

町の助成により がん検診等を医療機関でも受けられます！

医療機関で検診を受ける場合、各検診の受診券（年1回、町の助成により集団検診と同じ料金で検診が受けられる券）が必要になります。検診受診券は平成30年度からは検診を希望される方へ発行することになりましたので、協力医療機関で検診を受診する際は、下記の手順で受診券の発行を受けていただきますよう、お願いします。

【検診を受けるまでの流れ】

①医療機関へ検診の予約をする
(各協力医療機関へ直接お申込みください)



②検診受診券の発行の連絡をする
(問合せ：下記)



③受診券を持って検診を受ける



見本

<胃がん検診受診券>		個人負担金	1,900円
氏名	新ひだか 花子	シシダカハコ	
生年月日	平成30年4月1日		
住所	新ひだか町三石本町214番地		
有効期限	平成31年3月31日	平成30年5月1日発行	
※ただし、転出された場合はその時点で使用できません			
新ひだか町長			
<<医療機関記入>>			
検診年月日	平成	年	月 日
検診医療機関名			

【協力医療機関】 検診期間：5月1日から3月31日まで

検診機関名	検診項目										所在地	電話番号 (申込み先)
	胃	肺	大腸	肝炎	エキノ	子宮	乳	特定	後期	個人負担金 (円)		
町立静内病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	静内緑町4-5-1	42-0181
三石国民健康保険病院		●	●	●	●			●	●		三石本町214番地	33-2231
静仁会静内病院	●	●	●	●	●			●	●		静内こうせい町1-10-27	42-1888
石井病院		●	●	●	●						静内高砂町3-3-1	42-3031
駒木クリニック	●		●	●	●			●	●		静内青柳町1-9-21	45-0123
山田クリニック			●	●	●			●	●		静内旭町1-30-27	43-0008
仲川内科胃腸科医院			●		●			●	●		静内御幸町2-4-12	42-0345
浦河赤十字病院		●	●	●	●	●	●	●	●		浦河町東町ちのみ1-2-1	0146-22-5111
勤医協浦河診療所		●	●	●	●			●	●		浦河町築地2-1-2	0146-22-2501
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1-15	011-748-5522
札幌厚生病院	●	●	●		●	●	●	●	●		札幌市中央区北3条東8丁目5	011-251-5713
船員保険 北海道健康管理センター	●	●	●	●	●	●	●	●	●		札幌市中央区北2条西1丁目1 マルイト札幌ビル4・5階(ホテルモントレエーデルホフ札幌)	011-200-4811
慶友会吉田病院	●	●	●		●						旭川市4条西4丁目1-2	0166-25-1115

※札幌厚生病院は人間ドックとして受診した場合のみ、受診券をご利用いただけます。
※生活保護を受給されている方は、料金免除になる検診があります。事前に手続きが必要ですので、下記へお問合せください。

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



検査・健診・相談 5月

行事	実施日・時間	対象	
町保健福祉センター 健康推進課	1歳6か月児健診	10日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	H28年9月生
	3歳児健診		H27年3月生
	4か月児健診	24日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	H30年1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10月生
	12か月児健診		H29年5月生
	歯科健診	9日(水) ・12時50分~13時50分	H28年10月生 H27年5月生
	フッ素塗布	29日(火) ・13時00分~16時30分 30日(水) ・9時00分~11時00分 ・13時00分~16時30分	H23~27年10月生 H24~28年4月生
	マタニティクラブ	16日(水)、25日(金) ・13時30分~15時30分	妊婦 ※詳細はお問合せください。
	離乳食教室	8日(火) ・13時20分~15時00分	第1子が4~6か月の保護者
	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
三石庁舎 健康推進課	1歳6か月児健診		H28年9月~H28年11月生
	3歳児健診	17日(木) ・12時30分~	H27年3月~H27年5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
静内保健所	こころの健康相談	11日(金) ・13時30分~15時30分 *申込期限：5月7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	23日(水) ・13時00分~16時00分 *申込期限：5月22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は郵便でお知らせしますので、ご確認ください。



しもやしき ゆめちゃん (5歳)



いしいはなちゃん (5歳)



えのもと はくとくん (4歳)



よこうち かなでくん (4歳)

