

●●* 2年に1回 受けましょう* ●●

乳・子宮がん検診 受付中!

会場・日程

会場	日程	締め切り (定員になり次第 締め切ります)	検診受付時間
静内保健福祉センター (静内緑町4丁目5番1号)	8/30 (土)	8/15 (金)	【午前】① 8時30分～9時00分 ② 9時00分～9時30分 ③ 9時30分～10時00分 ④ 10時00分～10時30分
	8/31 (日)		【午後】⑤ 12時30分～13時00分 ⑥ 13時00分～13時30分
	2/1 (日)	1/16 (金)	※受診する検診種類によって受付時間が決まっています ※検診会場にキッズスペースがありますので、お子様連れの方も安心してお受けいただけます
三石保健センター (三石本町214番地)	12/6 (土)	11/21 (金)	【午前】① 8時30分～9時00分 ② 9時30分～10時00分 【午後】③ 12時30分～12時45分 ④ 13時00分～13時30分 ※初めてのの方は、①か④をご利用下さい ③は乳がん検診のみの方が優先になります。

検診内容・料金 *昨年度、町が助成する乳・子宮がん検診を受けていない方が対象です

検診名・内容		料金 (個人負担金)	対象者	無料対象者
乳がん検診	視触診 マンモグラフィ検査 (二方向撮影)	2,600円	40歳～49歳の町民の方	① 21歳…子宮のみ (平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方) ② 40歳…子宮・乳 (昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの方)
	視触診 マンモグラフィ検査 (一方向撮影)	2,200円	50歳以上の町民の方	③ 41歳…乳のみ (昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれの方) ④ 生活保護世帯…子宮・乳
子宮がん検診	頸部がん検診 (頸部細胞診)	2,100円	20歳以上の町民の方	⑤ 過去5年間、町が助成する乳・子宮がん検診を受けていない方 ※⑤に該当する生年月日についてはお問い合わせ下さい
	経膈超音波検査	1,030円		

※上記料金は助成後の金額です。

※対象年齢は平成27年3月31日現在です。

※満40歳以上の方は、上記検診時に大腸がん検診(便潜血反応検査)も無料で受診できます。

受診間隔について 乳がん検診・子宮がん検診は2年に1回の受診間隔となります

⇒がん検診専門家の見解として、乳がん検診や子宮がん検診を毎年1回、又は年間に複数回受診したとしても、2年に1回受診した場合と比べ、医学的なメリットは変わらないとされています。

◎町内及び町外指定医療機関でも集団検診と同じ料金で各検診を受けることができます。

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

検診助成券は届いていますか?

今年度、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診の対象となる方に検診助成券を5月上旬に郵送しています。助成券の有効期限は平成27年3月31日となっていますので、この機会にぜひご利用下さい。詳細については、送付時の同封文書をご覧ください。

※ 検診助成券を紛失した方やご不明な点がある方は、お問い合わせ下さい。

◎検診助成券郵送の対象者

平成27年3月31日現在で40～74歳(子宮がん検診は20歳以上、エキノコックス症検診は小学3年生以上の方)の方です。

※75歳以上の方で医療機関での検診をご希望の方は申し出により検診助成券を発行いたしますので、下記までお申込み下さい。

◆問い合わせ先◆ 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 7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 720-731)	12か月児健診	10日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	25年7月生
	※1歳10か月児健診		24年9月16日～ 24年10月31日生
	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	26年3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15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。	25年12月生
	3歳児健診	29日(火) 30日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	23年5月生
	歯科健診	2日(水) ・12時50分～13時50分	24年12月生 23年7月生
三石保健センター ☎ 33-2233	フッ素塗布	29日(火) 30日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	19～23年12月生 20～24年6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
	1歳6か月児健診	9日(水) ・12時45分～	24年11月15日～ 25年1月9日生
静内保健所 ☎ 42-0251	3歳児健診		23年5月15日～ 23年7月9日生
	フッ素塗布	16日(水) ・13時30分～17時00分	2歳～6歳6か月児
	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	7月4日(金) ・13時30分～15時30分 ※6月30日までの申込みが必要 8月1日(金) ・13時30分～15時30分 ※7月28日までの申込みが必要	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 ※前日までの申込みが必要	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ある場合があります。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。



ふせ だつきくん(4歳)



せがわ ひろとくん(4歳)



きくち もえがちゃん(5歳)



もりさき まなちゃん(4歳)

7 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。赤ちゃんからの離乳食スタートのサインや進め方など初めての離乳食は「？」がいっぱいで当然です。離乳食について学び、赤ちゃんにも食べる楽しさの体験をさせてあげましょう!

