

# 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）が迫っています！！**

- 大腸がん・乳がん・子宮がん検診、肝炎ウイルス検診が無料の方
- 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）

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あいますので、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。

【検診を受けることができる機関】 \*無料対象以外の方も下記料金により、受診することができます

検診機関名	検 診 項 目									所在地	電話番号 (申込先)
	胃	肺	大腸	肝炎	エキノ	子宮	乳	特定・後期	無料		
町立静内病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●	静内緑町4-5-1	42-0181
三石国民健康保険病院	●	●	●	●	●			●		三石本町214番地	33-2231
静仁会静内病院	●	●	●	●	●			●		静内こうせい町1-10-27	42-1888
石井病院			●	●	●					静内高砂町3-3-1	42-3031
駒木クリニック	●		●	●	●			●		静内青柳町1-9-21	45-0123
山田クリニック			●	●	●			●		静内旭町1-30-27	43-0008
仲川内科胃腸科医院			●		●			●		静内御幸町2-4-12	42-0345
浦河赤十字病院	●	●	●	●	●	●	●	●		浦河町東町ちのみ1-2-1	0146-22-5111
北海道対がん協会 (札幌がん検診センター)	●	●	●	●	●	●	●	●		札幌市東区北26条 東14丁目1-15	011-748-5522
札幌厚生病院	●	●	●	●	●	●	●	●		札幌市中央区北3条 東8丁目5	011-251-5713
船員保険 北海道健康管理センター	●	●	●	●	●	●	●	●		札幌市中央区北2条 西1丁目1 マールイト札幌ビル4・5階 (ホテルモントレエーデルホフ札幌)	011-200-4811

※札幌厚生病院は各検診、単独では受診できません。人間ドックとして受診した場合のみ、受診することができます。

医療機関での検診日等の詳細については、直接ご希望の検診機関へお問い合わせ下さい

**検診を追加実施します！！**

と き 3月23日(水)

と ころ ①本桐基幹集落センター(三石本桐224-6) 7時00分～8時30分  
②東静内会館(東静内72) 9時30分～11時00分

内 容 特定・後期健診、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

申込先 静内保健福祉センターまたは三石保健センター

★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



## 検査・健診・相談3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7月生
	3歳児健診		H25年1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11月生
	7か月児健診		H27年8月生
	12か月児健診		H27年3月生
	歯科健診	2日(水) ・12時50分～13時50分	H26年8月生 H25年3月生
三石保健センター(3332233)	1歳6か月児健診	24日(木) ・12時30分～	H26年7月14日～ H26年9月24日生
	3歳児健診		H25年1月14日～ H25年3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00分	乳幼児から お年寄りまで
静内保健所(420251)	こころの健康相談	4日(金) ・13時30分～15時30分 ※2月29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	23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。



やまもと ゆあちゃん(6歳)



きじま さちくん(6歳)



なりた みさきちゃん(4歳)



ふくしま こうたくん(3歳)

# すこやか 3

## 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▶ 3月9日(水) 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、**3月7日(月)**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





# 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、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	
		脂肪燃焼編	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を行います。	有酸素運動など効率的に代謝UPできる運動を紹介します。暖かい季節を迎える前に一緒に体験してみませんか？	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、血圧測定、脳年齢チェック、歯みがき体験、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 拡介 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 3月8日（火） 2回目 3月16日（水） 3回目 3月29日（火） ※3回のうち、2回をお選び下さい。	3月16日（水）	3月18日（金）
時間	10時00分～12時00分	13時30分～15時30分	10時00分～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	2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 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。		



## 今日から始める口腔ケア 噛むための基本、お口のケアをマスターしよう

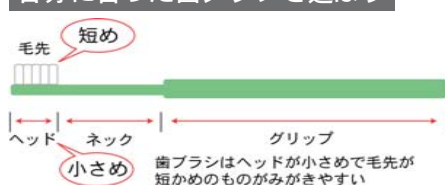
### ◎しっかり噛んで、飲み込もう◎

お口の健康、すなわち歯と歯ぐきが健康なら、食べ物をしっかりと噛み、スムーズに飲み込むことができます。毎日の歯みがき、隅々まで磨いているつもりでも、磨き残しはあるものです。しっかり噛むために、歯のケアのおさらいをしましょう。

