

予防接種のお知らせ



高齢者インフルエンザ

～インフルエンザ予防接種

の料金を助成いたします～



【対象者】

- ①接種時、新ひだか町に住所を有する方で65歳以上の方
- ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方 ⇒詳細は医師に確認してください。

【接種時期・回数】

平成29年10月1日～平成30年1月31日の間に1回（できれば12月中旬までが望ましい）
※接種開始時期は医療機関によって異なりますので確認が必要です。

【接種医療機関】 直接、申込みをしてください。

石井病院、駒木クリニック、町立静内病院、静仁会静内病院、仲川内科胃腸科医院、中村脳神経内科クリニック、山田クリニック、町立三石国保病院

【接種料金・助成額】

- ・町が予防接種料金の半額を助成します。会計時に接種料金から助成額分が差し引かれた金額が提示されますので、半額分をお支払いください。※接種料金は医療機関によって異なります。保険証等の年齢確認ができるものをご持参ください。
- ・インフルエンザ予防接種料金の自己負担分については、500円単位で健康づくり商品券として還元されますので、接種時から**6か月以内**に、次の書類を持参し、静内庁舎商工労働観光課又は三石庁舎地域振興課にて申請してください。
①領収書 ②住所のわかるもの（保険証、免許証） ③印鑑（スタンプ式以外）
- ・生活保護を受給されている方は、全額町が負担いたします。（個人負担はありません。）接種時に医療機関まで申し出てください。

【その他】

町外の医療機関での接種を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。



成人用肺炎球菌

～対象年度ではありませんか？～

平成29年度の対象者の方には、4月に予防接種案内及び予診票（うぐいす色）を郵送しています。対象年度を過ぎると、定期接種を受けることはできません。

【平成29年度対象年齢】

- ① 次の年齢に該当する方

対象者	生年月日	対象者	生年月日
65歳となる方	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生	85歳となる方	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
70歳となる方	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生	90歳となる方	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
75歳となる方	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生	95歳となる方	大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
80歳となる方	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生	100歳となる方	大正6年4月2日生～大正7年4月1日生

- ② 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方（詳細は医師に確認してください。）



日本脳炎ワクチン

【対象者及び接種回数】

- ① 1期 生後6か月以上90か月（7歳6か月）未満の方 … 3回接種 ※3歳からの接種をお勧めしています。
- ② 2期 9歳以上13歳未満の方 … 1回接種

【特例対象者】

- ①平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方
1期3回の接種をされていない方は、残りの回数分を9歳から13歳までの間に接種することができます。
- ②平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
20歳になるまでの間、年齢に関わらず、1期3回と2期1回の計4回の接種ができます。

※予診票がお手元がない方やご不明な点がある方は、お問合せください。

《申込み(問合せ)》 町保健福祉センター ☎42-1287 三石庁舎 健康推進課 ☎33-2233

がん検診を受けよう！

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。生活習慣の改善に心掛けたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで重要になるのが「がん検診」です。

がんは早期発見なら約9割が治癒すると言われていますが、実は、早期にがんを発見できる期間は限られています。大きさが1cm以下のがんは検査しても発見が困難です。

早期がんは2cm位までを指しますから、この1～2cmのうちにがんを見つけることが大事です。1cmのがんが2cmになるには1年半位かかるといわれているため、検診によって早期がんが発見できるのは、たった1～2年くらいの期間に限られるのです。必ず年に一度がん検診を受けましょう！



検査・健診・相談 10月

行事	実施日・時間	対象
町保健福祉センター 1128健康推進課	4か月児健診 ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H29年6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。	H29年3月生
	12か月児健診	H28年10月生
	1歳6か月児健診	H28年2月生
	3歳児健診 ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H26年8月生
	歯科健診 ・12時50分～13時50分	H28年3月生 H26年10月生
三石庁舎健康推進課	フッ素塗布 ・9時00分～11時00分 ・13時30分～16時30分	H23～27年3月生 H23～27年9月生
	健康相談 (保健師・栄養士 歯科衛生士) ・9時00分～17時00分	乳幼児からお年寄りまで
	4か月児健診 ・12時30分～	H29年5月～H29年6月生 H29年2月～H29年3月生 H28年9月～H28年10月生
静内保健所	フッ素塗布 ・13時30分～17時00分	2歳から6歳6か月児まで
	健康相談 ・9時00分～17時00分	乳幼児からお年寄りまで
	こころの健康相談 ・13時30分～15時30分 *申込期限：10月2日(月)	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 ・13時00分～16時00分 *申込期限：10月24日(火)	不妊、思春期、更年期等心身の悩みがある女性 *予約制	

※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には郵便でお知らせしますので、ご確認ください。

住民検診受付中！



【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	検診日程	受付時間
町総合市民センター	11月11日(土)	6時00分から 9時00分まで
町保健福祉センター	11月12日(日)～14日(火)	

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は11/12(日)のみの実施となります。

- 詳しくは広報5月号をご覧ください。
- 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 三石庁舎健康推進課 ☎33-2233



みうら ふうとくん (5歳)



おばら さなちゃん (5歳)



ふじわら とあくん (5歳)



ささき ひなちゃん (3歳)

