

●●*2年に1回 受けましょう*●●

乳・子宮がん検診 受付中!



会場・日程

会場	日程	締め切り (定員になり次第 締め切ります)	検診受付時間
静内保健福祉センター	8月29日(土) 8月30日(日)	8月14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 ※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
	2月15日(月)	2月1日(月)	
三石保健センター	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	①40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) ②生活保護世帯…乳・子宮 ③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 ※③に該当する生年月日についてはお問い合わせ下さい
	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	
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		

※上記料金は助成後の金額です。

※対象年齢は平成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)も受診できます。

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。

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

検診受診券は届いていますか?

今年度、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診の対象となる方に検診受診券を4月下旬に郵送しています。受診券の有効期限は平成28年3月31日となっていますので、この機会にぜひご利用下さい。詳細については、送付時の同封文書をご覧ください。

検診受診券を紛失した方やご不明な点がある方は、お問い合わせ下さい。

◎検診受診券郵送の対象者

平成28年3月31日現在で40～74歳(子宮がん検診は20歳以上、エキノコックス症検診は小学3年生以上の一部)の方です。

※75歳以上の方で、医療機関での検診をご希望の方は、申し出により検診受診券を発行いたしますので、お申し込み下さい。

【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



検査・健診・相談7月

会場	行事	実施日・時間	対象	
静内保健福祉センター (内社線720-731)	1歳6か月児健診	9日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H25年11月生	
	3歳児健診		H24年5月生	
	4か月児健診	23日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年3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。	H26年12月生	
	12か月児健診		H26年7月生	
	歯科健診	1日(水) ・12時50分～13時50分	H25年12月生 H24年7月生	
	フッ素塗布	28日(火) 29日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H20～24年12月生 H21～25年6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	
	三石保健センター (33-2233)	1歳6か月児健診	8日(水) ・12時30分～	H25年11月14日～ H26年1月8日生
		3歳児健診		H24年5月14日～ H24年7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	
静内保健所 (42-0251)	こころの健康相談	3日(金) ・13時30分～15時30分 ※6月29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	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。



ながの だいちゃん (5歳)



さとう ゆめのちゃん (5歳)



さいとう かれんちゃん (5歳)



かたやま ようくん (4歳)

7 すこやか

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!

とき 7月14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(7月10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

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター ☎42-1287

7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※20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)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

20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

7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	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)・目名田原・豊畑
7	火	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 御園・農屋・桔梗親和
8	水	東静内・浦和
9	木	市街地・真歌・入船町
10	金	市街地・真歌・入船町 春立・東別
14	火	川合・西川
15	水	市街地・真歌・入船町
16	木	田原・豊畑
17	金	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
22	水	御園・農屋・桔梗親和
23	木	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 春立・東別
24	金	市街地・真歌・入船町
28	火	市街地・真歌・入船町
29	水	市街地・真歌・入船町
30	木	東静内・浦和
31	金	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	6	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
	13・27	浦河方面	
火	7・21	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	14・28	浦河方面	
水	8・22	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
	1・15・29	浦河方面	
木	9・23	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	2・16・30	浦河方面	
金	10・24	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
	3・17・31	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に応じた運動が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	栄養編
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) *男性の方大歓迎!!	
内容	立ち上がり動作など日動動作がスムーズに行えるよう下肢、体幹の筋力アップの運動とストレッチ体操を中心に行います。	生活習慣病のメカニズムについてお伝えし、改善のために効果的な運動方法について紹介します。	調理実習 「血管の若さを維持～血管力を食事でアップ～」 旬の夏野菜を食事に取り入れ、血管力アップを目指しましょう!
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	管理栄養士・保健師
日程	1回目 7月3日 (金) 2回目 7月14日 (火) 3回目 7月22日 (水) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	7月16日 (木)	7月24日 (金)
時間	10時00分～12時00分	19時00分～20時30分	10時00分～13時00分
ところ	静内保健福祉センター		
申込み	6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	16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		エプロン・三角巾
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)。持病のある方は、主治医にご相談の上、お申し込み下さい。		



～むし歯に負けない強い歯をつくる～
マーガレット学園フッ化物洗口開始

むし歯予防に効果があるとされる「フッ化物洗口」が、マーガレット学園でも6月1日より希望した4～6歳の園児を対象に開始されました。フッ化物には「歯の再石灰化を促進する」「むし歯菌の出す酸で歯が溶けるのを防ぐ」など歯の質を強くする働きがあります。



フッ化物洗口実施施設

	施設名	対象	開始時期
三石	本桐保育所	4～6歳児	平成24年10月
	歌笛保育園	4～6歳児	平成24年11月
	青葉保育園	4～6歳児	平成24年11月
	延出保育所	4～6歳児	平成26年1月
	三石小学校	1～3年生	平成26年7月
静内	静内保育所	4～6歳児	平成26年5月
	東静内保育所	4～6歳児	平成26年5月
	マーガレット学園	4～6歳児	平成27年6月

※三石小学校では、今後段階的に全学年対象を予定しています

北海道・北海道歯科医師会・日高歯科医師会主催
「高齢者の歯のコンクール」

対象 満80以上の方
(昭和10年4月1日以前生まれの方)

選出基準 ①自分の歯が20本以上ある方
②歯の手入れが良好であること など

応募期間 平成27年8月31日(月)まで

平成26年度は全道から335名の応募があり、最終審査の6名の中に新ひだか町の方が選出され、優良賞を受賞しています。
歯の健康に日々気をつけている方で、我こそはと自信のある方はご応募下さい。
※かかりつけ歯科医院で応募できます。



【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