5が

「食育」だより 5月号

暖かくなり、冬の時期よりも薄着で過ごせるようになりましたね。そこで気になってくるのが冬期に蓄えたおなか周り！服装が軽くなった春は食生活を見直すチャンスです！

◇◇太りにくい3食の配分を考えてみましょう◇◇

《問題》 1日に食べる量が同じ場合、どの配分が太りにくいでしょう？

①朝<昼<夕

朝 500kcal	昼 700kcal	夕 900kcal
-----------	-----------	-----------

②朝=昼=夕

朝 700kcal	昼 700kcal	夕 700kcal
-----------	-----------	-----------

③総エネルギーが同じなら、配分が違ってても太りやすさは同じ

朝 100kcal	昼 200kcal	夕 1,800kcal
-----------	-----------	-------------

《正解》 ②

◎1日の総エネルギーが同じ場合、食事回数の少ない方が太りやすく、血糖値も上がりやすくなります。
◎夜は代謝が落ち、遅い時間に食べたものは脂肪の合成にまわされます。夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやパンなど補食をとり、夕食の配分を減らしましょう。

《問合せ》町保健福祉センター ☎42-1287

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。

5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・7・9・14・16・21・23・28・30 (※2日は翌9:00まで)
	土(第2・4週)	13時00分～翌9時00分	12・26
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	13・27
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	13・27

※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

5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	火	東静内・浦和
2	水	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
8	火	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
9	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
10	木	市街地・真歌・入船町
11	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
15	火	春立・東別
16	水	市街地・真歌・入船町
17	木	東静内・浦和
18	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
22	火	御園・農屋・桔梗親和
23	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
24	木	市街地・真歌・入船町
25	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
29	火	田原・豊畑
30	水	春立・東別
31	木	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	7・21	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
	14・28	浦河方面	
火	8・22	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	1・15・29	浦河方面	
水	9・23	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・三石旭町公営住宅
	2・16・30	浦河方面	
木	10・24	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・三石本町
	17・31	浦河方面	
金	11・25	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・三石旭町公営住宅
	18	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。

■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。

「介護予防サポーター養成講座」のお知らせ

町内全域で、誰もが身近な場で気軽に運動できる環境づくりを目指し、高齢者向け運動教室「若返り大作戦」が、新たな形に変わります！

介護予防サポーター養成講座「基礎講座」
 日常生活の中で、運動が実践できるよう応援します！

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 コース①か②をお選びください(全6回)	
と き	コース①	コース②
	5月17日(木)	6月4日(月)
	5月31日(木)	6月19日(火)
	6月14日(木)	7月3日(火)
	6月28日(木)	7月17日(火)
	7月12日(木)	8月9日(木)
7月31日(火)	8月28日(火)	
時間	10時00分～12時00分	
ところ	町保健福祉センター(静内緑町4-5-1)	
内容	・運動：歩行機能のおとろえを防ぐために、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	各コース 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	
参加費	1回100円(保険料・資料代として)	
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。	

「介護予防サポーター」とは?

- ・ご自身の健康づくりにあわせて、介護予防について私たちと一緒に考えてくださる方です。
- ・「基礎講座」と「スキルアップ講座」からなり、両方を受講すると、介護予防サポーター修了証をお渡しします。
- ・今年度の「基礎講座」の募集は、今回のみです。
- ・「スキルアップ講座」の募集は、基礎講座受講者に個別に案内します。

受付開始
5月1日(定員になり次第締め切ります)
申込み
新ひだか町社会福祉協議会 ☎43-3121(土、日、祝日を除く)
*地域包括支援センターから変更していますので、ご注意ください。
問合せ
地域包括支援センターしずない ☎43-1111
*問合せ先と申込み先が異なりますので、ご注意ください。

ヘルスアップ講座

ノルディックウォーキングを体験してみませんか?

ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩行する身体全体を使うスポーツです。通常のウォーキングに比べ運動量が約20%アップします。

ほかに二の腕や腹部のシェイプアップ、ヒップアップなどにも効果があるといわれています!

※託児がありますので、お子様連れの方もぜひご参加ください!

日時	平成30年5月31日(木) 13時30分～15時30分
集合場所	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
定員	25名(前日までに申込みください)
持ち物	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。 *ポールは無料で貸出します!
お願い	介護予防サポーター養成講座との重複参加はご遠慮ください。

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

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

対象年齢に該当する方へ接種料金を助成します

【対象者】

接種時、町内に住所を有する①又は②に該当する方ただし、過去に肺炎球菌ワクチン(23価ワクチン)を接種している方は助成対象になりません。

①次の年齢に該当する方

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳となる方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳となる方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳となる方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳となる方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
90歳となる方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
95歳となる方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳となる方	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方(詳細は医師にご確認ください)

【接種時期・回数】
平成30年4月1日～平成31年3月31日の間に1回

【助成額】
・接種料金の半額分を町が助成します(生活保護受給者の方は全額助成)。
・町民税非課税世帯の方は、接種後、申請手続きにより自己負担分が償還払いされます。

【その他】
・詳細は、3月末に送付した個別案内をご確認ください。

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