お口の健康は、食事や会話だけにとどまらず、体全体にプラスの連鎖を生み出し、日々の生活の質を向上させることにつながります。

3月18日のヘルスアップ講座健康チェック編で歯ブラシ選びや、普段の磨き残しを確認することができます。この機会にぜひ参加してみませんか？

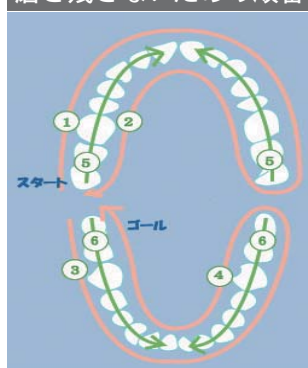
#### 自分に合った歯ブラシを選ぼう



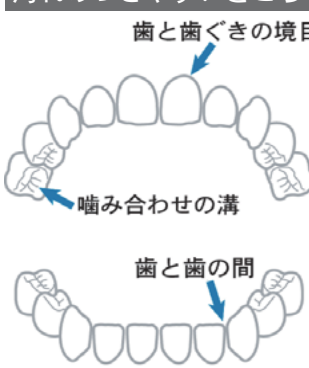
#### フロスや歯間ブラシの活用



#### 磨き残さないための順番



#### 汚れのつきやすいところ



## 成人用肺炎球菌予防接種

平成27年度成人用肺炎球菌ワクチン予防接種対象の方の助成期限が迫っています。

### <平成27年度対象者>

接種時に町内に住所を有する①または②に該当する方。ただし、過去に肺炎球菌ワクチン(23価ワクチン)を接種している方は助成対象になりません。

### ①下記の年齢に該当する方

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳となる方	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳となる方	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳となる方	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳となる方	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳となる方	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳となる方	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳となる方	大正4年4月2日～大正5年4月1日

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方（詳細は医師に確認下さい）

### <予防接種料金助成期限>

平成28年3月31日まで

## 離乳食教室

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 3月15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

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（3月11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。

問合せ（申込先）  
静内保健福祉センター ☎42-1287

## 日本脳炎ワクチン

日本脳炎は、都道府県知事が発生状況を考慮の上、予防接種を行う必要がないと認められる区域を指定できる疾病です。

北海道においては、平成28年3月末まで、北海道全域を「日本脳炎の予防接種を行う必要のない区域」として指定しています。

このたび、住民が道外や海外に行き来する機会が増えていることなどから、北海道においても日本脳炎ワクチンが定期予防接種となることが決定しました。

この決定を受けて、新ひだか町においても、平成28年4月1日（金）より日本脳炎予防接種を実施いたします。

平成19年4月1日以前に生まれた方は、特例制度で20歳になるまで日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。

詳細は決定次第広報等でご案内いたします。



## 肝炎ウイルス検診

対象 40歳以上の男女で、今まで肝炎検査を受けたことがない方

内容 問診、血液検査

### <ウイルス性肝炎とは>

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。この病気になると、徐々に肝臓の機能が失われていき、肝硬変や肝がんに至ることもあります。肝炎ウイルスは主に血液を介して感染します。C型及びB型肝炎ウイルスの患者・感染者は、併せて300万人を超していると推定され、国内最大級の感染症とも言われています。

### <肝炎ウイルス検診はどんな検査？>

C型及びB型肝炎ウイルスに感染しているかどうか、血液検査で判断します。採血だけなので、短時間で済みます（食事は関係ありません）。

早期発見、早期治療のため、ぜひ受診しましょう。

3月23日実施の追加検診でも受診することができます。

## 3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※21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)

祝日内科 (9時00分～17時00分)

13・27日 (毎月第2、4日曜日)

21日

### ❖ 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

## 3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 川合・西川
10	木	市街地・真歌・入船町
11	金	市街地・真歌・入船町 春立・東別
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	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
17	木	田原・豊畑
18	金	御園・農屋・桔梗親和
23	水	市街地・真歌・入船町
25	金	市街地・真歌・入船町
29	火	市街地・真歌・入船町 東静内・浦和
30	水	川合・西川
31	木	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	14・28	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	7	浦河方面	
火	1・15・29	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬莱
	8・22	浦河方面	
水	2・16・30	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬栄・富沢・豊岡・西蓬莱・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	9・23	浦河方面	
木	3・17・31	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	10・24	浦河方面	
金	4・18	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シユムロ・福畑・豊岡・西蓬莱・旭町公営住宅
	11・25	浦河方面	

- 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

- 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