

エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

エキノコックス症は、エキノコックスの卵に汚染された山菜や沢水などを直接口にしたり、卵が付着した手指を介して感染して、野ネズミと同様にエキノコックスの幼虫が肝臓に寄生する病気です。

感染しても、すぐには自覚症状が現れず、数年から10数年かけて、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸等の症状が現れます。

エキノコックス症は薬による治療もありますが、根本的な治療は手術で病巣を切除することで、早い時期ほど手術が容易で完全な治癒が可能です。エキノコックスに感染するおそれのある人はもちろんのこと、最近では感染する生活環境下にないような方が感染している例もあるようですので、積極的にエキノコックス症検診を受けてください。

エキノコックス症検診日程

対象	日時	場所	申し込み	料金	備考
小学校3年生 中学校2年生	1月27日(月) 15時30分～ 16時30分まで	ふれあい プラザ	不要	無料	対象者の付添いの方(保護者や兄弟等)で検査を希望する方は事前にお申込みが必要です。
一般町民 (上記以外) ※小学4年生以上	1月28日(火)～ 1月30日(木) 6時30分～ 10時まで		要事前予約 1月6日まで	400円 ※生活保護受給者、 小中学生無料	――



栄養コラム

大切な血管を守ろう

大人の血管を全てつなぎ合わせると、地球を2周半してしまう長さになります。

血液はその中を猛スピードで循環しながら、全身に酸素や栄養を運んだり老廃物を回収するなどの大切な仕事をしています。そのため、「高血圧」や「高血糖」によって傷ついた血管の壁に、コレステロールが蓄積するなどして動脈硬化が生じると、血管が詰まつたり硬くなったりして血液の流れが悪くなるため、体の隅々まで酸素や栄養を送り届けることができなくなります。

動脈硬化は早い人では40歳代から認められます。自覚症状がほとんどないまま動脈硬化は進行し、最悪の場合、脳卒中や心筋梗塞といった命にかかるような病気につながりかねません。

そうならないよう、一番手軽に自己チェックができるのが健診です。

健診では、動脈硬化につながる高血圧や高血糖、コレステロールなどの状態がわかります。体はある日突然何かが起ること、ということはめったになく、年齢や生活習慣の積み重ねで少しづつ変化が起こっています。普段病院へ通院している方も健診を受診できますので、年に1回は健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

健診の結果、生活習慣の改善が必要となった場合には保健師や栄養士からアドバイスがもらえますので、ぜひ受診して健康の維持に役立てください。

○動脈硬化予防のための食生活の 7 つの習慣

- | | |
|------------------|---------------------|
| ①朝食、昼食、夕食を定期的にとる | ⑤「まとめ食べ」「ながら食べ」を避ける |
| ②腹八分目とする | ⑥薄味にする |
| ③就寝前 2 時間は摂食しない | ⑦外食はできるだけ控える |
| ④よく嚙んで食べる | |



ふれあいプラット 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

マリーズ♥プリザーブドフラワー

※卵、乳、小麦、大豆製品を

◆日 時 12月3日(火) 14時～
◆時間は申込み受付時にお伝えします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あ
れば受けられます。

◆申込期限 12月2日(月) 午前まで

◆内 容 歯科健診・フッ素塗布・個別相
談・歯磨き指導 初回参加者)

◆持ち物 母子手帳、児童歯科健診受診券
※お問い合わせは、ふれあいプラザ(石
井・新堀 2-4128)まで。

マリーナ♥プログラミング案内	
講座一 誕生学とマタニティーマッサージ	◆日 時 12月15日(日) 10時～12時
誕生学アドバイザーによる命が育つお話をマタニティーティー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行ります！	◆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 マッサージを行う為、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り、服の上からマッサージすることも可能です)。	◆申込期限 12月10日(火)
※上の老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。	※お申し込みお問い合わせは、ふれあいプラザ(瀬戸・岸 02-4112-8)まで。
冬休み子ども料理教室	楽しく作つておいしい体験
普段あまりお料理をしたことのないおともだちでも、楽しく簡単に作れる料理教室を開催します。	地元の食材を使って、調理からお片付けまで料理に関する基本的なことを学び、みんなで楽しく試食をします。ぜひご参加ください。
◆日 時 12月27日(金)	9時10分～13時30分
◆場 所 ふれあいプラザ 栄養指導室	◆内 容 給食メニューを作つてみよう△メニュー マーボー豆腐、春雨サラダ、

