

静内保健福祉センターで実施する

# 今年度最後の検診です

受けたくないなんて、もったいない! 今すぐご予約を!!

会場：静内保健福祉センター（静内緑町4丁目5番1号）

検診日・受付時間	検診名・検診内容	料金	対象者（年齢はH28.3.31現在）	
2月6日（土） 7時00分～10時00分 までの7段階	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	
	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		
	肝炎ウイルス検診	血液検査	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
			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
	エキノコックス症検診			
	特定健診	血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、診察	無料	新ひだか町国民健康保険に加入している40歳以上の方
後期健診		無料	後期高齢者医療制度に加入している方	
2月15日（月） 8時30分～10時00分 12時30分～13時00分 までの6段階	前立腺がん検診	血液検査 2,060円	おおむね50歳以上の町民の方	
	乳がん検診	視触診及びマンモグラフィ検査	2,200円（50代以上） 2,600円（40代）	満40歳以上の町民で、昨年度、町が助成する乳がん検診を受けていない方
		子宮がん検診	頸部がん検診（頸部細胞診） 経膈超音波検査	2,100円 1,030円

- 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・乳・子宮がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診が無料です。
- 大腸・乳・子宮がん検診、肝炎ウイルス検診については、国の推進事業対象の方は無料となります。
- 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（乳・子宮がん検診は2年に1回の受診間隔）。

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。

◆◆お問合せ・お申込み先◆◆  
静内保健福祉センター ☎42-1287

## ～むし歯に負けない強い歯をつくる～ 豊畑地域保育所フッ化物洗口開始

むし歯予防に効果があるとされる「フッ化物洗口」が、豊畑地域保育所でも11月16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
豊畑地域保育所	4～6歳児	平成27年11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

## 麻しん風しん混合ワクチン

の接種はお済みですか？

満1歳～満2歳未満 小学校就学前 の方々が対象です！

麻しんはウイルス性の感染症です。感染力が非常に強く、感染すると重い症状が出る場合もあります。麻しんの感染を予防するためには、予防接種を受けることが最も効果的だと言われています。この機会に、ぜひ予防接種をお受け下さい。

《対象者》 第1期：満1歳～満2歳未満のお子さん  
第2期：小学校就学前のお子さん  
(平成21年4月2日～平成22年4月1日生)

《接種期間》 第1期：対象年齢の間  
第2期：平成28年3月31日まで

《料金》 無料  
※上記接種期間を過ぎると、接種料金は自己負担となります。

《持ち物》 母子手帳  
予診票（お手元がない場合はお問い合わせ下さい）

《接種場所》 下記の医療機関で直接予約をして受けて下さい。  
町立静内病院 町立三石国保病院  
静仁会静内病院 山田クリニック  
中村脳神経内科クリニック

【お問合せ】 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 1月

会場	行事	実施日・時間	対象
静内保健福祉センター（内線720731）	1歳6か月児健診	14日（木） ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H26年5月生
	3歳児健診		H24年11月生
	4か月児健診	28日（木） ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年9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6月生
	12か月児健診		H27年1月生
	歯科健診	12日（火） ・12時50分～13時50分	H26年6月生 H25年1月生
	フッ素塗布	26日（火） 27日（水） ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分 ※2月のフッ素塗布の日程が変更になります。対象の方には個別にお知らせします。 2月23日（火）、24日（水） ↓ 2月22日（月）、23日（火）	H21～25年6月生 H21～25年12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（内線2233）	1歳6か月児健診	13日（水） ・12時30分～	H26年5月12日～ H26年7月13日生
	3歳児健診		H24年11月12日～ H25年1月13日生
	フッ素塗布	20日（水） ・13時30分～17時00分	
健康相談（保健師）	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	
静内保健所（内線0251）	こころの健康相談	8日（金） ・13時30分～15時30分 ※1月4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	27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。



どいみずずちゃん（5歳）



すぎやまひろとくん（5歳）



どいるなちゃん（5歳）



まつだたぐまくん（4歳）

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 ●町立三石国保病院  
●仲川内科胃腸科医院 ●静仁会静内病院  
●中村脳神経内科クリニック ●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



# 1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)

4・6・11・13・18・20・25・27日 (毎週月・水曜日※11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)

9・10・23・24日

日曜日昼間外科 (9時00分～17時00分)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

10・24日 (毎月第2、4日曜日)

11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

# 1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
6	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
7	木	市街地・真歌・入船町 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
8	金	市街地・真歌・入船町 田原・豊畑
13	水	御園・農屋・桔梗親和
14	木	東静内・浦和
15	金	川合・西川
19	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 春立・東別
20	水	市街地・真歌・入船町 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
21	木	市街地・真歌・入船町
22	金	市街地・真歌・入船町
26	火	田原・豊畑
27	水	東静内・浦和
28	木	春立・東別
29	金	御園・農屋・桔梗親和 川合・西川

## コミュニティバス (三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	4・18	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
	25	浦河方面	
火	5・19	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梟舞・東蓬萊
	12・26	浦河方面	
水	6・20	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
	13・27	浦河方面	
木	7・21	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	14・28	浦河方面	
金	8・22	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
	15・29	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依り、体を動かす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 inみつし ～効果実感! カンタン、楽しく、 長続き お家でできる運動～	③生活習慣病学習会 ～検診結果と効果的な運動～
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) ※1月のヘルスアップ講座は、若返り大作戦参加者も申し込みできます。	
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を行います。	冬の運動不足を解消したい方、正月に増えた体重を減らしたい方、気分転換したい方、どなたでも気軽にご参加下さい。お家でできる簡単な運動を紹介いたします。	血液データ改善を目指した運動方法を紹介します。血糖値や中性脂肪などが気になる方、生活習慣病における運動の効果を考え、体験する機会として気軽にご参加下さい。
講師	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏 健康運動指導士 西村 真有美 氏	健康運動指導士 長谷川 拓介 氏	
スタッフ	社会福祉士・保健師		
日程	1回目 1月6日 (水) 2回目 1月15日 (金) 3回目 1月20日 (木) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	1月7日 (木)	1月12日 (火)
時間	10時00分～12時00分	18時00分～19時30分	19時00分～20時30分
ところ	静内保健福祉センター	みつし昆布温泉「蔵三」	静内保健福祉センター
申込み	12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ずない ☎43-1111	静内保健福祉センター ☎42-1287	三石保健センター ☎33-2233
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)・動きやすい服装・血液データ (お持ちの方)
お願い	持病のある方は、主治医にご相談の上、お申し込み下さい。 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。		



## 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

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)

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)

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	2月1日 (月)	2月3日 (水)	2月5日 (金)	2月8日 (月)	2月10日 (水)
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1月28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