

# 『ヘルスアップ講座』



6月のヘルスアップ講座は2回開催いたします。

1回目は調理実習!! 管理栄養士おすすめのメニューと一緒に作って食べましょう!

2回目は大好評のノルディックウォーキング! 天気が良ければ外へ行きますので、体も心もリフレッシュ♪

どちらかの参加でも構いませんが、両方の参加も大歓迎です!!

暑くなるシーズン前に、一緒に健康について考えてみませんか?

講座名	<b>調理実習</b> ～さらば ぜい肉! 体と財布にやさしい ダイエットおかず～	<b>ノルディックウォーキング</b>
日程	6月6日(火)	6月20日(火)
時間	10時30分～13時00分	13時30分～15時30分
場所	町保健福祉センター 2階調理室	町保健福祉センター *天気が良ければ、その後静内川河川敷で実技をします
スタッフ	管理栄養士 保健師	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏 健康運動指導士 西村 真有美 氏
持ち物	エプロン、三角巾	飲み物(水分補給用)、動きやすい服装、両手を使えるようなバッグ(ショルダーやリュック等)があると便利です
参加費	無料	無料 *ポールも無料で貸出します!
締切	6月2日(金)までにお申込みください	6月16日(金)までにお申込みください

《申込み(問合せ)》 町保健福祉センター ☎42-1287

五大がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)検診が1日で! 検診専門施設利用!

## 無料送迎バスで行く 札幌バス検診ツアー 予約受付中!!

1日で五大がん検診はもちろん、特定健康診査や各種オプション検査がご利用いただけるお勧めの検診です。

検診内容	運行日	申込締切	定員	当日の大まかな流れ
胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 特定・後期健康診査 肝炎ウイルス検診 エキノコックス症検診	7月10日(月)	6月23日(金)	30人	・バス 三石発9時15分 静内発9時45分 ↓ ・札幌がん検診センター着 検診開始13時00分頃～ ↓ ・バス 検診センター発15時30分頃 静内着17時30分頃 三石着18時00分頃 ※往復高速道路使用。美沢PA(苫小牧市)で休憩あり
	10月17日(火)	10月2日(月)		
	1月19日(金)	12月28日(木)		
	3月7日(水)	2月20日(火)		

検診会場 公益財団法人北海道対がん協会 札幌がん検診センター(札幌市東区北26条東14丁目1番15号)  
 オプション検査 ご希望の方は以下の検査も受診可能です(原則、オプション検査のみのご利用はできません)

検査項目	検査内容	料金	所要時間	結果
肺がんCT検診	胸部ヘリカルCT検査	8,230円	10分位	後日郵送
内臓脂肪測定	腹部CT検査	3,090円	1分位	当日
腹部超音波検査	腹部エコー検査 (肝臓・胆のう・腎臓を調べます)	5,660円	15分位	後日郵送
骨検診	X線を利用して腕の骨量を測定	1,030円	1分位	当日
ピロリ菌検査	便検査	3,240円	1分位	後日郵送
前立腺がん検診	血液検査	2,060円		
婦人科超音波検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	経膈エコー検査 (子宮筋腫や卵巣のう腫などの有無を調べます)	1,030円	1分位	後日郵送
ヒトパピローマウイルス(HPV)検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	膣分泌液を採取 (HPV感染の有無を調べます)	4,630円	1分位	後日郵送

《申込み(問合せ)》 町保健福祉センター ☎42-1287



## 検査・健診・相談6月

会場	行事	実施日・時間	対象
町保健福祉センター ☎42-1287 (内線7205731) ※健康相談のみ町総合市民センターでも行っております。	1歳6か月児健診	15日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年10月生
	3歳児健診		H26年4月生
	4か月児健診	29日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H29年2月生
	7か月児健診	*7か月児健診対象のお子さんはBCG予防接種があるため、8時45分～10時30分の呼び出しとなります。 また、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H28年11月生
	12か月児健診		H28年6月生
	歯科健診	7日(水) ・12時50分～13時50分	H27年11月生 H26年6月生
	フッ素塗布	27日(火) 28日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H22～26年11月生 H23～27年5月生
	健康相談 (保健師・栄養士 歯科衛生士)	毎週月曜日～金曜日 ・9時00分～17時00分	乳幼児から お年寄りまで

注1: 三石会場の乳児健診は、お休みします。  
 なお、6月の対象者については、7月以降の健診にてご案内します。  
 注2: 上記の日程は変更になる場合があります。  
 乳幼児健診及びフッ素塗布の対象の方は郵便でお知らせしますので、ご確認ください。

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健所 ☎42-0251	こころの健康相談	6月2日(金) ・13時30分～15時30分 *申込期限: 5月29日(月)まで	ひきこもりや精神的な不安・悩みのある方 *予約制
	女性の健康相談	6月28日(水) ・13時00分～16時00分 *申込期限: 前日まで	不妊、思春期、更年期等心身の悩みがある女性 *予約制

## 三石保健センター業務

三石保健センターの業務は、6月5日より町総合市民センター三石総合支所に移ります。  
 電話番号(☎33-2233)は変わりません。



かとう ぎらちゃん (5歳)



