

五大がん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診が1日で！ 検診専門施設利用！

## 無料送迎バスで行く 札幌バス検診ツアー予約受付中！！

昨年までは女性限定だった日帰りバスツアー。今年からは男性もご利用いただけるようになりました。1日で五大がん検診はもちろん、特定健康診査や各種オプション検査がご利用いただけるお勧めの検診です。

ご夫婦や親子、ご友人と一緒に利用してみませんか？

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）

### 検診日程

検診内容	運行日	申込締切	定員	当日の大きな流れ
胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診	7月11日（月）	6月24日（金）	30人	バス 三石発9時15分 静内発9時45分 ↓ 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 ※往復高速道路使用。美沢PAで休憩あり
特定・後期健康診査	10月18日（火）	10月3日（月）		
肝炎ウイルス検診	1月20日（金）	1月6日（金）		
エキノコックス症検診	3月15日（水）	2月28日（火）		

オプション検査 ご希望の方は以下の検査も受診可能です（原則、オプションのみのご利用はできません）

検査項目	検査内容	料金	所要時間	結果
肺がんCT検診	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
ピロリ菌検査	便検査	3,240円	1分位	後日郵送
前立腺がん検診	血液検査	2,060円		
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 （子宮筋腫や卵巣のう腫などの有無を調べます）	1,030円	1分位	後日郵送
ヒトパピローマウイルス（HPV）検査 ※子宮がん検診を受診する方のみ	膈分泌液を採取 （HPV感染の有無を調べます）	4,630円	1分位	



## 町の助成によりがん検診等を医療機関でも受けられます！

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が年間を通して、下記の協力医療機関でも受けられます。

協力医療機関で検診を受ける場合、検診受診券（4月下旬送付）が必要になります。検診受診券がお手元にない方はお問い合わせ下さい。

【協力医療機関】 直接、ご希望の医療機関にお申し込み下さい。

医療機関名	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	検診料金		
	1,900円	600円	700円	900円	300円	2,100円	2,200～2,600円	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
静内会静内病院	●	●	●	●	●	●	●	●		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	●	●	●	●	●	●	●	●		札幌市東区北26条東1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 マルチ札幌ビル4・5階	011-200-4811

※今年度から新たに、札幌厚生病院と船員保険北海道健康管理センターで子宮がん検診が受診できるようになりました。

※札幌厚生病院は、人間ドックとして受診した場合のみ、受診券をご利用いただけます。

※生活保護を受給されている方は、料金免除になる検診があります。事前にお問い合わせ下さい。

※個人負担金については、健康づくり商品券の対象になります。

検診についての申込み・問合せは、静内保健福祉センター ☎ 42-1287 または三石保健センター ☎ 33-2233 まで



## 検査・健診・相談6月

会場	行事	実施日・時間	対象	
静内保健福祉センター （内線205731）	1歳6か月児健診	2日（木） ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H26年10月生	
	3歳児健診		H25年4月生	
	4か月児健診	30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。	H28年2月生	
	7か月児健診		H27年11月生	
	12か月児健診		H27年6月生	
	歯科健診	8日（水） ・12時50分～13時50分	H26年11月生 H25年6月生	
	フッ素塗布	14日（火） 15日（水） ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H21～25年11月生 H22～26年5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	9日（木） ・12時30分～	H28年1月15日～ H28年3月9日生
		7～8か月児健診	※7～8か月児健診対象のお子さんにブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H27年9月15日～ H27年11月9日生
12～13か月児健診			H27年4月15日～ H27年6月9日生	
静内保健所 ☎ 42-0251	健康相談	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	3日（金） ・13時30分～15時30分 ※5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	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なる場合があります。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、ご確認ください。



さいとう まおちゃん（6歳）



いいおか るきくん（5歳）



しまだ りんかちゃん（5歳）



せがわ やまとくん（4歳）

# すこやか

## 6

## 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）。

### 【出産・先輩ママ編】

☆楽なお産にはコツがある！  
（お産の進み方・呼吸法）

☆先輩ママの出産・育児体験記  
（先輩ママと赤ちゃんが来所）

とき 6月17日（金）13時30分～15時30分  
ところ 静内保健福祉センター  
持ち物 母子健康手帳

◎参加希望の方は、6月15日（水）までにお申し込み下さい。7月は【歯科・沐浴編】を予定しています。

【申込み（問合せ）】  
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

～まごころ時代の健康に役立つ、体動かす楽しさを提案します～

講座名	②ヘルスアップ講座	
	運動～ウエスト引き締め編～	栄養編
対象	新ひだか町にお住まいの方（年齢問わず）	
内容	ウエスト引き締めのトレーニングです。夏に向けて腰周りとお腹に効く運動を行います。	調理実習「栄養みっちり500kcalメニュー」低カロリーでも栄養たっぷりのバランスのよい食事を目指しましょう。
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	
スタッフ	社会福祉士・保健師	管理栄養士・保健師
日程	6月16日（木）	6月29日（水）
時間	13時30分～15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	5月25日（水）から受付開始（定員になり次第締め切ります）	
定員	40名	16名
申込み先	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。	

