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

にっこり交流カフェのご案内
～認知症予防&共生カフェ～

◇横断歩道を渡りきる前に赤信号に……
◇自転車で人にぶつかりそうに！
◇うっかり、アクセルとブレーキを間違えそうに……

昔と変わらないつもりでいても、年齢を重ねるととっさの反射神経などに変化が現れるものです。安全な生活を送り続けるためには、どんな注意をすれば良いのでしょうか？

今回は、〝シニア世代の交通安全〟をテーマに耳寄りな情報をお届けします。

◆テーマ シニア世代の交通安全
◆日時 12月21日(水) 13時30分～15時
◆講師 帯広警察署交通課、上士幌町駐在所
◆場所 ハレタかみしほろ
◆申込 不要※当日直接お越しください
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

母子手帳の交付について

【母子手帳の交付を希望される方は、事前に電話予約をお願いします！】

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、妊娠期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
※事前予約やお問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

エキノコックス症の早期発見は、検診が有効です！

エキノコックス症は、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、数年から十数年かけて、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

対　象	小学校３年生 中学校２年生	一般町民 （左記以外）
日　時	１月30日(月) 15時30分～16時30分まで	１月23日(月)～１月27日(金) ６時～11時まで ※23日のみ７時30分から受付
申　込	12月23日(金)まで	
料　金	無料	400円 ※生活保護受給者は無料
場　所	ふれあいプラザ	

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

◆ Web申込について

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。

小中学生とその保護者申込専用
https://www.harp.lg.jp/mA4BO9JC

一般町民申込専用
https://www.harp.lg.jp/pUr7ti80

※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　妊娠前・妊娠中にとりたい“葉酸”について

○葉酸とは？

葉酸はビタミンＢの一種で、たんぱく質を作ったり、細胞の増殖に必要なＤＮＡを作ったりするのに必要です。赤ちゃんの健やかな成長とお母さんの健康のために妊娠全期間を通して欠かせない栄養素です。

また、葉酸は妊娠前～妊娠初期にかけて積極的に摂ることで、赤ちゃんの先天性異常のひとつである神経管閉鎖障害※のリスクを減らすことができると言われています。神経管閉鎖障害のリスクを減らすためには、葉酸をはじめとしたバランスの良い食事をとることが必要です。

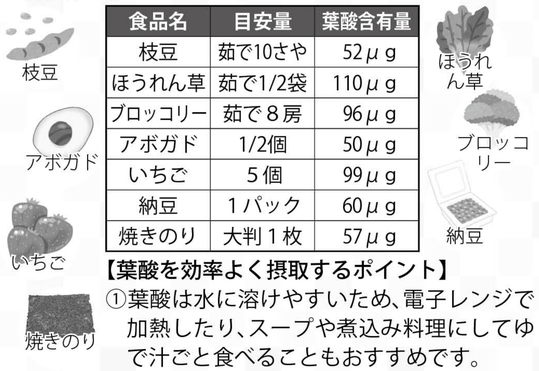
※神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄の中枢神経がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。

○葉酸は１日にどれくらいとると良いの？

	一般成人	妊娠中・妊娠初期	妊娠中期・後期
食事から	240μｇ	240μｇ	480μｇ 妊娠前より２倍必要量が増えます
サプリメント強化食品から		400μｇ※	

※サプリメントや強化食品の過剰摂取に注意
サプリメントや強化食品は手軽に葉酸をとれますが、１日に1000μｇ以上の葉酸を摂取すると健康障害を引き起こす可能性があります。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。

○葉酸を多く含む食品



食品名	目安量	葉酸含有量
枝豆	茹で10さや	52μｇ
ほうれん草	茹で1/2袋	110μｇ
ブロッコリー	茹で８房	96μｇ
アボガド	1/2個	50μｇ
いちご	５個	99μｇ
納豆	１パック	60μｇ
焼きのり	大判１枚	57μｇ

【葉酸を効率よく摂取するポイント】
①葉酸は水に溶けやすいため、電子レンジで加熱したり、スープや煮込み料理にしてゆで汁ごと食べることもおすすめです。
②また熱に弱い特徴もあるため、加熱時間を短くする工夫も必要です。

○葉酸とは？

◎ビタミンＢ12
・葉酸が体内で細胞を合成するのを助けると同時に、新しい赤血球を作る働きをします。
・鮭、いわし、あさり、のり、鶏卵、牛乳など動物性たんぱく質に豊富に含まれています。

◎ビタミンＣ
・葉酸はビタミンＣによって、体内で活用されやすくなります。
・ほうれん草、キャベツ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいもなど野菜や芋、果物に豊富に含まれています。

バランスの良い食事で
葉酸を効率よくとりましょう

～始めよう『人生会議』～
11月30日(いい看取り・いい看取られ)は人生会議(ACP)の日

死について口にすると、「縁起でもない」「その時が来たら考えるからいい」と避ける人が多いと思いますが、「死」は誰にでも必ずおとずれます。しかし、残念な事に、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方が７割程度いると言われています。

誰しもが心の隅に「痛いのは嫌」「延命治療処理はしたくない」「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しい人等と話し合い、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。

「人生会議（ＡＣＰ）」とは「まさか」と「いつか」に備え、元気な頃から行い、自分の望む「最期」に備えるものです。

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、どうぞご活用ください。

高齢者eスポーツ参加者募集！

頭と体の運動！高齢者向けのｅスポーツに参加してみませんか？

【事業内容】
◆対象者　60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
◆開催日　毎週水曜日 9:10～10:10と10:30～11:30の各１時間を単位とする２クラス開催
◆期　間　１月～３月
◆定　員　16名
◆利用料　今年度は体験期間中により無料（終了後に簡単なアンケート等にご協力いただきます）
◆場　所　ふれあいプラザ研修室
◆申込先　地域包括支援センター　2-5555
◆その他　申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますのでご了承ください。

令和４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４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!!

実施日	実施機関	申込締切日
【冬】令和５年１月23日(月)～１月27日(金)	帯広厚生病院	12月23日(金)

※１月27日（金）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ください。

上記の日程で、次のＡ・Ｂ・Ｃの健診を受けることができます

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４年度特定健診受診券をお持ちの方	国保加入者	無　料	
		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	特記事項	検査内容
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 ・40歳以上の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	特記事項	検査内容
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※1は無料 ・40歳以上の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	・節目年齢の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 ・生活保護受給者は無料	血液検査

【特記事項について】

※1令和４年度40歳スタート事業については、昭和57年４月1日～昭和58年３月31日生まれの方が対象です。

※2令和５年３月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

医療機関での特定健診のご案内

医療機関	申し込みと受診方法	自己負担額	検査内容
上士幌クリニック	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
とかち内科循環器科クリニック			

脳ドック・がんドックのご案内

申込受付中
残り枠2月・3月のみ！

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。
受診枠に限りがありますので、受診可能日程がうまり次第受付終了となります。

◆実施時期　令和５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

検診名	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）、認知機能検査（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

※脳ドック検診は、令和４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

申込受付中

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）

		上士幌クリニック	帯広厚生病院	帯広徳洲会病院	音更宏明館病院	北斗病院
自己負担額		18,322円	【バリウム】13,900円 【胃カメラ】17,200円	16,100円	17,000円	23,800円
検診内容	胃がん検診	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。				

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歳以上の町民で今年度上士幌町の胃がん検診を受けていない方

受診間隔	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）
自己負担額	4,430円（生活保護受給者は無料）
実施方法	経口・経鼻内視鏡（どちらかお選びいただけます）

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/pUr7ti80