

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

バスは今年度最後になります

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)	3月20日(金)	3月6日(金)	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

*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	15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瘍の有無を調べます)	1,030円	1分位	後日郵送
ヒトパピローウイルス (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。
※医療機関での個別検診は平成27年3月31日まで受けることができますが、期限近くは混雑しやすいため早めにお申し込みすることをおすすめします。

◎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

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！

3月17日(火)
13時20分～15時00分

- ◆会場：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(3月13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下さい。

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

◆◆お問合せ・お申込み先◆◆
静内保健福祉センター
☎42-1287



検査・健診・相談 3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720731)	12か月児健診	5日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	26年3月生
	※1歳10か月児健診		25年7月生
	4か月児健診	19日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	26年11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8月生
	3歳児健診		24年1月生
三石保健センター ☎33-2233	歯科健診	4日(水) ・12時50分～13時50分	25年8月生 24年3月生
	フッ素塗布	24日(火) 25日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	20～24年8月生 21～25年2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
		※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。	
静内保健所 ☎42-0251	1歳6か月児健診	11日(水) ・12時45分～	25年7月15日～ 25年9月11日生
	3歳児健診		24年1月15日～ 24年3月11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	6日(金) ・13時30分～15時30分 ※3月2日開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	25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 *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。



ふじもと ゆいとくん (3歳)



すぎやま ゆうとくん (5歳)



さわがしら けんとくん (6歳)



おぐら しずくちゃん (6歳)

3

すこやか

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▶3月12日(木) 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



払い戻し手続きはお済みですか？

- ◆高齢者インフルエンザ予防接種
- ◆成人用肺炎球菌予防接種（国で定めている対象年齢に該当する方のみ）

新ひだか町では、昨年10月から1月末までに接種した高齢者のインフルエンザ予防接種と、昨年10月から3月末までに接種した成人用肺炎球菌予防接種（対象となる年齢の方のみ）につきまして、下記の方に接種料金の一部払い戻しを行っています。対象となる方は、忘れずに手続きをして下さい。

払い戻しの対象となる方

【高齢者インフルエンザ予防接種】

接種時、新ひだか町にお住まいの**65歳以上の方**
又は**60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方**

- 町内指定医療機関で接種した町民税非課税世帯の方
- 町外医療機関で接種した方

【成人用肺炎球菌予防接種】

接種時、新ひだか町にお住まいの**下記の年齢に該当する方**（対象者には個別に案内を送付しています）
又は**60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方**

- 町内指定医療機関で接種した町民税非課税世帯の方
- 町外医療機関で接種した方

《対象年齢》

65歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生	90歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生
70歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生	95歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日生
75歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生	100歳：大正3年4月2日～大正4年4月1日生
80歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生	101歳以上：大正3年4月1日以前の生まれの方
85歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生	

◆上記対象者は申請手続きにより医療機関窓口での支払い分（※一部）を返金いたします。

申請手続きは、**平成27年3月31日（火）まで**となっていますので、対象となる方で手続きがお済みでない方はお早めにお問い合わせいたします。

※町外で接種した方のうち、課税世帯の方は半額の助成です。

申請窓口

静内保健福祉センター（静内緑町4丁目5-1） 三石保健センター（三石本町214）

必要書類

- ①領収書 ②接種済証 ③印鑑（スタンプ式不可） ④振込み希望口座の通帳
*接種者本人以外の通帳に振込みを希望する場合は、委任状が必要となります。

★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

※上記払い戻しの手続きをせず、健康づくり商品券への引き換えを選択することもできます。

問合せ先・手続き場所： 静内庁舎 商工労働観光課 / 三石庁舎 総務企画課

平成26年度第2回

男の料理教室

男性も満足！おいしい減塩メニュー
～おいしい減塩習慣、始めませんか？～

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：3月31日（火）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
静内緑町4丁目5-1（町立病院並び）

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：3月26日（木）までに、右記窓口又は電話でお申し込み下さい。



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し ☎33-2911
静内保健福祉センター ☎42-1287

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）が迫っています！！

- 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（昭和49年4月1日～昭和50年3月31日）

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あいますので、お早目にご利用下さい。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。

【検診を受けることができる機関】 *無料対象以外の方も下記料金により、受診することができます

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			
	検診料金	1,900円	600円	700円	900円	300円	2,100円	2,200～ 2,600円	無料		
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
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 マルチ札幌ビル4・5階 (ホテルモントレエーテルホア札幌)	011-200-4811

