

がん検診等のお知らせ

申込方法 ▶希望する検診会場の窓口又は電話でお申し込み下さい。

- 申込先 静内会場：☎42-1287 三石会場：☎33-2233
- 受付時間 9時00分～17時00分
- 申込期限 5月30日(水)

申込みでは、次のことをお聞きします

- ①氏名・生年月日・電話番号
- ②検診種類と希望日時
- ③生活保護世帯該当の有無

検診会場	検診日程	検診受付時間
静内保健福祉センター	6月3日(日)～5日(火)	6時00分～9時30分までの7段階
三石保健センター	6月2日(土)	6時00分～9時30分までの7段階

検診内容・料金

検診名・検診内容	料金	対象者	
特定健診	血液検査(糖・脂質・肝機能)、尿検査、血圧測定、	1,500円	新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方
後期健康診査	身体計測、診察	500円	長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方
胃がん検診	胃バリウム検査	1,900円	満40歳以上の町民の方
肺がん検診	胸部レントゲン検査	600円	満40歳以上の町民の方
	※喀痰(かくたん)検査	1,200円	※喀痰検査は検診当日に申し込みを受け付けします
大腸がん検診	便潜血反応検査	700円	満40歳以上の町民の方
肝炎ウイルス検診	血液検査	900円	満40歳以上の町民の方 ※今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
エキノコックス症検診	血液検査	300円	小学3年生以上の町民の方 ※5年以内に受けていない方
前立腺がん検診	血液検査	2,000円	おおむね50歳以上の町民の方
肺がんCT検診	胸部ヘリカルCT検査	8,000円※	原則50歳以上の町民の方 ※40歳代でも喫煙者等で心配があればご相談下さい
内臓脂肪検診	腹部ヘリカルCT検査	3,000円※	満40歳以上の町民の方

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診の両方をセットで受診した場合、料金は10,000円となります。

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は6月3日(日)の静内会場のみとなります。

※年齢は平成25年3月31日現在です。

※胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診は昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれの方と生活保護世帯の方は無料です。

※大腸がん検診・肝炎ウイルス検診は、国の推進事業対象の方は無料です。対象の方へ5月末に無料クーポン券を送付します。

※特定健診・後期健康診査については、新ひだか町国民健康保険に加入している方、75歳以上の方、生活保護世帯以外の方は、ご加入の医療保険者より指定された機関で受けて下さい。

※がん検診は医療保険の種類にかかわらず、従来どおり受けることができます。

※町内医療機関でも集団検診と同額の個人負担金で各検診を受けることができます。詳細は広報6月号でお知らせします。

問合せ ■静内保健福祉センター ☎42-1287 ■三石保健センター ☎33-2233



検査・健診・相談 5月

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健福祉センター ☎42-1287 (内線7203731)	1歳10か月児健診	10日(木) ・8時45分～10時30分	22年7月生
	3歳児健診	10日(木) ・12時30分～13時30分	21年3月生
	4か月児健診	24日(木) ・12時30分～13時30分	24年1月生
	7か月児健診	24日(木) ・8時45分～10時30分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	23年10月生
	12か月児健診	24日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	23年5月生
	歯科健診	2日(水) ・12時40分～13時30分	22年10月生 21年5月生
	フッ素塗布	22日(火) 23日(水) ・9時00分～11時30分 ・13時00分～16時30分	17年～22年の10月生 18年～22年の4月生
	マタニティクラブ	14日(月)、16日(水) 21日(月)、23日(水) ・13時30分～15時30分 18日(金) ・10時30分～13時00分	町内にお住まいの妊婦 ※5月9日(木)までの申し込みが必要
	ポリオ予防接種	11日(金) ・11時00分～11時20分	3か月～7歳6か月児
	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
三石保健センター ☎33-2233	1歳6か月児健診	9日(水) ・12時20分～12時50分	22年9月15日～ 22年11月9日生
	3歳児健診		21年3月15日～ 21年5月9日生
	健康相談 (保健師)	毎週月曜日～金曜日 ・9時00分～17時30分	乳幼児から お年寄りまで
静内保健所 ☎42-0251	こころの健康相談	11日(金) ・13時30分～15時30分 ※5月7日(木)までの申し込みが必要	精神的な不安、 悩みのある方
	女性の健康相談	23日(水) ・13時00分～16時00分 ※前日までの申し込みが必要	不妊・思春期・更年期等心身の悩みがある女性

