ふれあいプラザだより

3 すべての人に健康と福祉を

◇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、91歳(令和6年3月末日時点での年齢)の方々

◆送付時期 6月までに順次

◆回答方法 返信用封筒を入れて郵送します。期日までにご返信ください。

◆その他 職員がご家庭に出向いて行う事もできます。また、上士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。

いい歯ピカピカ教室(幼児歯科健診)のご案内

◆日時 5月30日(火) 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本以あ上あれば受けることができます。

◆定員 28名

◆申込期限 5月15日(月)～5月24日(水)
※定員に達し次第、申込を締め切ります。

◆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

医療機関での特定健診実施についてのお知らせ

上士幌クリニック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「特定健診を受けたい」旨を病院受付へお伝えください。

◆連絡先等
・上士幌クリニック ☎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6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。

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(上限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。

通院サービスの利用者負担を軽減しました

ふるさと納税・生涯活躍生きがい基金が財源の三愛介護サービス事業の通院サービスは、これまでの利用者負担4分の1から5分の1に変更し、かかりつけ医の指示により専門医療機関への定期通院が必要な高齢者の足の確保として、遠距離となるタクシー料金の利用者負担分の見直し(軽減)を図り、必要な診療が継続して受けられる事業として実施します。

利用対象者や利用回数等については、実施要綱により定めていますので、自家用車運転での通院や公共交通機関の利用、ご家族等の通院支援が困難な方は、地域包括支援センターへ受診状況等についてご相談下さい。

家族介護慰労事業の対象者の範囲を見直しました

在宅で要介護認定を受けている高齢者を介護する家族介護者に対して慰労金を支給する事業は、これまでの要介護4以上から要介護3以上(過去1年間において長期入院等していないこと)に範囲を拡大し、新たに認定調査時の認知症高齢者の日常生活自立度が「Ⅲ」以上の方を介護する家族を加える見直しを図りました。

事業内容の詳細や日頃感じている介護の悩みや不安については、地域包括支援センターへご相談下さい。

栄養コラム　5月17日は高血圧の日

血圧とは、心臓から送り出された血液が流れていくときに『血管の壁を押す力』のことです。血圧は私たちの活動(運動・食事・睡眠など)や気温、ストレスなどにより常に変動しています。正常な血圧は、120/80(未満)ですが、140/90(以上)になると高血圧と診断されます。血圧が高くてもほとんどの場合自覚症状はありませんが、高血圧が続くと血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが高くなります。健康診断などで、高血圧と指摘されたときは、生活習慣の改善や病院で治療をすることが大切です。

○高血圧を改善する生活習慣のポイント："減塩"から

食塩の過剰摂取は、血圧が上がる原因の一つになっています。

[1日の食塩摂取の目標量]

男性	7.5g未満	※日本人の食事摂取基準2020より
女性	6.5g未満	
高血圧の方	6.0g未満	※日本高血圧学会より

⇒実際に北海道民が摂取している塩分は男性：11.2g、女性：9.4gと1日3g以上も多く塩分をとっています。(R1年国民健康・栄養調査より)

塩分をとりすぎないことは健康のために大切ですが、一気にうす味にしてしまうと食欲が落ちてしまうことがあります。右記の「減塩のヒント」を参考に、おいしく塩分を減らしましょう。

～減塩のヒント～

減塩調味料を使う	減塩調味料はいつもと同じ量を使うだけで、簡単に塩分をカットできます。 ※減塩だからといって、いつもの量以上に使わないようにしましょう。
麺類のスープは残す	麺類には、3～6gの塩分が含まれています。スープを残すと塩分摂取量を半分に減らせることができます。
カリウムの多い食品をしっかり食べる	野菜や海藻類、果物、豆類、ごまなどに多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排泄を促します。 食事には必ず野菜料理を加えましょう。

3 すべての人に健康と福祉を　「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか？

お申し込み、お問い合わせは地域包括支援センター ☎2-5555まで

高齢化が進む中、認知症を患う方も増えていきます。

町では、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族の方を見守り支援する「認知症サポーター」を多数養成し、いつまでも安心して暮らせる町を地域の皆さまと作っていく事を目指しています。

今年度も、「認知症サポーター養成講座」は随時ご要望に応じて開催していきます。

この講座は参加者5名程度で開催しています。開催を希望される方は、ぜひご相談ください。

※開催日時や場所は、ご相談により決めます。

認知症 supporter caravan

◆令和4年度に受講された企業の皆さま

上士幌郵便局さま

帯広信用金庫上士幌支店さま

十勝信用組合上士幌支店さま

令和５年度 高齢者肺炎球菌予防接種について

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５年４月１日～令和６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６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33年4月2日～昭和34年4月1日	**85歳**	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	**90歳**	昭和８年4月2日～昭和９年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	**95歳**	昭和３年4月2日～昭和４年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日	**100歳**	大正12年4月2日～大正13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、入所中の方も含みます。

令和６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週間以上あけることが必要です。

※お問い合わせは、健康増進担当（☎2-4128）まで

令和５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６年３月まで **※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）**	①５月24日（水）～25日（木） ⇒締切４月25日（火） ②７月20日（木）※女性対象、大腸がん検診のみ実施 ⇒締切６月27日（火） ③12月14日（木） ⇒締切11月10日（金） ④令和６年１月22日（月）～26日（金） ⇒締切12月20日（水）
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助　成　額	28,600円	①④13,420円 ②10,950円 ③2,772円
自己負担額	すべて無料です	
対　象　者	昭和58年４月１日～昭和59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。

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。
７月はすべての検診が１時間半程度で受診できるので、大変便利です。

集団検診▶▶

検診種類	検診内容	料　　金	備考
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	マンモグラフィー検査	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	7月のみ
胃がん検診	胃バリウム検査	1,400円	
肺がん検診	胸部レントゲン検査	400円	
大腸がん検診	便潜血検査（２日分）	500円	
骨粗鬆症検診	骨のレントゲン検査	①節目年齢　500円 ②節目年齢外2,100円	

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。

健診日		6/13(火)	7/20(木)	12/14(木)
実施機関		対がん協会	結核予防会	対がん協会
申込締切日		5/12(金)	6/27(火)	11/10(金)
女性がん検診	子宮がん検診 ※オプションで超音波検査受診可	○	○	○
女性がん検診	乳がん検診	○	○	○
同時に受けられる検診等	特定、基本健診	－	○	○
同時に受けられる検診等	胃がん検診	－	○	－
同時に受けられる検診等	肺がん検診	－	○	－
同時に受けられる検診等	大腸がん検診	－	○	－
同時に受けられる検診等	骨粗鬆症検診	－	○	○
同時に受けられる検診等	肝炎ウイルス検診	－	○	－
同時に受けられる検診等	エキノコックス症検診	－	○	－

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５年４月３日(月)～令和６年３月30日(土)	
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 【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	マンモグラフィー検査 ⇒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　マンモグラフィー検査…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　マンモグラフィー検査…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６年3月31日時点になります。
＊節目年齢の対象者は、令和６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、節目外の骨粗鬆症検診以外は無料です。

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/QpheMKHn