

がん検診等のお知らせ

申込み方法

- ・ご希望される検診会場の窓口または電話にてお申込み下さい。
- 受付期間 静内会場：10月12日(火)～15日(金) 三石会場：10月4日(月)～11月2日(火)
- 受付時間 9時00分～17時00分
- 申込先 静内会場：0146 - 42 - 3601 (申込み受付専用電話代表番号)
※受付初日の朝2時間ほどは大変混み合いますので、ご了承下さい。
- 三石会場：0146 - 33 - 2233

・申込みでは、次のことをお願いします。

- ①氏名・生年月日・電話番号 ②検診種類と希望日時 ③生活保護世帯該当有無

検診会場	検診日程	検診受付時間
静内保健福祉センター	11月13日(土)～15日(月)	6時00分～9時30分までの7段階
三石保健センター	11月6日(土)	6時00分～9時30分までの7段階

検診内容・料金

検診名・検診内容	料金	対象者
特定健診	1,500円	新ひだか町国民健康保険に加入している満40歳以上の方
後期健康診査	500円	後期高齢者医療制度に加入している方
胃がん検診	1,900円	満40歳以上の町民の方
肺がん検診	600円 1,200円	満40歳以上の町民の方 ※喀痰検査は検診当日に申し込みを受け付けます
大腸がん検診	700円	満40歳以上の町民の方
肝炎ウイルス検診	900円	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
エキノコックス症検診	300円	小学3年生以上の町民の方 ※5年以内に受けていない方
前立腺がん検診	2,000円	おおむね50歳以上の町民の方
肺がんCT検診	8,000円	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
内臓脂肪検診	3,000円	満40歳以上の町民の方

※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10,000円となります。
※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は11月14日(日)の静内会場のみとなります。
※年齢は平成23年3月31日現在です。

※胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診は昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれの方と生活保護世帯の方は無料です。
※特定健診・後期健康診査については、新ひだか町国民健康保険に加入している方、75歳以上の方、生活保護世帯の方以外の方は、ご加入の医療保険者より指定された機関でお受け下さい。
※がん検診は医療保険の種類にかかわらず、従来どおりお受けできます。
※各検診とも、年度内1回の受診となります。ただし、全額自己負担の場合(胃がん4,700円・肺がん1,450円、大腸がん1,800円)は受診できますので、ご相談下さい。
※満65歳以上の方は生活機能評価も実施します(年度内1回)。

問合せ 静内保健福祉センター(静内緑町4-5-1) ☎0146-42-1287
三石保健センター(三石本町214) ☎0146-33-2233



検査・健診・相談 10月

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健福祉センター ☎421287 (内線7203726)	1歳10か月児健診	7日(木) ・8時45分～10時30分	20年12月生
	3歳児健診	7日(木) ・12時30分～14時00分	19年8月生
	4か月児健診	21日(木) ・12時30分～14時00分	22年6月生
	7か月児健診	21日(木) ・8時45分～10時45分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	22年3月生
	12か月児健診	21日(木) ・8時45分～10時45分 ・12時30分～14時00分	21年10月生
	歯科健診	6日(水) ・12時40分～13時30分	19年10月生 21年3月生
	フッ素塗布	26日(火)、27日(水) ・9時00分～11時30分 ・13時00分～16時30分	16年～21年の3月生 16年～20年の9月生
	マタニティクラブ	15日(金)、25日(月) ・13時30分～15時30分 18日(月) ・13時30分～15時00分 19日(火) ・10時30分～14時30分 ※10月13日休みの申込みが必要	町内にお住まいの初妊婦
	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
	三石保健センター ☎332233	3～4か月児健診	13日(水) ・12時30分～13時00分 ※ブックスタート事業により、3～4か月児健診対象のお子さんに絵本をお渡しします。
7～8か月児健診			22年1月12日～22年3月13日生
12～13か月児健診			21年8月12日～21年10月13日生
フッ素塗布		20日(水) ・13時30分～17時00分	2歳～6歳6か月児
☎420251 静内保健所	ポリオ予防接種	26日(火) ・13時30分～13時45分	3か月～7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
	こころの健康相談	1日(金) ・13時30分～15時30分 ※9月27日開までの申込みが必要	精神的な不安、悩みのある方
	女性の健康相談	27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

※上記の日程は変更になる場合があります。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。



どい れいらちゃん(4歳)



しみず なぎくん(4歳)



さかじり さとるくん(3歳)



にいで ことのちゃん(6歳)

