

# マタニティクラブのご案内

町では、妊婦さんを対象に「マタニティクラブ」を開催しています。『出産・育児のプレ体験』や『妊娠中の思い出作り』をしに来ませんか（託児はありません）。

**妊婦・赤ちゃん編**

☆妊娠中の身体と心  
☆赤ちゃんのお世話  
(お風呂、だっこ、オムツ)

**栄養編**

☆すぐ役立つ！  
ママと赤ちゃんの栄養  
(調理、ランチつき)

**歯科編・妊婦体操**

☆マイナス0歳から  
の虫歯予防  
☆妊婦体操

**先輩ママ編**

☆先輩ママの出産・  
育児体験記  
(先輩ママと赤ちゃんが来所)

**出産編**

☆おっぱいの話  
☆楽なお産には  
コツがある！  
(お産の進み方、呼吸法)

講座	妊婦・赤ちゃん編	栄養編	歯科編・妊婦体操	出産編	先輩ママ編
日程	11月9日(月)	11月13日(金)	11月18日(水)	11月16日(月)	11月20日(金)
時間	13時30分～15時30分	10時30分～13時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
持ち物	母子健康手帳	母子健康手帳 エプロン	母子健康手帳 動きやすい服装 歯ブラシ・コップ	母子健康手帳 動きやすい服装	母子健康手帳
準備	テキスト(初回参加時にお渡ししますので、2回目以降の参加の際は、毎回テキストをお持ち下さい)				
場所	静内保健福祉センター(静内緑町4丁目5番1号)				

◎出産編には、町立静内病院助産師さんが来ます。  
◎参加希望の方は11月5日(木)までにお申し込み下さい。

【申込み(問合せ)】 静内保健福祉センター ☎42-1287

## がん検診を知ろう ～肺がん編～

対象：40歳以上の男女 受診間隔：1年に1回 検診内容：問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診  
(問診が必要と判断された場合)

<日本人のがん死亡数トップ>

肺がんは日本人のがん死亡数第1位。最大の原因はたばこで、喫煙年数・本数が多いほど肺がんのリスクが高まります。また、受動喫煙によっても肺がんのリスクは高まるため、非喫煙者でも油断はできません。



<受けよう！肺がん検診>

**胸部エックス線検査**

胸部にエックス線を照射して撮影し、異常陰影の有無を調べます。気軽に短時間で受けられる検査です。

**喀痰細胞診**

痰を採取し、その中に肺がんの細胞が混じっていないかを調べます。

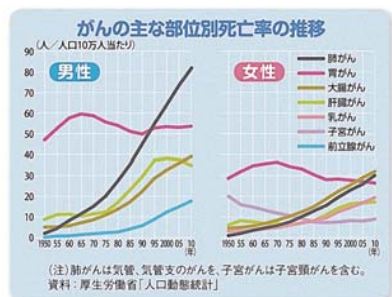
<こんな症状があったらすみやかに医療機関へ>

治りにくい咳、血痰、胸痛、呼吸時のゼーゼー音、声のかすれ、顔や首のむくみ、息切れ

<肺がん検診受付中！>

**検診日程**

静内保健福祉センター 11月29日(日)～30日(月)、2月6日(土)  
三石保健センター 11月7日(土)



## 検査・健診・相談 11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	5日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H26年3月生
	3歳児健診		H24年9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 ※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30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。	H27年7月生
	7か月児健診		H27年4月生
	12か月児健診		H26年11月生
	歯科健診	4日(水) ・12時50分～13時50分	H26年4月生 H24年11月生
三石保健センター(☎33-2233)	フッ素塗布	25日(水) 26日(木) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H21～25年4月生 H21～25年10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
	1歳6か月児健診	11日(水) ・12時30分～	H26年3月10日～ H26年5月11日生
静内保健所(☎42-0251)	3歳児健診		H24年9月10日～ H24年11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
	こころの健康相談	6日(金) ・13時30分～15時30分 ※11月2日(月)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	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。



みうら つむぎちゃん(6歳)



そとやま ゆきなちゃん(5歳)



たんの かいくん(4歳)



まつもと がくくん(4歳)

# 11月 すこやか

忘れていませんか!!  
**11～12歳は二種混合予防接種**の対象です!!  
(ジフテリア・破傷風)

乳幼児期の接種から期間が空いているので忘れてしまいがちですが、この機会に忘れず受けましょう!

《対象》  
・満11歳以上～13歳未満(13歳の誕生日前日まで)で、乳幼児期に4回(少なくとも3回)、二・三種混合予防接種(ジフテリア・破傷風もしくはジフテリア・百日せき・破傷風)を受けた方

・接種日現在、町内にお住まいの方  
《料金》  
・無料(上記対象以外は自己負担となります)

《持ち物》  
・予診票(お手元がない場合はお問い合わせ下さい)  
・母子手帳

下記の医療機関で直接予約をして下さい  
《接種協力医療機関》  
・町立静内病院  
・仲川内科胃腸科医院  
・中村脳神経内科クリニック  
・町立三石国保病院  
・静仁会静内病院  
・山田クリニック

<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



# 乳・子宮がん検診受付中



## 会場・日程

会場	日程	検診受付時間
三石保健センター	12月5日(土)	【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

## 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 4月下旬に無料の検診受診券を送付しています
	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。  
 ※2月15日(月)実施の乳・子宮がん検診も受付中です。

\*個人負担金については「健康づくり商品券」の対象です!

