

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 12月16日(水) 13時30分～15時

◆場所 ふれあいプラザ

◆申し込み、参加費不要

※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

※新型コロナウイルス感染症対策のためマスク着用でご参加ください

◆母子手帳の交付を希望される方は、事前に電話予約を

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ら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
小学校3年生 中学校2年生	1月25日(月) 15時30分～16時30分まで	ふれあい プラザ	12月23日(水)まで	無料
一般町民 (上記以外)	1月26日(火)～1月29日(金) 6時30分～10時30分まで			400円 ※生活保護受給者、 小中学生無料

栄養コラム

妊活中・妊娠初期は特に葉酸が必要です

葉酸はビタミンB群のひとつで新しい赤血球を作り出したり、お腹の中の赤ちゃんの脳や脊髄の元になる神経管を作るために、大きな役割を果たしています。赤ちゃんの神経管が作られるのは妊娠4～5週とごく初期であり、妊娠に気づきにくい時期ですが、葉酸を摂取することで、神経管閉鎖障害*の発生リスクが減らせるので、妊娠を計画していたり、妊娠の可能性のある方は、サプリメントや葉酸強化食品等を活用し、葉酸をしっかり摂るようにしましょう。

※神経管閉鎖障害とは・・・妊娠初期に赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管がうまく形成されず、管の形にならないことが原因で起こる疾患のこと。(二分脊椎、無脳症など)

◆葉酸の食品からの摂取推奨量(1日当たり)

- ・非妊娠時、男性：240μg
- ・妊活中、妊娠初期：240μgプラス400μgをサプリメント、強化食品で摂取
- ・妊娠中期、後期：480μg

◆葉酸サプリについて

食品に含まれる葉酸は摂り過ぎる心配はありませんが、サプリメント等の葉酸は摂り過ぎの危険性があります。

葉酸を摂り過ぎると、ビタミンB12欠乏症による貧血状態が分からなくなることがありますので摂り過ぎないように、配合量を確認し1日の適量を守りましょう。

○超えないようにする量(1日当たり)

- ・18～29歳：900μg
- ・30～49歳：1mg

また葉酸は妊娠中の血圧が高くなるのを抑え、将来の高血圧や動脈硬化、がん予防にも有用とされています。ご家族皆さんも葉酸は必要です。普段から不足しやすいので、積極的に食事にとり入れられると良いですね。

◆葉酸が多く含まれるオススメの食材

食品名	量	葉酸含有量
ブロッコリー	5房(70g)	147μg
ほうれん草	2.3株(70g)	147μg
枝豆	30さや(30g)	96μg
納豆	1パック(40g)	48μg
イチゴ	1/4パック(中5粒)	90μg
アボカド	1/2個	59μg

食事などでとった葉酸を体内で効率よく働かせるためには、ビタミンB6、B12などのサポートも必要です。ビタミンB6、B12は魚、肉、卵、豆類に多く含まれているので、主食、主菜、副菜をそろえ1日3食バランスよく食べましょう。



予約をお願いします。

◆日時 月～金 8時30分～17時15分
※仕事の関係などで、上記では都合がつかない方はご相談下さい。

◆場所 ふれあいプラザ

◆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

◆風しん抗体検査
もう受けましたか？

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、これまで風しん予防接種を公的に受けたことがない世代にあたるため、令和4年3月31日までの3年間に限り、「風しん抗体検査」および、抗体が十分でない方の「予防接種」が公費で受けられます。

自分のためだけでなく、体の弱い方や妊婦さんへの感染を予防することで、重症化や赤ちゃんの先天性風しん症候群(難聴や先天性心疾患等)を防ぐことができます。

また、子どもの頃に風しんにかかった方や、自費でワクチンを接種した方でも、数十年の間に抗体価が下がったり、免疫が付きにくい方がいらっしゃるようです。ぜひ、この機会に抗体検査を受けて、風しんを予防していきましょう。



※対象者の方には今年3月末にクーポン券を送付しています。紛失等で手元にはない方は、再発行ができませんので、ご相談下さい。

※お問い合わせは、健康増進センター(☎2-4128)まで

11月30日(いい看取り・看取られは人生会議(ACP)の日!