※札幌厚生病院は各検診、単独では受診出来ません。人間ドックとして受診した場合のみ、検診することができます

医療機関での検診日等の詳細については、直接ご希望の検診機関へ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

3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・4・9・11・16・18・23・25・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)
1・14・15・28・29日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)
1・15・29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

3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
3	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 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
4~6	水~金	市街地・真歌・入船町
10	火	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑
11	水	御園・農屋・桔梗親和
12	木	春立・東別
13	金	東静内・浦和 川合・西川
17	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 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
18~20	水~金	市街地・真歌・入船町
24	火	御園・農屋・桔梗親和
25	水	春立・東別
26	木	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑
27	金	川合・西川
31	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	2・16・30	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
	9・23	浦河方面	
火	3・17・31	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	10・24	浦河方面	
水	4・18	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
	11・25	浦河方面	
木	5・19	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	12・26	浦河方面	
金	6・20	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
	13・27	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

今日から実践! みんなの健康講座

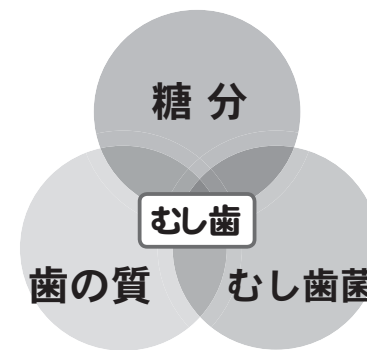
～さまざまな年代の機能に応じた体を動かす楽しさを提案します～

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	
		～ 歯科・運動編 ～	～ 健康チェック ～
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姿勢を保つために、体幹筋力を維持する運動・ストレッチ体操などを紹介します。 手足を同時に動かすので脳活性化にもつながります。	(健口講話) 今から目指そう8020。奥歯が鍵!! 膝腰痛予防。 (運動) これから暖かい季節を迎え、運動する機会も増えることと思います。しかし、急に強い運動を始めると膝や腰に負担がかかりますので、春からの運動に向けて身体のトラブル防止 (膝腰痛予防) に役立つ運動を紹介します。	血液サラサラチェック (マイクロアイ) 体組成検査 血糖検査 血管年齢 身体計測 脳年齢チェック 歯みがき体験 栄養相談 など この機会に自分のカラダを見直してみませんか?
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		
スタッフ	社会福祉士・保健師	歯科衛生士・保健師	歯科衛生士・管理栄養士・保健師
日程	3月9日(月)・12日(木)・23日(月)	3月23日(月)	3月13日(金)
時間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分	10時00分～16時00分のうち1時間程度 (申込後に予約時間を通知します)
会場	静内保健福祉センター		
申込み	2月25日(水)から受付開始 (定員になり次第締め切ります)		
定員	45名	25名	20名
申込先	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	身体計測のため脱ぎやすい服装
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)。		

歯の健康づくり

～歯と口の健康を守るためにはじめよう～

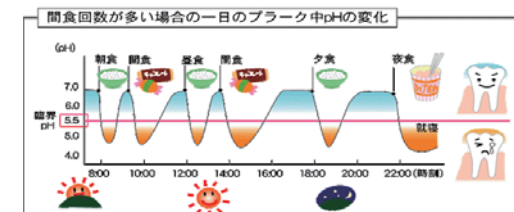
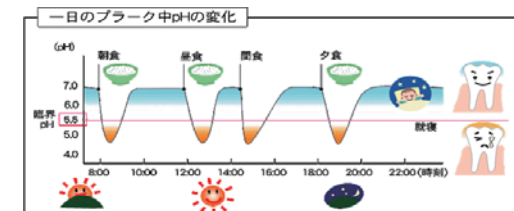
むし歯をつくる3つの要因と予防のポイント



むし歯は、むし歯菌+歯の質+糖分の3つの要因が重なったときにできます。
これらを上手にコントロールしてむし歯を予防しましょう。

今回の予防法は 糖分コントロール

★だらだら食べることでむし歯や歯周病の原因になります。



むし歯菌は、お口の中に入ってきた糖分をエサにして酸を作ります。その酸で大事な歯が溶かされた状態を「むし歯」といいます。食事や間食を摂ると口腔内は細菌の作る酸によって酸性になりますが、30～60分かけて元の状態に戻ります。しかし、食事回数や間食の回数が多いと酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境になります。

むし歯は生活習慣病で、むし歯菌は病気を引き起こす細菌です。

静内保健福祉センター ☎42-1287