

## 大腸がん検診 受診はお済みですか？

対象となる方には、昨年の5月下旬に助成券を送付しています。今年度より町の集団検診のほか、次の医療機関でも助成券を使うことができます。町の集団検診と同じ料金で検診を受けることができますので、この機会にぜひご利用下さい。

### ◆大腸がん検診（便潜血検査）を受けられるところ

医療機関名	所在地	電話番号
町立静内病院	静内緑町4丁目5番1号	0146-42-0181
町立三石国保病院	三石本町214番地	0146-33-2231
静仁会静内病院	静内こうせい町1丁目10番27号	0146-42-1888
石井病院	静内高砂町3丁目3番1号	0146-42-3031
おゝきクリニック	静内青柳町1丁目9番18号	0146-43-2690
駒木クリニック	静内青柳町1丁目9番21号	0146-45-0123
山田クリニック	静内旭町1丁目30番27号	0146-43-0008
仲川内科胃腸科医院	静内御幸町2丁目4番12号	0146-42-0345
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番15号	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

※札幌厚生病院では大腸がん検診を単独で受けられません。人間ドックとして受けた場合のみ、助成券を使い大腸がん検診を受けることができます。

※助成券を紛失した方やご不明な点がありましたら、お問い合わせ下さい。

※満75歳以上の方で検診を希望される方は、助成券を送付しますので、お申込み下さい。

### ◆大腸がん検診無料対象者の方へ 次の方法でも検診を受けることができます

#### 平成23年度の無料対象者

- 国の大腸がん検診推進事業の対象となる方
- 40歳無料対象となる方

#### 方法

下記の申込み先に予約をして下さい。後日、検体キットを送付します。検体がとれましたら提出期間内に下記の窓口に提出して下さい。

- 申込み・検体提出先  
静内保健福祉センター、三石保健センター

- 申込みについて  
受付時間 平日 9時00分～17時00分  
申込期限 3月16日(金)

- 検体の提出について  
提出期間 3月19日(月) 9時00分～17時00分  
21日(水) 9時00分～12時00分  
※お住まいの地区に関係なく、検体を提出していただけます。  
※検体の提出は代理の方でも構いません。

随時  
受付中！

#### 大腸がん検診推進事業対象

昭和45年4月2日～昭和46年4月1日  
昭和40年4月2日～昭和41年4月1日  
昭和35年4月2日～昭和36年4月1日  
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日  
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

#### 40歳無料対象

昭和46年4月1日～昭和47年3月31日

問合せ先 ■ 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287 ■ 三石保健センター ☎0146-33-2233

## 平成23年度 住民検診 受診はお済みですか？

今年度、胃がん・肺がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診、子宮がん・乳がん検診、特定健診（新ひだか町国民健康保険加入者）、後期高齢者健診（後期高齢者医療保険加入者）をまだ受診されていない方は、健康の確認のため、ぜひ受診して下さい。有効期限の3月は医療機関が大変混み合いますので、お早めに予約して下さい。

住民検診の助成券等の有効期限は  
平成24年3月31日  
までです

### 助成券等がお手元がない方



電話1本で再発行が可能です  
(下記までお電話下さい)

※対象となる方には、昨年の4月下旬に特定健診・後期高齢者健診の受診券、5月下旬に胃がん・肺がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検診の助成券、6月下旬に子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券・助成券を送付しています。

※満75歳以上の方で検診を希望される方は、助成券を送付しますので、連絡下さい。

問合せ・助成券連絡先 ■ 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287 ■ 三石保健センター ☎0146-33-2233



## 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 ☎42-1287 (内線7205731)	1歳10か月児健診	1日(木) ・8時45分～10時30分	22年5月生
	3歳児健診	1日(木) ・12時30分～13時30分	21年1月生
	4か月児健診	15日(木) ・12時30分～13時30分	23年11月生
	7か月児健診	15日(木) ・8時45分～10時30分 ※ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	23年8月生
	12か月児健診	15日(木) ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	23年3月生
	歯科健診	7日(水) ・12時40分～13時30分	22年8月生 21年3月生
	フッ素塗布	23日(金) 26日(月) ・9時00分～11時30分 ・13時00分～16時30分	17年～22年8月生 18年～22年2月生
	両親学級	5日(月) ・19時00分～21時00分 ※3月2日(金)までの申込みが必要	町内にお住まいの妊婦とその夫 定員 8組
	ポリオ予防接種	2日(金) ・11時00分～11時20分	3か月～7歳6か月児
	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	14日(水) ・12時20分～12時50分	22年7月12日～ 22年9月14日生
	3歳児健診		21年1月12日～ 21年3月14日生
静内保健所 ☎420251	健康相談 (保健師)	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	2日(金) ・13時30分～15時30分 ※2月27日(木)までの申込みが必要	精神的な不安、 悩みのある方
	女性の健康相談	28日(水) ・13時00分～16時00分 ※前日までの申込みが必要	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。



