

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

# 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。

検診日程				
検診内容	運行日	申込締切	定員	当日の大まかな流れ
乳がん・子宮がん検診 (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)	1月22日(金)	1月7日(木)	30人	★対がん協会からのバスが送迎します。 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
	3月9日(水)	2月23日(火)	30人	

※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	
オプション検査	肺がんCT検査	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 (子宮筋腫や卵巣嚢腫などの有無を調べます)	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	膣分泌液を採取 (HPV感染の有無を調べます)	4,630円	1分位	後日郵送

- 乳がんまた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けることができますので、ご相談下さい。
- 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。

**その他** 上記バスでの検診のほか、契約医療機関での個別検診の受診も受付中ですので、お問い合わせ下さい。

## 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28年3月31日**

- 大腸がん・乳がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検査が無料の方
- 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日生まれ)

上記対象となる方には、検診受診券(券の右上に「無料」と印字されています)を4月下旬に郵送しています。券の有効期限は平成28年3月31日となっています。有効期限近くは大変混み合いますので、お早めにご利用下さい。詳細については、送付時の同封文書をご覧ください。検診受診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。

★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年度高次脳機能障がい地域セミナー

高次脳機能障がいは、脳の病気(脳梗塞や脳出血等)や交通事故にあってから、脳に損傷を受け、障がいを起こすことがあります。誰にでも起こる可能性があり、地域でどのようなサポートが必要なのか、一緒に考えてみませんか？

**とき** 12月15日(火) 13時30分～15時30分  
**ところ** 日高振興局(浦河町栄丘東通56号)  
**内容** ①報告「北海道や日高管内での高次脳機能障がい者支援の取組」  
②シンポジウム「高次脳機能障がい者の地域での支援を考える」  
**対象** 一般町民及び関係者  
**申込み** 12月8日(火)までにFAXまたは電話にて申し込みをお願いします。

**申込先(問合せ)**  
浦河保健所健康推進課 ☎0146-22-3071  
FAX0146-22-1447  
静内保健所健康推進課 ☎42-0251  
FAX42-7202



## 検査・健診・相談 12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7205731)	1歳6か月児健診	3日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H26年4月生
	3歳児健診		H24年10月生
	4か月児健診	17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8月生
	7か月児健診		H27年5月生
	12か月児健診		H26年12月生
	歯科健診	2日(水) ・12時50分～13時50分	H26年5月生 H24年12月生
	フッ素塗布	15日(火) 16日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H21～25年5月生 H21～25年11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)	3～4か月児健診		H27年7月30日～ H27年9月24日生
	7～8か月児健診	24日(木) ・12時30分～	H27年3月30日～ H27年5月24日生
	12～13か月児健診		H26年10月30日～ H26年12月24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	4日(金) ・13時30分～15時30分 ※11月30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	16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。



もりた めいちゃん (5歳)



どい まさきくん (5歳)



まえさと めいちゃん (5歳)



まえさと どうたくん (3歳)

# すこやか 12月

## 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**▶ 12月14日(月) 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



# 12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・7・9・14・16・21・23・28・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)

12・13・26・27日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

13・27日 (毎月第2、4日曜日)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

23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

# 12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	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
2	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
3	木	田原・豊畑
4	金	御園・農屋・桔梗親和
8	火	東静内・浦和
9	水	市街地・真歌・入船町
10	木	市街地・真歌・入船町 川合・西川
11	金	市街地・真歌・入船町 東別・春立
15	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
16	水	田原・豊畑
17	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
18	金	御園・農屋・桔梗親和
22	火	市街地・真歌・入船町
24	木	市街地・真歌・入船町
25	金	市街地・真歌・入船町
29	火	東静内・浦和
30	水	川合・西川 春立・東別

■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	7・21	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
	14・28	浦河方面	
火	8・22	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	1・15・29	浦河方面	
水	9	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
	2・16・30	浦河方面	
木	10・24	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	3・17	浦河方面	
金	11・25	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
	4・18	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 ～冬の体力づくり編・健口講話～
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。	冬の間は屋外での運動が制限されてしまう上、年末年始を控え何かと食べ過ぎてしまう誘惑も増える時期です。冬季の体力・体型維持のためのトレーニング方法について学び、室内でも実施可能な運動に取り組みましょう。歯科衛生士による健口講話もあります。
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	歯科衛生士・保健師
日程	1回目 12月1日 (火) 2回目 12月14日 (月) 3回目 12月24日 (木) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	12月14日 (月)
時間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分
ところ	静内保健福祉センター	
申込み	11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
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)・動きやすく汚れても良い服装と靴、防寒着
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。	

## 歯ブラシにプラス! 歯磨き効果を上げるグッズをプレゼント!

歯周病が発症、進まないうちに早めのブラークコントロールが大事。歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは汚れが残ります。歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。さまざまなグッズがありますので、しっかり選び、上手に使って歯周病を予防しましょう。

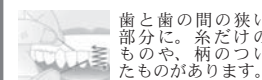
とき 12月5日 (土) 9時00分～11時30分  
12時30分～14時00分

ところ 三石保健センター 婦人科検診実施会場

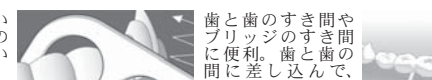
対象者 20歳以上で町内に在住の方 (男女問わず)

申込み 当日受付 (料金無料)

その他 子宮がん・乳がん検診を受けない方も受け付けております。歯科通院されている方もぜひこの機会をご利用下さい。歯科衛生士が一人ひとりのお口に合わせお渡します。



デンタルフロス



糸ようじ



歯間ブラシ

## 8020 健口長寿を目指して

「8020 (ハチマルニイマル)」とは、「80歳で20本の噛める歯を持つ」という意味があることは、みなさんご存知だと思います。「一生、いい歯と付き合うために。乳歯からのケアが永久歯の未来につながる第一歩」

8020達成のために

- ◎幼児期の虫歯予防
- ◎学齢期の虫歯予防
- ◎成人期の歯周病予防
- ◎歯の喪失防止



【問合せ】静内保健福祉センター ☎42-1287

1月7日 (木) に、三石地区でもヘルスアップ講座を開催します!

# ヘルスアップ講座 inみつし

冬の運動不足を解消したい人  
正月に増えた体重を減らしたい人  
気分転換がしたい人



## みんな大歓迎!

それぞれの目的に合わせて、好きなペースで楽しめる運動教室です。教室の後は、「昆布温泉 蔵三」へGO♪

日程	平成28年1月7日 (木) 18:00～19:30
場所	三石昆布温泉 蔵三 (☎ 0146-34-2300)
対象	新ひだか町民 (介護認定を受けていない方。股関節や膝などを手術した方、人工関節の方は事前にお申し出下さい)
内容	効果実感! かんたん・楽しく・長続き お家でできる運動
講師	健康運動指導士 長谷川 拓介先生
定員	25名 (料金無料)
持ち物	飲み物 (水分補給用)・動きやすい服装
申込先	三石保健センター (☎ 0146-33-2233) 静内保健福祉センター (☎ 0146-42-1287)