

まだ間に合います!

住民検診受付中!!

定員に空きがある受付時間については、まだ受け付けできますので、希望される方は検診会場の窓口又は電話にてお申し込み下さい。

検診会場	検診日程	受付時間
静内保健福祉センター	11月29日(土) 11月30日(日)	6時00分から9時00分 までの7段階
三石保健センター	11月8日(土)	

検診種類	検診内容	対象者	検診料金
特定健診	血液検査(糖・脂質・肝・腎・貧血)・尿検査	新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方	無料
後期健診	血圧測定・身体計測・診察	後期高齢者医療制度に加入している方	無料
胃がん検診	胃バリウム検査	満40歳以上の町民の方	1,900円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	満40歳以上の町民の方	600円
	*喀痰検査	*喀痰検査は検診当日に申し込み受け付けます。	1,200円
大腸がん検診	便潜血反応検査	満40歳以上の町民の方	700円
肝炎ウイルス検診	血液検査	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	900円
エキノコックス症検診	血液検査	小学3年生以上の町民の方 *5年以内に受けていない方	300円
前立腺がん検診	血液検査	おおむね50歳以上の町民	2,060円

※対象年齢は平成27年3月31日現在です。

- 今年度40歳を迎えられる方(S49年4月1日～S50年3月31日生まれ)、生活保護を受給されている方は、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が無料です。
- 大腸がん・肝炎ウイルス検診については、国の推進事業対象の方は無料となります。
- 特定健診については、新ひだか町国民健康保険以外の健康保険の方で、加入者本人以外のご家族(40歳以上)の方は、受診可能な場合がありますのでご相談下さい。
- 各検診とも年度内1回の受診となります。

◎2月7日(土) 静内保健福祉センターで実施される住民検診も申し込み受付中です。
◎上記集団検診のほか、契約医療機関での個別検診の受診も可能です。

★申し込み・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

今年の検診はお得がいっぱい!
受けないなんてもったいない!

お得①
 11/29(土)限定!
 『無料健康チェックコーナー』
 場所: 静内保健センター検診会場
 内容: 血管年齢測定、脳年齢測定
 時間: 6時00分～10時30分

お得②
 新ひだか町の検診は、料金の7～10割を町が補助
 ご利用しやすい料金設定になっています。

お得③
 平成26年7月より健診料金が無料化になりました!

お得④
 支払った検診料金については、検診終了後その場で「健康づくり商品券」に引き換えます!
 *例えば、胃がん検診(1,900円)・肺がん検診(600円)を受けた場合
商品券の交付は
 ●胃がん 500円券×3枚
 ●肺がん 500円券×1枚
 合計4枚の商品券に引き換えられます
 ※1つの検診ごとに500円きざみでお返しします。ただし、500円未満の端数がある場合は切り捨てとなります。
 ※健康づくり商品券は町内約160か所のお店や事業所で利用できます。

健康づくり商品券の対象にはなりません。



検査・健診・相談 11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	6日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	25年11月生
	※1歳10か月児健診		25年3月生
	4か月児健診	20日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	26年7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。	26年4月生
	3歳児健診		23年9月生
	歯科健診	5日(水) ・12時50分～13時50分	25年4月生 23年11月生
	フッ素塗布	25日(火)、26日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	20～24年4月生 20～24年10月生
	マタニティクラブ	5日(水)、10日(月)、12日(水)、14日(金) ・13時30分～15時30分 7日(金) ・10時30分～13時00分	町内に住所を有する妊婦
	離乳食教室	18日(火) ・13時20分～15時00分 ※14日(金)までの申込みが必要	4～6か月児の親子 定員10組
	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
※平成27年4月より1歳6か月児健診に変更となる予定です。平成26年度は従来の1歳10か月児健診から1歳6か月児健診への移行期間となりますので、お子さんの誕生日によって1歳7か月～1歳10か月のいずれかでお呼び出しすることになります。			
三石保健センター ☎ 33-2233	1歳6か月児健診	12日(水) ・12時45分～	25年3月11日～ 25年5月12日生
	3歳児健診		23年9月11日～ 23年11月12日生
静内保健所 ☎ 42-0251	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
	こころの健康相談	11月7日(金) ・13時30分～15時30分 ※10月31日(金)までの申込みが必要 12月5日(金) ・13時30分～15時30分 ※12月1日(月)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	26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、ご確認下さい。



からかわ よりとくん(4歳)



ふじもり ゆうへいくん(6歳)



いぐち はづきちゃん(6歳)



かさでら あいちゃん(6歳)

11月が

忘れていませんか!!
11～12歳は二種混合予防接種の対象です!!
 (ジフテリア・破傷風)

乳幼児期の接種から期間が空いているので忘れてしまいがちですが、この機会に忘れず受けましょう!