## まだ間に合います！住民検診受付中！

検診内容 胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診、肺がんCT検診、内臓脂肪検診、特定健診、後期健診、ピロリ菌検査

検診会場	検診日程	受付時間
静内保健福祉センター	6月23日（木）～25日（土）	6時00分～9時00分までの7段階

※肺がんCT検診と内臓脂肪検診は6月25日（土）のみの実施となります。  
 ※対象者や検診料金、上記以外の検診日程については、広報4月号をご覧ください。  
 ※上記集団検診のほか、町内及び町外指定医療機関での個別検診の受診も可能です。  
 ◎個人負担金（一部の検診を除く）については、「健康づくり商品券」の対象となります。

### 平成28年度「親と子のよい歯のコンクール」北海道大会

歯の健康週間の行事の一環として、北海道と北海道歯科医師会が主催する「親と子のよい歯のコンクール」が実施されます。

応募される方は電話またはFAXでお申し込み下さい。

#### 応募対象者

平成27年4月から平成28年3月までの間に町の3歳児歯科健診を受診したお子さんと父親または母親で次の①から④の全てに該当する方

- ①歯及び口腔にむし歯等の異常がない
- ②歯並び、噛み合わせに異常がない
- ③歯、口腔清掃状況が良好
- ④その他の病気にかかっていない

#### 審査の流れ

応募➡第一次選考（静内保健所による選考、町歯科医による口腔診査）➡第二次選考（道による選考）

※第二次選考の結果、選出された方は北海道大会において審査及び表彰となります（旅費は北海道歯科医師会において負担）。

応募締切 5月31日（火）

#### 【申込み（問合せ）】

静内保健福祉センター ☎42 - 1287 FAX43 - 2350  
 三石保健センター ☎33 - 2233 FAX32 - 3633

### 6月4日はむし歯予防デー



むし歯予防の正しい知識を身に付け、生涯使う歯を大切に保ちましょう

歯が急に痛みだし夜も眠れない…そんな経験ありませんか？口から食べ物を摂る私たちにとって、口の掃除は不可欠です。虫歯予防の④を教えます。

1. むし歯菌を付着させないための④
2. 酸をつくらないための④
3. 歯を溶かさなないための④
- ④フッ化物の応用

### 歯と口の健康週間 6月4日（土）～10日（金）

標語『健康も 楽しい食事も いい歯から』

今年も北海道、保健所、北海道教育委員会、町教育委員会、北海道歯科医師会、町歯科医師会の主催で歯と口の健康週間が始まります。

かむ・飲む・味わう・話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点。むし歯や歯周病で歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。セルフケアをしっかり行うことが、80歳で自分の歯を20本残す秘訣です！



## 5月31日（火）～6月6日（月）は「世界禁煙デー」です

「タバコをやめよう！」は世界共通のテーマ

吸う人には快適でも、吸わない人には不快なタバコ。人によってタバコのイメージはさまざまですが、誰もが知っておかなければならないことがあります。それは、タバコが私たちの体にどのような影響を与えるのか、ということです。「知らなかった」と後悔する前に、今一度タバコについて考えてみませんか。

### タバコが「毒の缶詰」といわれる理由

タバコは、原料となる葉タバコに何百種類もの添加物、化学化合物を加えてつくられています。ひとたびタバコに火をつけると不完全燃焼が起こり、その煙はわかっているだけで約4,000種類の化学物質、約200種類もの有害物質、約50種類の発がん性物質などが含まれています。タバコの成分として真っ先に挙がるニコチンも有害物質の一つで、殺虫剤の成分としても使われています。タバコ1本に含まれるニコチンは幼児の致死量に相当するほど強い毒性をもっています。