すこやか

やさしくおしえて福祉サービス 障害者自立支援法の福祉サービス

障害者自立支援法で使えるサービスの一つに『就労移行支援』があります。これは、障がいのある方が就労を希望し、一般企業等へ雇用されることが可能と見込まれる場合、一定期間就労に必要な訓練等を行い、求職活動に関する支援を行うものです。

【町内で『就労移行支援』を行っている事業所は下記のとおりです】

名称	住所	対象の障がい内容
静内ペテカリの園	〒056-0001 新ひだか町静内目名426-1	【知的】
ワークショップ 陽だまり	〒056-0018 新ひだか町静内吉野町2-3-1	【身体】 【知的】 【精神】
e c o ネット	〒056-0017 新ひだか町静内御幸町2-1-40 ビュア2階	【身体】 【知的】 【精神】
就労サポートセンター ちあふる ・クッキー工房風 ・手づくり工房さくら ・なんでも屋 Zono	〒056-0017 新ひだか町静内御幸町6-47-1	【知的】

※ご利用を希望される場合は下記へお問合せ下さい。

その他、相談や各種障がい福祉サービス等の問合せ
静内庁舎福祉課 ☎0146-43-2111
三石庁舎町民福祉課 ☎0146-33-2111

すこやかロードで健康づくり!

『ノルディック体験会
inシベチャリウォーキングロード』

「ジョギングはできないけど、散歩よりもっと効果的な運動をしたい」「歩きたいけど膝が痛くて」などと思っている方、ノルディックウォーキングがオススメです。年齢や体力を問わず取り組め、初めての方にもインストラクターがていねいに指導を行います。この機会に、ぜひ体験してみませんか。

★ノルディックウォーキングとは★

専用のポールを使って歩く最新のウォーキングスタイル。ポールを活用することで全身運動となり、脂肪の燃焼効果も高まります。膝や腰への負担が軽減され、姿勢もよくなり首や肩のコリ解消も期待できます。

- 【とき】 10月31日(日) 13時00分～17時00分(受付12時30分)
- 【ところ】 静内保健福祉センター、静内川右岸緑地公園
- 【内容】 ノルディックウォーキングの講話・実技指導
右岸に移動し、実際に体験
- 【講師】 長谷川 拓介先生 (健康運動指導士)
(日本ノルディックフィットネスウォーキング協会公認ベーシックインストラクター)
- 【サポート】 妹尾巨知さん ほか
(日本ノルディックフィットネスウォーキング協会公認ベーシックインストラクター)
- 【参加料】 無料(専用ポールを無料レンタルします)
- 【申込み】 10月22日(金)17時までにお申込み下さい

申込み(問合せ) 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287

すこやかロードを歩こう!

すこやかロードとは?

身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングロードのことで、北海道と北海道健康づくり財団が認定しています。全道32市町村にあります。このたび新ひだか町が誇る静内川右岸緑地公園が認定されました。新ひだか町は『涼夏小雪の郷』として、屋外での運動に適した気候です。休憩施設やトイレなどが整備されていて、野鳥や植物など環境に恵まれたこの公園を、健康づくりの拠点として利用しましょう!



※新ひだか町では、すこやかロードを活用した健康づくりに取り組んでいただけるよう、イベントを開催します(左記記事参照)。

がん検診のキャッチフレーズ
「がん検診 愛する家族への贈りもの」

町の助成による胃・肺・大腸がん検診は、三石地区は11月6日(土)、静内地区は11月13日(土)から11月15日(月)までの集団検診で受診することができます。また、静仁会静内病院、三石国民健康保険病院で受診することも可能です。

マタニティクラブのご案内

町では、初めてママになる方を対象に「マタニティクラブ」を開催していますので、お気軽に参加下さい。

- ◆妊娠編+歯科
妊娠中の身体の変化やケアについて学びましょう。「お口の手入れ」や赤ちゃんの歯についての講話もあります。
- ◆赤ちゃん編
赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験しましょう。
- ◆先輩ママ編+栄養
先輩ママから体験談やアドバイス。妊娠中の食事についての講話や簡単な調理実習もあります。
- ◆出産編
お産の進み方や呼吸法などについて学びましょう。

	妊娠編+歯科	赤ちゃん編	先輩ママ編+栄養	出産編
と	10月15日(金) 12月6日(月) 2月18日(金) 13時30分～15時30分	10月18日(月) 12月8日(水) 2月21日(月) 13時30分～15時00分	10月19日(火) 12月13日(月) 2月23日(水) 10時30分～14時30分	10月25日(月) 12月15日(水) 2月28日(月) 13時30分～15時30分
持ち物	母子健康手帳 歯ブラシ 動きやすい服装	母子健康手帳	母子健康手帳 調理実習費(300円)	母子健康手帳 動きやすい服装
場所	静内保健福祉センター			

