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

健康増進センター（ふれあいプラザ）事務室改修工事完了のお知らせ

8月より施工してきました健康増進センター事務室改修工事が完了し、窓口カウンターの造設をはじめ面談室の整備など事務室内の環境が改善されました。

新しくなった窓口カウンター

今後につきましても、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できる施設として機能していきたいと考えています。

工事中のご不便につきまして、ご理解とご協力を賜りありがとうございました。

脳ドックのご案内

今まで脳ドックを受けたことがない方に助成をしています。申し込み枠には限りがあり、**残り2月2枠、3月3枠**となっています。お申込みはお早めに！

◆**実施時期**　令和6年3月まで
※受診日は、申込時に相談して決めます。
◆**実施場所**　北斗病院
◆**対象者**　40歳以上の方（初回受診者のみ）
【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】　頚部エコー検査、高感度CRP検査、心電図検査、眼底検査
【60歳以上】　血圧脈波検査、認知症検査
◆**個人負担額**　15000円
※令和5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

生殖補助医療費等助成事業のご案内

医療保険が適用される一般不妊治療や生殖補助医療にかかる経済的負担を軽減するために、治療費用の一部や治療のための交通費（交通費は生殖補助医療のみ）を町が助成します。

【生殖補助医療等助成事業】
◆**対象者**
①治療開始時に妻の年齢が43歳未満の者
②夫婦のうち治療を受けた方が、治療時及び申請時に上士幌町に住所がある者
◆**助成の内容および回数**
(1)保険適用自己負担分及び併用された先進医療分の助成～1回30万円限度

妻の年齢40歳未満	通算6回まで
妻の年齢40歳以上43歳未満	通算3回まで

※通算1回とは、排卵から胚移植までに至ったものであり胚移植以前に治療終了した場合は1回とみなさない
(2)交通費～通算1回の治療に対して10回を限度とする。（距離に応じた補助単価あり）

【一般不妊治療費助成事業】
◆**対象者**　夫婦のうち治療を受けた方が、治療時および申請時に上士幌町に住所がある者
◆**助成の内容**　1年度につき10万円を限度に助成（1年度は3月～翌2月診療分まで）
※詳細や申請に必要な書類はホームページに掲載中
※申請窓口、お問い合わせは健康増進担当（TEL2-4128）まで

元気な高齢期の暮らしを取り戻すために、専門職(リハビリ職)が一緒に考えます！

～地域リハビリテーション活動支援事業のご案内～

こんな方はいませんか？生活への支障は出ていませんか？
○膝や腰など整形外科手術の後、なんとなく不調のまま
○脳梗塞や病気、がんの治療の影響など…痺れがあって生活しにくい
○体力の低下で、これまでやっていた趣味をあきらめた
○肺や心臓が悪くて、息切れがひどい。思うように動けない

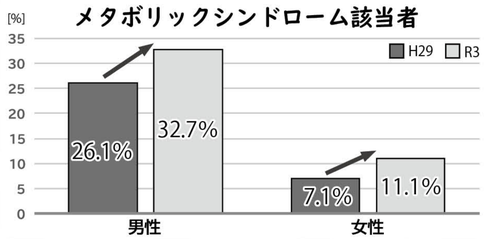
アドバイスの例
・疲れにくい歩き方や身体の動かし方
・お身体への負担の少ない、生活動線(家具配置や手すりの位置など)確保
・元気に暮らす為の自宅でできる体力アップの方法やコツ
・食事、家事、入浴などの生活動作や趣味や楽しみを楽に行う為の工夫

相談したい方は、まずは包括支援センター（TEL2-5555）へ！
○包括支援センター職員がまずはご自宅に伺います。「困り事」「現在のご病気」などをお聞かせください
○老健かみしほろ（上士幌クリニック横）に勤務する、理学療法士他と情報共有します
○必要に応じて、かかりつけ医に連絡し、状況の確認をさせて貰う事があります
○その上で、ご自宅にリハビリの専門職員と訪問する日時や、支援の方向性を決めていきます

栄養コラム　上士幌町の特徴について ～メタボリックシンドローム予防・改善の運動編～

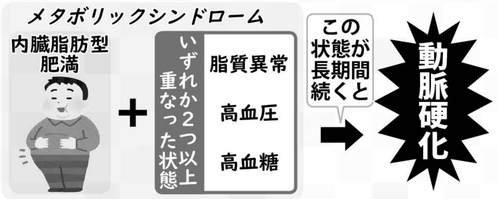
年末年始や冬の寒い時期は特に身体を動かす機会が減っていませんか？

実は上士幌町は運動習慣のない人が全国・全道より多いという特徴があります。また、肥満およびメタボリックシンドローム該当者が増加傾向です。



○メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

メタボリックシンドローム（通称メタボ）とは、内臓脂肪型肥満（お腹や内臓の周りに脂肪が蓄積している）に、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさっている状態のことです。



このメタボの状態が続くと動脈硬化が進行し、心臓や脳、腎臓、目など、全身の血管が傷み、やがて心疾患・脳血管疾患など、命に関わる病気になる危険性が高まります。

メタボ予防・改善のためには、内臓脂肪を減らすことが大切です。内臓脂肪はその原因となる**食べ過ぎや運動不足などの生活習慣**を改善することで減らせます。

今回はメタボを予防・改善する適度な運動について紹介しますので、普段運動習慣がない人はできるところから取り組みましょう。

○適切な運動について

“健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023”（厚生労働省）によると、成人に推奨される身体活動・運動の目安は下記のとおりです。

【運動の種類】

	少し息が上がるような運動	短時間で強い力を発揮する運動
運動の種類	ウォーキング ジョギング サイクリング エアロビ	スクワット 腹筋 腕立て プランク
効果	内臓脂肪を効果的に減らすことができる	筋力や筋肉量を増やすことができる（筋肉をしっかりつけることで、体力の維持や基礎代謝が上がり、痩せやすい身体をつくることができる）
目安	週に60分以上行う	週2～3日行う

【プラス】
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、家事ではこまめに動いたり生活の中でも、1日60分身体を動かしましょう。

普段運動習慣のない人は、1日10分のウォーキングから始めるのはいかがですか？

また、町では自宅でできる“**毎日3分KAMISHIHORO★エクササイズ！！**”動画を配信しています。

毎日でなくても2～3日に1回のペースでも良いので、ケガに気をつけてムリせず運動を継続していきましょう。

▶運動動画
https://m.youtube.com/@user-hw2og5jy6b

成人歯科健診、受けましたか？

歯周病やむし歯は、糖尿病や肺炎、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれており、お口を健康な状態に保つことは、全身の健康にかかわる大切なことです。

上士幌町では、40歳、50歳、60歳、70歳の方に歯科健診の料金を助成していますが、今年度の歯科健診を受けられる期間は、令和6年3月31日までとなっています。

成人歯科健診の対象となっている方は、早めに歯科医院に予約し、健診を受けましょう。

対象者

令和6年3月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方

年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月1日から昭和59年3月31日
50歳	昭和48年4月1日から昭和49年3月31日
60歳	昭和38年4月1日から昭和39年3月31日
70歳	昭和28年4月1日から昭和29年3月31日

健診内容など

健診の内容	健康診査（う歯、歯石、歯周疾患、その他）、歯科指導など
受診できる医療機関	上士幌歯科クリニック　TEL2－2243 上士幌町字上士幌東4線241番地
	塚本歯科医院　TEL2－2532 上士幌町字上士幌東3線237番地
健診料金	生活保護世帯以外　500円 生活保護世帯　無料
受診期間	令和6年3月31日まで
受診の流れ	①上記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します。 ②4月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます。

※対象となる年齢で受診券をお持ちでない方、紛失された方は、ふれあいプラザまでご連絡ください
※町外の歯科医院等で治療・健診を受けている方は、引き続き、かかりつけ歯科医院で受診してください。