### タバコの3大有害物質

**ニコチン**  
血管を収縮させて血液の流れを悪くし、心拍数の増加や血圧の上昇を引き起こす。依存性がある。

**タール**  
発がん性物質が含まれており、がんの発生を促進し、その発育を加速させる。

**一酸化炭素**  
血液中のヘモグロビンと結合し、体を酸欠状態にする。動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを上げる。

### 「ちょっと一服」の影響

タバコというと肺がんのイメージが強いですが、その影響は全身に及びます。そのリスクを知っておきましょう。

#### 学業や仕事への影響

脳の酸素供給量や血流量が減り、勉強や仕事の能率が下がります。ニコチン切れによりイライラしたり、何度も作業を中断することも。

#### 呼吸器

タバコの煙は呼吸を通して体内に取り込まれることから、肺や気管支などにダメージを与えます。COPD、喘息などの呼吸器疾患を引き起こします。

#### 肌・髪の毛

ニコチンや一酸化炭素の影響で毛細血管が収縮し血行が悪くなるため、健康な肌や髪の毛を保つための栄養が不足し、結果、肌の老化や薄毛が目立つようになりがちです。

#### 歯

血流が悪くなることにより歯ぐきが黒ずむほか、歯周病のリスクが上がります。タールなどにより歯そのものも変色します。

#### 感染症

気管支粘膜が傷つけられることで、免疫力が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすく、また重症化しやすくなります。

#### 胃腸

胃潰瘍・十二指腸潰瘍が起こりやすくなります。

#### がん

ほとんど全てのがんとの関連性がわかっています。

1日20本のタバコを1年間吸い続けると、牛乳びん約1本分のタールを吸うことになる！



### 肺の生活習慣病「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」

COPDという病気をご存知でしょうか。日本語では「慢性閉塞性肺疾患」といい、別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれています。長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。最初はかぜの症状と似ていますが、病気が進行するにつれ次第に息切れがひどくなっていきます。最終的には四六時中満足に呼吸ができない状態になり、ふつうの歩行や会話も息切れのために困難で、酸素ボンベが手放せなくなってしまいます。COPD患者の9割以上が喫煙者といわれます。肺の組織が一度壊れてしまうと、なかなか元の状態には戻りません。今は症状が出ていなくても、このままタバコを吸い続ければ、10年後、20年後には自力で呼吸すらできなくなる危険性があることを知って下さい。

### 受動喫煙について知る！

### あなたの煙で困っている人がいます



タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うこととなります。このように他人のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には、主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。ニコチンは主流煙の2.8倍、タールは3.4倍、一酸化炭素は4.7倍、アンモニアにいたっては46倍にもなります。喫煙者本人が吸っている煙よりも、周囲の人が吸わされている煙の方が有害なのです。

### タバコの煙は周囲の人や胎児の健康にも害を及ぼす！

受動喫煙により、次のような健康被害があることがわかっており、受動喫煙対策、禁煙対策が望まれています。

確実に影響あり		可能性あり
鼻刺激 冠動脈疾患 肺がん	おとな	脳卒中、副鼻腔がん、乳がん、慢性閉塞性肺疾患、喘息 など
低出生体重児	妊婦と胎児	早産
中耳疾患、呼吸器症状、肺機能低下、乳幼児突然死症候群 など	子ども	脳腫瘍、リンパ腫、喘息、白血病

少しでも「タバコをやめてみようかな」と思ったら、ぜひ禁煙にトライして下さい。

禁煙は長年の「中毒」ともいえる習慣を断ち切る必要があるため、想像以上の努力と勇気が必要です。このため、一度失敗したからといってあきらめたり、恥ずかしがったりする必要はありません。失敗しても、失うものに比べて得るものははるかに多いはず。「タバコをやめたい」という気持ちがあればいつかは必ず禁煙できます。

禁煙ガム  
ニコチン  
パッチ

自力で  
頑張る！

禁煙外来

# 6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

診療科目	曜日	受付時間	実施日
内科	月・水（毎週）	18時00分～翌8時00分	1・6・8・13・15・20・22・27・29
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	
	土（第2・4週）	13時00分～翌9時00分	11・25
	日（第2・4週）	9時00分～翌8時00分	12・26
外科	日（第2・4週）	9時00分～17時00分	12・26

❖ 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

# 6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	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
2	木	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）・目名川合・西川
3	金	御園・農屋・桔梗新和 春立・東別
8	水	市街地・真歌・入船町 田原・豊畑
9	木	市街地・真歌・入船町 東静内・浦和
10	金	市街地・真歌・入船町
14	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
15	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
17	金	御園・農屋・桔梗親和
22	水	市街地・真歌・入船町 春立・東別
23	木	市街地・真歌・入船町
24	金	市街地・真歌・入船町
28	火	田原・豊畑 川合・西川
29	水	東静内・浦和

■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・20	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
	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・梶舞・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・シムムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	3・17	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