

特定・後期健診、がん検診受付中!

会場	検診日	検診名 (検診内容)	料金 (個人負担分)	対象者	
住民検診 静内保健福祉センター	2月4日(土) 受付時間 6時00分～9時00分までの7段階 上記日程で特定健診を受診された方に粗品をプレゼント! (無くなり次第終了)	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	
		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		
		肝炎ウイルス検診(血液検査)	900円		
		エキノコックス症検診(血液検査)	300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	
		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	
		ピロリ菌検査(便検査)	3,240円	原則40歳以上の町民の方	
		婦人科検診	2月19日(日)～20日(月) 受付時間 8時30分～10時00分 12時30分～13時00分 上記日程で無料歯科相談を実施。参加された方に歯科グッズをきれいにプレゼント!	乳がん検診(マンモグラフィ検査)	2,200円(50代以上) 2,600円(40代)
子宮がん検診	頸部がん検診(頸部細胞診)			2,100円	満20歳以上の町民で、昨年度、町が助成する子宮がん検診を受けていない方
	経膈超音波検査			1,030円	
	HPV検査(ヒトパピローマウイルス)			4,890円	

●対象年齢は平成29年3月31日現在です。
●40歳を迎える方(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生)や生活保護を受けている方は、無料となる検診があります。
※国の推進事業対象の方は肝炎ウイルス検診、乳がん検診、子宮頸部がん検診が無料となります。

*個人負担分(一部検診を除く)については「健康づくり商品券」の対象になります!

検診会場内にキッズスペースがありますので、お子様連れの方も安心してご利用いただけます。
※ご利用される方は事前にお申し出下さい。

◆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

北海道健康マイレージ

健康マイレージとは
町では、北海道と協働して「北海道健康マイレージ事業」を実施しています。これは、健康診査・がん検診の受診や、運動教室の参加など、健康づくりの取組を行うことでポイントがたまる制度です。6ポイントをためて応募することで、協賛企業からの特典商品が当たります(申込多数の場合は抽選となります)。
※協賛企業：大塚製薬(株)、㈱セコマ、よしもとクリエイティブエージェンシー など

対象者
町内に住所を有する20歳以上の方

応募の流れ
①参加申込をして、ポイントカードをもらいます
②対象事業への参加で、ポイントシールを集めます
③6ポイント貯まったら、申込先へカードを提出します

ポイント対象事業(ポイント対象期間は、平成28年4月1日～平成29年3月31日)

健康診断	がん検診	ヘルスアップ講座	町が主催する若返り大作戦、健康づくり講座など
特定健康診査、職場の一般健康診断、個人受診の人間ドックなど(雇用時健康診断などは対象外)	町や職場が実施するがん検診、人間ドックなどの総合健診で受けたがん検診		

※健診(検診)を町の実施以外で受けた場合は、結果票などの受診を証明できるものをご持参下さい。
申込期限 平成29年3月31日(金)
【申込み(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

新ひだか町で増やそう!!
元気なからだマイレージ
参加者募集中!
参加無料です!



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7205731)	1歳6か月児健診	19日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年5月生 H25年11月生	
	3歳児健診	26日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H28年9月生 H28年6月生	
	4か月児健診	26日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H28年9月生 H28年6月生	
	7か月児健診	※7か月児健診対象のお子さんは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6月生	
	12か月児健診	※7か月児健診対象のお子さんは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1月生	
	歯科健診	11日(水) ・12時50分～13時50分	H27年6月生 H26年1月生	
	フッ素塗布	24日(火) 25日(水) ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H22～26年6月生 H22～26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(☎33-2233)	1歳6か月児健診	12日(木) ・12時30分～	H27年5月11日～H27年7月12日生 H25年11月11日～H26年1月12日生
		3歳児健診	18日(水) ・13時30分～17時00分	2～6歳6か月児
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	
静内保健所(☎42-0251)	こころの健康相談	13日(金) ・13時30分～15時30分 ※1月10日頃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	
	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	

※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。

「認知症」早期発見の目安

- このチェックリストは、日常の暮らしの中で認知症ではないかと思われる言動をまとめたものです。今月と来月2回にわたり掲載します。
気になる点がありましたら下記にご相談下さい。
- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - 2 同じことを何度も言う・問う・する
 - 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
 - 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。判断・理解力が衰える
 - 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
 - 6 新しいことが覚えられない
 - 7 話のつじつまが合わない
 - 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった。時間・場所がわからない
 - 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - 10 慣れた道でも迷うことがある
- (出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成)
【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



たつみ しゅんすけ くん (6歳)



やまだ こうたろう くん (6歳)



なりた らんな ちゃん (4歳)



さとう かほ ちゃん (3歳)

すこやか

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)。

ケアグッズのお土産付き
歯みがき実習も
あるよ!

