も少なくなり、治療も短期間で済みます。職場・学校などの定期健康診断を必ず受けましょう。

また、せきや発熱が2週間以上続くなどの症状がみられたら、早めに医療機関で受診しましょう。毎年8月1日〜12月31日に、(財)結核予防会による複十字シール運動が実施されています。

この運動は、結核や肺がん、その他胸部に関する疾患をなくして健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、日本のみならず世界の結核対策のために、結核がまん延している途上国への援助も目的としています。

【問い合わせ】
北海道保健福祉部健康安全局地域保健課
感染症・特定疾患グループ
電話 011-204-5253
FAX 011-232-2013

■救急医療の適切な利用について

近年、必ずしも急を要さない軽症患者がコンビニ感覚で救急医療機関を時間外受診したり、安易な救急車の利用が増える傾向にあります。このような状況が続くことにより、重症患者の医療に影響を及ぼしたり、救急医療機関に勤務する医師が疲弊し退職してしまうなど、救急医療はいま、さまざまな社会問題に直面しています。

救急医療機関は、休日や夜間における緊急処置が必要な患者さんに治療を行うための医療機関であり、通常の診療時間帯と違い、医療スタッフが少ないことから、限られた治療しか行うことができません。

日中から症状のある方や家庭での応急処置で様子を見られるような軽い症状の方は、通常の診療時間帯に受診するよう心がけてください。

本日に緊急性のある患者さんが速やかに治療を受けられるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【お問い合わせ】
北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課救急医療グループ
☎ 011-204-5250

■北海道小児救急 電話相談について

道では、夜間に子どもが急な病気やけがなどの際に、看護師が相談に応じ、すぐに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすれば良いのかなどのアドバイスを行う、小児救急電話相談を実施しています。

なお、電話相談は、家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話に

よる診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

【電話相談受付時間】

毎日19時00分〜翌8時00分

【電話番号】

#8000 又は

011-232-1599

※短縮ダイヤル「#8000」は、ご家庭のプッシュ回線及び携帯電話からご利用いただけます。(IP電話、ひかり電話及びPHSからはつながりません)

【相談体制】

小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

■インフルエンザの予防接種が可能な医療機関と連絡先

上士幌クリニック	☎ 2-2010
はげあん診療所	☎ 2-5678
音更こどもクリニック	☎ 0155-32-2155
豊川小児科内科医院	☎ 0155-32-2310
帯広徳洲会病院	☎ 0155-32-3030

インフルエンザ 予防接種 が始まります

接種する病院への事前予約が必要となります。(10月25日☎から受付開始)

※各医療機関の電話番号については、前ページ下段をご覧ください。

接種費用の
助成対象者

- ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時時点で65歳以上、または、1歳～高校3年生の方です。
- ▶ ただし、記載以外の医療機関で接種する場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

注意

- ▶ ワクチンの供給量が不足する可能性があり、場合によっては予約を中断、終了することがあります。早目にご予約ください。

65歳以上の高齢者の方（法定接種）

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物	
上士幌 クリニック 12月12日☎締切	1回	11月7日水	11月14日水	14:30～ 16:30 ※11月7日のみ15:30開始	上士幌 クリニック	1,000円 生活保護世帯の方は無料	◇健康保険者証 ◇事前配布された方は 予診票 ◇接種費用:1,000円 ◇生活保護世帯の方は「生活保護決定通知書」
		11月21日水	12月5日水				
		12月12日水	12月19日水				
はげあん診療所 11月30日☎締切		11月1日木 ～ 12月28日金 ※水・土曜日休診	9:30～ 15:30	はげあん 診療所			

※60歳～64歳で、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や、入院や介護保険施設などに入所中の方も助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談ください。

※上士幌クリニックに定期受診されている方は、事前に予約すると受診時の接種が可能です。

1歳～高校3年生の方（任意接種）

▶接種は12月中までに済ませてください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物	
上士幌 クリニック 12月12日☎締切	1～12歳	11月7日水	11月14日水	14:30～ 16:30 ※11月7日のみ15:30開始	上士幌 クリニック	無料 町が全額 助成	◇母子手帳 ◇予診票 (事前配布された方のみ) ◇幼児等・子ども医療費受給者証または健康保険証
		11月21日水	12月5日水				
		12月12日水	12月19日水				
音更こども クリニック (事前予約不要) (10月29日接種開始)	2回	月・火・木・金(第2・3火午後休診) …8:30～11:00/14:30～18:00 水・土…8:30～12:30	診療時間内 ※終了30分前までにお越し下さい	音更こども クリニック			
帯広徳洲会病院	13歳以上	曜日・時間については予約時にご確認ください。		帯広徳洲会 病院			
豊川小児科 内科医院	1回	月～土 …… 8:00～11:30 月・火・木・金…14:00～18:00		豊川小児科 内科医院			

※1歳未満のお子さまは、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、予防接種をおすすめしません。

※はげあん診療所では小児インフルエンザ予防接種を実施していませんのでご了承ください。

64歳以下の方（1歳～高校生除く）

▶全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック 12月12日☎締切	1回	11月7日水	11月14日水	14:30～16:30 ※11月7日のみ15:30開始	上士幌 クリニック	3,500円 ◇健康保険証 ◇予診票(事前配布された方のみ) ◇接種費用
		11月21日水	12月5日水			
		12月12日水	12月19日水			
はげあん診療所 11月30日☎締切		11月1日☎～12月28日金 ※水・土曜日休診	9:30～15:30	はげあん 診療所		

