



検査・健診・相談 4月

会場	行 事	実施日・時 間	対 象
☎ 421287 静内保健福祉センター (内線7205731)	1歳6か月児健診	16日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	25年8月生
	3歳児健診		24年2月生
	4か月児健診	30日(木) ・8時45分~10時30分 ・12時30分~13時30分	26年12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9月生
	12か月児健診		26年4月生
	歯科健診	7日(火) ・12時50分~13時50分	25年9月生 24年4月生
	フッ素塗布	21日(火) 22日(水) ・9時00分~11時00分 ・13時00分~16時30分	20~24年9月生 21~25年3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	
☎ 332233 三石保健センター	3~4か月児健診	8日(水) ・12時30分~	26年11月19日~ 27年1月8日生
	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7月19日~ 26年9月8日生
	12~13か月児健診		26年2月19日~ 26年4月8日生
	フッ素塗布	15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	
☎ 420251 静内保健所	こころの健康相談	10日(金) ・13時30分~15時30分 ※4月6日開までの申し込みが必要	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	22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。



きむら たけるくん (3歳)



すずき こうまくん (4歳)



かの ひろとくん (5歳)



はやし みおちゃん (6歳)

4 すこやか

成人用肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

対象年齢に該当する方へ成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の料金を助成いたします

【対象者】

対象年齢が決まっています。該当する方には4月上旬までに個別に案内を送付します。

*ただし、対象年齢の方でも過去に成人用肺炎球菌ワクチン(23価ワクチン)を接種している方は、助成対象になりません。

【接種時期・回数】

平成27年4月1日~平成28年3月31日の間に1回

【助成額】

接種料金のうち半額分を町が助成します。(接種料金のうち半額分は自己負担していただきます。)

*生活保護を受給されている方は、自己負担はありません。

接種できる医療機関等、詳細は個別の案内をご確認下さい。

■自己負担分について

接種後、申請手続きによって500円単位で健康づくり商品券として還元されます。

※助成対象に該当しない方も、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種にかかる料金(全額自己負担)は健康づくり商品券の還元対象となります。

《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

★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

図書館だより

新ひだか町図書館 ☎ 42-4212

新ひだか町図書館三石分館 ☎ 33-2051

図書館が変わります

4月1日から図書館の名称、所在地、開館時間、貸出のルールが変わります。

□ 図書館の名称

新ひだか町静内図書館 → 新ひだか町図書館 **4月5日** 静内山手町にオープン

新ひだか町三石図書館 → 新ひだか町図書館三石分館 ※所在地は変わりません

□ 施設案内

図書館	本館 新ひだか町図書館	三石分館 新ひだか町図書館三石分館
開館日	火曜日~日曜日 10時00分~18時00分	火曜日~土曜日 10時00分~18時00分 ※開館時間が変わります
休館日	月曜日・年末年始(12月31日~1月5日)・国民の祝日の翌日(祝日は開館します)・資料整理日	日曜日・月曜日・年末年始(12月31日~1月5日)・国民の祝日の翌日(祝日は開館します)・資料整理日
所在地	056-0024 新ひだか町静内山手町3丁目1番1号 ☎ 42-4212 〔来館者用駐車場〕 施設南側 正面入り口前 (31台駐車可能)	059-3108 新ひだか町三石本町171番地の1 ☎ 33-2051

□ 利用案内

【利用者登録】

● 静内図書館・三石図書館のカードをお持ちの方は、そのままご利用いただけます。

● 事前登録をお申し込みの方は、4月5日以降、身分証明書(免許証・保険証・学生証)を持参して、本館カウンターでお受け取り下さい。

● 新たにお申し込みの方は、申込用紙をご記入の上、身分証明書を添えてカウンターにお申し込み下さい。

新ひだか町図書館(本館) オープン
4月5日(日) 11時00分

【貸出】 ※貸出のルールが変わります(本館・分館共通)

- ・ 図書・雑誌
一人20冊まで。2週間借りられます。
 - ・ CD・DVD
一人各2点まで。2週間借りられます(中学生以上)。
- 詳しくはお問い合わせ下さい。

- おはなしつくしんぼ
【日時】 11・18・25日 ⊕ 10時30分~
【場所】 本館 おはなしのへや
- 赤ちゃんへの絵本の読み聞かせ
【日時】 7日 ⊕ 10時30分~
【場所】 本館 おはなしのへや
- おはなしたんぼ
【日時】 4・11・18・25日 ⊕ 13時00分~
【場所】 三石分館 えほんのへや