※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。



しみずおか-しょうたくん(4歳)



たきた しゅんべいくん(4歳)



さかもと みやびちゃん(3歳)



しもやしき-りこちゃん(6歳)

5すこやか

離乳食教室のお知らせ

お子さんのご誕生おめでとうございます。母乳やミルクを飲んで、すくすくと育っている赤ちゃんも5～6か月になると離乳食を開始する時期になります。初めての離乳食を楽しくお子さんと進められるように、簡単に学び、食べる楽しさを体験させてあげましょう！

とき 5月8日(火) 13時20分～15時00分
ところ 静内保健福祉センター2階栄養指導室
対象 町内にお住まいで、第1子が4～6か月の保護者
定員 10名(先着順)
参加費 無料
内容 ・離乳食開始の赤ちゃんからのサイン
 ・簡単な離乳食の調理実習と試食
 ・個別相談や体重測定等
持ち物 エプロン、お子さんの外出に必要なもの
 ※実習時、託児がありますが、必要な方はおんぶひもを持参して下さい。
申込み 5月2日(水)までにセンター窓口又は電話でお申し込み下さい。
問合せ(申込先) 静内保健福祉センター ☎42-1287

●●●● 健康講座のお知らせ ●●●●

町では、町民の皆さんにいつまでも健康的に過ごしていただくため、健康講座を開催します。運動体験や健康チェック・調理実習などバラエティに富んだ内容となっています。全ての講座に参加して、健康的な体の変化を体験するのも、興味のある講座のみに参加するのもOKです！

5/25 (金) 健康チェック

時間 13時30分～
 場所 静内保健福祉センター
 内容 体組成測定、マイクロアイ血糖測定、血管年齢測定、身長・体重・腹囲測定
 スタッフ 町保健師
 定員 30人 ※時間予約制
 申込締切 5月22日(火)

5/30 (水) 運動

時間 13時30分～15時30分
 場所 町公民館
 内容 エアロビクスで脂肪燃焼！(とにかく激しく汗を流しましょう)
 スタッフ・講師 健康運動指導士・町保健師
 定員 なし
 申込締切 5月25日(金)

6/19 (火) 調理実習

時間 10時00分～13時30分
 場所 静内保健福祉センター
 内容 ヘルシークッキング
 スタッフ・講師 町管理栄養士・町保健師
 定員 16人
 申込締切 6月14日(木)

6/28 (木) 運動

時間 13時30分～15時30分
 場所 町公民館
 内容 家庭でできる筋力強化
 スタッフ・講師 健康運動指導士・町保健師
 定員 なし
 申込締切 6月25日(月)

7/9 (月) 運動

時間 13時30分～15時30分
 場所 町公民館
 内容 ウエストくびれ大作戦(腰周りと腹部に効かせよう！)
 スタッフ・講師 健康運動指導士・町保健師
 定員 なし
 申込締切 7月4日(水)

7/26 (木) 健康チェック

時間 13時30分～
 場所 静内保健福祉センター
 内容 体組成測定、マイクロアイ血糖測定、血管年齢測定、身長・体重・腹囲測定
 スタッフ 町保健師
 定員 30人 ※時間予約制
 申込締切 7月23日(月)

8/6 (月) 口腔ケア・運動

時間 13時30分～15時30分
 場所 静内保健福祉センター
 内容 一生自分の歯で食べるホームケア、ひざ・腰を守ろう～自分でできる予防法～
 スタッフ・講師 町保健師・歯科衛生士、健康運動指導士
 定員 20人
 申込締切 8月1日(水)