はしもと しょうくん (5歳)



きたの りくくん (5歳)



いしやま りのおちゃん (4歳)

# 6

# すこやか

## ご存知ですか!? 貯筋運動を始めましょう!

太ももの筋肉は20歳をピークに通常の生活を送っていても1年間で1%程度少なくなってしまう。

筋力・筋量の維持をはかることは足腰の健康の他に、生活習慣病予防にもつながります。

普段からしっかり“貯筋”をしておくことが大切です。

地域包括支援センターでは介護予防を目的とした運動教室を実施しております。

興味のある方は下記までお問合せください。



《相談先》  
 ○地域包括支援センターしずない 静内緑町4-5-1(町立静内病院併設) ☎43-1111  
 ○地域包括支援センターみついし 三石旭町50-1(蓬萊荘併設) ☎33-2911

## マタニティクラブのご案内

妊娠おめでとうございます。町では、妊婦さんを対象に「マタニティクラブ」を開催していますので、ぜひご参加ください。

**【出産編】**  
☆お産の流れ、いきま呼吸法などについて  
☆乳房のケア、母乳育児について

**【育児編・先輩ママ編】**  
☆赤ちゃんとお過ごし生活の実際  
☆先輩ママの出産・育児体験報告（先輩ママと赤ちゃんが来ます！）

町立静内病院の助産師さんが来ます！

講座	出産編	育児編・先輩ママ編
日程	6月5日(月)	6月20日(火)
時間	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
持ち物	・母子健康手帳 ・服装～ズボン	・母子健康手帳
準備	テキスト（初回参加時にお渡ししますので、2回目以降の参加の際は、毎回テキストをお持ちください。）自由に水分補給をしていただけますので各自ご持参ください。	
場所	町保健福祉センター 2階和室	
その他	第2子以降のお子さんを妊娠中の方もご参加いただけます（託児はありません）。	
【申込み（問合せ）】	町保健福祉センター ☎ 42-1287 *参加希望の方は開催日の2日前（休日の場合は休前日）までにお申込みください。	

## 今日から実践！ みんなの健康講座

～さまざまな年代の機能に応じ、体を動かす楽しさを提案します!!～

**講座名** 高齢者向け運動教室～若返り大作戦～

**対象** 65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方

**内容** 歩行機能の衰えを防ぐために、身体のバランス機能を高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心に行います。  
●ミニ講話（歯・栄養・健康のお話）

**講師** 健康運動指導士 長谷川 拓介 氏  
健康運動指導士 西村 真有美 氏

**スタッフ** 保健師

**日程** 6月8日(木)、6月20日(火)、6月26日(月)  
※3回のうち、2回をお選びください。

**時間** 10時00分～12時00分

**ところ** 町保健福祉センター

**申込み** 5月25日(木)から受付開始（定員になり次第締切ります）

**定員** 40名

**持ち物** 飲み物（水分補給用）・動きやすい服装と靴

**お願い** 持病のある方は主治医にご相談のうえ、お申込みください。ヘルスアップ講座との重複参加はできませんので、ご了承ください。

**【申込み（問合せ）】**  
地域包括支援センターしずない ☎ 43-1111  
地域包括支援センターみついし ☎ 33-2911

## 参加無料 北海道健康マイレージ 参加者募集中!

●健康マイレージとは  
町では、北海道と協働して「北海道健康マイレージ事業」を実施しています。これは、健康診査・がん検診の受診や、運動教室の参加など、健康づくりの取組を行うことでポイントがたまる制度です。6ポイントをためて応募することで協賛企業からの特典商品が当たります（申込み多数の場合は抽選となります）。

●対象者  
新ひだか町に住民票のある20歳以上の方

●応募の流れ  
①参加申込みをして、ポイントカードをもらいます。  
②対象事業への参加で、ポイントシールを集めます。  
③6ポイント貯まったら、申込み先へカードを提出

●ポイント対象 ※ポイント対象期間は、平成29年4月1日～平成30年3月31日

区分	ポイント数
健康診断 ～ 特定健康診査、職場の一般健康診断、個人受診の人間ドックなど（雇用時健康診断などは対象外）	1健診につき2ポイント
がん検診 ～ 町や職場が実施するがん検診、人間ドックなどの総合健診で受けたがん検診	1検診につき2ポイント
ヘルスアップ講座	1回参加につき2ポイント
町が主催するマタニティクラブ、両親学級、離乳食教室、若返り大作戦、健康づくり講座など	1事業につき1ポイント

※健（検）診を町の実施以外で受けた場合は、結果など受診を証明できるものをご持参ください。

●申込期限 平成30年3月31日

**【申込み（問合せ）】** 町保健福祉センター ☎ 42-1287

# 5/31(水)～6/6(火)は「禁煙週間」です

5月31日は世界禁煙デー「タバコをやめよう!」は世界共通のテーマ

あなたの煙で困っている人がいます  
タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うことになります。このように他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

