

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	令和2年4月1日☎～令和3年3月31日☎	
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 7月27日☎・第2回目 令和3年2月9日☎	
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て受診します。	

注意事項

- *すべての検診対象年齢は、令和3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



今年も大腸がん単独検診を実施します。

近年、大腸がんになる人が急増しています。早期発見・早期治療の為に是非この機会に検診の受診をお願い致します！

◆内容 便の潜血検査をおこないます。事前に検査キットを送付しますので、2日間分の便をとり、提出します。

◆対象 18歳以上の町民の方

◆提出日 7月27日(月)

※同日開催の女性がん検診を受ける方は、その日に検査キットをご持参いただければ大腸がん検査が受けられます。

◆提出先 ふれあいプラザ

◆費用 500円

◆締切 7月15日(水)

◆特典 健康ポイント100ポイント

◆お問い合わせは、ふれあいプラザ(山川・新堀 ☎2-4128)まで。

令和2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3年3月まで ☆申し込み締め切り4月30日(木)まで!	①5月27日(水)～29日(金) ②8月27日(木) ③令和3年1月26日(火)～29日(金)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助成額	26,400円	①③19,030円 ②18,360円
自己負担額	すべて無料です	
対象者	昭和55年4月1日～昭和56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。

栄養コラム 5月17日は高血圧の日

心臓は、ポンプのように収縮と拡張を繰り返して血液を全身へと送り出す大切な役割をしています。心臓が収縮して血液を送り出す時に血管壁にかかる圧力を「収縮期血圧(上の血圧)」、全身から血液が戻ってき心臓が拡張したときにかかる圧力を「拡張期血圧(下の血圧)」といいます。

血圧が低すぎると全身に血液を循環させることが難しくなるので、血圧がある程度保たれていることは大切なのですが、「血圧が高い(高血圧)」とそれだけ血管壁にかかる力が強くなるので、血管への負担が大きくなってしまいます。血圧が高くなる原因の一つとして、プラークによって血管が狭くなったり血液がドロドロになることで、血液がスムーズに流れなくなることがあげられ、これらは、毎日食べている食事の内容や、生活習慣が大きく関係しています。もし、今の生活の中で「血圧を高くする習慣」があれば、見直して改善しましょう。

血圧を高くする習慣

- ◎脂質などカロリーの高い食事
 - ◎塩分や糖質過多などの偏った食事
 - ◎お酒の飲みすぎ
 - ◎肥満
 - ◎喫煙
 - ◎運動不足
- ※今年4月から、食塩の摂取目標量が変わり、男性7.5g未満、女性6.5g未満になりました。

料理に含まれる塩分量の目安

- ラーメン 8.7g
- カレーライス 3.7g
- みそ汁 1.5g (汁を残せば3.7g)

高血圧は自覚症状がないことが多いため、高血圧者のうちの33%が自らの高血圧を認識していません。しかし、そのまま放置してしまうと、脳や心臓への負担がかかり続けるので、症状が現れた時には手遅れの状態になることもあります。「血圧が高くなり始めた」状態こそが、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を起こす「最初の予兆」です。その予兆を見逃さないためにも定期的に血圧を測定し、血圧が高い時には生活習慣を改善したり、医療機関を受診しましょう。

■65歳以上の皆さまへ

「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

例：体重50kg、身長160cmの人の場合

$$50\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 19.5(\text{BMI})$$

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。

上士幌町

認知症かな?と思ったり

認知症でお困りの方

「認知症初期集中支援チーム」

がサポートします!

認知症初期集中支援チームとは?

認知症初期集中支援チームとは、医療保健福祉に関する国家資格と認知症ケアの実務経験者により構成され、ご本人やご家族、民生委員、ケアマネジャーなどからの相談により、訪問による面談を行います。その結果を踏まえて支援の方向性をチーム員で検討し、ご本人やご家族の自立した生活のサポートを行います。上士幌町では大江病院に業務の一部を委託して取り組んでいます。

対象になる方

40歳以上で在宅生活をしている認知症の方や認知症が疑われる方

- ・認知症の診断を受けていない、または中断している。
- ・医療サービスや介護サービス等を利用していない。
- ・何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強くてどのように対応してよいか悩んでいる、困っているなど…。



①まず困ったら

地域包括支援センターへご相談下さい。

②認知症初期集中支援チームがサポートします

- ・家庭訪問
- ・必要に応じて専門医療機関への受診の促しや調整
- ・かかりつけ医との連携
- ・必要な医療や介護サービスの検討
- ・認知症の症状に沿った対応や経過予測についての助言

③その後は、関係する機関へ引継ぎを行います

上士幌町認知症初期集中支援チーム チーム員

- サポート医 医師
大江 徹(大江病院)
- 医療職 認知症看護認定看護師
大森 亮子(大江病院)
- 福祉職 精神保健福祉士
佐々木雅美(大江病院)
- 地域包括支援センター
担当職員

お問い合わせ

上士幌包括支援センター(ふれあいプラザ内)
☎2-5555まで

介護に関する相談は地域包括支援センターへ

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、私たち担当職員が健康づくりや介護に関するご相談をお受けします。

お詫びと訂正

広報4月号の36ページ「ふれあいプラザだより」において、がんドックの個人負担額に誤りがありました。正しくは次の通りです。訂正し、お詫びいたします。

(誤) 63,000円



(正) 68,700円