

女性がん検診申し込みスタート！

子宮がんを発症しやすい20～40歳の方および乳がんを発症しやすい30～70歳の方の検診料金は無料です。最近では若い30代女性の乳がんの方が全国的に増えているため、平成29年度から30歳以上の方にも乳がん検診を無料で開始。若い女性は乳腺密度が濃いデンスブレストの方が多いため、マンモグラフィ検査と超音波検査を組み合わせている北斗病院と上徳乳腺外科で受診できます。

自分がいちばん受診しやすい方法を選んで、2年に1度は必ず女性がん検診を受診してください。

個別検診▶▶病院で受診する検診

区分	子宮頸がん	乳がん
実施日時	4月1日(日)～令和2年3月31日(火)	
医療機関	【帯広】厚生病院、協会病院、慶愛病院、慶愛女性クリニック 【音更】宏明館病院	【帯広】厚生病院、協会病院、北斗病院、上徳乳腺外科 【音更】宏明館病院、徳洲会病院
対象者	20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方	30歳以上で、前年度町の乳がん検診を受診していない方 ※ただし30～39歳の方は、北斗病院・上徳乳腺外科のみの受診になります。
内容	視診、内診、頸部細胞診	A. マンモグラフィ検査 ⇒北斗病院及び上徳乳腺外科の場合、受診者で有効と判断された方は、超音波検査実施 B. PET乳がんドック(北斗病院のみ) ※受診は、AかBのいずれか一方となります
料金	①20～40歳…無料 ②41歳以上…1,600円	①30～70歳 A. マンモグラフィ検査…無料 B. 北斗・PET乳がんドック…10,000円 C. 北斗病院、上徳乳腺外科の場合・超音波検査…無料 ②71歳以上 A. マンモグラフィ検査…1,700円 B. 北斗・PET乳がんドック…20,000円
受診の流れ	①町へ申し込みをします。 ②町から決定通知と証明書が送付されます。 ③病院へ予約し、証明書を持参して受診します	

集団検診▶▶ふれあいプラザで受診する検診

区分	子宮頸がん	乳がん
実施日時	第1回目 8月6日(火)・第2回目 令和2年2月13日(木)	
場所	ふれあいプラザ(検査機関・釧路がん検診センター)	
対象者	20歳以上で、前年度に町の子宮頸がん検診を受診していない方	40歳以上で、前年度に町の乳がん検診を受診していない方 定員90名(申込み順)
内容	視診、内診、頸部細胞診	マンモグラフィ検査
料金	①20～40歳…無料 ②41歳以上…1,600円 ③超音波検査…500円(希望者のみ)	①40～70歳…無料 ②71歳以上…1,700円
受診の流れ	①町へ申し込みをします。 ②受診日の約1週間前に受付票、問診票などが町から送付されます。 ③受付票、問診票などを持参し受診します。	

注意事項

- *すべての検診対象年齢は、令和2年3月31日時点になります。
- *女性がん検診は2年に一度の受診となります。前年度の受診状況が不明な方はお問い合わせください。
- *生活保護の方は、子宮頸がん検診および子宮超音波検査、乳がん検診(マンモグラフィ検査)が無料となります。
- *北斗病院のがんドック(全身のPET検査)とPET乳がんドックを同時に受診される方は、PET乳がんドックの料金がさらにお得になります。ご希望の方は別途ご相談ください。

申し込み先 **ふれあいプラザ ☎ 2-4128**

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 5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
- ◆前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください
- ◆申込期限 5月21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ください。
- ※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(岸・瀬戸 ☎ 2-4128)まで。



郵便局が実施する「みまもりサービス」は、サービスの利用を希望されるひとり暮らしの高齢者宅などに毎月1回のペースで郵便局員が訪問を行い、困りごとや体調の変化などの生活状況を聞き取り、訪問した内容はご家族と地域包括支援センターにメールで報告されるサービスとなっています。

町では、このサービスを利用する高齢者への支援として「みまもりサービス」の利用料の一部助成を行い、離れて暮らす家族とのつながりをサポートし、郵便局と地域包括支援センターの連携を図ります。

- ◆利用料 月額2,500円+領収書発行手数料200円(2,700円(税別))
- ◆助成額 利用料の1/2
- ◆申請者 独居などの高齢者本人及び家族
- ※お申し込みやお問い合わせは、上士幌郵便局(☎ 2-2100)または地域包括支援センター(☎ 2-5555)まで。

栄養コラム

5月17日は高血圧の日

血液が血管の中を流れる際に、血管の壁にかかる圧力を血圧といい、安静状態で正常値よりも高い状態が続くことを高血圧といいます。血圧が高くても、自覚症状はほとんどありませんが、血管は全身に張り巡らされているので、高血圧の影響はじわりじわりと全身に広がっていきます。特に脳や腎臓、目の網膜といった血管がたくさんある所ほどその影響を受けやすく、さらに血液を送り出す心臓にも負担がかかります。

生活習慣病である高血圧は放置していても自然に治ることはありません。健康診断等で血圧が高いと指摘された時は、「今のところ痛くもかゆくもないし、周りにも血圧が高い人がいるから大丈夫」など勝手に判断しないで病院へ行くとともに、食事をはじめとした生活全般にわたって見直すことが重要です。

☆まずは減塩！

食塩の過剰摂取は、血圧が上がる原因の一つになっています。食塩摂取の目安は男性8g、女性7gですが、道民は男性10.7g、女性8.5gと過剰摂取傾向です(H29年国民健康・栄養調査より)。

