

北海道対がん協会札幌がん検診センターへ無料送迎バス運行

乳がん・子宮がん検診受付中 !!

検診会場 北海道対がん協会 札幌がん検診センター (札幌市東区)
★検診当日は、対がん協会の無料送迎バスが出ます。

検診日程	検診内容	運行日	申込締切	定員 (定員になり次第、締切)	当日の大まかな流れ
子宮・乳がん検診 (特定・後期健診、胃・肺・大腸がん、肝炎ウイルス、エキノコックス症検診の同日受診も可能です)		1月21日(水)	1月7日(水)	30人	★対がん協会からのバスが送迎致します。 バス 三石発 9時15分 静内発 9時45分 *注 ↓ 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
		3月20日(金)	3月6日(金)	30人	

*注：発着場所は三石保健センター、静内保健福祉センターを予定しています。

◎上記検診に加えて、ご希望の方は以下の検査も受診可能です。

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・胆嚢・腎臓を調べます)	5,660円	1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
前立腺がん検診	血液検査	2,060円	1分位	後日郵送
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 (子宮筋腫や卵巣の腫れなどの有無を調べます)	1,030円	1分位	後日郵送
ヒトパピロームウイルス (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	後日郵送

乳がん又は子宮がん検診を受診される方を優先させていただきます。

乳がん・子宮がん検診以外をご希望の方は、定員に空きがあれば受診できますのでご相談下さい。

その他 上記バスでの検診の他、契約医療機関での個別検診の受診も受付中ですので下記までお問い合わせ下さい。

◎個人負担分(オプション検査は除く)については「健康づくり商品券」の対象になります。

★申込み・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

無料検診対象の方
受け忘れはありませんか?

有効期限：平成27年3月31日

●大腸がん・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 (S49.4.1～S50.3.31生まれ)

上記対象となる方には、検診助成券(券の右上に「無料」と印字されています)を5月上旬に郵送しています。

券の有効期限は平成27年3月31日となっています。有効期限近くは大変混み合いますので、お早めにご利用下さい。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は再発行しますので、下記の連絡先にお問い合わせ下さい。

★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

検診から始める健康づくり

～あなたは年に1度の検診を受けていますか?～

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなっている時代。がんはほとんど自覚症状がないまま進行していきます。がんの早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的にかん検診を受けることが大切です。検診で、今の自分の体の状態を知る。健康づくりはまず、ここから始まります。

今なら検診料金を「健康づくり商品券」で還元!

受けないなんて、もったいない!!

まだ間に合います さあ、今すぐお申し込みを!!
☎42-1287

【検診日程】11月29日(土)～30日(日)、2月7日(土)

時間：6時00分～10時00分 ※2月7日(土)は9時00分まで
会場：静内保健福祉センター
内容：胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診、特定検診、後期健診

子宮がん・乳がん検診も受付中

●12月6日(土)…三石保健センター(申込み☎33-2233)
●2月1日(日)…静内保健福祉センター(申込み☎42-1287)



検査・健診・相談 12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72031)	12か月児健診	4日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	25年12月生
	※1歳10か月児健診		25年4月生
	4か月児健診	18日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	26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5月生
	3歳児健診		23年10月生
	歯科健診	3日(水) ・12時50分～13時50分	25年5月生 23年12月生
三石保健センター ☎33-2233	フッ素塗布	16日(火) 17日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	20～24年5月生 20～24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
	3～4か月児健診	10日(水) ・12時45分～	26年7月9日～ 26年9月10日生
静内保健所 ☎42-0251	7～8か月児健診	※7～8か月児健診対象のお子さんにはブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	26年3月9日～ 26年5月10日生
	12～13か月児健診		25年10月9日～ 25年12月10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	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 1月9日(金) ・13時30分～15時30分 ※1月5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	17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。



さとう りくとくん(4歳)



おきた ゆづきくん(6歳)



こだま ゆうかちゃん(4歳)



どい みづきちゃん(4歳)