■ 本館新着情報

- ★語学・歴史の分野の本が増えました!
★新たに「藤子・F・不二雄大全集 全119冊」が入りました。
- 桑港特急/山本一夫
 - 火花/又吉直樹
 - 山本周五郎長編小説全集 さぶ・赤ひげ診療譚 ほか
 - 横溝正史自選集 全7巻
 - 馬の内科学 Q&A
 - 文化ファッション大系服飾造形講座 全10巻
 - 日本産魚料理大全
 - 原色雑草診断・防除事典
 - 患者さんから浴びせられる見逃すと怖い膠原病100の質問
 - 中国人物伝 1~4
 - 岩波講座 日本歴史【児童書・えほん】

★ミネルヴァ日本歴史人物伝 全36冊 野口英世・勝海舟 ほかが入りました。人物調べに最適!

- ポプラディア大図鑑 WONDA シリーズ
- 江戸の算数 全3冊 鶴亀算・旅人算 ほか
- 【DVD】
- アナと雪の女王
- 永遠の0(ゼロ)
- グスコブドリの伝記
- 日本の昔話 13 桃太郎 ほか

■ 三石分館新着情報

- 花とアリス殺人事件/乙一
 - ホケツ!/小野寺宜
 - ロストデイズ/大崎善生
 - 勝ち抜き力/白鵬翔
 - 小屋を作る本 2015-2016 (絵本)
 - はるのおとがきこえるよ/ジョン・シェリー(児童書)
 - ふしぎがわかるよ! 図鑑/横山洋子
 - 【DVD】
 - 白ゆき姫殺人事件
 - 日本の昔ばなし 鶴の恩返し
 - おしん完全版 第21巻
 - ショーシャンクの空に
- (※新着図書等は上記以外にもたくさんあります。ぜひ図書館へお越し下さい!)

■ 4月の休館日

本館	→ 1~4/6/13/20/27日 ⊕ 24日 ⊕ (資料整理日) 30日 ⊕ (祝日の翌日)
三石分館	→ 5/6/12/13/19/20/26/27日 ⊕ ⊕ 24日 ⊕ (資料整理日) 30日 ⊕ (祝日の翌日)

『住民検診、乳・子宮がん検診』 ~4月1日(水) から受付開始! ~

受けたくないなんて
もったいない!

【乳・子宮がん検診】

検診会場	検診日程	申込期限	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)	5月22日(金)	5月8日(金)	【午前】①8時30分~9時00分 ②9時00分~9時30分 ③9時30分~10時00分 ④10時00分~10時30分 【午後】⑤12時30分~13時00分 ⑥13時00分~13時30分 ※受診する検診種類によって受付時間が決まっています。
	8月29日(土)	8月14日(金)	
	8月30日(日)		
	2月15日(月)	2月1日(月)	
三石保健センター (三石本町214番地)	12月5日(土)	11月20日(金)	【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。

検診名・内容	料金	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 ●昨年度、町が助成する乳がん 検診を受けていない方	①21歳…子宮のみ (平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれの方) ②40歳…乳・子宮 (昭和50年4月1日~昭和51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 ●昨年度、町が助成する乳がん 検診を受けていない方	③41歳…乳のみ (昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生まれの方) ④生活保護世帯…乳・子宮
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 ●昨年度、町が助成する子宮が ん検診を受けていない方	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		

※年齢は平成28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)もお受けすることができます。

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。

◎町の助成により、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(オプション検診を除く)を受けることができます。詳細が決まり次第、広報でお知らせします。



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。

〈受付開始〉 4月1日(水)
 〈受付時間〉 月~金曜日 8時45分~17時15分
 〈申込み先〉 静内保健福祉センター ☎42-1287
 三石保健センター ☎33-2233

【住民検診】

検診会場	検診日程	申込期限	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)	6月4日(木)~6月6日(土)	5月21日(木)	6時00分~9時00分までの7段階
	11月29日(日)~11月30日(月)	11月13日(金)	7時00分~10時00分までの7段階
	2月6日(土)	1月22日(金)	
三石保健センター (三石本町214番地)	5月30日(土)	5月15日(金)	6時00分~9時00分までの7段階
	11月7日(土)	10月23日(金)	