10が

しっかり食べて「低栄養状態」の予防・改善を！

生命活動の維持、健康の保持増進に不可欠な栄養素が日々の食事から十分に摂取できず、不足した状態を「低栄養状態」といいます。食事の絶対量が減ったり、栄養が偏った状態が続くと、低栄養に陥りやすくなります。

◆高齢期の食生活で大切なこと

- ① 1日3食、規則正しく食べましょう。
1食でも抜いてしまうと、必要な栄養を摂取することが難しくなるため。
- ② 良質なたんぱく質を充分に取りましょう。
たんぱく質は、主に「魚・肉・卵・乳製品・大豆製品」から取ることができます。積極的に取りましょう。
- ③ 食べられない時は無理をしない。
果物やプリン、ヨーグルト、ゼリーなど軟らかく食べやすいものを少量ずつ分けて食べましょう。
- ④ 水分をこまめに補給しましょう。
1日1.0～1.5リットル程度の水分を補給しましょう。

《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

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。

10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	2・4・11・16・18・23・25・30
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	9
	土(第2・4週)	13時00分～翌9時00分	14・28
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	15・29
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	15・29

※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

10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
3	火	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)・目名御園・農屋・桔梗親和
4	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
5	木	田原・豊畑川合・西川
6	金	東静内・浦和
11	水	市街地・真歌・入船町
12	木	市街地・真歌・入船町
13	金	市街地・真歌・入船町 春立・東別
17	火	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
18	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
19	木	田原・豊畑御園・農屋・桔梗親和
20	金	市街地・真歌・入船町 東静内・浦和
24	火	川合・西川
26	木	市街地・真歌・入船町
27	金	市街地・真歌・入船町
31	火	春立・東別

コミュニティバス(三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	23	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梟舞
	2・16・30	浦河方面	
火	10・24	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	3・17・31	浦河方面	
水	11・25	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬萊・富沢・豊岡・西蓬萊・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	4・18	浦河方面	
木	12・26	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	5・19	浦河方面	
金	13・27	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	6・20	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。

- 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(☎33-2112)までお問合せください。

両親学級のご案内

赤ちゃんを迎えられるご夫婦のために「両親学級」を行います。妊娠中の生活や子育てのことなどを話したり、赤ちゃんのお世話の体験をしながら、同じように親になる方と交流をしませんか？

ご夫婦で、ぜひ気軽にお越しください。



と き	10月31日(火) 18時45分～21時00分
と ころ	町保健福祉センター 2階和室
対 象	町内に住所を有する原則第1子妊娠中のご夫婦
定 員	8名(先着順)
持ち物	母子健康手帳
【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。

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。

妊娠・歯科編	11月1日(水) 13:30～15:30
☆妊娠中の体・心の変化と過ごし方(妊婦さん同士での情報交換) ☆マイナス0歳からの虫歯予防(歯のお話、ケアグッズのおみやげ付き歯磨き実習)	
栄養・沐浴編	11月21日(火) 13:30～15:30
☆はじめよう!胎児期からの食育(ママと赤ちゃんの栄養の話) ☆赤ちゃんのお風呂(抱っこ、オムツ、着替えの仕方、赤ちゃんの体の話)	
出産編	12月4日(月) 13:30～15:30
☆お産の流れ、いきみ方、呼吸法等について ☆乳房のケア、母乳育児について	
育児・先輩ママ編	12月22日(金) 13:30～15:30
☆赤ちゃんとお過ごす生活の実際 ☆先輩ママの出産・育児体験報告(先輩ママと赤ちゃんがきます!)	
※各会場は、町保健福祉センター2階和室になります。	
【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。

みんなの健康講座

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
日 程	10月3日(火)、10月16日(月)、10月26日(木) ※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
場 所	町保健福祉センター
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)
定 員	40名
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
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。
申込開始	9月25日(月)から受付開始(定員になり次第締切ります。)
【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

「ヘルスアップ講座」

講座名	乗馬体験
と き	10月18日(水) 13時30分～15時00分
と ころ	ライディングヒルズ静内
定 員	6名 ※乗馬体験初参加の方を優先
スタッフ	ライディングヒルズ静内職員、保健師
持ち物	飲み物(水分補給用)、動きやすく汚れてもいい服装、防寒着
その他	雨天の場合は屋内馬場で行います。
締 切	10月12日(木)まで
講座名	ノルディックウォーキング
と き	10月26日(木) 13時30分～15時30分
と ころ	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。
講 師	健康運動指導士 長谷川 拓介氏、西村 真有美氏
持ち物	飲み物(水分補給用)、動きやすい服装、両手を使うようなバッグ(ショルダーやリュック等)があると便利です。 ※ポールは無料で貸出しします。
締 切	10月25日(水)まで
【申込み(問合せ)】	町保健福祉センター ☎42-1287 三石庁舎健康推進課 ☎33-2233 【お願い】若返り大作戦(高齢者向け運動教室)との重複参加はできませんので、ご了承ください。

参加無料 北海道健康マイレージ 参加者募集中!

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。健康づくりの取組を行うことでポイントがたまり、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 新ひだか町にお住まいの20歳以上の方
 - ポイント対象事業 特定健康診査・がん検診、町が主催するヘルスアップ講座、若返り大作戦、健康づくり講座など
- 【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287 三石庁舎健康推進課 ☎33-2233