対象 新ひだか町にお住まいの方
講師 健康運動指導士 長谷川 拓介氏
参加費 無料
申込み 静内保健福祉センター窓口又は電話でお申し込み下さい。
 ※申込み締め切り前でも定員になり次第、締め切ります。
申込み先(問合せ) 静内保健福祉センター ☎42-1287

●●●● 無料クーポン券のお知らせ ●●●●

— 子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診 —

国のがん対策の一環として、より多くの方に検診を受けていただくために、子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診の「無料クーポン券」を配布します。対象となる方には、5月中旬に無料クーポン券を送付しますので、ご確認ください。

— 対象者 —

【子宮頸がん検診】
 20～21歳 (平成3年4月2日～平成4年4月1日生)
 25～26歳 (昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生)
 30～31歳 (昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生)
 35～36歳 (昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生)
 40～41歳 (昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生)

【乳がん・大腸がん検診】
 40～41歳 (昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生)
 45～46歳 (昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生)
 50～51歳 (昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生)
 55～56歳 (昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生)
 60～61歳 (昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生)

【肝炎ウイルス検診】
 39～40歳 (昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生)
 44～45歳 (昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生)
 49～50歳 (昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生)
 54～55歳 (昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生)
 59～60歳 (昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生)
 64～65歳 (昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生)
 69～70歳 (昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生)

— 無料クーポン券の有効期限 —
 平成25年3月31日

— 無料クーポン券使用可能な検診機関 —

町の集団検診のほか、医療機関でも使用できるよう調整中です。詳細が決まりましたら、無料クーポン券送付時の同封文書でお知らせします。なお、5月中(無料クーポン券が届く前)に受診を希望する方は下記までお問い合わせ下さい。

— 問合せ —

静内保健福祉センター ☎42-1287
 三石保健センター ☎33-2233

●●● 妊婦さんのためのサービスのお知らせ ●●●

町では、妊婦さんの健康管理の充実と経済的負担を軽減し、安心して妊娠・出産をしていただけるよう、次のサービスを行っています。妊娠の可能性のある方は、早めに産婦人科を受診して医師の診断を受けましょう。いずれのサービスも新ひだか町にお住まいの方が対象になります。

1. 妊娠届出

対象 産婦人科で妊娠の診断を受け、出産予定日が確定した方
持ち物 出産予定日が分かる書類等(書類がない場合は結構です)
内容 ①母子手帳の交付
 ②妊婦一般健康診査受診票及び超音波検査受診票の交付
 ※妊娠週数に応じて、受診票を交付しています
【妊婦一般健康診査受診票 最大 14枚】
【超音波検査受診票 最大 6枚】
 ※妊娠中に転入・転出された方は、受診票等の交付が必要です。
 ③妊娠・出産に関するサービスの情報提供・相談など

2. 妊婦健診交通費助成金の交付

対象 妊娠22週以降の妊婦健康診査を受けていて、かつ町外の医療機関で受診されている方
助成額 20,000円(一妊娠期間につき)
手続き 妊娠22週以降から出産後1か月以内に妊婦さん本人、又は代理の方が申請して下さい。
持ち物 ①母子手帳
 ②妊婦さん名義の預金通帳
 ③印鑑(スタンプ式以外)

<振込口座について>
 ※改姓した方は、名義変更後の預金通帳をお持ち下さい。
 ※ゆうちょ銀行に振込希望の方は、他金融機関からの振込みサービスに対応するよう、通帳に印字をして下さい。
 ※妊婦さん名義以外の口座へ振込希望の方は、委任状が必要ですので、ご相談下さい。