すこやか
12月

両親学級のご案内

パパ・ママになる方のために「両親学級」を行います。妊娠中の生活・育児のことなどを話し合ったり、オムツの替え方や赤ちゃんのお風呂などの体験をしながら、同じように親になる方との交流を深めませんか? パパ・ママ2人おそろいで、ぜひ気軽においで下さい。

とき▶12月15日(月) 19時00分～21時00分

ところ▶静内保健福祉センター

内容▶パパの妊婦体験・沐浴の練習

対象▶町内に住所を有する原則第1子妊娠中のご夫婦
※第2子以降を妊娠中のご夫婦で参加希望の方はご相談下さい。

定員▶8組(先着順)

締切▶定員になり次第、締め切らせて頂きます。
※定員に満たない場合は、開催日の2日前(休日の場合は休前日)が締切です。

持ち物▶母子手帳



★申込み・問合せ先★
静内保健福祉センター
☎42-1287



12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)

1・3・8・10・15・17・22・24・29・31日 (毎週月・水曜日) ※31日は9時00分まで

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)

13・14・27・28日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

年末年始内科 (9時00分～翌9時00分)

14・28日 (毎月第2、4日曜日)

31日 (水)

❖ 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

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
2	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
3	水	市街地・真歌・入船町 田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑
4	木	市街地・真歌・入船町 御園・農屋・桔梗親和
5	金	市街地・真歌・入船町 川合・西川
10	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 東静内・浦和
11	木	春立・東別
16	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
17~19	水~金	市街地・真歌・入船町
24	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
25	木	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
26	金	川合・西川 春立・東別
30	火	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	8・22	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
	1・15・29	浦河方面	
火	9	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	2・16・30	浦河方面	
水	10・24	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
	3・17	浦河方面	
木	11・25	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	4・18	浦河方面	
金	12・26	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
	5・19	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別に身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。	冬の間は屋外での運動が制限されてしまう上、年末年始をひかえ何かと食べ過ぎてしまう誘惑も増えるのではないのでしょうか。冬季の体力維持・体型維持のためのトレーニング方法について学び、室内でも実施可能な運動に取り組みしましょう。
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 12月1日(月) ※3回のうち、2回を 2回目 12月11日(木) お選び下さい 3回目 12月24日(水)	12月11日(木)
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	11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	25名
申込み先	地域包括支援センターしづない ☎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	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)。	

歯ブラシにプラス! 歯みがき効果を上げるグッズをプレゼント!!

歯周病が発症したら、進まないうちに早めのブラークコントロールが大事。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。さまざま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。

歯科衛生士が一人ひとりのお口に合わせしてお渡しします。

デンタルフロス 糸ようじ 歯間ブラシ



歯と歯のあいだの狭い部分に。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。歯と歯のあいだに差し込んで、前後に動かします。

とき	12月6日(土) ～婦人科検診実施中～ 9時00分～11時30分・12時30分～14時00分 上記日程にて【婦人科検診】絶賛受付中!
ところ	三石保健センター
対象者	20歳以上で町内にお住まいの方 (男女問わず)
申込み	当日受付
その他	※子宮がん・乳がん検診を受けない方も受け付けています。(料金無料) ※歯科通院されている方もぜひ、この機会をご利用下さい。

<問い合わせ> 静内保健福祉センター ☎42-1287

平成26年度 『高齢者の歯のコンクール』受賞



北海道・北海道歯科医師会・日高歯科医師会主催の「高齢者の歯のコンクール」の表彰式が11月8日(いい歯の日)に札幌市で開催されました。

このコンクールは満80歳以上を対象に、歯の健康状態を競うもので今年も全道から335名の応募があり、最終審査で6名が選出され静内豊畑の藤川幹雄さん(83)が優良賞に輝きました。表彰が決まったときは「夢のような感じ」と話していました。日ごろから規則正しい生活を心がけ、好き嫌いをなく食事を摂ること、歯みがきでは1か月1回新しい歯ブラシに交換し使用するよう心がけているそうです。