

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

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 4月17日(水)

13時30分～15時まで

◆場所 ふれあいプラザ

◆申し込み 不要

◆参加費 無料

◆お問い合わせは、上士幌町地域包括支援センター(北澤☎2・5555)まで。

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ー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 4月14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

◆その他 マッサージを行うため、お腹を出しやすい服装でご来所ください(ご希望があれば、お腹にタオルをかけたリ、服の上からマッサージすることも可能です)。

◆申込期限 4月9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)まで。



平成31年度 ふれあいプラザで受診する 健康診査・がん検診受付開始

基本健診
特定健診
後期高齢者健診が無料！！

健康診査・がん検診予定表 年度に1回の受診となります

実施場所&申し込み先：ふれあいプラザ			
実施内容	実施日	実施機関	申込締切日
健康診査、 大腸・肺・胃がん 検診など	【春】5月29日(水)～31日(金)	帯広厚生病院	5月7日(火)
	【秋】9月2日(月)	北海道結核予防会	8月9日(金)
	【冬】平成32年1月28日(水)～30日(金)	帯広厚生病院	1月6日(月)

託児あります ふれあいプラザで行う健診では、託児を行っています。ご希望の方は、事前にお申し込みください。

健診の受診方法

①上記の日程から受けたい日にちを選びます。

②次のページのA・B・Cから受けたい健診を選びます。

身体測定や血液検査等基本的な検査が含まれるAの検診は必ず受診することをお勧めします。

Bのがん検診は、がんの早期発見早期治療のために、40歳以上の方は、年度1回の受診を厚生労働省が勧めている検診です！胃がん検診は、「内視鏡検診」を希望される声が多く、北斗病院で7、8月から実施する準備を進めています(個人負担額5,400円の予定です)

A 健康診査

各種検査で、健康状態を評価し、健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立っています。

健診名	対象者	自己負担額	検査内容
基本健診	18～39歳	無料	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察など
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険の加入者		
特定健診	国民健康保険加入者で40～74歳※		

※国保以外の健康保険加入者で40～74歳の場合、平成31年度特定健診受診券をお持ちの方は受診することができますが、金額や検査内容は加入している健康保険にお問い合わせください。

B がん検診

がんの予防・早期発見に重要です。

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
			特記事項	
大腸がん検診	18歳以上	500円	・40歳スタート事業対象者は無料※ ¹ ・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	便の潜血反応検査
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		帯広厚生病院(5月・1月) 2,700円		血液検査
	結核予防会(9月) 1,740円			

C その他の検診

検診名	対象者	自己負担額		検査内容
			特記事項	
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※今まで検査を受けたことがない方	800円	・40歳スタート事業対象者は無料※ ¹ ・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
骨粗しょう症検診	節目年齢の女性※ ²	500円	・40歳以上の生活保護受給者の方は無料	骨レントゲン検査
	上記以外	帯広厚生病院(5月・1月) 1,512円 結核予防会(9月) 1,080円		
エキノкокクス症検診	小学3年生以上	400円	・小中学生は無料 ・生活保護受給者は無料	血液検査

【特記事項について】

※¹ 平成31年度40歳スタート事業については、対象者の方(昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ)へ4月中旬に個別案内させていただきます。

※² 骨粗しょう症検診の節目年齢とは、H32.3.31時点で40、45、50、55、60、65、70歳の女性の方です。

申込先：ふれあいプラザ (☎2-4128)

脳ドック・がんドックのご案内

今まで脳ドックを受けたことがない方に、脳ドックの助成をしています。受診可能な日程が限られていますのでお早めにお申し込みください。

- ◆実施時期 平成32年3月まで
※受診日は、お申し込み時にご相談させていただきます。
- ◆対象者 40歳以上の方
※脳ドックは初回受診者のみ
- ◇実施場所 北斗病院

検診名	脳ドック	がんドック
検査内容	◎脳ドック MRI検査、MRA検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査 ◎動脈硬化健診 頸部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査、血圧脈波検査(60歳以上)	PET検査、問診および診察、血液・尿・生化学検査、腫瘍マーカー、CT・MRI・超音波検査
個人負担額	15,000円※	63,000円

※脳ドック検診は、平成31年度40歳スタート事業対象者、生活保護受給者は自己負担額無料

人間ドックのご案内

人間ドックでは、胃内視鏡検診(胃カメラ)を選ぶことができます！



- ◆対象者 40歳以上の町国保加入者と後期高齢者医療保険の加入者(主に75歳以上)