【申込み】 静内保健福祉センター ☎42-1287 三石保健センター ☎33-2233

健康いきいきチェックリスト

日常生活動作	1 バスや電車で一人で外出する	はい	いいえ★
	2 日用品の買い物をする	はい	いいえ★
	3 預貯金の出し入れをする	はい	いいえ★
	4 友人の家を訪ねている	はい	いいえ★
	5 家族や友人の相談にのっている	はい	いいえ★
身体の動き	6 手すりや壁をつたわずに階段を昇ることができる	はい	いいえ★
	7 椅子からつかまらずに立ち上がることができる	はい	いいえ★
	8 15分間続けて歩くことができる	はい	いいえ★
	9 この1年間に転んだことがある	はい★	いいえ
	10 転倒に対する不安が大きい	はい★	いいえ
栄養	11 6か月で2～3kg以上、体重が減った	はい★	いいえ
	12 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) が18.5以下	はい★	いいえ
口腔	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	はい★	いいえ
	14 お茶や汁物でむせることがある	はい★	いいえ
	15 口の渇きが気になる	はい★	いいえ
閉じこもり	16 週に1度は外出している	はい	いいえ★
	17 昨年と比べて外出の機会が減った	はい★	いいえ
もの忘れ	18 周りの人に「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされる	はい★	いいえ
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけられる	はい	いいえ★
	20 今日が何月何日か、わからない時がある	はい★	いいえ
うつ	21 (ここ2週間) 毎日生活の充実感がない	はい	いいえ★
	22 (ここ2週間) これまでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ★
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが、あっくうに感じられる	はい	いいえ★
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ★
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ★

『若返り大作戦』(介護予防講座)は下記の①～④のいずれかにあてはまる方が「参加対象」になります。

- ① No. 1～20の★の数が10個以上
- ② No. 6～10の★の数が3個以上
- ③ No.11～12の★の数が2個
- ④ No.13～15の★の数が2個以上

※チェックリスト及び介護予防事業は厚生労働省老健局長通知 地域支援事業実施要綱に位置づけられている事業です。

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方へ

チェックリストで介護予防を始めましょう!

最近運動していないなあ
食欲がわかないなあ
体力が落ちているなあ
むせやすくなったなあ



運動したら身体を動かすことが楽になった

●介護予防とは

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方ないこと」と思っていないですか? 日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。

「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていないですか? 自立していきいきと暮らしていくためには、元気なうちからの取り組みが大切です。

●介護予防に取り組んでみませんか?

町では、介護予防事業として『若返り大作戦』(介護予防講座)を実施しています。65歳以上の介護保険(要介護・要支援)認定を受けていない方で、左のチェックリストで「参加対象」にあてはまる方は、介護予防を始めましょう。まずは左のチェックリストをチェックしてみてください。

若返り大作戦

若返り大作戦は、健康を維持・増進する介護予防講座です。いつまでも健康的に自立して暮らすために必要な内容の講座を行います。

 筋力アップ いすに座って無理なく運動	 口腔ケア だ液を出しやすくする 健口体操等	 食事バランス 食事の話や調理実習等	 脳の活性化 身体も頭も使う 体操等
----------------------------------	--	---------------------------------	------------------------------------

対 象 65歳以上で①・②の両方に該当する方

- ①介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
- ②左のチェックリストで「参加対象」にあてはまる方

※チェックリストで該当しない方が参加できる講座もありますので、興味のある方は地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

開催日 6月28日(木)

7月3日(火)・9日(月)・17日(火)・23日(月)・30日(月)

8月6日(月)・14日(火)・20日(月)・28日(火)・31日(金)

9月4日(火)・11日(火)・18日(火)・24日(月)【全15回】

※継続して参加するようお願いします。

時 間 10時00分～12時00分

と ころ 静内保健福祉センター

参加費 無料

定 員 20名 ※定員になり次第、締め切ります

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

5月 救急医療機関



平成24年4月から時間外診療当番病院制が廃止となったため、町立静内病院で時間外急病者診療を行います。

❖ 町立静内病院 休日・夜間時間外急病者診療 ❖

町立静内病院 ☎ 42-0181

夜間内科 (18時00分～8時00分)

2・7・9・14・16・21・23・28・30日 (毎週月・水曜日)

週末内科 (毎月第2、4土曜日13時00分～それに続く月曜日8時00分)

12・13・26・27日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

13・27日 (毎月第2、4日曜日)

