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

いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

◆**日　時**　6月1日(火)　13時50分～
※時間は申し込み受付時にお伝えします。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急遽中止になることがあります。
◆**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。
◆**定　員**　28名
◆**申込期限**　5月17日(月)～5月28日(金)
◆**内　容**　歯科健診・フッ素塗布
◆**持ち物**　歯科手帳
◆**場　所**　ふれあいプラザ
※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ（☎2-4128）まで。

ふれあいプラザ（浴場）からのお知らせ

平成30年度より条例で定めています入浴料金の減免期間が、令和3年4月より3年間延長され、令和3年度以降についても「大人300円・小学生100円」にてご利用いただけることになりました。ふれあいプラザの泉質はアルカリ性単純温泉であり、疲労回復や健康増進に効果があるとされていますので、お仕事の疲れや休日のリフレッシュとしてご利用下さい。

尚、70歳以上の高齢者（町内在住）につきましては、申請により令和3年度分の入浴100円券（月10回上限）を発行しておりますので、生年月日を証明する物をご持参の上、お気軽にふれあいプラザ窓口にお問合せ下さい。

※この事業は、ふるさと納税・生涯活躍いきがい基金が充当されています。
※お問い合わせは、ふれあいプラザ浴場受付（☎2-4126）まで

風しん抗体検査の無料期間は令和4年2月28日で終了します

～昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の皆様へ～

対象者の方は、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、「風しん抗体検査」及び、抗体が十分にない方の「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、自費で以前に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おられるため、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4月初めに令和3年度のクーポン券を送付しています。
※お問い合わせはふれあいプラザ（☎2-4128）まで。

基本チェックリストで早期発見早期予防！

「基本チェックリスト」は高齢期における心身の衰えを招きやすいさまざまなリスク（危険）別に、今の状態を調べるものです。

特定の項目に衰えやリスクがあった場合には、それらを解消する為に、生活を改善したり、自分にあった対策を考える事に役立てる事が出来ます。

70歳、73歳、76歳、79歳、82歳、85歳、88歳（令和4年3月末実時点での年齢）の方々へ基本チェックリストを送付します。

◆**送付時期**
①82歳、85歳、88歳→5月中旬
②76歳、79歳→6月中旬
③70歳、73歳→7月中旬
◆**回答方法**　返信用封筒を入れてお送りします。期日までにご返信ください。
◆**その他**　職員がご家庭に出向いて行う事もできます。また、上士幌町地域包括支援センター（ふれあいプラザ内）で行う事も可能です。お声掛けください。

三愛介護サービス（高齢者の生活支援）のご案内

三愛介護サービスは、介護保険サービスを補完することにより支援が必要となっても在宅での暮らしが継続できるよう上士幌町の独自事業として実施しています。在宅で暮らす高齢者が加齢や虚弱等の理由により何らかの支援を必要とする方を対象に左記のサービスを提供していますのでご案内致します。

事業名	内容	利用対象者	利用料金※
ショートステイ	一時的に特別養護老人ホームに宿泊して介護を受けるサービス。	介護保険要介護認定では非該当となる高齢者。	1日2,680円（2,240円）
ホームヘルプ	自宅において身体介護及び家事支援の訪問を受けるサービス。	介護保険支給限度額を使っても、支援が必要な要介護（支援）認定者。介護認定の非該当であるが何らかの介護が必要な高齢者。	15分70円
給食サービス	幕の内弁当主体の食事を1日1食夕食時に配食を受けるサービス。	身体機能低下や認知機能低下により買い物や調理が困難となっている独居等の高齢者。	1食500円（300円）
入浴サービス	高齢者生活福祉センターへの送迎により施設入浴介護を受けるサービス。	要介護（支援）認定者や重度障害者で自宅の浴室が使用できない状況にある高齢者。	1回830円
通院サービス	自宅と医療機関のタクシー料金の助成を受けるサービス。	定期的な通院が必要であるが、公共交通機関の利用や、家族等の通院支援が困難な高齢者。	実費の1/4

※利用料金（　）内は、住民税非課税世帯を対象とする減免による料金です。
※ご利用は事前申請の受理により調査を行い、地域ケア会議で決定されます。
※この事業は、ふるさと納税・生涯活躍いきがい基金が充当されています。
※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで。

令和３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４年３月まで ☆申し込み締め切り４月28日（水）まで！ **※受診枠が限られておりますので、お早目にお申し込みください！（申込み順に日時を選択できます）**	①５月26日（水）～28日（金） ⇒締切４月28日（水） ②８月25日（水）※女性対象、大腸がん検診のみ ⇒締切７月21日（水） ③８月31日（火） ⇒締切８月５日（木） ④令和４年１月24日（月）～28日（金） ⇒締切12月23日（木）
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助成額	28,600円	①④19,030円　②2,770円　③18,360円
自己負担額	すべて無料です	
対象者	昭和56年４月１日～昭和57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。

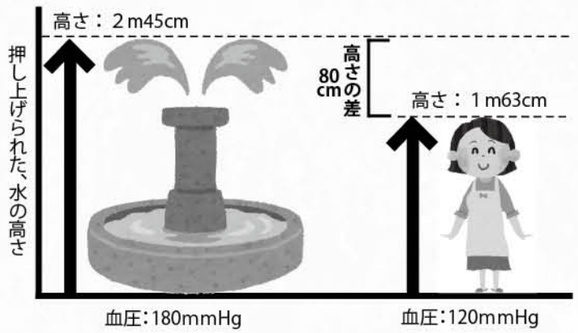
栄養コラム　５月17日は高血圧の日

血圧とは、血液が流れる時に血管の壁を押す圧力のことです。

心臓がポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血管に圧力をかけることで全身に血液（酸素や栄養素）を届けています。特定健診の血圧の基準である、130/80は血管壁を傷つけず耐えられる限界の圧力です。上の血圧が130～139を高値血圧、140以上になると高血圧と判断されます。高血圧だと、どのくらい血管に圧力がかかっているか水を押し上げる力に例えてご説明させていただきます。

