

11月30日(いい看取り・いい看取られ)は 人生会議(ACP アドバンス・ケア・プランニング)の日

「人生会議(ACP)」とは将来の変化に備え、前もって自分の受けたい医療やケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが繰り返し話し合い情報を共有し、患者さんの意思決定を支援する過程です。

「縁起でもない」「死について語るなんて…」と避ける人が多いと思いますが、いざとなった場合、既に自分の意思を表すことができないこともあります。しかし、誰しもが心の隅に「痛いのは嫌」「延命治療はしたくない」「自宅で死にたい」等、自分の「最期」の迎え方について考えることはあると思います。その思いをご家族や近い人等と話し合い、情報を共有しておくこと、それが「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」です。

ACPの進め方に決まりはありません。ふれあいプラザでは人生会議のヒントになる資料やゲーム感覚でできる「もしバナゲーム」というグッズもお貸ししていますので、どうぞ活用ください。



栄養コラム 妊活中・妊娠中に必要な栄養素“葉酸”について

妊活中・妊娠中に葉酸が必要であることを聞いたことがありますか？

葉酸は赤ちゃんの正常な発育に欠かせない栄養素です。特に妊娠初期は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、妊娠前～妊娠初期にしっかり葉酸をとることで、二分脊椎症や無脳症などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすことができます。

妊娠の計画をしていたり、可能性がある女性は食品やサプリメント等から葉酸をとることが大切です。

また葉酸は「造血のビタミン」とも呼ばれており、新しい赤血球を作り出したりする働きがあるため、どの年代の方も必要な栄養素です。

○葉酸の食品からの摂取推奨量(1日当たり)

時期	推奨量
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 ※サプリメントや強化食品は手軽に葉酸をとれますが、過剰に摂り過ぎないように1日に決められた量を必ず守りましょう。
妊娠中期・後期	480μg 非妊娠時の2倍必要量が増えます

○葉酸240μgの目安量

食品名	量	葉酸含有量
ほうれん草	2～3株	147μg
枝豆	30さや	96μg



○葉酸がとれる簡単レシピ

【ブロッコリーの塩昆布和え】 葉酸含有量：211μg

材料：2人分 作り方
ブロッコリー：1個 ①ブロッコリーは洗い小房に分け、茹でる
塩昆布：大さじ2 ②ポリ袋に塩昆布、ごま油、①を入れてよくもむ
ごま油：小さじ1 ③器に盛りつけて完成

○葉酸の多い食品について

葉酸は水に溶けやすく、身体に貯めておくことが難しいため、葉酸の多い食品を毎日とることが大切です。葉酸は野菜全般に含まれています。

特に色の濃い野菜

- ・アスパラ
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・春菊



果物

- ・イチゴ
- ・アボカド
- ・キウイフルーツ
- ・バナナ



その他

- ・納豆
- ・のり
- ・卵黄



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 について

認知症予防や介護などに関心がある方、お茶を飲みながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。お友達同士お誘いあわせの上、どうぞ遊びにいらしてください。

- ◆テーマ 「脱骨スカスカ大作戦」
- ◆お話し 認知症と、骨粗しょう症：実は関係があるんです
- ◆簡易骨密度測定 検定になり、かかると測ります ※骨粗しょう症の診断をするわけではありません。
- ◆自分でできる骨密度を上げる方法、対策
- ◆薬剤師さんへの質問タイム など
- ◆日時 12月15日(水) 13時30分～15時
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆講師 (株)ファーマライズ北海道支店 道東エリア長 薬剤師 小熊 健仁氏

母子手帳の交付を希望される方は事前に電話予約を

母子手帳と妊婦健康診査費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠の過ごし方や各種教室の紹介などを行っています。受診票の準備などがありますので、事前にふれあいプラザまで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



エキノкокクス症の早期発見は、検診が有効です！

エキノкокクス症は、エキノкок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кок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、数年から数十年かけて、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кок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кок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кокクス症検診を受けてください。

エキノкок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31日(月) 15時30分～16時30分まで	ふれあい プラザ	12月23日(木)まで ふれあいプラザ (☎2-4128)	無料
一般町民 (上記以外)	1月24日(月)～1月28日(金) 6時00分～10時30分まで ※1月24日(月)のみ7時30分～10時30分まで			400円 ※生活保護受給者は無料

※小中学生の保護者の方で、同日に検査希望がある方は、申込み締切日までにお申込みください(保護者の方は検診料金400円がかかります)。

※PCやスマホからも申込みが可能です。QRコードまたはURLからお申込みください。

URL <https://www.harplg.jp/DFWLbNe4>



※お問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

医療機関での特定健診のご案内

◆対象者 40歳以上の町国保加入者

医療機関	申し込みと受診方法	自己負担額	検査内容
上土幌クリニック 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に！

◆実施時期 令和4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

検査名	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

※脳ドック健診は、令和3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)

自己負担額	実施機関				
	上土幌クリニック	帯広厚生病院	帯広徳洲会病院	音更宏明館病院	北斗病院
	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	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3年度上土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 (前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/A4UUzNaE>

令和3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3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4年1月24日(日)～1月28日(金)	帯広厚生病院	12月23日(木)

1月28日にふれあいプラザで行う健診では託児を行っています。希望者は事前に申し出てください

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・医師の診察など
特定健診	40～74歳 ※令和3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※1 ・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		
エキノコックス症検診	小学3年生以上	400円	・小中学生は無料 ・生活保護受給者の方は無料	血液検査

【特記事項について】

※1令和3年度40歳スタート事業については、昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれの方が対象です。

※2令和4年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性。