【歯科・沐浴編】

☆マイナス0歳からの虫歯予防
☆赤ちゃんのお風呂の練習

とき 平成29年1月23日(月) 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、いつも使用している歯ブラシ、コップ

◎参加希望の方は、1月19日(木)までにお申し込み下さい。
次回は【栄養編】を2月に予定しています。

【申込み(問合せ)】
静内保健福祉センター ☎42-1287



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

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) の方で、接種日現在、町内にお住まいの方
 ※乳幼児期の三種 (または二種) 混合1期の接種回数に関係なく接種できます。
 《料金》 無料 (上記対象以外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》 下記の医療機関に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
 仲川内科胃腸科医院

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22年4月2日～平成23年4月1日生)
 《接種期間》 第1期: 対象年齢の間
 第2期: 平成29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

お忘れてではありませんか? 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

対象年齢に該当する方へ成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の料金を半額助成します

【対象者】 下記に該当する方。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対象になりません。

対象者	生年月日	備考
65歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生	①対象の年齢の方には個別に案内を送付しています。 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器等の障がいがある方 →詳細は医師にご確認下さい。
70歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生	
75歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生	
80歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生	
85歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生	
90歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生	
95歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生	
100歳となる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生	

【助成期限】 平成29年3月31日

日本脳炎ワクチンのお知らせ

平成28年4月1日より北海道でも日本脳炎ワクチンが定期接種となりました。平成20年10月2日～平成25年4月1日生まれ、平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ、毎月、3歳を迎える方には個別通知を送付しています。

対象で、個別通知されていないお子さんは下記の連絡先に申し出てください。予診票をお渡しができます。
 ※対象年齢は国の対象年齢の解釈に基づき、対象日の前日から接種可能となります。

<接種スケジュール>

種類	対象者の生年月日	料金	助成対象月齢	接種回数	接種間隔など
不活化ワクチン	平成21年10月2日以降	無料	1期 6か月 ～ 90か月未満 ※新ひだか町では3歳からの接種を始めています	1期初回	1期追加 2期
	●生後90か月を超え、9歳未満の間及び13歳を超えた場合、定期接種の対象外			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種
	●生後90か月までに1期接種3回を完了できなかった場合、残りの回数分を9歳に達してから接種することは不可。			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種
	●経過措置。生後90か月までに1期接種3回を完了できない場合、残り回数分を9歳に達してから13歳に達するまでの間に接種することが可能。 (7歳6か月～9歳に達するまでは定期接種の対象外)			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種
平成19年4月2日～平成21年10月1日	無料	1期 6か月 ～ 90か月未満 ※新ひだか町では3歳からの接種を始めています	1期初回	1期追加 2期	
●経過措置。生後90か月までに1期接種3回を完了できない場合、残り回数分を9歳に達してから13歳に達するまでの間に接種することが可能。 (7歳6か月～9歳に達するまでは定期接種の対象外)			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	
●過去に接種歴のある対象者 (具体的な接種間隔は接種医と相談。6日以上の間隔をおいて残りの回数を接種)			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	
●経過措置。年齢に関わらず20歳に達するまでの間に1期と2期の計4回接種可能			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	
平成8年4月2日～平成19年4月1日	無料	2期 9～13歳未満	2期 1回	2期 1回	
●経過措置。年齢に関わらず20歳に達するまでの間に1期と2期の計4回接種可能			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	
●過去に接種歴のある対象者 (具体的な接種間隔は接種医と相談。6日以上の間隔をおいて残りの回数を接種)			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	
●経過措置。年齢に関わらず20歳に達するまでの間に1期と2期の計4回接種可能			① → ② → ③ → ④	④ 9～13歳未満 標準: 9歳で接種	