		上士幌クリニック	帯広厚生病院	帯広徳洲会病院	音更宏明館病院	北斗病院
個人負担額(予定額)		19,080円	21,500円	17,180円	18,700円	20,700円
健診内容	胃がん検診	バリウム	バリウム または 胃カメラ	バリウム または 胃カメラ	バリウム または 胃カメラ	胃カメラ
	その他	健康診査(血液・尿検査等)、肺・大腸がん検診、超音波検査 ※病院によって検査内容・オプション検診が異なります。詳しくはお問い合わせください。				

※健康診査、人間ドック、脳ドックは、年度内重複受診はできません。どれか一つをお選びください。

※お申し込み、お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

「基本チェックリスト」で 高齢期における心身の衰えを 早期発見早期予防!

70歳、73歳、76歳、79歳、82歳、85歳、88歳(2020年3月時点での年齢)の方々へ基本チェックリストを送付します。

※お問い合わせは、
上士幌町地域包括支援センター
(☎2-5555)まで

「基本チェックリスト」は、高齢期における心身の衰えを招きやすいさまざまなリスク(危険)別に、今の状態を調べるものです。

特定の項目に衰えやリスクがあった場合には、それらを解消するために、生活を改善したり、自分にあった対策を考える事に役立てる事ができます。

- ◆送付時期
88, 85, 82歳 → 4月中旬
79, 76歳 → 5月中旬
73, 70歳 → 6月中旬
- ※返信用封筒を入れてお送りします。期日までにご返信ください。

- ◆その他
職員がご家庭にうかがって行う事もできます。また、上士幌町地域包括支援センター(ふれあいプラザ内)で行う事も可能です。お声掛けください。

平成31年度 予防接種のご案内

《持ち物》

- 母子手帳 ○予診票
- 乳幼児医療費受給者証または健康保険証(※住民確認をするために必要となります)

■医療機関ごとに受けられる予防接種が異なります。 ◎=予約必要(1週間前まで) ○=予約不要

予 防 接 種 名	対象年齢	医療機関				接種受付時間				
		上	は	徳	豊	(上) 上土幌 クリニック ☎2-2010	(は) はげあん 診療所 ☎2-5678	(徳) 帯広徳洲会 病院 ☎0155- 32-3030	(豊) 豊川小児科 内科医院 ☎0155- 32-2310	(音) 音更こどもク リニック ☎0155- 32-2155
麻疹風疹 混 合	I期 1歳～2歳未満	◎		◎	○	第1～4回 13:30～ 14:00 ※日本脳炎 接種者で、 小学生以上 の方は 第2・4回 16:00～ 16:30 ※第5回は 接種不可	月火木金 9:30～15:30 ※土日休診	現時点では 未定の為、 4月以降、 予約をする 際に日時を ご確認ください。	月～土 8:00～11:30 月火木金 14:00～ 18:00	※音更こども クリニックでの予防 接種は、病 院の都合により「 休止 」 となります。
	II期 5歳～7歳就学前									
麻疹単独	アレルギー、罹患などで 混合ワクチン接種を行え ない方	◎		◎	◎					
風疹単独										
四種混合	3か月～7歳6か月未満	◎		◎	○					
不活化 ポリオ	3か月～7歳6か月未満	◎		◎	○					
水 痘	1歳～3歳未満	◎		◎	○					
B型肝炎	2か月～1歳未満	◎		◎	○					
日本脳炎	I期 6か月～7歳6か月未満	◎	◎	◎	○					
	2期 9歳～13歳未満 *1特例措置(20歳未満)									
二種混合	11歳～13歳未満		◎	◎	○					
B C G	3か月～12か月未満	◎								
ヒ ブ	2か月～4歳未満	◎		◎	○					
肺炎球菌	2か月～4歳未満	◎		◎	○					
子 宮 頸がん*2	小6年～高1年(希望者)		◎	◎	◎					

※¹特例措置で20歳未満の方はI期(3回)、II期(1回)の未接種分が接種できます。

※²子宮頸がん予防接種は、厚生労働省で副反応の原因を調査中のため、積極的におすすめすることを一時延期しております。

◆その他 里帰りや、他市町村で通学しているなど、上記以外の病院で接種を希望する場合には、償還払い制度がありますのでお問い合わせください。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで