

無料送迎バスで行く 札幌日帰り検診ツアー受付中



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！ オプション検査も充実！

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	1月19日(金)	12月28日(木)	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
	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)

*ご希望の方は、次のオプション検査も受診可能です(健康づくり商品券の対象ではありません)。

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
ピロリ菌便抗原検査	便検査	3,240円	ご家庭で便採取	
前立腺がん検診	血液検査	2,060円	1分位	
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	膈分泌液を採取 (HPV感染の有無を調べます)	4,630円	1分位	

《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

ヘルスアップ講座 inみついし

今年で3年目。冬の運動不足を解消！今年では3回実施します！

日時・内容	託児があるため、お子様連れの方も、ぜひご参加ください！																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>日時</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12月20日(水)</td> <td>10:00~16:00 (30分ごとに受付)</td> </tr> <tr> <td>1月15日(月)</td> <td>14:00~15:30</td> </tr> <tr> <td>2月22日(木)</td> <td>14:00~15:30</td> </tr> </tbody> </table>	日時	内容	12月20日(水)	10:00~16:00 (30分ごとに受付)	1月15日(月)	14:00~15:30	2月22日(木)	14:00~15:30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>時間</th> <th>会場</th> <th>内容</th> <th>定員</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12月20日(水)</td> <td>10:00~16:00 (30分ごとに受付)</td> <td rowspan="3">町総合市民センター</td> <td>健康チェック (約1時間)</td> <td rowspan="3">30名</td> </tr> <tr> <td>1月15日(月)</td> <td>14:00~15:30</td> <td>運動教室 その1</td> </tr> <tr> <td>2月22日(木)</td> <td>14:00~15:30</td> <td>運動教室 その2</td> </tr> </tbody> </table>	日程	時間	会場	内容	定員	12月20日(水)	10:00~16:00 (30分ごとに受付)	町総合市民センター	健康チェック (約1時間)	30名	1月15日(月)	14:00~15:30	運動教室 その1	2月22日(木)	14:00~15:30	運動教室 その2
日時	内容																								
12月20日(水)	10:00~16:00 (30分ごとに受付)																								
1月15日(月)	14:00~15:30																								
2月22日(木)	14:00~15:30																								
日程	時間	会場	内容	定員																					
12月20日(水)	10:00~16:00 (30分ごとに受付)	町総合市民センター	健康チェック (約1時間)	30名																					
1月15日(月)	14:00~15:30		運動教室 その1																						
2月22日(木)	14:00~15:30		運動教室 その2																						

対象者	20歳以上で町内に住所を有する方で、要介護認定を受けていない方
料金	無料
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)・運動しやすい格好
申込み	各開催日の前日(土日を除く)までにお申込みください。
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。

《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

無料検診対象の方 受け忘れはありませんか？

- 乳がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検診が無料の方
- 今年度40歳を迎える方(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)

有効期限
平成30年3月31日

上記対象となる方には、検診受診券(券の右上に「無料」と印字されています)を4月下旬に郵送しています。検診受診券の有効期限は平成30年3月31日となっています。期限近くは大変混み合いますので、お早めにご利用ください。詳細については、送付時の同封文書をご覧ください。検診受診券を紛失した方は再発行しますので、お問合せください。

《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



検査・健診・相談 12月

行事	実施日・時間	対象
1歳6か月児健診	7日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H28年4月生
3歳児健診		H26年10月生
4か月児健診	21日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H29年8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5月生
12か月児健診		H28年12月生
歯科健診	6日(水) ・12時50分～13時50分	H28年5月生 H26年12月生
フッ素塗布	26日(火)、27日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時30分～16時30分	H23～27年5月生 H23～27年11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
マタニティ クラブ	4日(月)、22日(金) ・13時30分～15時30分	妊婦 ※詳細はお問合せください。
4か月児健診		H29年7月 ～H29年8月生
7か月児健診	14日(木) ・12時30分～	H29年4月 ～H29年5月生
12か月児健診		H28年11月 ～H28年12月生
健康相談	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
こころの 健康相談	1日(金) ・13時30分～15時30分 *申込期限:11月27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	27日(水) ・13時00分～16時00分 *申込期限:12月26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。



やまぎわそらくん(6歳)



きくちかなめちゃん(6歳)



つかもとゆうまくん(5歳)



とまりゆりなちゃん(5歳)

12月

油断禁物!インフルエンザ

例年12月から3月頃にかけて、インフルエンザが流行します。

突然の38度以上の発熱に、頭痛や関節痛、筋肉痛、倦怠感などを伴うのがインフルエンザの特徴です。2日前後と潜伏期間が短く、感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増えてしまいます。特に、高齢者は合併症として肺炎にかかったり、持病を悪化させたりする恐れがありますので、より注意が必要です。

日頃から予防を心がけましょう。

【インフルエンザ予防のポイント】

- 予防接種を受け、重症化を防ぐ
- 手洗い、うがいをしっかりする
- 人ごみを避ける
- マスクをつける
- 食事と睡眠をしっかりと、抵抗力をつける
- 湿度を50%～60%に保ち、乾燥を防ぐ

《高齢者・介護の相談窓口》

- 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。

12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	4・6・11・13・18・20・25・27
	※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	9・23
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	10・24
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	10・24

※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

12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	金	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
5	火	東静内・浦和
6	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
7	木	田原・豊畑
8	金	御園・農屋・桔梗親和
12	火	川合・西川
13	水	市街地・真歌・入船町 春立・東別
14	木	市街地・真歌・入船町
15	金	市街地・真歌・入船町
19	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
20	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
21	木	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
22	金	東静内・浦和
26	火	川合・西川
27	水	市街地・真歌・入船町
28	木	市街地・真歌・入船町
29	金	市街地・真歌・入船町 春立・東別

■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。

コミュニティバス(三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	4・18	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・覺舞
	11・25	浦河方面	
火	5・19	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・覺舞・東蓬萊
	12・26	浦河方面	
水	6・20	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
	13・27	浦河方面	
木	7・21	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	14・28	浦河方面	
金	8・22	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シュムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	1・15・29	浦河方面	

■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。

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
とき	12月4日(月)、12月14日(木)、12月25日(月) ※3回のうち、2回をお選びください。 10時00分～12時00分
ところ	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高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心にを行います。 ●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。
申込み	11月27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

ほのぼのカフェ開催します!

12月に“ほのぼのカフェ(認知症カフェ)”を開催します。今回は、季節にあわせクリスマスをテーマにしたメニューの“調理実習”を行います。

町内に住所を有する方であれば、どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください!

■認知症カフェとは・・・

厚生労働省では、「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」として定義しています。自分は認知症ではないかと不安を抱く人や、初期の認知症の人や家族、又は認知症が進行しつつも地域で暮らしている人、その人を支えているすべての人が気軽に立ち寄り、集える場とし、町内さまざまな場所での開設を推進しています。

とき	12月22日(金) 10時00分～13時00分
ところ	町保健福祉センター 2階調理実習室
内容	調理実習
参加費	無料
締切	12月19日(火)
《申込み(問合せ)》	地域包括支援センターしずない ☎43-1111

がん予防の豆知識

生活習慣でがん予防!

がんを予防するためには、日頃の生活習慣を見直して、がんにならないための生活をするのが大切です。特別なことをするのではなく、日々のちょっとした心がけが、がん予防になります。

がんを防ぐための“新12か条”

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は豊富に
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



(財)がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」より

《問合せ》 町保健福祉センター ☎42-1287

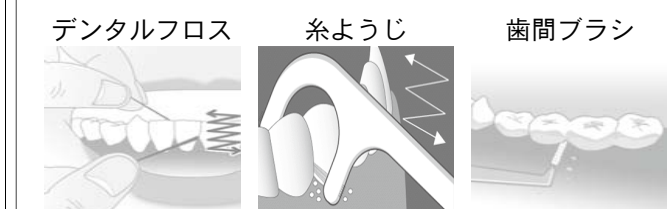
歯ブラシにプラス! 乳・子宮がん検診期間限定!

おくちの相談

歯みがき効果を上げるグッズをプレゼント!

歯周病が発症、進行する前に歯みがきをすることが大切。歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは汚れが残ります。歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。様々なグッズがありますので、しっかり選び、上手に使って歯周病を予防しましょう。

とき	12月9日(土) 9時00分～11時30分 12時30分～14時00分
ところ	町総合市民センター(三石本町212)
対象者	20歳以上で町内に住所を有する方(男女問わず)
申込み	当日受付(料金無料)



(歯と歯の間の狭い部分に、糸だけのものや、柄のついたものがあります。)

(歯と歯のすき間やブリッジのすき間に便利。歯と歯の間に差し込んで、前後に動かします。)

《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