

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 Tel 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
Tel 2-5555

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く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病院受付で「特定健診を受けたい」と旨をお伝えください。
- ◆連絡先等
 - ・上士幌クリニック Tel 2・2010
 - ・くち内科循環器科クリニック Tel 0155・31・3113
- ◆持ち物 保険証、令和6年度特定健康診査受診券(4月中頃に送付する水色のハガキサイズの券)
- ◆受診期間 令和7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。

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)のご案内

◆日時 6月4日(火) 14時〜

※時間は申し込み受付時にお伝えします。

◆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本以上あれば受けることができます。

◆定員 28名

◆申込期限 5月20日(月)〜5月31日(金)

※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

ほっかいどう希望大使(認知症 本人大使)を募集します!

認知症の人の意思が尊重され、できる限り地域で、自分らしく、希望を持って暮らし続けることが出来るよう、厚生労働省は、認知症の方本人からの発信を通じて、広く認知症に対する正しい知識や理解を深めるための活動を行う「希望大使(7名)」を任命しています。

この度、北海道でも「ほっかいどう希望大使(認知症本人大使)」を募集します。

◆活動内容 希望大使の希望や体調に合わせて、参加・協力が可能な活動を行います。(例:認知症の普及啓発活動への参加・協力など)

◆募集任期 原則2年間

◆提出期限 5月10日(金)必着

◆応募・決定 応募用紙(北海道ホームページからダウンロード)に記載の上、北海道保健福祉部に提出(※上士幌町地域包括支援センターからの代理提出可能です)して下さい。

・応募用紙を審査の上、決定(必要に応じて診断書の提出が必要)されます。

◆問合せ先 上士幌町地域包括支援センター(認知症地域支援推進員 松下)

三愛介護サービス事業の「案内」

三愛介護サービスは、介護保険サービスを補完することにより支援が必要となっても在宅での暮らしが継続できるように、上士幌町の独自事業として実施しています。在宅で暮らす高齢者が加齢や虚弱等の理由により、何らかの支援を必要とする方を対象に下記のサービスを提供していますのでご案内いたします。

※利用料金(一内は、住民税非課税世帯を対象とする減免による料金)

「この事業は、ふるさと納税・生涯活躍いしがき基金が充当されています」

事業名	内容	利用対象者	利用料金*
給食サービス	幕の内弁当主体の食事を1日1食夕食時に配食を受けるサービス	身体機能低下や認知機能低下により買い物や調理が困難となっている独居等の高齢者	1食 500円 (300円)

事業名	内容	利用対象者	利用料金
通院サービス	自宅と医療機関のタクシー料金の助成を受けるサービス ※回数は要相談	定期的な通院が必要であるが、公共交通機関の利用や、家族等の通院支援が得られない高齢者	実費の1/5

各サービスの内容や利用方法など、詳細については地域包括支援センター(ふれあいプラザ内)にお問合せ下さい。ご利用は事前申請の受理により調査を行い、地域ケア会議で決定されます。

※お問い合わせは、地域包括支援センター(TEL 2・5555)まで



栄養コラム 5月17日は"高血圧の日"です

【血圧とは?】

血圧とは、血液が流れていく時に『血管の壁を押す圧力』のことです。

血液が身体の隅々に運ばれていくことで、身体の中の細胞は酸素や栄養分を受けとることができます。

[血圧の基準値:高血圧治療ガイドライン2019より]

	正常血圧の基準値		高血圧の判断基準 (降圧治療の対象)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭で測定	115未満	75未満	135以上	85以上
病院で測定 (診察室血圧)	120未満	80未満	140以上	90以上

高血圧治療ガイドライン2019では、「診察室血圧140/90 mmHg以上を高血圧」としています。高血圧は『サイレントキラー』と呼ばれ、ほとんど自覚症状はありません。

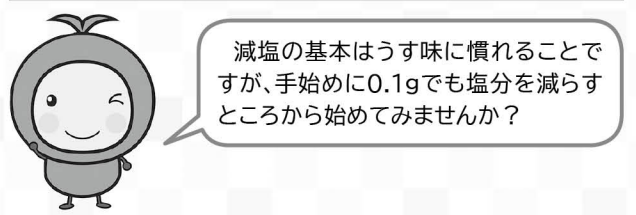
しかし、高血圧が長期間続くと全身の血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病を引き起こす危険性が高まります。これら病気を予防し、健康で過ごすためには、高血圧を早期に発見し、動脈硬化が進む前に治療することが重要です。