「副流煙」には、喫煙者本人が吸いこむ煙(主流煙)の何倍もの有害物質が含まれています。タバコは喫煙者よりも、周囲の人が吸われている煙の方が有害なのです。

副流煙  
タバコの先から立ち上がる煙

発がん物質を含む タール  
依存性のある ニコチン  
体を酸欠にする 一酸化炭素

換気せんの下で吸えば大丈夫?  
換気せんを回しながら料理をしても、カレーや焼き魚などのおいが部屋に充満したことはありませんか?タバコの煙も同じで、換気せんの下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できるわけではありません。それどころか、室内で吸わなかったとしても、確実に家族には悪影響が出ているという報告があります。

平成29年禁煙週間標語  
きれいな空気は みんなのもの  
子にしめす 吸わない環境 家庭から

両親の喫煙行動と子どもの尿中ニコチン

状況	尿中ニコチン濃度
非喫煙	1倍
屋外のみ	2倍
換気せんの下	3.2倍
屋内	15.2倍

※ニコチン・・・タバコの煙に含まれるニコチンが体内で代謝されることによりつくられる化学物質

## 住民検診受付中!

健康づくり商品券対象事業

検診内容：胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診、肺がんCT検診、内臓脂肪検診、特定健診、後期健診、ピロリ菌検査

検診会場 町保健福祉センター

検診日程 6月22日(木)～23日(金)

受付時間 6時00分～9時00分までの7段階

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は6月23日(金)のみの実施となります。

※対象者や検診料金、上記以外の検診日程については、広報4月号をご覧ください。

※上記集団検診のほか、町内及び町外指定医療機関での個別検診の受診も可能です。

◎個人負担金（一部の検診を除く）については、「健康づくり商品券」の対象になります。

**【申込み（問合せ）】** 町保健福祉センター ☎ 42-1287

## 歯と口の健康週間

期間：平成29年6月4日(日)～6月10日(土)

標語：『おいしい』と『元気』を支える丈夫な歯

重点目標：生きる力を支える歯科口腔保健の推進～生涯を通じた8020運動の新たな展開～

今年も北海道、保健所、北海道教育委員会、町教育委員会、北海道歯科医師会、町歯科医師会の主催で歯と口の健康週間がはじまります。かむ・飲む・味わう・話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点。むし歯や歯周病で歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。セルフケアをしっかりと行うことが、80歳で自分の歯を20本残す秘訣です!!

6/4 歯と口の健康週間 6/10

## 6月 救急医療機関

静仁会静内病院 ☎42 - 0701

24時間365日、急病・救急患者の受け入れができます。

## 6月 町立病院の夜間・休日の時間外急病患者診療

※急病・救急での受診以外はお控え願います。

町立静内病院 ☎ 42 - 0181

診療科目	曜日	受付時間	実施日
内科	月・水（毎週）	18時00分～翌8時00分	5・7・12・14・19・21・26・28
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	
	土（第2・4週）	13時00分～翌9時00分	10・24
	日（第2・4週）	9時00分～翌8時00分	11・25
外科	日（第2・4週）	9時00分～17時00分	11・25

※テレホンガイド（☎42 - 7000）でもお知らせしています。

町立三石国保病院 ☎ 33 - 2231

全日程

## 6月 温泉・コミュニティバス運行表

### 温泉バス（静内地区）

日	曜日	地 区
1	木	中野町（3丁目を除く）・旭町（新生自治会地区、公営住宅地区を除く）・神森（第2自治会地区を除く）・目名
2	金	東静内・浦和
6	火	春立・東別
7	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
8	木	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
9	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
16	金	市街地・真歌・入船町 中野町（3丁目を除く）・旭町（新生自治会地区、公営住宅地区を除く）・神森（第2自治会地区を除く）・目名
20	火	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
21	水	市街地・真歌・入船町
22	木	田原・豊畑 東静内・浦和
23	金	御園・農屋・桔梗親和
27	火	春立・東別
28	水	市街地・真歌・入船町
29	木	市街地・真歌・入船町 川合・西川
30	金	市街地・真歌・入船町

### コミュニティバス（三石地区）

曜日	日	行き先	地 区
月	5・19	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	12・26	浦河方面	
火	6・20	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬莱
	13・27	浦河方面	
水	7・21	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬栄・富沢・豊岡・西蓬莱・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	14・28	浦河方面	
木	8・22	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	1・15・29	浦河方面	
金	9・23	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シュムロ・福畑・豊岡・西蓬莱・旭町公営住宅
	2・16・30	浦河方面	

- 市街地の方は前半1回・後半1回の月2回の利用ですので、厳守願います
- 温泉を無料で利用するには、温泉入館料無料券が必要となります
- 温泉バスをご利用できる方は、65歳以上の方となります
- 時刻表・運行経路については、静内庁舎福祉課（☎43 - 2111）までお問合せください
- 6月13日(火)、14日(水) 臨時休館（冷泉井戸メンテナンス）

- 浦河方面行きは「みついし昆布温泉蔵三」を静内方面行きは「静内温泉」を経由します
- コミュニティバスは年齢等の条件はなくどなたでも利用できます
- 時刻表・運行経路については三石庁舎町民福祉課（☎33 - 2111）までお問合せください