いきなり塩分を少なくすることは難しくても、少量の減塩であればそれほど苦にはなりませんし、続けていくうちに、舌が薄味に慣れてくるようになります。

減塩の工夫



☆肥満の解消、飲酒量の改善、禁煙を！

肥満の人が体重を減らしたり、飲み過ぎの人が飲酒量を抑えると、血圧が下がります。また、喫煙は血圧への影響ばかりでなく、がん、心臓病、脳卒中のリスクになりますので、禁煙するのが◎。

「基本チェックリスト」で心身の機能が衰えているところがないか、確認してみましょう

質問事項	回答	
	左側	右側
1. バスや車で一人で外出していますか	はい	いいえ
2. 日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3. 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4. 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5. 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6. 階段を手すりや壁を伝わらず昇っていますか	はい	いいえ
7. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8. 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ
9. この1年間転んだことがありますか	いいえ	はい
10. 転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
11. 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
12. 身長 cm 体重 kg BMI(※1)が19.5以下ですか	いいえ	はい
13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
14. お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
15. 口の渇きが気になりますか	いいえ	はい
16. 週1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
18. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	はい
19. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20. 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
21. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
22. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい
23. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい
24. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	いいえ	はい
25. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい

※1 BMIの求め方：体重()kg÷身長()m÷身長()m

結果の判定

1 生活機能全般 1～20で右側にチェックが10以上あった	◆生活が不活発になっているおそれがあります。心身がより早く衰える危険があります。運動や食事などを見直してみましょう。
2 運動の機能 6～10で右側にチェックが3つ以上あった	◆足腰などの筋力が衰えているおそれがあります。生活全般が不活発となり、転倒などの事故にもあいやすくなります。散歩など毎日行うものを見つけ、身体活動を増やしましょう。
3 栄養状態 11～12で右側にチェックが2つともあった	◆低栄養のおそれがあります。筋肉が衰えたり、病気にかかりやすくなります。タンパク質とエネルギーに注意して栄養をしっかりととりましょう。
4 口腔の機能 13～15で右側にチェックが2つ以上あった	◆歯や口の状態など、口腔機能が低下しているおそれがあります。食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養や肺炎にかかりやすくなるなど、全身に影響します。定期的に歯科医を受診しましょう。
5 閉じこもり 16で右側にチェックがあった	◆閉じこもりのおそれがあります。閉じこもりになると心身の活動が不活発となるため、全身が衰えてしまいます。週2～3回は外出するようにしましょう。
6 認知症 18～20で右側に1つ以上のチェックがあった	◆脳の機能が衰えているおそれがあります。そのままにしておくと、認知症などに進行しやすくなります。一度包括支援センターにご相談ください。
7 うつ、うつ病 21～25で右側にチェックが2つ以上あった	◆うつ病のおそれがあります。うつ病になると心身の衰弱を招きやすくなり、自殺の危険もあります。日常生活に支障がでるようでしたら、まずはかかりつけ医などに相談しましょう。

■地域包括支援センターはご存知ですか？

高齢期の皆さまが、心身ともに元気な生活を送れるように、私たち専門職員(主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士)が健康づくりや介護に関するご相談をお受けします。基本チェックリストでの確認で、生活機能の低下のおそれがあったとき、生活の上で何か不安があるときは、いつでも利用してください。

平成31年度以降も継続!

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施しています。

平成31年度 対象者

利用期限 令和2年3月31日

接種費用8,000円の内、7,000円を助成します!
(自己負担:1,000円)

- ①65歳以上の5歳刻み年齢の方(令和2年3月31日時点の年齢です)
▶対象の方には、個別にハガキでご案内いたします。

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生	85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生	95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生	100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生

- ②平成31年3月31日の時点で100歳の方(大正8年4月1日以前に生まれた方)は今年度に限り対象となります。
 - ③60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も対象となりますのでご相談ください。
 - ④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。
- ※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。

内容

目的	高齢者の肺炎の発生、重症化およびまん延を予防します。
効果	93種類の常在する肺炎球菌のうち、肺炎を引き起こす頻度が最も高い23種類の肺炎球菌に対する抵抗力をつけることで肺炎を予防し、重症化や死亡を防ぐ効果があります。
接種場所	上土幌クリニック・はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)
実施方法	接種希望日の1週間前までに電話または直接、希望する町内医療機関にご予約ください。 町外医療機関および介護保険施設等に入院、入所中の方は、健康増進担当(☎2-4128)までご相談ください。
接種方法	①予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます)。 ②診察を受けます。 ③1回(0.5ml)を皮下または筋肉内に注射します。(副反応として接種部位の発赤腫脹等があります)
持ち物	接種費用1,000円 ※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。

平成31年度

40歳健康づくりスタート事業のご案内

今年度40歳になる方が無料で脳ドックやがん検診を受けられるお得な健診



健診名	脳ドック+メタボ検診(腹部CT検査)+特定健診(国保のみ)	胃・肺・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診
実施時期	受診期間:令和2年3月まで ☆申し込み締め切り5月7日まで!	①5月29日(水)～31日(金) ②9月2日(月) ③令和2年1月28日(火)～30日(木)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助成額	25,150円	①③18,684円 ②16,801円
自己負担額	すべて無料です	
対象者	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの町民の方	

※対象者の方には、別途個別にご案内いたしますので、詳細はそちらをご参照ください。