

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

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。
◆対象年齢 70歳、73歳、76歳、79歳、82歳、85歳、88歳(令和5年3月末日時点で年齢)の方々
◆送付時期 9月までに順次
◆回答方法 返信用封筒を入れて郵送します。期日までに返信ください。
◆その他 職員がご家庭に向いて行う事もできます。また、上土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。

頭と体の運動!

太鼓でeスポーツ体験会を行いました!

eスポーツ(注)を活用した、介護予防の新しい取り組みを始めるため、3月15日(火)にふれあいプラザで6名の方にお集まりいただき、音楽に合わせて太鼓をたたくゲームに挑戦していただきました!
参加者の募集や開催時期については、広報かみしほろ6月号においてお知らせいたします。
(注) e(イー)スポーツとは、パソコンやテレビゲームをスポーツ競技として捉え、皆で楽しんで行うものです。
頭も体も使って楽しめるため、高齢者の介護予防にも効果的であるとして、注目されています。
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで



▲リズムに合わせてバチで太鼓を叩きます♪
皆さんとてもお上手でした!



▲ゲームの前に音楽健康指導士の方と一緒に歌と音楽に合わせて準備体操をし、心と体をほぐします。

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つても在宅での暮らしが継続できるように上土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次のサービスを提供しています。各サービスの内容や利用方法など詳細については、地域包括支援センター(ふれあいプラザ内)にお問い合わせ下さい。

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およ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)認定者か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で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

栄養コラム

脳の変調を引き起こす原因について

前回の広報では食欲が抑えられない原因が、脳の変調(脳の調子がくるう)であることをお伝えしました。今回は脳の変調を引き起こす原因についてお伝えします。
以前より体重が増えた方は、太り始めたときに何をよく食べていましたか? スナック菓子、ハンバーガー、甘い飲み物など思いあたることはありますか?

実は、脳の変調を引き起こす原因に、『異性化糖』、『飽和脂肪酸』の摂り過ぎがあります。この二つは依存性が高く摂り過ぎると、食欲を調節している視床下部(脳)に炎症が起き、脳の変調を起こしやすくなると言われています。



○異性化糖とは?

でんぷんから作られる甘味料の一種で、液体の糖。表示には、果糖ブドウ糖液糖と書かれている。

特徴	<ul style="list-style-type: none"> 低温で、砂糖より甘味を強く感じる 血糖値を急激に上昇させやすい
多く含まれる食品	<ul style="list-style-type: none"> サイダー、イオン飲料、炭酸飲料、ジュース、飲むヨーグルトなど ゼリー、アイスなどの冷たいお菓子 タレ(冷やし中華)、ドレッシングなど



現在の社会で『異性化糖』『飽和脂肪酸』を避けることは難しいことだと思います。脳の炎症をケアする方法を知って、脳の変調を軽減していきませんか?
脳の炎症をケアする方法は次回の広報でお伝えします。

○飽和脂肪酸とは?

飽和脂肪酸が多く含まれる加工食品は、忙しい社会に合わせて、すぐに食べられるように大きな工場加工した食品で、食べ物の保存性、味や香りを良くするために家では使わない添加物を使って、作っています。

特徴	<ul style="list-style-type: none"> 料理にコクを出す 動物に含まれる脂肪やパーム油(植物油)に多く含まれる 常温で固形の脂肪 適量であればエネルギーとして利用されるが、過剰にとると身体にたまりやすい。また、動脈硬化を起こしやすい
多く含まれる食品	<ul style="list-style-type: none"> 肉の脂身(ラード、牛脂)、鶏皮、バター ジャンクフード、冷凍食品、加工食品、アイスクリーム、スナック菓子など