◆ 対象 小学4～6年生(定員15名)

◆ 参加費 200円

◆ 申込期限 12月13日(金)

◆ その他 アレルギーをお持ちの方は、申込の際にお申し出ください。

※お申し込みやお問い合わせは、認定こども園(加納 2-3686)、学校給食センター(北西 2-2034)、ふれあいプラザ(石井 2-4128)まで

**母子手帳交付希望の方は
事前に電話予約を**

母子手帳と妊娠健康診査費用を助成するための受診票などをお渡しする他、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行っています。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで予約をお願いします。

◆ 場所 ふれあいプラザ

◆ 日時 月～金 8時30分～17時15分

※仕事の関係などで、都合がつかない方はご相談下さい。

◆ 対象 病院で妊娠を診断された妊婦さん

※診断後は速やかにご連絡ください。

◆ 内容

- ・母子手帳交付に伴う申請書の記入
- ・健診助成に関する書類などの配布
- ・妊娠期アンケートと相談の実施
- ・その他必要な内容

◆ 持ち物 特になし

◆ 所要時間 30分～1時間程度

※お問い合わせは、ふれあいプラザ(2-4128)まで。

上士幌町自殺予防ゲートキーパー研修を開催しました！

10月31日18時30分からふれあいプラザでゲートキーパー研修会(子ども・若者編)が開催され66名の方が参加しました。今年度のテーマは「子どもが危機を乗り越えるために、大人たちができること」で、札幌市子ども発達総合支援センター長の上田敏彦先生から「思春期・若者本人の気持ちに沿った見守り方」等の講話を聴き、危機にある子どもに何ができるのかをグループで話し合いました。

参加者からは「甘え、安心感が大きくなるよう心にとめていきたい」「人とのつながりが増えていくような活動をしていきたい」など、子どもたちを地域で見守ることの大切さについて感想がよせられました。



医療機関での特定健診のご案内

医療機関	申し込みと受診方法	自己負担額	検査内容
上士幌クリニック	①通院時などに受付で特定健診の予約 ②健診日に特定健診受診券を提出	無料	身体測定・血压測定・尿検査・血液検査・医師の診察など
とかち内科循環器科			

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。
脳ドックは枠に限りがありますのでお申し込みはお早めに！

申込受付中

- ◆実施時期 令和2年3月まで ※受診日については、申し込み時に相談して決めます。
- ◆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、令和元年度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！

申込受付中

- ◆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	19,102円	21,500円	17,180円	18,700円	20,700円
健診内容	胃がん健診 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。				

お申し込み先 ふれあいプラザ ☎ 2-4128

令和元 年度

健康診査・がん検診

申し込み期限迫る

申込先：ふれあいプラザ
(☎ 2-4128)

令和元年度の集団健診は1月で終了します！まだ受診していない方は今すぐお申し込みを！！

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	【冬】令和2年1月28日㈭～1月30日㈯	帯広厚生病院	1月6日㈪

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。

上記の日程で、次のA・B・Cの各種健診＆検診が受けられます

A 健康診査

健康の維持や病気の予防・早期発見に役立ちます。

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・血压測定・尿検査・血液検査・医師の診察
特定健診	40～74歳 ※平成31年度特定健診受診券をお持ちの方	国保加入者 その他	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険の加入者	無料	・生活保護受給者は無料 ・その他の健康保険の方は、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※ ・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	・40歳スタート事業対象者は無料※ ・生活保護受給者の方は無料	胃バリウム検査
前立腺がん検診		2,700円		血液検査

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※ ・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 (40・45・50・55・60・65・70歳)	500円	・生活保護受給者の方は無料	骨レントゲン検査
	上記以外	1,512円		
エキノコックス症検診	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】

※令和元年度40歳スタート事業については、昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方が対象です。