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

高齢者補聴器購入費助成事業のご案内

加齢により生じる難聴は、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。

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ています。

◆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2分の1とし、上限額は5万円

◆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。

※購入時のご相談と申請方法等は、地域包括支援センター（☎2-5555）まで

エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

◆基礎知識
私たちの住んでいる北海道には、エキノコックス症という、道外ではあまり見られない病気があります。
この病気は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気で、道内では毎年20数名の患者が見つかっています。

◆感染経路
私たち人間は、エキノコッ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コックスの幼虫が肝臓に寄生します。
人から人に感染したり、野ネズミから人に感染することはありません。

◆症状
人にエキノコックスが感染しても、すぐには自覚症状が現れず、数年から10数年の潜伏期を経て、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、放っておくと肺や脳に病巣が転移するなど、命にかかわることもあります。

◆感染予防
・外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
・キツネを餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
・沢水や小川などの生水は、飲まないようにしましょう。
・採ってきた山菜等は、よく水洗いするか、加熱して食べましょう。
・生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
・犬の放し飼いは止めましょう（犬にも感染して人にうつすことがあります）。

◆早期発見と早期治療が大切です
エキノコッ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。エキノコッ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、積極的にエキノコックス症検診を受けてください。

◆エキノコックス症検診について
【一般町民】

	夏の巡回ドック	冬の巡回ドック
日時	8月30日（火） 6時半～11時半	令和5年1月23日（月） ～27日（金）6時～11時 ※23日のみ7時半受付開始
申込方法	8月4日（木）までにプラザへ申し込み	12月23日（金）までにプラザへ申し込み
内容	血液検査	
料金	400円※生活保護を受給されている方は無料	

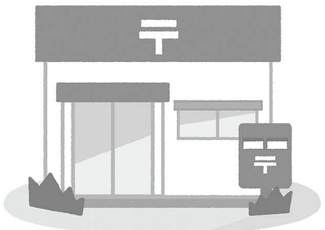
※小学3年生、中学2年生の方には、4月下旬に個別案内をしております。

郵便局による「みまもり訪問サービス」のご案内

郵便局が実施する「みまもり訪問サービス」は、サービスの利用を希望される独居高齢者宅に毎月1回のペースで郵便局員が訪問を行い、困りごとや体調の変化などの生活状況を聞き取り、訪問した内容はご家族と地域包括支援センターへメールで報告されるサービスとなっています。

町では、このサービスを利用する高齢者への支援として「みまもり訪問サービス」の利用料の一部助成を行い、離れて暮らす家族とのつながりをサポートし、郵便局と地域包括支援センターの連携を図りたいと考えています。

◆利用料　月額2720円（税込）
◆助成額　利用料の2分の1
◆申請者　独居などの高齢者ご本人およびそのご家族



※「みまもり訪問サービス」の利用相談等、詳しい内容については、上士幌郵便局（☎2-2100）または地域包括支援センター（☎2-5555）まで

この日の検診はレディースデイ♥

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23日（火）
◆申込期限　7月21日（木）
◆実施場所　ふれあいプラザ

今回の検診では、特定健診や大腸がん検診、骨粗しょう症検診の受診もできます。
女性の方は、基本健診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診のみの受診もできます。

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）	マンモグラフィー検査
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	◆基本健診～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 ◆大腸がん検診～便潜血検査（２日分） ◆骨粗しょう症検診～骨エコー検査 ・基本健診…無料（社保の方は一部自己負担額が発生する場合があります） ・大腸がん検診…500円 ・骨粗しょう症検診　節目年齢…500円　節目以外…2,100円	

【注意事項】
※健診対象年齢は令和５年３月31日時点の年齢です。
※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。
※節目年齢とは、令和４年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方を指します。
※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）
女性がん検診は、令和５年２月６日（月）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/emVE3smL
お問合せ
健康増進担当（☎２-４１２８）