❖ 町立三石国保病院 休日・夜間時間外急病者診療 ❖

町立三石国保病院 ☎ 33-2231

全日程

※急病・救急での受診以外はお控え願います。

※救急医療機関はテレホンガイド(☎42-7000)でもお知らせしています。

※静仁会静内病院では24時間365日、急病・救急患者の受け入れができます。
静仁会静内病院 ☎ 42-0701

5月 温泉・コミュニティバス運行表



温泉バス (静内地区)

※行き先はみつし昆布温泉『蔵三』です

日	曜日	地 区
8	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
9	水	市街地・真歌・入船町
10	木	市街地・真歌・入船町・東静内・浦和
11	金	市街地・真歌・入船町・川合・西川
15	火	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
16	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・旭町公営住宅自治会地区
17	木	春立・東別
22	火	田原・豊畑・東静内・浦和
23	水	市街地・真歌・入船町・御園・農屋・桔梗・親和
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	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
30	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・旭町公営住宅自治会地区
31	木	春立・東別

コミュニティバス (三石地区)

日	曜日	行き先
1～2	火～水	浦河方面 3～4日は 運休します
7～11	月～金	静内方面
14～18	月～金	浦河方面
21～25	月～金	静内方面
28～31	月～木	浦河方面

【コミュニティバスについて】

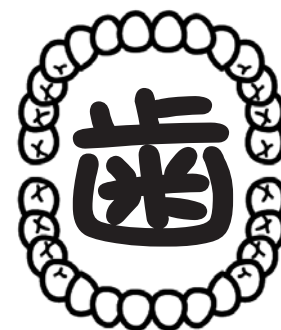
- コミュニティバスは年齢等の条件はなくどなたでも利用できます。
- 時刻表・運行経路については下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 三石庁舎町民福祉課 ☎ 33-2111

【温泉バスについて】

- 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ので、ご注意下さい。
- 温泉バスを利用できる方は、65歳以上です。
- 時刻表・運行経路については下記までお問い合わせ下さい。

問合せ 静内庁舎福祉課 ☎ 43-2111



歯ッピ－生活

～口からはじまる健康な体づくり～

一生を自分の歯で食べ、豊かに暮らせるよう「歯によい生活習慣」を身につけていくことが大切です。ホームケアとしてできることを紹介します。

歯ッピ－になるキーワード

歯みがき

フッ素

食生活

健診

今回のテーマ



歯みがき



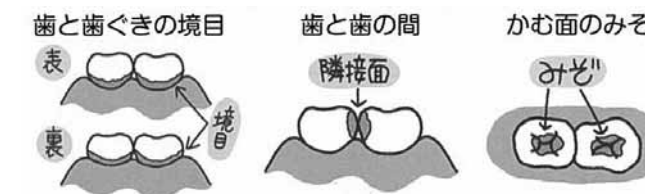
口の中に残った食べかすを放っておくと発酵して細菌が増殖します。虫歯や歯周病の予防には、いつも口の中を清潔にしておくことが大切です。

1. 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つような「ペングリップ法」で歯ブラシをにぎります。

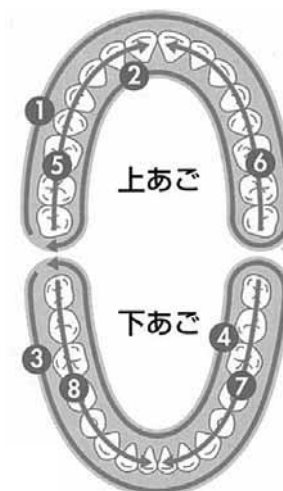


3. 歯垢が残りやすい部位



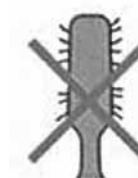
2. 歯みがきのコース

①～⑧の決まったコースを一筆書きのように道草をしないでみがくと、みがき残しがなくなります。



4. 歯ブラシの交換時期

歯ブラシを裏から見て、毛先がはみ出ていたら交換しましょう。
※ナイロンブラシの交換目安はおよそ1か月です。



★自分にあったみがき方を知りたい方は、歯科医院のご利用や静内保健福祉センター歯科衛生士にご相談下さい。

【問合せ】 静内保健福祉センター ☎42-1287