

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行います。ミニ講話（歯・栄養・健康のお話）
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	4月11日（火）、17日（月）、24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	3月27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いし ☎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。

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

対象年齢に該当する方へ接種料金を助成いたします

【助成対象者】

対象年齢が決まっています。該当する方には4月上旬までに個別にご案内を送付します。
▶ただし、対象年齢の方でも過去に成人用肺炎球菌ワクチン（23価ワクチン）を接種してる方は助成対象になりません。

【接種時期・回数】

平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に1回

【助成額】

接種料金のうち半額分を町が助成します。
対象者のうち、生活保護を受給されている方は接種料金がかかりません（全額、町が助成します）。
▶成人用肺炎球菌予防接種の自己負担料金は、健康づくり商品券の対象です。
▶助成対象年齢に該当しない方（ただし、新ひだか町に住所を有する方）が任意接種として成人用肺炎球菌ワクチン予防接種を受けた場合、料金は健康づくり商品券の還元対象となります。

商品券の手続場所：静内庁舎商工労働観光課、三石庁舎地域振興課

【その他】

接種医療機関等、詳細は個別のご案内文をご確認下さい。

【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4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	20日（木） ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年8月生	
	3歳児健診		H26年2月生	
	4か月児健診	27日（木） ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H28年12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9月生	
	12か月児健診		H28年4月生	
	歯科健診	12日（水） ・12時50分～13時50分	H27年9月生 H26年4月生	
	フッ素塗布	25日（火） 26日（水） ・9時00分～11時00分 ・13時00分～16時30分	H22～26年9月生 H23～27年3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	3～5か月児健診	13日（木） ・12時30分～	H28年11月10日～ H28年12月生
		6～8か月児健診	※6～8か月児健診対象のお子さんには、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H28年7月10日～ H28年9月生
11～13か月児健診			H28年2月10日～ H28年4月生	
静内保健所 ☎42・0251	フッ素塗布	19日（水） ・13時30分～17時00分	2歳～6歳6か月児	
	健康相談	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 ☎42・0251	こころの健康相談	7日（金） ・13時30分～15時30分 ※4月3日開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	26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、ご確認下さい。



いけだ みさきちゃん（6歳）



みうら そうすけくん（6歳）



えのもと しゆりちゃん（4歳）



あしざわ あうくん（3歳）

すこやか

4

若々しい血管で 認知症を遠ざける!!

血管の老化を防ぐことは、認知症予防につながると考えられています。

血管の老化を防ぐためには…

- 食事に気を付ける（野菜・大豆製品・魚類をバランスよく食べる、塩分・糖分を控える）
- 運動をする（有酸素運動には認知症の予防効果があることが認められています）
- たばこをやめる（認知症の発症リスクを約2倍に高めるとい報告があります）
- 健診を受ける、疾病の治療をする（高血圧や糖尿病によって認知症の発症リスクが約2倍高くなるという報告があります）

詳しく知りたい方は、認知症地域支援推進員（地域包括支援センター）まで、お気軽にお問い合わせ下さい！

【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いし ☎33 - 2911

4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	3・5・10・12・17・19・24・26
	※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	8・22
	日（第2・4週）	9時00分～翌8時00分	9・23
外科	日（第2・4週）	9時00分～17時00分	9・23

❖ 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

4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
4	火	東静内・浦和
5	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
6	木	田原・豊畑
7	金	御園・農屋・桔梗親和
11	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）・目名川合・西川
12	水	市街地・真歌・入船町 春立・東別
13	木	市街地・真歌・入船町
14	金	市街地・真歌・入船町
18	火	東静内・浦和
19	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
20	木	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
21	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）・目名川合・西川
25	火	春立・東別
26	水	市街地・真歌・入船町
27	木	市街地・真歌・入船町
28	金	市街地・真歌・入船町

- 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	10・24	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
	3・17	浦河方面	
火	11・25	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	4・18	浦河方面	
水	12・26	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
	5・19	浦河方面	
木	13・27	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	6・20	浦河方面	
金	14・28	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
	7・21	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