医療機関での特定健診 実施についてのお知らせ

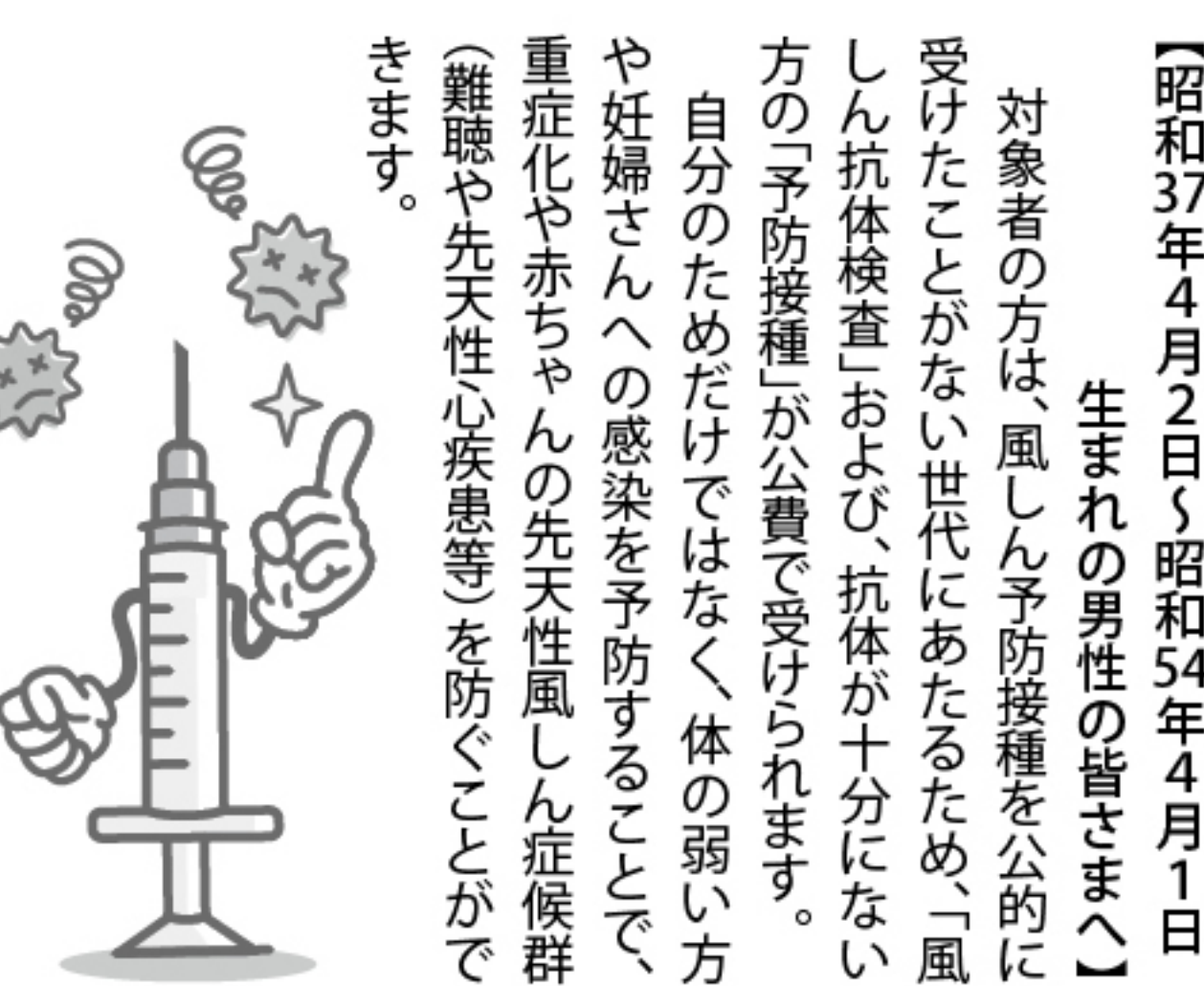
上土幌クリニックととかち内科循環器科クリニックで、特定健診を無料で受けることができます。
◆対象 40〜74歳の国民健康保険加入者
◆申込 直接病院にご連絡いただくか、通院されている方は受診時に「特定健診を受けた」と旨を病院受付へお伝えください。

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)のご案内

◆日時 5月19日(木) 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本以上あれば受けることができます。
◆定員 28名
◆申込期限 4月27日(水)〜5月13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

※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。
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

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4年度のクーポン券を送付しています。



風しん抗体検査の無料期間が 3年間延長になりました!

【昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日 生まれの男性の皆さまへ】
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」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。

◆連絡先等
・上土幌クリニック ☎2-2010
・とかち内科循環器科クリニック ☎0155-31-3113
◆受診期間 令和5年3月31日まで
※病院と直接日程を調整し、決定した健診日に受診券を持参して受診してください。

女性がん検診申し込みスタート!