- 《対象》
- 満11歳以上～13歳未満(13歳の誕生日前日まで)で、乳幼児期に4回(少なくとも3回)、二・三種混合予防接種(ジフテリア・破傷風もしくはジフテリア・百日せき・破傷風)を受けた方
 - 接種日現在、町内にお住まいの方

- 《料金》
- 無料(上記対象以外は自己負担となります)

- 《持ち物》
- 予診票(お手元ない場合はお問い合わせ下さい)
 - 母子手帳

下記の医療機関で直接予約をして下さい

- 《接種協力医療機関》
- 町立静内病院
 - 町立三石国保病院
 - 仲川内科胃腸科医院
 - 静仁会静内病院
 - 中村脳神経内科クリニック
 - 山田クリニック

《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

マタニティクラブのご案内

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。『出産・育児のプレ体験』や『妊娠中の思い出作り』をしに来ませんか（託児はありません）。

妊娠・赤ちゃん編
☆妊娠中の身体と心
☆赤ちゃんのお世話
(お風呂、だっこ、オムツ)

栄養編
☆すぐ役立つ！
ママと赤ちゃんの栄養
(調理、ランチつき)

歯科編・妊婦体操
☆マイナス0歳からの虫歯予防
☆妊婦体操

出産編
☆楽なお産にはコツがある！
(お産の進み方、呼吸法)

先輩ママ編
☆先輩ママの出産・育児体験記
(先輩ママと赤ちゃんが来所)

講座	妊娠・赤ちゃん編	栄養編	歯科編・妊婦体操	出産編	先輩ママ編
日程	11月5日(水) 2月16日(月)	11月7日(金) 2月23日(月)	11月10日(月) 2月20日(金)	11月12日(水) 2月18日(水)	11月14日(金) 2月25日(水)
時間	13時30分～15時30分	10時30分～13時00分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
持ち物	母子健康手帳	母子健康手帳 エプロン	母子健康手帳 動きやすい服装 歯ブラシ・コップ	母子健康手帳 動きやすい服装	母子健康手帳
準備	テキスト(初回参加時にお渡ししますので、2回目以降の参加の際は、毎回テキストをお持ち下さい)				
場所	静内保健福祉センター(静内緑町4-5-1)				

参加希望の方は、期日までにお申し込み下さい。

開催月 申込み締切	11月…10月31日(金)まで 2月…2月12日(木)まで	★申込み・問合せ先★ 静内保健福祉センター ☎42-1287
----------------------	----------------------------------	-----------------------------------

離乳食教室のお知らせ



お子さんのご誕生おめでとございます！
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を体験させてあげましょう！

11月18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 先着10名まで(11月14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



乳がん・子宮がん検診 受付中！

会場及び申込み先		日程	締め切り	検診受付時間
三石保健センター ☎33-2233	12月6日 (土)	11月21日 (金) (定員になり次第 締め切ります)	【午前】①8時30分～9時00分 ②9時30分～10時00分 【午後】③12時30分～12時45分 ④13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	①21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) ②40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	③41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 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に該当する対象の方には4月下旬に無料クーポン券を郵送しています。
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	
	経膈超音波検査	1,030円		

※対象年齢は平成27年3月31日現在です。
※満40歳以上の無料の方(上記②③④)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。
※個人負担分(経膈超音波検査は除く)については「健康づくり商品券」の対象になります。

問合せ先 三石保健センター ☎33-2233 平成27年2月1日(日) 乳・子宮がん検診も受付中です！
問合せ・申込み先 静内保健福祉センター ☎42-1287

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依り、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 ～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)
内容	いつまでも若々しい、歩行動作・姿勢が維持できるような筋力アップの運動・ストレッチ体操を紹介します。	有酸素運動とスロートレーニングを効果的に組み合わせる運動方法を知り、代謝UPを目指しましょう！
講師	健康運動指導士 長谷川 拡介氏 健康運動指導士 西村 真有美氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師	保健師
日程	1回目 11月4日(火) 2回目 11月13日(木) ※3回のうち、2回を 3回目 11月19日(水) お選び下さい	11月19日(水)
時間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分
会場	静内保健福祉センター	
申込み	10月24日から受付開始(定員になり次第締め切ります)	
定員	40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いいし ☎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	飲み物(水分補給用)・動きやすい服装と靴
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)。	

11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)

3・5・10・12・17・19・24・26日 (毎週月・水曜日 ※3・24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)

8・9・22・23日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

9・23日 (毎月第2、4日曜日)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

3・24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

11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
5	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 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
6	木	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑市街地・真歌・入船町
11	火	川合・西川御園・農屋・桔梗親和
12~13	水~木	市街地・真歌・入船町
14	金	東静内・浦和春立・東別
18	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
19~21	水~金	市街地・真歌・入船町
26	水	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑清水丘・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
27	木	川合・西川御園・農屋・桔梗親和
28	金	春立・東別東静内・浦和

- 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	10	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	17	浦河方面	
火	11・25	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	4・18	浦河方面	
水	12・26	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
	5・19	浦河方面	
木	13・27	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	6・20	浦河方面	
金	14・28	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
	7・21	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 (☎33-2111) までお問い合わせ下さい

11.8 いい歯でよく噛もう

いい歯の日 (11月8日)

11月8日~14日「北海道歯・口腔健康づくり8020推進週間」

日本歯科医師会は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。

20本以上の歯があればほとんどの食べ物は、よく噛んでおいしく食べることができます。

よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしています。

噛む8大効用



歯みがきの仕方、相談は静内保健福祉センターで受けられます。 ☎ 42-1287



平成26年度第1回

男の料理教室

～今日から実践！たんぱく質で老化を遅らせる食事～

65歳以上の男性を対象に簡単に作れる料理教室を行います。

ふだん台所に立つことがない方、包丁をにぎったことがない方も、気軽にぜひご参加下さい。

と き：11月28日(金) 10時00分～13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：町内にお住まいの65歳以上の男性

内 容：調理実習

講師・スタッフ：保健師・社会福祉士・管理栄養士

参加費：無料

定 員：10名(先着順)

持ち物：エプロン(自宅にない場合は持参しなくて良いです)

申込み：11月25日(月)までに、右記窓口または電話でお申込みください。



申込先(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
- 静内保健福祉センター ☎ 42-1287