【申込期限】 10月開催…10月13日(水)、12月開催…12月2日(水)、2月開催…2月16日(木)

申込み(問合せ) 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287

運動体験会に参加しませんか

普段あまり使わない筋肉を動かし、効果的な脂肪燃焼を目指しましょう! 1回のみ参加でも内容的には問題ありませんので、お気軽にご参加下さい(毎回15名前後の方が参加しています)。

- 【とき】 10月13日(水) 13時30分～15時30分
- 【ところ】 町公民館
- 【内容】 からだに良い運動体験
(有酸素運動やストレッチなど)
- 【講師】 長谷川 拓介先生 (健康運動指導士)
- 【申込み】 前日までにご連絡下さい
- 【参加料】 500円(1回あたり)
- 【持ち物】 汗ふきタオル・飲み物(水分補給用)・敷き物
(大きめのバスタオルなど)・動きやすい服装

※運動体験会は、次の日程でも行う予定です。

とき	
11月17日(水)	13時30分～15時30分
1月14日(金)	
2月14日(月)	
3月18日(金)	

※継続しての参加も可能です

申込み(問合せ) 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287

医療機関 救急 10月

- 町立静内病院 ☎0146-42-0181
- 静仁会静内病院 ☎0146-42-0701
- 町立三石国保病院 ☎0146-33-2231
- 緊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。

日	曜日	夜間内科 (17:00～9:00)	土曜午後内科 (13:00～17:00)	日曜・祝日昼間内科 (9:00～17:00)	日曜・祝日外科 (9:00～17:00)
1	金	静仁会			
2	土	静仁会	静仁会		
3	日	静仁会		静仁会	静仁会
4	月	町立			
5	火	静仁会			
6	水	町立			
7	木	静仁会			
8	金	静仁会			
9	土	町立	町立		
10	日	町立		町立	町立
11	月	町立		町立	町立
12	火	静仁会			
13	水	町立			
14	木	静仁会			
15	金	静仁会			
16	土	静仁会	静仁会		
17	日	静仁会		静仁会	静仁会
18	月	町立			
19	火	静仁会			
20	水	町立			
21	木	静仁会			
22	金	静仁会			
23	土	町立	静仁会		
24	日	町立		町立	町立
25	月	町立			
26	火	静仁会			
27	水	町立			
28	木	静仁会			
29	金	静仁会			
30	土	静仁会	静仁会		
31	日	静仁会		静仁会	静仁会

●救急以外での受診はお控え願います。 ●町立三石国保病院は、毎日対応しています。
※町立…町立静内病院 静仁会…静仁会静内病院

10月 温泉バス運行表

しずない			みついし		
日	曜日	地 区	日	曜日	地 区
1	金	市街地・真歌・入船町	4	月	西端・川東
6～7	水～木	市街地・真歌・入船町	5	火	豊岡・梟舞
8	金	御園・農屋・桔梗・親和	7	木	川上
13	水	中野町・旭町・神森・目名・清水丘	8	金	市街地
14	木	春立・東別・田原・豊畑	12	火	上・下富沢
15	金	東静内・浦和・川合・西川	13	水	歌笛
19	火	御園・農屋・桔梗・親和	14	木	本桐
20～22	水～金	市街地・真歌・入船町	15	金	豊岡・梟舞
26	火	田原・豊畑	18	月	西端・川東
27	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、旭町公営住宅自治会地区・川合・西川	20	水	川上
28	木	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公 営住宅自治会地区を除く)・神森(第2自治会地区を 除く)・目名・春立・東別	21	木	市街地
29	金	東静内・浦和	25	月	上・下富沢
			27	水	歌笛
			29	金	本桐

※本年度から、温泉バスとして道南バスが運行していた地区も町のバスが運行することとなり、このことに伴い、温泉バスの運行日の間隔が以前と異なる場合もありますがご了承下さい。
※静内地区の市街地の方は前半1回・後半1回の月2回の利用ですので、厳守願います。
※三石地区の運行時刻は行き9:00/帰り15:30です。
※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ので、お忘れのないようご注意ください。
※温泉バスを利用できる方は、65歳以上です。
※時刻表、運行経路については静内庁舎福祉課(☎0146-43-2111)・三石庁舎町民福祉課(☎0146-33-2111)までお問合せ下さい。