そとだて しんくん(6歳)



たつかわ そうた くん(6歳)



きむら なぎちゃん(3歳)



いしい あんずちゃん(5歳)

# 3月が

## 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。出産後少し落ち着いたと思った頃に、離乳食が始まります。初めての離乳食を楽しくお子さんと進められるように、簡単に学びましょう！

とき 3月16日(金) 13時20分～15時00分  
ところ 静内保健福祉センター2階栄養指導室  
対象 町内にお住まいで、第1子が4～6か月の保護者  
定員 10名(先着順)  
参加費 300円  
内容 ・離乳食開始の赤ちゃんからのサイン  
・簡単な離乳食の調理実習と試食  
・個別相談や体重測定等  
持ち物 エプロン、お子さんの外出に必要なもの  
※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 3月14日(水)までにセンター窓口又は電話でお申込み下さい。

問合せ(申込先) 静内保健福祉センター  
☎0146-42-1287

## 高齢者 インフルエンザ予防接種 払い戻しの手続きはお済みですか？

町では、昨年10月から1月末までに接種した高齢者のインフルエンザ予防接種について、対象となる方に接種料金の一部払い戻しを行っています。対象となる方は、忘れずに手続きをして下さい。

- インフルエンザ対策は日頃から行いましょう
- 外出後は必ずうがい、手洗いをを行う
  - バランスの良い食事をとり、十分な休息・睡眠をとって、体力や抵抗力を高める
  - 換気を行い、温度・湿度を適正にたもつ

### 【払い戻しの対象となる方】

接種時、新ひだか町にお住まいの方で、**65歳以上の方又は60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器等の障がいがある方**で、

- 町内指定医療機関で接種した町民税非課税世帯の方
- 町外医療機関で接種した方

上記対象者は、申請手続きにより医療機関窓口での支払い分（※一部）を返金いたします。申請手続きは、**3月30日(金)まで**となっていますので、対象となる方で手続きがお済みでない方は、お早めをお願いします。  
※町外で接種した方で、課税世帯の方は半額の助成です。

《申請窓口》	静内保健福祉センター 三石庁舎町民福祉課
《必要書類》	① 予防接種費用の領収書 ② 接種済証 ③ 印鑑（スタンプ式不可） ④ 振込み希望口座の通帳

問合せ先 ■ 静内保健福祉センター ☎0146-42-1287 ■ 三石保健センター ☎0146-33-2233

## 3月 救急医療機関



- 【医療機関】
- 静仁会静内病院 全日程
  - 町立静内病院 7・14・21・28日（毎週水曜日）、10日(土)、11日(日)
  - 町立三石国保病院 全日程
- 【受付時間】
- 夜間内科（17時00分～9時00分）
  - 土曜午後内科（13時00分～17時00分）
  - 日曜祝日内科・外科（9時00分～17時00分）

※救急以外での受診はお控え願います。

緊急医療機関は  
テレホンガイド  
(☎42-7000)でも  
お知らせしています。

## 3月 温泉・コミュニティバス運行表

日	曜日	地 区
7～9	水～金	市街地・真歌・入船町
13	火	中野町（3丁目を除く）・旭町（新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く）・神森（第2自治会地区を除く）・目名・田原・豊畑
14	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・旭町公営住宅自治会地区
15	木	御園・農屋・桔梗・親和・春立・東別
16	金	東静内・浦和・川合・西川
21～22	水～木	市街地・真歌・入船町
27	火	田原・豊畑・御園・農屋・桔梗・親和
28	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・旭町公営住宅自治会地区・春立・東別
29	木	中野町（3丁目を除く）・旭町（新生自治会地区、公営住宅自治会地区を除く）・神森（第2自治会地区を除く）・目名・川合・西川
30	金	市街地・真歌・入船町・東静内・浦和

