

# 子宮頸がん・乳がん検診 締切迫る!

女性がん検診普及啓発キャンペーン〜めざせ女性がん検診受診率100%〜  
2年に1度は、忘れずに女性がん検診を受診しましょう。

- ◆実施日 2月9日
- ◆申込期限 1月12日
- ◆実施場所 ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます。 <b>定員90名(申込順)</b>
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィー検査
自己負担額	①20～40歳 無料 ②41歳以上 1,600円 ③超音波検査 500円 ※生活保護受給者は無料	①40～70歳 無料 ②71歳以上 1,700円 ※生活保護受給者は無料

帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

## 栄養コラム 年末年始のお酒はほどほどに

寒くなってきましたが、皆さん体調にお変わりありませんか?

これから、忘年会、クリスマス、お正月、新年会等のイベントが続き、お酒を飲む機会が増えますね。お酒の適量をご存知ですか?お酒はほどほどに、お楽しみの一つとして飲むと良いですね。

### お酒の適量(女性は適量の半分程度)

お酒の種類	アルコール度数	適量
ビール・発泡酒	5%	500ml 1缶
日本酒	15%	180ml 1合
缶チューハイ	5%	350ml 1.5缶
焼酎	25%	100ml グラス1/2杯
ワイン	12%	200ml ワイングラス1.5杯
ウイスキー	43%	60ml シングル2杯

※お酒1種類を飲むときの目安量です。2種類選んで飲む場合は、それぞれ半分量にします。

### お酒は肝臓で分解されます

お酒を飲みすぎると、身体に脂肪として貯蔵されたり、肝臓での解毒作用が追いつかず、肝臓の機能が弱まってしまいます。休肝日を作り、肝機能を休めることも大切です。また、お酒を飲む時は、アルコール分解を助けてくれる下記のものと一緒に飲むのがポイントです。



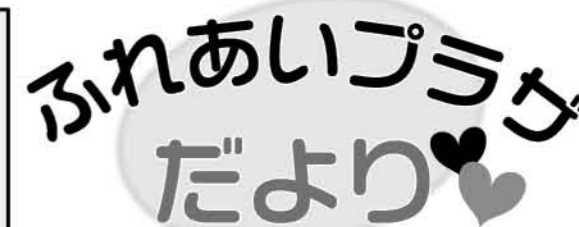
### お酒と一緒に撮りたい食品

食品名	メニュー名	効果
野菜	野菜スティック ごま和え、お浸しなど	食物繊維はアルコールの吸収を緩やかにし、尿酸の排泄を促します。 また、ごまに含まれるセサミンは肝機能を高め、二日酔いを防止する作用があります。
大豆製品	枝豆 冷ややっこなど	お酒を飲む人に不足しがちな、ビタミンB・たんぱく質が豊富です。
タコ・イカ・貝類	たこ・いかの刺身 しじみの味噌汁など	肝機能を高めるタウリン(アミノ酸の1つ)が豊富に含まれています。
水分	お茶、緑茶	尿酸の排泄を促します。 また、緑茶に含まれるカテキンは胃の粘膜を保護し、アルコールの吸収を抑えます。

## ふれあいプラザ温泉浴場の 年末臨時営業のお知らせとお願い

12月31日の営業は例年どおり13時～17時の臨時営業としてご利用いただけます。

営業時間中の密を避けるためにも、自宅浴室での入浴が難しい方を優先利用とします。帰省中のご家族のご利用等を控えていただくなどご理解とご協力をお願い致します。



◇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

## 高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成を行っています。

高齢者等を対象に、肺炎の発生、重症化およびまん延を予防するため、町は接種費用を助成(接種料金8,000円の内、7,000円を助成)しています。

対象の方には今年4月にハガキでご案内しておりますが、助成期間は令和3年3月31日までです。希望する方は早めの接種をお願いいたします。

※これまで接種歴のない方に限り助成の対象となりますのでご注意ください。

### ■今年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日)に対象となる方

① 65歳以上で5歳刻みの年齢の方(下記参照)

65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日	100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日

② 60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。

③ 上記の年齢の方で、町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方も含まれます。

### ■検査内容

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 上士幌クリニック・はげあん診療所(町内の医療機関に限ります)。

接種方法 予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます)。診察を受けます。1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。

申し込み 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。町外医療機関及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。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで