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

認知症共生&予防カフェにつこり交流カフェのご案内

なかなか人には言いにくいとされている「尿漏れ（尿失禁）」問題。60歳以上の高齢者の方の約半数に尿漏れの経験があるとの報告もあります。

・どうして年齢を重ねると漏れやすくなる？
・性別問わず、尿トラブルがあるって本当？
・漏れない為の秘策はあるのか？ないのか？
・漏れ対策商品、最新情報！

これらについて、老若男女問わずこれまで沢山の「尿漏れ問題」と向き合ってきた講師の方と共に、「アレコレ考える機会を設けました。どうぞ、お気軽にご参加下さい。

◆**テーマ**
「漏れる漏れない…尿漏れ問題を考える」
◆**講師**　岩間定子さん（㈱ＴＭらいふサポート相談員）
◆**日時**　8月16日㈬　13時30分～
◆**場所**　ハレタかみしほろ
◆**申込**　不要

風しんの抗体検査・予防接種の全額助成について

【対象：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性】

風しんの発生およびまん延を防止するため、令和7年3月まで、風しんの公的な予防接種を受ける機会のなかった世代の男性を対象に、無料で風しんの抗体検査と、検査の結果、抗体が少なかった方への風しんの予防接種を行っています。

抗体検査は、町内医療機関だけでなく、町外の医療機関や健診機関（町が実施する健診や職場健診、人間ドック等）でも受けることができますので、実施機関にお問合せの上、まずはご自身の抗体の有無を確認しましょう。

◆**参考**　抗体検査・予防接種までの流れ

抗体検査
↙ ↘
抗体なし → 予防接種を受けましょう
抗体あり（風しんへの抵抗力があります）

対象者の方には、昨年4月に「接種券（クーポン券）」を送付しており、受検時にはこの「接種券」の提示が必要です。

上士幌町に住民票がある対象年齢の方で、転入や紛失等でお手元に接種券がない場合は再発行できますので、お問い合わせください。

※お問い合わせは、健康増進センター（☎2-4128）まで

～自分の「今」の状態を知って、「フレイル」を予防しよう！～

お元気度測定会のご案内

フレイルとは？

加齢とともに、機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防する事が健康寿命を延ばす重要なカギとなっています。

フレイル予防の第一歩として、まずはご自分の心身の状態を確認する事が大切です。

昨年度に引き続き、コロナ対策に留意しながら「お元気度測定会」を開催いたします。

過去に参加されたことのある方も、初めての参加に不安を感じる方も、この機会にぜひご参加ください。

お元気度測定会（日程右表参照）

場　所：スポーツセンター
対　象：60歳以上の方
持ち物：運動しやすい服装、上靴（運動靴）、飲み物
内　容：身体のお元気度測定６項目（握力、歩行速度他）
　　脳のお元気度測定（簡単なクイズに挑戦）
参加料：無料
申　込：必要（右上ＱＲ）
※結果説明会は、10月26日㈭を予定しています。
※本事業は、学びの森、健康ポイント対象事業です。

	時　間	8月31日㈭	9月1日㈮
午前	9時00分～10時30分	Aグループ	Eグループ
午前	10時30分～12時00分	Bグループ	Fグループ
午後	13時00分～14時30分	Cグループ	
午後	14時30分～16時00分	Dグループ	

※受付から終了までのおおよその時間です。
※各回定員15名程度

お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで

健康増進センター（ふれあいプラザ）事務室改修工事のお知らせ

健康増進センターは、健康に関することをはじめ、高齢者に係る相談やこどもと子育てに関する相談など幅広く対応する施設として機能しています。今年度の事業として、町民の皆さまにわかりやすく、相談しやすい場所への環境整備として、事務室のオープンカウンター化と相談室の設置、効率的な業務遂行として事務室内の床面積を増やす改修工事を行うこととなりました。

工事期間は８月～12月を予定しており、現在の事務室機能を健康増進センター内の研修室に仮事務所として移転して通常の業務を継続しますが、研修室の約６割のスペースを４か月間占有することとなり、団体等の借用申請による研修室の使用に支障をきたすこととなります。浴場営業には特段の支障はないものではありますが、工事中の騒音等により、おくつろぎの邪魔になることも想定されますので、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

※健康増進センター（ふれあいプラザ）へのご相談事や研修室等の借用、工事に関する事につきましては、下記までお気軽にお問合せ下さい。
☎２－５５５５（地域包括支援センター）

令和５年度　40歳スタート事業のご案内

今年度40歳になられる方（S58.4.1～S59.3.31生まれ）を対象とした、各種検診をご紹介します。

「脳ドック＋メタボ検診」が無料で受けられます!

◇**健診名**　脳ドック（MRI検査、血液検査等）・メタボ検診（腹部CT）
◇**受診日**　令和６年３月まで
※あらかじめ受診可能な日程が決まっています。各日程定員に達し次第、申込受付を終了しますので、お早めにお申し込みください。
◇**医療機関**　北斗病院（帯広市稲田町基線７番地５）
◇**申込方法**　電話、来所のいずれかの方法で申込みください。
◇**注意事項**　外科用クリップ等金属を体内に埋め込んでいる方、歯を矯正中の方は、検査が可能か主治医にご確認ください。

各種がん検診等が無料で受けられます!

◇**健診名**　がん検診・肝炎検診　　◇**受診日**　次の日程から希望する日を指定。

検診日		12月14日（木）	令和６年１月22日（月）～26日（金）
実施機関		対がん協会	帯広厚生病院
申込締切日		11月10日（金）	12月20日（水）
検診項目	胃がん検診	―	○
	肺がん検診	―	○
	大腸がん検診	○	○
	子宮頸がん検診 ※オプションで超音波検査受診可	○	―
	乳がん検診	○	―
	肝炎検診	―	○

◇**申込方法**　対象の方に送付しております申込用紙に必要事項を記入し、返信用封筒またはＦＡＸ、電話、来所、ＱＲの読み取りのいずれかの方法で申込みください。
※国民健康保険加入の方で、今年度脳ドックや人間ドックを受診しない方は、上記の日程でがん検診等と一緒に「特定健診」も無料で受けることができます。
※ふれあいプラザで行う検診は、託児を行っています。希望者は事前に申し出ください。

お申し込み、お問い合わせはふれあいプラザ（☎2-4128）まで

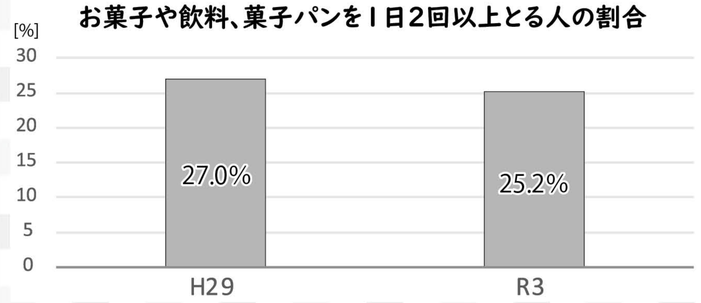
栄養コラム　～上士幌町民の食生活の傾向③ 間食のポイント～

６月号から引き続き、令和３年度のアンケート調査から見えた「上士幌町民の食生活の傾向」をご紹介します。

○お菓子や飲料、菓子パンの摂取頻度について

第３期上士幌町健康増進計画策定時（平成29年）に実施したアンケートの結果と比較すると、お菓子や飲料、菓子パンを１日２回以上とる人の割合は、ほぼ変化がみられませんでした。

上士幌町民の約４人に１人が１日２回以上、甘い物を食べたり飲んだりする習慣があります。



○間食の上手なとり方

間食は、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあり、生活の楽しみの一つになります。しかし、好きなものを食べ過ぎてしまうと、カロリーオーバーになり、高血糖や肥満のもとになります。間食の量や食べる時間を工夫してみましょう。

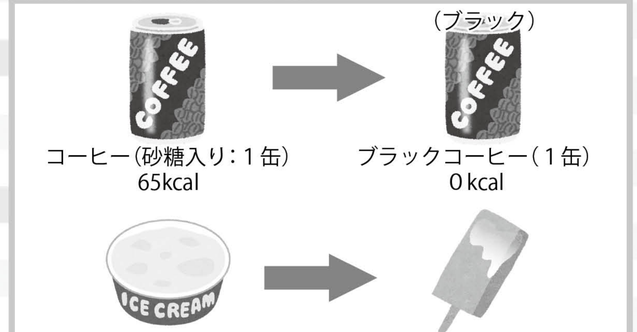
【間食の目安量は、１日200kcal以内に】

200kcal 以下の間食の目安はこれくらい

【おすすめの間食の選び方】

❶普段不足しがちな栄養素（カルシウム、ビタミン、食物繊維）を補えるものを選ぶ

❷低カロリーなものを選ぶ



○間食の食べ頃は、15時くらいがおすすめです

15時頃は脂肪細胞に脂肪をため込む働きが少なく、１日の中で、食べた物が脂肪になりにくい時間帯であるとされています。

夜は脂肪をため込む働きが促進されるため、寝る前の間食は控えるのがベストです。

９月アルツハイマー月間企画　第一弾！

ドキュメンタリー映画上映会＆監督講演会

令和３年度に本町で上映「ぼけますから、よろしくおねがいします」の続編！

♦映画上映　「ぼけますから、よろしくお願いします。」

～おかえりお母さん～

2018年に動員20万人を超える大ヒット、日本中を感動で包んだあの物語には続きがありました。

アルツハイマー病を患った母を98歳になった父が懸命に介護する日々。そんな中、新型コロナの波が押し寄せて事態は急変します。

本作では前作をひも解きながらその後の夫婦の物語を描いています。老々介護、認知症、看取り。日本全体が抱える高齢化社会のリアルな問題をありのままに、かつ時にユーモラスに綴られています。

♦監督講演会

この度、監督でありひとり娘である信友直子さんが広島県呉市より来町！映画の作成秘話、現在の生活状況等を赤裸々にお話しいただきます。

信友 直子 氏

1961年広島県呉市生まれ。東京大学文学部卒業。フジテレビ「ザ・ノンフィクション」など数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。

♦日程

◇映画上映①	９月８日（金）	18時30分～20時15分
◇映画上映②	９月10日（日）	13時30分～15時15分
◇監督講演会	〃	15時30分～16時30分

♦場所　生涯学習センター２階　視聴覚ホール

○申込開始日時　**８月１日（火）　８時30分～**

○申 込 定 員　150名

○申 込 方 法　**【ステップ１】申し込む**（住所、氏名、年代、電話番号が必要）

①包括支援センター（☎2-5555）窓口または電話で申し込み

※受付時間：平日８時30分～17時15分

②右記ＱＲより申し込み

▶申込ＱＲ

【ステップ２】ご自宅に「**当日整理券（ハガキ）**」を郵送します。

【ステップ３】当日、持参した「当日整理券（ハガキ）」を受付で提出してください。

○そ　の　他　車いす等支援が必要な方は、事前申込の際にお申し出願います。