日	曜日	行き先
1～2	木～金	静内方面
5～9	月～金	浦河方面
12～16	月～金	静内方面
19	月	浦河方面(20日(火)は運休します)
21～23	水～金	浦河方面
26～30	月～金	静内方面

【温泉バス(静内地区)について】

- 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ので、ご注意ください。
- 温泉バスを利用できる方は、65歳以上です。

【コミュニティバス(三石地区)について】

- コミュニティバス(三石地区)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下記までお問合せ下さい。

【問合せ】 静内庁舎福祉課 ☎0146-43-2111  
三石庁舎町民福祉課 ☎0146-33-2111

## 女性の健康週間 (3月1日～8日)

「女性の健康週間」について

国では、毎年3月1日～8日までの間を「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりに関する啓発活動の取り組みを行っています。

『各ライフサイクルに沿った健康づくり』

女性は、思春期や成人期といったライフステージ毎に特有な症状、健康上の問題があることから、女性自身が健康に関する知識や予防方法を知り、自らが健康づくりに取り組むことが大切です。



### 思春期～大人となるための準備期間

身体的には第2次性徴が始まり、初潮を迎えます。精神的には、親からの自立、「自我」を形成していきます。

【健康上の課題】

- 月経トラブル
- やせ志向からくる過度のダイエット
- 未成年の喫煙・飲酒
- 摂食障害やリストカットの心身の問題

【健康づくりのポイント】

- 将来に向けた健康的な生活習慣を身につける

### 新ひだか町における保健サービス

- 子宮頸部がん予防ワクチンの助成  
対象：小学6年～中学3年
- 思春期ふれあい体験事業  
対象：高校生  
内容：性に関する講話、赤ちゃんとのふれあい
- 女性の健康サポートセンター（静内保健所）  
内容：女性の健康に関する相談



### 成人期～妊娠・出産・子育て

女性に特有な病気があり、早期発見・治療のために普段から身体の変化に気をつけます。

【健康上の課題】

- 乳がん
- 子宮がん、子宮頸部がん、子宮体部がん
- 子宮筋腫（良性の腫瘍）
- 子宮内膜症

【健康づくりのポイント】

- 各種がん検診、乳がん自己検診
- 子宮頸部がん予防ワクチン

### 新ひだか町における保健サービス

- 母子手帳の発行
- マタニティクラブ・両親学級
- 乳がん・子宮頸部がん検診
- 女性の健康サポートセンター（静内保健所）  
内容：女性の健康に関する相談



### 更年期～閉経（50歳前後）の前後の約10年間

40歳前後から女性ホルモンの分泌量が急激に減少し、自律神経系に影響を与えます。

【健康上の課題】

- 高血圧
- 脂質異常（高脂血症）
- 基礎代謝低下による肥満
- 骨粗鬆症
- ホルモンの変化による体調の変化や精神の不安定さからうつ的な気分になる場合もあります。

【健康づくりのポイント】

- 生活習慣病予防で食事、休息、運動の生活習慣を見直す

### 新ひだか町における保健サービス

- 乳がん・子宮頸部がん検診
- 女性の健康サポートセンター（静内保健所）  
内容：女性の健康に関する相談

お問い合わせ先

静内保健所 ☎0146-42-0251  
静内保健福祉センター ☎0146-42-1287  
三石保健センター ☎0146-33-2233

## 平成23年度 健康づくり講演会

日高振興局保健環境部保健福祉室では、女性の健康週間にあわせて女性の健康維持とヘルスプロモーションなどについての「健康づくり講演会」を開催します。ぜひ、お越し下さい。

と き 3月3日(土) 13時30分～15時00分  
と ころ 浦河町総合文化会館 第一研修室（ミニシアター）  
浦河町大通3丁目52番地

対象者 日高管内にお住まいの方  
内 容 講演「女性のための健康維持について～すべての女性のために～」  
講師 社会医療法人社団カレスサポート時計台記念病院  
女性総合診療センター センター長 藤井 美穂 氏

参加料 無料  
定 員 100名程度  
申込み (問合せ) 浦河保健所 ☎0146-22-3071

2月29日(水)までにお申込み下さい(※当日参加も可)。