※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。

※妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

◆お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

除雪ボランティア 支援を受けたい人の申請受付 活動支援者の募集 します。

受付期間
11月1日～
11月30日

75歳以上の独居及び夫婦世帯の高齢者宅の除雪について個人等がボランティアとして活動する「高齢者等福祉除雪ボランティア活動支援事業」を実施します。玄関前の範囲(手作業で可能な範囲)について除雪ボランティアの支援を希望される方、または、支援が可能な方を募集しております。下記の事業内容を参照の上、お問い合わせください。

ボランティア による支援を 受けたい人

作業内容 住宅玄関前の除雪

対象者 ●原則として75歳以上の単身世帯、高齢者若しくは障がい者のみの世帯又はこれに準ずる世帯。
●虚弱や心身の障害及び傷病等の理由により除雪が困難な世帯。
●家族が遠隔地に居住しているなど、家族等の支援が受けられない世帯。

支援内容 積雪がおおむね10cmを超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について歩行等の移動に支障のない程度(おおむね幅1.5m程度)とします。

ボランティア 活動として支 援をしたい人

対象者 町内に在住する満18歳以上(高校生除く)で除雪作業の支援が可能な方

支援内容 積雪がおおむね10cmを超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について、歩行等の移動に支障のない程度。

支援方法 除雪ボランティアと支援を受けたい高齢者の事前登録により需給調整を行い、ボランティア1人に対して1～2世帯の担当を調整させていただきます。

活動保険 除雪ボランティアの登録により、ボランティア活動保険に加入します(町負担)。

報酬 ボランティア活動に対する報酬はありませんが、除雪に係る経費(スコップや手袋等)として担当1世帯あたり3,000円分の商品券(上土幌/バルーンスタンプ会)引換券を発行します。

除雪ボランティアの活動および支援を希望する際は、事前の申し込みが必要となりますので、登録や活動など詳しい内容は、地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせ下さい。

栄養コラム

脂肪は軽く筋肉は重い？

みなさんは、自分の身体にどのくらい脂肪や筋肉がついているのかご存じでしょうか。一般的に、女性よりも男性の方が多く筋肉がついていますし、年齢と共に脂肪の量が増えてきます。同じ重さなら筋肉よりも脂肪の方が1.2倍くらいの大きさになるので、筋肉がしっかりついていると同じ体重でも脂肪が多かった体よりも、見た目にも張りのある体になります。

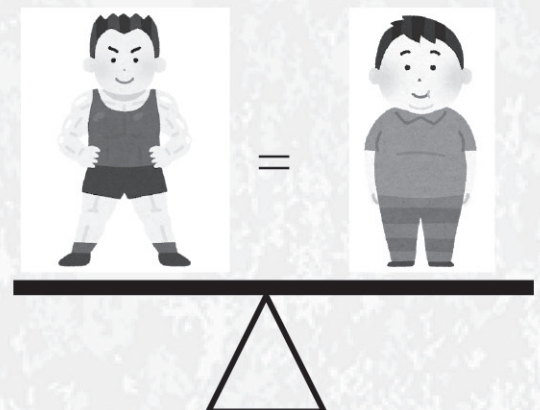
この筋肉、体を動かす働きがあるだけでなく、血液中の糖を消費して血糖値を下げてくれる働きもあるので、健康を保つためにもとても重要な組織です。

筋肉を保つためには、筋肉の材料となるたんぱく質を多く含む食品(肉・魚・大豆製品・卵など)をしっかり摂るとともに、運動をして筋肉を動かすことが大切です。運動をせずに食事量だけ減らすと、「体重の落ちた分は筋肉だった」ということにもなりかねません。特別な「筋トレタイム」が作れなくても、ちょっと意識して「ながら筋トレ」「ながら運動」をするとともに、毎日の食事でたんぱく質の多く含む食品をしっかり食べましょう。

重さは同じだけど見た目は……

筋肉の多い人

脂肪の多い人



高齢者及び障がい者宅への除雪費助成

敷地内の範囲（手作業では困難な範囲）の除雪作業について、業者依頼をされた場合に支払った経費に対する助成事業「高齢者及び障害者除雪費助成事業」を実施します。

作業内容	住宅玄関前の除雪	屋根からの雪下ろし
受付期間	11月1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 ※ただし、申請者宅の近隣に除雪可能な家族（子）が居住している場合は、利用対象者になりません。	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者への依頼により、お支払いした代金の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、お支払いした代金の1/2を基準に1回6,000円を上限に助成します。

※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。

参加者募集!!

上士幌町自殺予防ゲートキーパー研修

～上手に悩みが聞ける 悩みが話せる とっておきの方法教えます～

上士幌町心の健康づくり支援事業

ゲートキーパーとは、自殺の危険性がある人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげる門番（見守る人）です。町のあちらこちらに見守る人がいるということは、困った時に「助けて!!」とサインを出せる町であるということです。

悩みの聞き方、SOSの出し方などを楽しく学べる機会であり、職場での人間関係、子育て、人付き合いに役立てることもできますので、どうぞご参加ください。

日時 11月13日(火) 19:00～20:30 (受付18:30～)

場所 上士幌町健康増進センター(ふれあいプラザ) 研修室

講師 ケアストレスカウンセラー

心のサロン Smiley 佐々木 祥子 氏

託児 18:30～20:30 ふれあいプラザ リハビリ室

※事前申込み必須

※希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。

参加費 無料

申込み 平成30年11月8日(木)までに、ふれあいプラザ(☎2-4128)へお申し込みください。

その他 まなびの森事業、上士幌町健康ポイント事業、北海道健康マイレージ事業の対象です。