自殺予防講演会のご案内

【だれも自殺で追い込まれることのない町をつくるため、講演会を開催します】

◆テーマ　自殺予防講演会「生きづらさを抱える若者たちへ大人ができること」

◆対　象　町民の方、教育・福祉等の関係者で町内にお勤めの方など

◆講　師

◇**田中哲氏**（子どもと家族のメンタルクリニック「やまねこ」院長・児童精神科医）

◇**二宮信一氏**（元北海道教育大学釧路校教授）

◆日　時　8月25日(木)　18時～20時
（受付　17時30分～）

◆場　所　生涯学習センターわっか

◆内　容　オンライン上の田中哲先生とわっかから二宮信一先生が、若者たちの本当の姿を語り、大人たちにできることを私たちに問いかけます。
　これまでにない形で開催する貴重な講演会です。

◆申込み期限　8月18日(木)

◆託　児　有り※先着順となります。

※オンライン視聴を希望する方は、申込時にお伝えください。

※お申し込みは、保健福祉課健康増進担当（ふれあいプラザ☎2-4128）または子育て世代包括支援センター（☎7-7235）まで

栄養コラム　ペットボトル症候群について

いよいよ夏本番の暑い季節を迎えますね。皆さんは暑い時にどのようなものを飲みますか？冷たい清涼飲料水（ソフトドリンク）をつい飲みたくなりませんか？熱中症予防のためにも十分な水分補給はとても大切なことです。しかし、スポーツドリンクなど糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎで、「ペットボトル症候群」を起こす恐れがあります。

【ペットボトル症候群とは？】

スポーツドリンクやジュース、コーラなど甘い炭酸飲料、糖分を多く含む清涼飲料水を習慣的にたくさん飲むことで発症する急性の糖尿病のことです。

【ペットボトル症候群を予防するためには…上手な水分補給をしましょう】

●普段の水分補給には、水や麦茶など甘くない飲み物をこまめに飲みましょう

○のどの渇きは、脱水が始まっている証拠
　渇きを感じる前に水分をとることが大事です。
　マスクをしていると、ノドが渇いていることを感じにくいため、日々の中で意識的に水分補給をすることが大切です。

●水分を飲む量はどのくらい？

○飲み水として、1日1.2ℓが目安です。
　一般的にコップの水をあと2杯（1杯150～200㎖）で1日に必要な水分量の1.2ℓを満たせると言われています。

●水分を飲むタイミングはいつ？

○水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツ・仕事の前後・途中、入浴の前後、などに水分をとることが重要です。

●スポーツドリンクを飲む時は？

○スポーツドリンクには汗で失う塩分やミネラルが含まれているため、大量に汗をかくような場合におすすめです。
　スポーツドリンク（500㎖）にもスティックシュガー（約8本分：約24ｇ）の砂糖が入っているので、水代わりに飲まないようにしましょう。

　夏場の暑さや汗をかいた時、のどの渇きをうるおすために清涼飲料水をたくさん飲む

↓

清涼飲料水をたくさん飲むと血糖値が高くなるため、血液が濃くなる

↓

　濃い血液をうすめるために、身体の中の水分を血液に引っ張ると尿の量が増え、尿と一緒に糖を出す

↓

　身体の中の水分が失われると、さらにのどが渇き清涼飲料水を飲むことを繰り返す
→悪循環によって『ペットボトル症候群』が引き起こされる
　重症の場合、意識障害に陥るため注意が必要

＼ご好評につき、**残りの受付枠はあとわずか！**受診希望がある方はお早目にお申し込みください！／

年1回 健康診査を受けよう！

健康診査
がん検診などのご案内

◆実施日時　8月30日(火)
6時半～11時半

◆申込期限　8月4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。）
	国保以外の保険加入者で令和4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1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4年度中に、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	500円	骨レントゲン検査
	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5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。

申し込み URL
https://www.harp.lg.jp/pUr7ti80
お問合せ
健康増進担当（☎2-4128）