【高血圧予防のポイント】 減塩を心がけよう

塩分を沢山とると、体内のバランスを保つために身体は水分を求めます。水をたくさん飲むと、血液量が増えるため血圧が上がります。高血圧を予防するためには、食塩の摂取を適量にすることが大切です。

『減塩のヒント』

1. 塩分量を知る	普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ含まれているのかを知ることは、減塩のための第一歩です。
2. 減塩食品の活用	調味料や加工食品、菓子類など様々な分野で減塩食品は開発されています。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。
3. ごはん食のすすめ	白米の塩分は0gです。パンや麺類には食塩が含まれています。 白米……………0g 食パン(6枚切り1枚)…0.8g 干しうどん(1束茹で)…1.2g



4. 汁物や麺類の汁は残す	みそ汁などは1杯あたり1〜2g、うどんやラーメンの汁には3〜6gの塩分が含まれています。
5. 野菜接種で食塩を排泄	(注)腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。野菜や果物、海藻に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、カリウム摂取を心がけましょう。
6. 食べる量を減らす	食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も一緒に減らすことができます。
7. 調味料は食材の表面につける	・肉や魚を焼くとき⇒焼き目をつけてから、塩を振る ・お浸し⇒味つけは食べる直前に!食材から水分が出て、味が薄まるのを防ぎます。 ・ドレッシングやしょうゆ⇒かけるのではなく、つけながら食べることで、かけすぎを防止します。 ★調味料を食材の表面につけることで、舌が直接塩味を感じやすくなります。
8. 汁物は具だくさんに	野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができるだけでなく、汁の量を減らすことができます。 ★汁物は1日1杯にしましょう。
9. 香辛料や酸味、香味野菜を使う	塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉などの香辛料で風味を加えます。酢やレモン、かぼす、生姜やゴマなどを使うと味にメリハリがつけます。
10. だしの活用	だしを効かせるとうまみの効果で、うす味でもおいしく食べることができます。ただし、顆粒だしは食塩などが含まれている物が多く注意が必要です。

シリーズ「認知症と共に幸せに生きる」 VOL.2

～認知症の人も、支援する人も幸せになる社会のあり方を一緒に考えませんか～

令和元年6月にとりまとめられた認知症施策推進大綱は「共生」と「予防」を車の車輪として支援を進めています。

※「共生」とは「認知症の人が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる」、また「認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる」という意味

※「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

その中で「普及啓発・本人発信支援」を支援の柱の1つとしています。その取り組みをご紹介します。

日本認知症本人ワーキンググループが表明した「認知症とともに生きる希望宣言」です。

「認知症とともに生きる希望宣言」

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒に作っていきます



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
子宮頸がん検診	頸部細胞診、超音波検査 ※超音波検査代について7月は子宮頸がん受診者全員、12月は希望者のみ料金が発生します	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
胃がん検診 ※7月のみ	胃バリウム検査	1,400円
肺がん検診 ※7月のみ	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(7月) 1,100円、(12月) 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	7/18(木)・19(金)	12/11(水)
実施機関	結核予防会	対がん協会
申込締切日	6/25(火)	11/14(木)
女性がん検診	子宮がん検診	○
	婦人科超音波検査	○ ※今年度から全ての方にセットで実施(自己負担500円)
同時に受けられる検診等	乳がん検診	○
	特定、基本健診	○
	胃がん検診	○
	肺がん検診	○
	大腸がん検診	○
	骨粗鬆症検診	○
	肝炎ウイルス検診	○
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	4月1日(月)～令和7年3月31日(月)	
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7年3月31日時点になります。
*節目年齢の対象者は、令和7年3月1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。
*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/o2D2TMwB>



令和6年度 高齢者肺炎球菌予防接種について

65歳の誕生日を迎える方に、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。

【対 象】

上士幌町に住民票がある方で、①65歳になる方、または②60歳から64歳までの方で、心臓、腎臓、呼吸器疾患及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。

※上記の年齢の方で、町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方も含まれます。

—— 予防接種を受けられる期間は65歳の1年間です。早めの接種をお勧めします。 ——

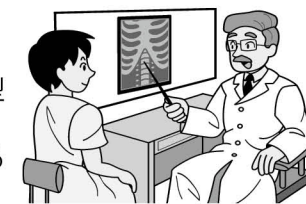
【内 容】

目 的	高齢者の肺炎の発生、重症化及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)
実 施 方 法	65歳になる対象者の方へは、誕生月の前月下旬にご案内を送付いたします 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 町外医療機関及び介護保険施設等に入院、入所中の方は、健康増進担当(Tel.2-4128)までご相談ください
接 種 方 法	①予防接種予診票に記載します(医療機関から渡されます) ②診察を受けます ③1回(0.5ml)を皮下又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	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