とき 7月15日(火) 13:20～15:00
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 先着10名まで(7月11日まで受付)
持ち物 エプロン、お子さんの外出に必要なもの(あればおもちゃなど)
※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ください。

離乳食スタート!
赤ちゃんからのサイン

楽々!
調理実習

個別相談
体重測定

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター ☎ 42-1287

7月 救急医療機関

❖ 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、※21日は祝日のため17時00分～)

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)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

21日 (月)

❖ 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

7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	田原・豊畑 春立・東別
2	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
3	木	東静内・浦和
4	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
8	火	川合・西川 御園・農屋・桔梗・親和
9~11	水~金	市街地・真歌・入船町
15	火	田原・豊畑
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・旭町公営住宅地区
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
23	水	春立・東別
24~25	木~金	市街地・真歌・入船町
29	火	川合・西川
30	水	市街地・真歌・入船町
31	木	御園・農屋・桔梗・親和

- 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) までお問い合わせ下さい

コミュニティバス (三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	7	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・ 旭町公営住宅
	2・16・30	浦河方面	
木	10・25	静内方面	福畑・富沢・豊 岡・西端・越海町・ 港町・本町
	3・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・ 旭町公営住宅
	4・18	浦河方面	

- 浦河方面行きは「みつし昆布温泉蔵三」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) までお問い合わせ下さい







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	①高齢者向け運動教室 ～若返り大作戦～	②ヘルスアップ講座	
		栄養編	運動編
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	新ひだか町にお住まいの方 (年齢問わず) * 男性の方大歓迎!!	
内容	立ち上がり動作など日常動作がスムーズに 行えるよう下肢、体幹の筋力アップの運動 とストレッチ体操を中心に行います。	調理実習 「がっつり食べても ヘルシーメニュー」 ～これなら続く 健康ダイエット～	コアトレーニング ・ウエスト引締めの特 トレーニングです
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	長谷川 拓介 氏 西村 真有美 氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師	管理栄養士・保健師	保健師
日程	1回目 7月8日 (火) 2回目 7月23日 (水) 3回目 7月31日 (木) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	7月17日 (木)	7月23日 (水)
時間	10時00分～12時00分	10時00分～13時00分	13時30分～15時30分
ところ	静内保健福祉センター		
申込み	6月25日から受付開始 (定員になり次第締め切ります)		
定員	40名	16名	25名
申込先	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し ☎33-2911	静内保健福祉センター ☎42-1287	
持ち物	飲み物 (水分補給用)・動きやすい服装と 靴	エプロン・三角巾	飲み物 (水分補給用)・ 動きやすい服装
お願い	①か②のどちらか片方をお選び下さい。(両方のお申し込みはご遠慮下さい)		

歯の寿命をのばしていつまでも健康に!

よく噛んでおいしく食べるのに必要な歯は、最低20本 (永久歯は全部で28本生えます)
厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で自分の歯を20本残す「8020運動」を呼びかけています
自分の生活習慣を見直すことで歯の寿命をのばし、いつまでも健康な生活をエンジョイしましょう!!

歯周病とむし歯を予防するポイント

1 よく噛んで食べる 	2 栄養バランスのとれた食事 
3 間食は時間を決めて 4 規則正しい生活を心がける 	5 禁煙しよう 
6 正しい歯磨きをマスター 	7 かかりつけ歯科医を見つけよう 8 定期検診を受けよう 

問合せ 静内保健福祉センター ☎42-1287