ふれあいプラザで受診できる「集団検診」と、医療機関で受診する「個別検診」が選べます。
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▶▶ 8月と2月にふれあいプラザで受診する検診(検査機関: 釧路がん検診センター)。
8月は、基本健診・大腸がん検診・骨粗鬆症検診も受診できます。

日時: 8月23日(火)

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。

※集団検診は令和5年2月6日(月)にも実施予定ですが、子宮がん検診と乳がん検診のみになります。

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

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4年4月1日(金)~令和5年3月31日(金)	
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、 めぐみ乳腺クリニック(NEW!) 【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、前年度に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・めぐみ乳腺クリニックのみの受診になります。
内 容	視診、内診、頸部細胞診	マンモグラフィ検査 ⇒北斗病院・上徳乳腺外科・めぐみ乳腺クリニック の場合、受診者で有効と判断された方は、超音波 検査実施
料 金	①20~40歳…無料 ②41歳以上…1,600円	①30~70歳 マンモグラフィ検査…無料 ⇒北斗病院・上徳乳腺外科・めぐみ乳腺クリニック の場合超音波検査…無料 ②71歳以上 マンモグラフィ検査…1,700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	

注意事項)

- *すべての検診対象年齢は、令和5年3月31日時点になります。
- *節目年齢の対象者は、令和5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(マンモグラフィ検査)が無料となります。

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コードまたは右記URLからお申込みください。

■申し込み URL
<https://www.harp.lg.jp/emVE3sml>
■お問合せ
健康増進担当(☎2-4128)



令和4年度 高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

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がかかりやすく、重症化しやすい死亡に至る病気です。

■今年度(令和4年4月1日~令和5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、100歳の方(令和5年4月1日時点の年齢です)

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32年4月2日~昭和33年4月1日	85歳	昭和12年4月2日~昭和13年4月1日
70歳	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日	90歳	昭和7年4月2日~昭和8年4月1日
75歳	昭和22年4月2日~昭和23年4月1日	95歳	昭和2年4月2日~昭和3年4月1日
80歳	昭和17年4月2日~昭和18年4月1日	100歳	大正11年4月2日~大正12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、町外医療機関および介護保険施設等に入院、入所中の方も含まれます。

令和5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)

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。町外医療機関およ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。

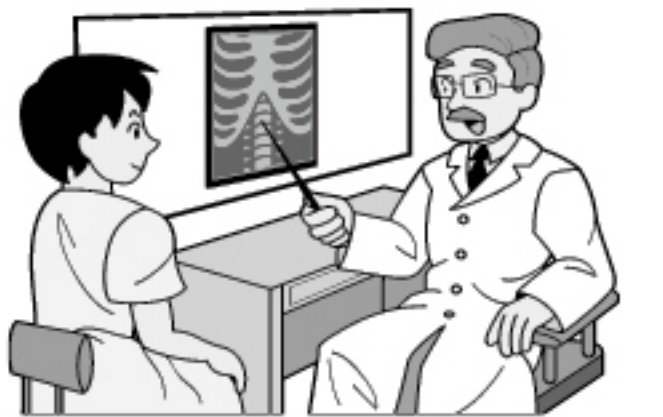
※高齢者肺炎球菌ワクチンと新型コロナワクチン予防接種は、前後2週間以上あける必要があります。

※お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

令和4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~

肥満は、「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」大きくふたつに分けられ、その内「内臓脂肪型肥満」がメタボリックシンドロームと呼ばれ、生活習慣病の原因になっています。「40歳健康づくりスタート事業」の腹部CT検査では、内臓脂肪がどれだけ蓄積しているか、ひと目でわかるようになっています。ぜひこの機会に受診し、確認してみませんか?



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5年3月まで ☆申し込み締め切り4月27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)	① 5月25日(水)~26日(木) ⇒締切4月27日(水) ② 8月23日(火)※女性対象、大腸がん検診のみ ⇒締切7月21日(木) ③ 8月30日(火) ⇒締切8月4日(木) ④ 令和5年1月23日(月)~27日(金) ⇒締切12月23日(金)
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57年4月1日~昭和58年3月31日生まれの町民の方	

※その他検診の詳細については、個別案内をご参照ください。