「人生会議(ACP)」とは将来の変化に備え、自分の受けたい医療やケアについて、患者さんや主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援する過程です。「痛いのは嫌だ」「延命処置はしたくない」「家で死にたい」等、自分の「最期」のむかえ方について、誰かと話し合うことは少ないと思います。

いざとなった場合に、既に自分の意思を表すことができないこともあるので、「縁起でもない」「死について語るなんて・・・と避けるのではなく、向き合う事が必要になる場合があります。」

考えは変わる事もあるので、その都度確認したり、日頃から話すの良いでしょう。

ACPの進め方に決まりはありません。もし、具体的な「最期」についてのイメージが持てない場合のお助けグッズとして「もしバナカード」をふれあいプラザではお貸ししていますので、どうぞご利用ください。



血圧を測りましょう。家庭血圧記録手帳ができました。

高血圧治療には「家庭血圧測定」が重要です。上土幌町国保の特定健診受診者の5人に1人は、受診勧奨判定値の1度高血圧以上(140/90以上)で、うち半分の方は、降圧剤を内服していません。自分の血圧がどれくらいなのか、それは治療が必要な値なのか、そしてどんな治療が必要なのかを町のみなさんに知っていただきたいと思い「家庭血圧記録手帳」を作りました。

ひとつは、高血圧の資料が入ったタイプの手帳。もうひとつは、日々の血圧を記録するのみのタイプの手帳になります。

血圧計は、手首ではなく上腕で使うタイプのものが推奨されています。家庭血圧を測定してみたいという方には、貸し出し用の血圧計も準備していますので、お気軽にふれあいプラザまでお申し出ください。

◆家庭血圧手帳を置いてあるスポット
ご自由にお持ち帰りください。

・上土幌町健康ポイント事業計測スポット(ハレタ・ふれあいプラザ・わか・スポーツセンター)

◆貸し出し用血圧計
・テルモ アームイン血圧計 4台
ふれあいプラザ事務所に声をかけてください。使用方法を説明し、貸し出します。

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 とかち内科循環器科 クリニック	①電話か通院時にクリニックの受付で 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・血圧測定・尿検査・ 血液検査・医師の診察など

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。

脳ドックは受診可能日程が残りわずか！お申し込みはお早め！

- ◆実施時期 令和3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
自己負担額	15,000円※	68,700円

※脳ドック検診は、令和2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
自己負担額	19,102円	21,500円	17,180円	18,700円	20,700円
検診内容	胃がん 健診 バリウム	バリウム カメラ	バリウム カメラ	バリウム 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。				

胃がん単独検診のご案内

北斗病院で、胃内視鏡検診(胃カメラ検査)を受けることができます！

- ◆対象者 50歳以上の町民で令和2年度上士幌町の胃がん検診を受けていない方

実施方法	受診間隔	実施場所	自己負担額
経口・経鼻内視鏡 (どちらかお選びいただけます)	2年に1回 (令和元年度町の助成で胃カメラ検査を受けた方は受診できません)	北斗病院	4,430円 (生活保護受給者は無料)



PC、スマホからもお申し込みが可能です。

ふれあいプラザで行う集団健診はPC、スマホからお申し込み可能です。左のQRコード、または下記のURLからお申し込みください。

URL: <https://www.harp.lg.jp/xyNFuhlA>

令和2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2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3年1月26日☽～1月29日☽	帯広厚生病院	12月23日☽

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・血圧測定・尿検査・血液検査・医師の診察
特定健診	40～74歳 ※令和2年度特定健診受診券をお持ちの方	無料	
	国保加入者 その他	・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。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険の加入者	無料	

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 ・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		2,750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※2 ・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	・生活保護受給者の方は無料	骨レントゲン検査
	上記以外	1,540円		
エキノコックス検診	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令和2年度40歳スタート事業については、昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれの方が対象です。

※2令和3年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性。