検診種類	検診内容	対象者	料金
特定健診	血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、診察	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		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	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受け付けします	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歳以上の町民の方	2,060円
肺がんCT検診(※1)	胸部ヘリカルCT検査	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	8,230円(※2)
内臓脂肪検診(※1)	腹部CT検査	満40歳以上の町民の方	3,090円(※2)

※1) 肺がんCT検診と内臓脂肪検診は6月6日(土)、11月29日(日)のみの実施となります(会場:静内保健福祉センター)。
 ※2) 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10,290円となります。

- 対象年齢は平成28年3月31日現在です。
- 今年度40歳を迎える方(昭和50年4月1日~昭和51年3月31日生まれ)や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。
- 国の推進事業対象の方は、大腸がん検診・肝炎ウイルス検診が無料となります(該当する生年月日については、お問い合わせ下さい)。
- 新ひだか町国民健康保険以外の保険の方で、加入者本人以外のご家族(40歳以上)については、特定健診とがん検診の同日実施が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。

*個人負担分(一部の検診を除く)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》

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

◎申し込みでは、次のことをお聞きします

- ①氏名・生年月日・日中連絡が取れる電話番号
- ②希望の検診種類・日時
- ③生活保護世帯該当の有無
 ※申し出がないと無料対象とならないのでご注意ください

4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・6・8・13・15・20・22・27・29日 (毎週月・水曜日 ※29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)

11・12・25・26日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

12・26日 (毎月第2、4日曜日)

祝日等内科 (9時00分～17時00分)

29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

4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	水	市街地・真歌・入船町 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
2・3	木・金	市街地・真歌・入船町
7	火	東静内・浦和 春立・東別
8	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
9	木	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑
10	金	御園・農屋・桔梗親和 川合・西川
14	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
15~17	水~金	市街地・真歌・入船町
21	火	春立・東別
22	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
23	木	御園・農屋・桔梗親和
24	金	東静内・浦和
28	火	田原(桔梗親和地区を除く)・豊畑
30	木	川合・西川

■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	13・27	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
	6・20	浦河方面	
火	14・28	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	7・21	浦河方面	
水	1・15	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
	8・22	浦河方面	
木	2・16・30	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	9・23	浦河方面	
金	3・17	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
	10・24	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

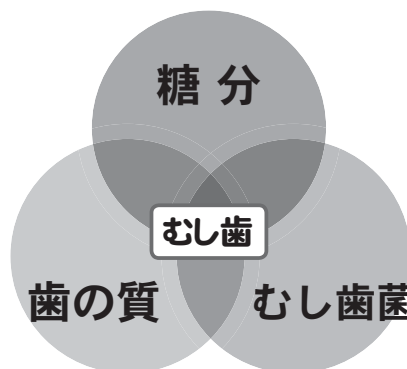
～さまざまな年代の機能に応じた体を動かす楽しさを提案します～

講座名	高齢者向け運動教室 ～若返り大作戦～
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
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。～笑いある楽しい雰囲気、手足を同時に動かすので脳活性化にもつながります～
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
日程	4月9日(木)・20日(月)・28日(火) ※3回のうち、2回をお選び下さい
時間	10時00分～12時00分
会場	静内保健福祉センター
申込み	3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	40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いし ☎33-2911
持ち物	飲み物 (水分補給用)・動きやすい服装と靴

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 歯の質＝強い歯づくり

- ★よく噛んで唾液を出す
唾液がエナメル質を修復するのに活躍します (再石灰化)
- ★フッ化物を積極的に利用する
フッ化物には「歯を再石灰化する」「歯がむし菌菌の出す酸で溶けるのを防ぐ」など歯の質を強くする働きがあります
*フッ化物配合歯磨き剤 *フッ化物塗布 *フッ化物洗口

- ★食事とおやつの上手なとり方
食事やおやつのために歯は溶け始めます
*だらだら食べない *甘いものに注意する

※歯がむし菌菌によって溶かされることを「脱灰」といい、「再石灰化」とは脱灰の状態が元に戻ることをいいます。

むし菌菌は、お口の中に入ってきた糖分をエサにして酸を作り出します。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。むし歯は生活習慣病で、むし菌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

4月18日は
よい歯の日 です



今月号の広報にリーフレット『あなたとあなたの大切な人がこころの病気になるために』を折り込みしています。ぜひ、ご覧下さい。

- 内容
- ストレス度チェック! ●家族や周りの人に知ってほしいこと
 - 自殺予防や心の健康を支援する相談先一覧 など
- ★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