※経膈超音波検査は対象外となります。

◆申込み・問合せ先◆  
 静内保健福祉センター ☎42-1287



まだ間に合います!

# 住民検診受付中

受けないなんて  
もったいない!

定員に空きがある受付時間については、まだお受けすることができますので、希望される方は検診会場の窓口又は電話にてお申し込み下さい。

検診会場	検診日程	受付時間
三石保健センター	11月7日(土)	6時00分～9時00分までの7段階
静内保健福祉センター	11月29日(日)～30日(月)	7時00分～10時00分までの7段階

検診名(検診内容)	料金 (個人負担金)	対象者	備考
特定健診(血液検査・診察等)	無料	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	●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)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・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。 ●内臓脂肪検診と肺がんCT検診は11月29日(日)の静内会場のみとなります。また、両方の検診をセットで受診した場合、料金は10,290円となります。
後期健診(血液検査・診察等)	無料	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)	1,900円	満40歳以上の町民の方 ※肝炎ウイルス検診は、今まで受診したことがない方	
肺がん検診(胸部レントゲン検査)	600円		
大腸がん検診(便潜血反応検査)	700円	原則50歳以上の町民の方	
肝炎ウイルス検診(血液検査)	900円		
内臓脂肪検診(腹部CT検査)	3,090円	おおむね50歳以上の町民の方	
肺がんCT検診(胸部ヘリカルCT検査)	8,230円		
前立腺がん検診(血液検査)	2,060円	小学3年生以上の町民の方で5年以内に受診していない方	
エキノコックス症検診(血液検査)	300円		

\*個人負担金については「健康づくり商品券」の対象です!

※料金が網掛けの検診は対象外となります。

◆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

平成27年度第2回

## 男の料理教室

年末年始に向けておもてなし料理にチャレンジ  
 ～おいしいお酒のたしなみ方ミニ講座同時開催～

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：11月27日(金) 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  
 対 象：町内にお住まいの65歳以上の男性  
 内 容：調理実習・ミニ講話  
 講 師：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：11月20日(金)までに、右記窓口また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

## 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!

11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(11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



# 11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※23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)

14・15・28・29日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

15・29日 (毎月第2、4日曜日)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

23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

# 11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
4	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
5	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
6	金	田原・豊畑
10	火	東静内・浦和
11	水	御園・農屋・桔梗親和 川合・西川
12	木	市街地・真歌・入船町
13	金	市街地・真歌・入船町
17	火	市街地・真歌・入船町
18	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
19	木	田原・豊畑
20	金	市街地・真歌・入船町 東静内・浦和
25	水	市街地・真歌・入船町 御園・農屋・桔梗親和
26	木	市街地・真歌・入船町
27	金	川合・西川 春立・東別

## コミュニティバス (三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	9	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
	2・16・30	浦河方面	
火	10・24	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	17	浦河方面	
水	11・25	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
	4・18	浦河方面	
木	12・26	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	5・19	浦河方面	
金	13・27	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シュムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	6・20	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

- 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

# 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	
		エアロビクス編	健康チェック編
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	歩行機能の衰えを防ぐために、身体のバランス機能を高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心に行います。	今回はエアロビクスを実施します。リズムにあわせて楽しく体を動かします。	血液サラサラチェック、体組成検査、血糖検査、血管年齢、身体計測、歯磨き体験、栄養相談など
講師	健康運動指導士 健康運動指導士	長谷川 拓介 氏 西村 真有美 氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師	保健師	歯科衛生士・管理栄養士・保健師
日程	1回目 11月10日 (火) 2回目 11月18日 (水) 3回目 11月24日 (火) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	11月13日 (金)	11月6日 (金)
時間	10時00分～12時00分		10時00分から16時00分までのうち1時間程度
ところ	静内保健福祉センター		
申込み	10月26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		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)。持病のある方は、主治医にご相談の上、お申し込み下さい。		



118 (い)(い)(歯)  
いい歯でよく噛もう 11月8日は118の日!

日本歯科医師会は「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を積極的に推進しています。

好きなものを食べる時、思わず笑顔になりますね。「おいしい」を感じる時に、味や歯ごたえ、全部お口で感じます。秋の味覚を楽しむ季節。「おいしいは、うれしい。」と感じて欲しい。あぁ、歯があるってステキ!



栄養相談・歯科相談は静内保健福祉センターへ ☎42-1287 11月8日～14日 「北海道歯・口腔健康づくり8020推進週間」