令和6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7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)	① 5月29日(水)～30日(木) ⇒締切5月1日(水) ② 7月18日(木)・19日(金) ⇒締切6月25日(火) ③ 12月11日(水)※胃・肺がん検診実施無し ⇒締切11月14日(木) ④ 令和7年1月28日(火)～31日(金) ⇒締切12月26日(木)
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ
助 成 額	28,600円	①④14,410円 ②10,950円 ③2,772円
自己負担額	すべて無料です	
対 象 者	昭和59年4月1日～昭和60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。

65歳以上の方は、「基本チェックリスト」で心身の機能で衰えているところがないか、確認してみましょう！

要介護状態等になるおそれの高い虚弱な状態を把握する為に厚生労働省から提示されている「基本チェックリスト」。上士幌町では、今年も特定年齢(令和7年3月31日時点 70～91才の3歳刻み年齢)の方に個別郵送し、ご自身の心身の衰えや今の状態を確認して頂いております。

特定の項目に衰えがあった場合には、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。

項目	質問事項	各項目
運動機能	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	いいえ
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ
	15分位続けて歩いていますか	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい
	転倒に対する不安は大きいですか	はい
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい
	口の渴きが気になりますか	はい
閉じこもり	週に1回以上は外出していますか	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか	はい
	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	いいえ
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい
うつ傾向・うつ病	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい
	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい
	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに	はい
	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	はい
	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい

【参考】令和5年度 上士幌町民70、73、76、79、82、85、88、91歳の方の結果
(対象者363人中236人が回答 但し、回答者には要介護認定者、年度中死亡者は含まず)

○機能低下あり者 58.4%

内訳(重複有)

運動機能 15.9%

口腔機能 13.2%

閉じこもり 11.8%

認知機能 29.4%

うつ傾向・うつ病 30.7%

上士幌町民の方は「脳・心」に気がかりや、問題を抱えている方が多いという事でしょうか？
地域包括支援センターでは、高齢期における心身の健康に関するご相談を専門職がお受けしております。
個人の秘密は守られますので、どうぞお声掛けください。ご自宅に伺う事も可能です

5月31日は世界禁煙デーです

上士幌町では、「第3期上士幌町健康増進計画」において、「たばこ健康について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努める」という目標を掲げ、たばこ対策を推進しております。また、この健康増進計画策定の中で課題を分析し、健康づくりのための6つのアクションを決めており、その一つとして「スマートライフかみしほろ 禁煙【Smart Breath】『禁煙を！』」を掲げ、たばこの害や禁煙に関する知識の普及を行っています。

皆さまのご理解と、ご協力をお願いいたします。

健康増進法一部改正の3つの基本的考え方(H30年～)

①「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされることを望まない者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮

子どもなどの20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

③施設の類型・場所ごとに対策を実施

「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。

その際、既存の飲食店のうち経営規模が小さい事業者が運営する者については、事業継続に配慮し、必要な措置を講ずる。

受動喫煙による害は？

◆副流煙には有害物質が多い

たばこを吸う人がたばこ自体やフィルターを通して吸い込む煙(主流煙)よりも、火がついている部分から立ち上がる煙(副流煙)の方が有害物質の濃度は高く、喫煙者の周りの人たちにさまざまな健康被害を与えています。



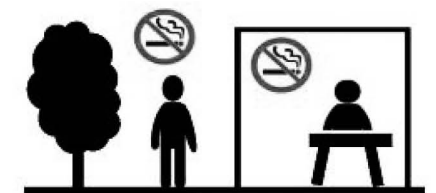
◆受動喫煙によって引き起こされる体への害

肺、鼻腔・副鼻腔、乳がん、乳幼児突然死症候群、脳卒中、喘息、虚血性心疾患などの発症の要因となります

【町の主な公共施設は次のようになります】

敷地内禁煙

敷地内禁煙は、各施設の駐車場等を含めた敷地内でも禁煙となりますので、ご協力をお願いします。



分類	施設名
行政系施設	上士幌町役場、生涯学習センターわか、ふれあいプラザ
学校、児童福祉施設	小中学校、認定こども園ほろん
病院、診療所	上士幌クリニック、はげあん診療所
スポーツ・レクリエーション施設	スポーツセンター、サッカー場、ゲートボール場

屋内禁煙

行政系施設	上士幌町役場、生涯学習センターわか、ふれあいプラザ
観光施設	ひがし大雪自然館、ナイトイテラス