

この日の検診はレディースデー 子宮頸がん・乳がん検診、もうすぐ締切！

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 8月25日(水)
- ◆申込期限 7月21日(水)
- ◆実施場所 ふれあいプラザ

今回の検診では、基本健診や大腸がん検診、骨粗しょう症検診も一緒に受診することができます。
女性の方は基本健診、大腸がん検診、骨粗鬆症検診のみの受診も出来ます。

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	40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 定員90名(申込順)
内容	視診、内診、頸部細胞診、超音波検査(希望者のみ)	マンモグラフィ検査
自己負担額	①20～40歳…無料 ②41歳以上…1,600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

オプション検診 ～上記検診と合わせて受診が可能です～

区分	基本健診	大腸がん検診	骨粗鬆症検診
内容	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査・医師の診察等	便潜血検査(2日分)	骨エコー検査
自己負担額	無料(40歳以上で国保以外の保険加入者は自己負担がかかる場合があります)	500円 ※生活保護受給者無料	節目年齢…500円 節目年齢以外…2,100円

※検診対象年齢は令和4年3月31日時点の年齢です。
※節目年齢とは、40、45、50、55、60、65、70歳です。
※女性がん検診は2年に1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。
※生活保護受給者は検診料金無料です。(骨粗鬆症検診は、節目年齢以外自己負担あり)
◆その他 女性がん検診は、令和4年2月25日(金)にも集団検診を行います。また帯広や音更の病院で個別検診を受けることもできます。詳しくはお問い合わせください。

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



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
(幼児歯科検診)のご案内
◆日時 8月3日(火) 13時50分～
※時間は申し込み受付時にお伝えします。
◆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
◆申込期間 7月20日(火)～7月30日(金)
※定員に達し次第受付を終了します
◆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。

栄養コラム 7月は熱中症予防期間です

熱中症とは、湿度・温度が高い場所に長くいることで、徐々に体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、めまい・けいれん・高体温などの症状が引き起こされる状態のことです。まだ身体が暑さに慣れていない上に、気温が急上昇する7月～8月に起こりやすくなっています。マスク着用によって熱中症のリスクが高まりますので、熱中症を予防する行動のポイントを知り、夏を元気に過ごしましょう。



○熱中症を予防するポイント

●暑さを避けるために

エアコン、扇風機を利用し、部屋の温度を調節しましょう。また、暑い日や暑い時間帯の活動は無理をしないようにしましょう。



扇風機の近くに凍らせた2Lのペットボトルを置くと風が冷たくなります



●こまめな水分補給をしましょう

マスクをしていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。お茶や水などを1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給をしましょう。

朝起きてすぐ、出かける前後、寝る前などこまめに水分補給をしましょう



●暑さに備えた身体づくり

暑さで食欲がなくなると栄養バランスが偏ってしまい体力が落ち、熱中症になりやすくなります。

暑い日が続くときこそ、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえた食事を意識します。

日頃から適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

特に赤ちゃん、高齢者の方々は熱中症になりやすいと言われています。周囲の方からも水分補給の声掛けなどの配慮をお願いします。

ビタミンB1は疲労回復に効果的な栄養素です。玄米、豚肉、大豆製品、豆苗、ごまなどに多く含まれるのでオススメです



補聴器の購入費を一部助成します

■ 難聴と認知症の関係

国が示している新オレンジプラン(認知症施策推進総合戦略)では、認知症になる危険因子のひとつに難聴が含まれています。難聴になると周囲からの情報量が減少し、他人の言っていることが聞き取れない、会話がうまく成立しないという状況から周囲との関わりを避け、社会交流が減少することにより精神的な健康維持にも影響を与え、認知機能の低下をもたらすことがあると考えられています。

日頃の生活習慣や社会活動の継続が認知症予防に効果があり、予防活動を継続することで健康維持を図ることができると言えます。

認知症の危険因子



認知症の防御因子



■ 補聴器購入費の一部助成について

加齢に伴う難聴を放置せず、社会的活動が維持できるよう高齢者補聴器購入費助成事業(令和3年7月1日より受付)を実施し、難聴により日常会話に支障が生じている65歳以上の方を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成し、補聴器を正しく使用することにより社会交流の維持が図られるよう支援します。

● 利用方法

1. 地域包括支援センターへの相談により利用の申請をします。
2. 申請者は耳鼻咽喉科を受診して医師の意見書を作成してもらいます。
3. 地域包括支援センターは医師の意見書の内容により助成の可否を決定します。
4. 助成の決定を受けた方は、補聴器販売業者より補聴器を購入します。
5. 購入後に領収書を添付して地域包括支援センターへ助成申請をします。
6. 助成申請時に指定された口座に助成額が振り込まれます。

● 対象者

- ・ 町内に住所を有する65歳以上で、本人が住民税非課税の方
- ・ 補聴器使用の必要性について医師による証明がある方
- ・ 平均聴力レベルが中等度難聴(40dB以上70dB未満)の方
- ・ 聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない方

● 助成額

購入費の1/2とし、上限額は5万円

● 購入時の相談

ご相談と申請は、上士幌町地域包括支援センターへお問合せ下さい。補聴器の購入時は、補聴器販売業者へ使用目的とご予算等の相談をしていただきます。

※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

年1回 健康診査を受けよう！ 国保特定健診 がん検診などのご案内

- ◆実施日時 8月31日(火)
- ◆申込期限 8月5日(木)
- ◆実施機関 北海道結核予防会

健康診査

健診名	対象	個人負担額	検査内容
特定健康診査	40～74歳の上士幌町国保加入者	無料	血液検査・尿検査・血圧・身体測定・医師の診察 (心電図・眼底検査、貧血検査→町国保・後期高齢者・基本健診の方は全員行います。その他の方は、加入している医療保険により異なります)
	国保以外の保健加入者で令和3年度特定健康診査受診券をお持ちの方	加入している医療保険により異なります。	
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者(主に75歳以上の方)	無料	
基本健診	18～39歳		
	40歳以上の生活保護受給者		

がん検診

対象：医療保険に関係なく町民の方が受診できます。(単独受診も可能)

健診名	対象	個人負担額	検査内容
大腸がん検診	18歳以上	500円	便の潜血反応検査 ※事前に便を2本採取し提出
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		1,770円	血液検査

※生活保護受給者は、大腸がん、肺がん、胃がん検診が無料です。

その他

対象：医療保険に関係なく町民の方が受診できます。(単独受診も可能)

健診名	対象	個人負担額	検査内容
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方で今まで検査を受けたことがない方	800円	血液検査(B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査)
エキノコックス症検診	小学3年生以上の方(5年に一度が受診の目安)	400円 ※小中学生は無料	血液検査
骨粗しょう症検診	令和3年度中に、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	500円	かかとの骨のレントゲン検査
	上記以外の方	1,100円	

※生活保護受給者は、肝炎、エキノコックス、骨粗しょう症検診(節目年齢の場合)が無料です。

注意事項

- ※すべての健診対象年齢は、令和4年3月31日時点になります。
- ※人間ドック、脳ドック、冬の巡回ドックも申込み受付中です。いずれかを選んでお申込みください。

※お申し込みは、健康増進担当(☎2-4128)まで