○血管にかかる圧力を水を押し上げる力に換算し比べてみました

分類	上の血圧	水を押し上げる力（押し上げられた水の高さ）	高さに例えると
高血圧	180mmHg	2m45cm（式：上の血圧×13.6）	大きな噴水くらい
正常血圧	120mmHg	1m63cm	人の身長くらい



高血圧と正常血圧では、水を約80cm分押し上げる力に差があります。高血圧の方はその分血管に力がかかり続けていることになります。血管は圧力によって硬くなったり、血管の中が狭く（動脈硬化）なります。動脈硬化が進行すると脳や心臓、腎臓などの臓器が障害され、脳卒中、心臓病などの発症リスクが高まります。

日々家庭で血圧を計測するとともに、1年に1度特定健診を受けることで、早期に高血圧を発見し、動脈硬化の進行が進む前に治療をすることが大切です。

高血圧は、塩分、肥満、遺伝、運動不足、喫煙、疲労又は睡眠不足、お酒が影響しています。高血圧予防のひとつである減塩のコツを紹介します。

○減塩のコツ

①酸味、辛味、風味を利用する

レモンの酸味、唐辛子の辛味、だしの風味などをうまく利用することでうす味でも満足感が高まります。

だしをとるのが大変な場合は、桜エビ、あさりなどうまみの出る食材と組み合わせます。

②塩分の多い食品は控えめに

調味料はドバドバでてしまうので「かける」より「つけて」食べます。

うす味でもとろみをつけると、口の中に感じる時間が増え、おいしく感じます。

③カリウムを含む食品をとる

野菜や海藻などに含まれるカリウムは、余分な塩分を体外へ出す働きがあります。

水に溶けやすい性質があるので、具沢山みそ汁やスープにするのがオススメです。

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成を行っています。

65歳以上で５歳刻みの年齢の方を対象に実施されている高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について、ご案内いたします。

これまで接種歴のない人に限り助成の対象となりますのでご注意ください。

肺炎は、主に肺炎球菌という細菌が肺に侵入して炎症を起こす病気で、抵抗力の弱い高齢者にかかりやすく、重症化しやすい死亡に至る病気です。

今年度（令和３年４月１日～令和４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）
対象の方には、個別にハガキでご案内いたします。

65歳	昭和31年４月２日～昭和32年４月１日	**85歳**	昭和11年４月２日～昭和12年４月１日
70歳	昭和26年４月２日～昭和27年４月１日	**90歳**	昭和６年４月２日～昭和７年４月１日
75歳	昭和21年４月２日～昭和22年４月１日	**95歳**	大正15年４月２日～昭和２年４月１日
80歳	昭和16年４月２日～昭和17年４月１日	**100歳**	大正10年４月２日～大正11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、入所中の方も含みます。

令和４年３月31日までが助成期間です。早めの接種をお勧めします。

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）
・新型コロナワクチン接種の前後２週間は他の予防接種を受けられませんので注意してください。

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

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。最近は若い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。

集団検診▶▶ ふれあいプラザで受診する検診

今年８月の集団検診は、基本健診・大腸がん検診・骨粗鬆症検診も実施します！

〇おすすめポイント

① 40歳以上の女性は毎年大腸がん検診受診を！（日本人女性のがん罹患数の第２位が大腸がん）
②女性の平均寿命が上昇し続ける今、高齢期に骨折しない身体づくりが大切です。女性は男性と比べて更年期を迎えると急激に骨密度が減っていきます。40歳を超えたら定期的（５年おき）に骨密度をチェック！
③上士幌町の基本健診は、腎機能検査や心電図検査、眼底検査等詳細な検診項目をすべて含んで、どの年代も無料で受診できますので、１年１度の受診を習慣にしましょう！

日　時：8 月 25 日（水）
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：① 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
② 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
※基本・特定健診、大腸がん検診、骨粗鬆症検診は毎年受診できます。

検診種類	検診内容	料金
子宮頸がん検診	頸部細胞診、超音波検査（希望者のみ）	① 20 ～ 40 歳無料 ② 41 歳以上 1,600 円 ※超音波検査 500 円
乳がん検診	マンモグラフィー検査	① 40 ～ 70 歳無料 ② 71 歳以上 1,700 円
基本健診 特定健診	身体、血圧測定・尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、医師の診察等	18 ～ 39 歳、国保特定健診受診券をお持ちの方、後期高齢者保険の方は無料 ※社保の方は一部自己負担額あり
大腸がん検診	便潜血検査（2 日分）	500 円
骨粗鬆症検診	骨の超音波検査	①節目年齢 500 円 ②節目年齢外 2,100 円

注意事項）
＊すべての検診対象年齢は、令和４年3月31日時点になります。
＊節目年齢の対象者は、令和４年３月31日時点で、40、45、50、55、60、65、70 歳の方です。
＊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（マンモグラフィー検査）が無料となります。
＊集団健診は令和４年２月25日（金）にも実施予定ですが、例年通り子宮がん検診乳がん検診のみになります。

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３年４月１日木～令和４年３月31日木	
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．マンモグラフィー検査 ⇒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．マンモグラフィー検査…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．マンモグラフィー検査…1，700円 B．北斗・ＰＥＴ乳がんドック…21,400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	

＊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。

女性がん検診は、PCやスマホからも申し込みが可能です。QRコードまたはURLからお申込みください。

申し込み URL
https://www.harp.lg.jp/Cgm1gDKr
お問合せ
健康増進担当（☎２-４１２８）