

秋の

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9日(金)
◆申込先 ふれあいプラザ ☎2-4128

健康診査

日時 9月2日(月) 午前中 場所 ふれあいプラザ

Table with 4 columns: 健診名, 対象, 個人負担額, 検査内容. Rows include 特定健康診査, 後期高齢者健診, 基本健診.

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)

Table with 4 columns: 健診名, 対象, 個人負担額, 検査内容. Rows include 大腸がん検診, 肺がん検診, 胃がん検診, 前立腺がん検診.

※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

Table with 4 columns: 健診名, 対象, 個人負担額, 検査内容. Rows include 肝炎ウイルス検診, エキノコックス症検診, 骨粗しょう症検診.

※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、令和元年度中(平成31年4月1日～令和2年3月31日)に迎える年齢です。

※託児を希望される方は、申し込み時にお伝えください。

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.がん検診なども受けられるの?
A.受けられます!

がん検診単独でも受けられます。年に1回は結核検診をかねて胸部レントゲン検査を受けることをお勧めしています。

Q.健診後の保健指導はありますか?
A.実施します!

75歳以上の方は、既に何らかの治療を行っている場合が多いため、健診結果に合わせ健康相談を行わせていただきます。

ふれあいプラザ
だより

ミミズ♥パンサの1周年

誕生学アドバイザーによるお話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18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 8月13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(瀬戸・岸宮2-4128)まで

カンガルー教室のご案内

◆日時 8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

◆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

~みんなでフレイル予防~
お元気度測定会のご案内

○フレイルとは?
加齢とともに、機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。
多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防する事が健康寿命を延ばす重要なカギとなっています。

○お元気度測定会を開催します
フレイル予防の第一歩として、まずはご自分の心身の状態を確認する事が大切です。
毎年続けて参加の方も、初めて参加し自分の心身の状況を確認したい方も、どちらの参加も大歓迎です!
是非この機会を逃すことなく、ご活用下さい。

○お問い合わせ
上士幌町地域包括支援センター(ふれあいプラザ内)
2-5555まで

※パパ大歓迎
◆申込期限 8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。
※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(瀬戸・岸宮2-4128)まで
認知症(予防)カフェ
若い方から高齢の方まで、認知症や介護に関心がある方であればどなたでも参加可能です。カフェでは専門職員に直接話を聞くこともできます。
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

◇日時 8月29日(木)~30日(金)
受付①9:30~10:30 ②13:00~14:30
※所要時間は1時間から1時間半程度です。
◇場所 スポーツセンター
◇対象 60歳以上
◇持ち物 運動しやすい服装・上靴(運動靴)・飲み物

栄養コラム 8月4日は栄養の日です

「栄養」とは、私たちが「食べる」ことを通じて、必要な物質を体内に取り込み、エネルギーにして使ったり、カラダを作ったりして、生命を維持する一連の活動を言います。この活動の中で作られるエネルギーとは、人が身体を動かすために必要な力のことで、「心臓が動く」「呼吸する」といった生きるための活動にも使われます。

○エネルギーが過剰になると「肥満」、不足すると「やせ」「低栄養」に

食品に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物を元にしてエネルギーは作られます。エネルギーを過剰に摂取すると、脂肪として蓄積され、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の引き金となります。
エネルギー不足が続くと、「やせ」につながったり、骨や筋力の低下、月経機能が低下したりと、体への影響が出てきます。BMI(体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数)で自分の体を確認しましょう。

○標準体重だけではダメ!

「標準体重でいる」と、「健康でいられる」かどうかは別の問題です。食事の栄養バランスが整っていないと、体重をコントロールできても、健康を崩すこととなります。

健康のために大切なのは、しっかり食べて、適度な運動をすること。ただし、「しっかり食べる」と「たくさん食べる」ことは違います。
・1日3回の規則正しい食事・主食、主菜、副菜がそろった食事で、「バランスのとれた食事をしっかりと」食べましょう。

Table with BMI calculation formula and categories: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m). Categories: 18.5未満(やせ), 18.5以上25未満(標準), 25以上(肥満).