【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

今日から実践! みんなの健康講座

講座名	高齢者向け運動教室～若返り大作戦～	
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	
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。ミニ講話 (歯科衛生士・管理栄養士)	
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	
日程	1月12日 (木)、17日 (火)、30日 (月) ※3回のうち、2回をお選び下さい。	
時間	10時00分～12時00分	
ところ	静内保健福祉センター	
申込み	12月26日 (月) から受付開始 (定員になり次第締め切ります)	
定員	40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
持ち物	飲み物 (水分補給用)・動きやすい服装と靴	
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。ヘルスアップ講座との重複参加はご遠慮下さい。	

ヘルスアップ講座 ～減らせ体脂肪!! 目指せ血液データ改善!!～

「減量したいけど、長続きしない」「血糖値や中性脂肪が気になる」「効果的な運動方法がわからない」「食事のコントロールの仕方がわからない」などなど、あなたが抱える悩みを解決します。

1～3月は内容盛りだくさん!!ぜひご参加下さい。

	日にち	時間	内容	定員	講師・スタッフ
生活習慣病学習会	1月12日 (木)	18時00分～19時30分	講話・運動 「血液データ改善を目指した運動」	25名	健康運動指導士 保健師
	1月30日 (月)	13時30分～15時30分	講話・運動 「新ひだか町の特性と健康課題」 「脂肪燃焼に効果的な運動①」		
第2回脂肪燃焼教室	2月8日 (水)	10時30分～13時00分	講話・調理実習 「脂肪を抑えた食生活の工夫」	16名	管理栄養士 保健師
	2月27日 (月)	13時30分～15時30分	講話・運動 「脂肪燃焼に効果的な運動②」	25名	健康運動指導士 保健師
	3月16日 (木)		講話・運動 「しっかり噛んで肥満解消」 「脂肪燃焼に効果的な運動③」		

対象者 町内に住所を有する方 (年齢問わず)

料金 無料

講師 健康運動指導士 長谷川 拓介 氏・西村 真有美 氏

持ち物 飲み物 (水分補給用)・運動しやすい服装 ※2月8日 (調理実習) はエプロン・三角巾

会場 静内保健福祉センター

申込み 各開催日の前日 (土・日は除く) までにお申し込み下さい。

お願い 第2回脂肪燃焼教室は、全4回コースで開催しますが、ご希望の講座のみの参加も可能です。また、若返り大作戦 (高齢者向け運動教室)・第1回脂肪燃焼教室との重複参加はご遠慮下さい。

その他 託児がありますので、お子様連れの方もぜひご参加下さい。

ヘルスアップ講座inみつしも受付中です。詳細は広報12月号をご覧ください。

【申込み (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

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!

とき 1月31日 (火) 13時20分～15時00分

ところ 静内保健福祉センター

対象 町内に住所を有する第1子が4～6か月の保護者

定員 先着10名まで (1月27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。

【申込み (問合せ)】 静内保健福祉センター ☎42-1287



1月 救急医療機関

❖ 町立静内病院 休日・夜間時間外急病患者診療 ❖

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	4・11・16・18・23・25・30 ※4日のみ17時00分～翌9時00分
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	2・9 ※2日のみ9時00分～翌9時00分
	土（第2・4週）	13時00分～翌9時00分	14・28
	日（第2・4週）	9時00分～翌8時00分	15・29
外科	日（第2・4週）	9時00分～17時00分	15・29

❖ 町立三石国保病院 休日・夜間時間外急病患者診療❖

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	金	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）・目名東静内・浦和
11	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 春立・東別
12	木	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
13	金	市街地・真歌・入船町
17	火	川合・西川
18	水	市街地・真歌・入船町
19	木	市街地・真歌・入船町
20	金	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）・目名東静内・浦和
24	火	御園・農屋・桔梗親和 東静内・浦和
25	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 春立・東別
26	木	市街地・真歌・入船町 田原・豊畑
27	金	市街地・真歌・入船町
31	火	市街地・真歌・入船町 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	16・30	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
	23	浦河方面	
火	17・31	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	10・24	浦河方面	
水	4・18	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬萊・富沢・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	11・25	浦河方面	
木	5・19	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	12・26	浦河方面	
金	6・20	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シユム口・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	13・27	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