

乳がん・子宮がん検診の申し込みはお済みですか

乳がん・子宮がん検診を次のとおり行います。今年度は奇数月(1・3・5・7・9・11月)生まれの方が、お得に検診を受けることができます。11月27日には早朝検診と午前中の託児も行いますので、お仕事のある方や子育て中のお母さんも、ぜひ、この機会をご利用ください。申し込みがまだの方は、お早めに申し込みください。

▶日時/11月27日(金) 7時30分~11時(託児有り)・13時~15時/11月28日(土) 9時~11時・13時~15時

▶場所/社会老人福祉センター

▶助成対象・自己負担額

検診区分	助成対象(受診当日の年齢)	自己負担額
子宮がん	20~69歳の奇数月生まれの女性	1,000円
	生活保護を受給している20歳以上で奇数月生まれの女性	無料(※)
乳がん	40~69歳の奇数月生まれの女性	1,000円
	生活保護を受給している40歳以上で奇数月生まれの女性	無料(※)
子宮がん 乳がん 共通	70~74歳の奇数月生まれの女性	500円
	75歳以上の奇数月生まれの女性	無料
	町からクーポンが届いた女性	無料
	今年度40歳になる女性(1975年4月1日~1976年3月31日に生まれた方)	無料

※生活保護を受給している方が無料で検診を受けるには「生活保護受給証明書」が必要です。

釧路振興局ケースワーカーに、お問い合わせください。

※このほかに、子宮卵巣エコー、HPV検査(子宮頸(けい)がんの原因の一つといわれるウイルスの有無を調べる検査)、大腸がん検査を受けることもできます。

▶申込締切日/下記まで申し込みください。右の二次元コードからも申し込むことができます。

▶申込締切日/10月23日(金)



申し込み・問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

インフルエンザ予防接種に助成を行います

インフルエンザ予防接種に対する助成を、今年度も次のとおり行います。

予防接種には、インフルエンザにかかることを防ぐ効果、かかった場合に合併症が重症化したり死亡したりする確率が高くなることを防ぐ効果があります。かかりつけの医師などと相談の上、期日までに接種しましょう。

▶実施期間/10月中旬~平成28年3月31日(木)

※予約時期は各医療機関によって異なりますので、直接お問い合わせください。

▶助成対象者

- ① 満65歳以上の町民の方・満60~64歳で厚生労働省で定めた障がいのある方
- ② 満1歳~中学校3年生の方
- ③ 妊婦の方

▶実施回数/原則として1人につき、満1歳~小学校6年生の方は2回、それ以外の方は1回

▶実施医療機関/摩周厚生病院・布施医院・弟子屈クリニック・美里クリニック・川湯の森病院

▶自己負担額/1回目 1,000円・2回目 500円(自己負担額以外を町が負担します)

▶その他

※予防接種を希望される方は、各医療機関で予約をしてください。

※予防接種時には、町民であることと年齢が確認できる保険証などを提示してください。妊婦の方、乳幼児・小学生の方は、母子手帳もご持参ください。

※長期にわたり町外の医療機関に入院中の方、町外の施設に入所されている方は、上記以外の医療機関でも接種できます。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)



さらしな はお ちゃん
更科 遥音 ちゃん



つほい ゆうた ちゃん
坪井 勇太 ちゃん



おかばやし たつき ちゃん
岡林 龍希 ちゃん



きむら さつき ちゃん
木村 颯月 ちゃん



つだ ゆき ちゃん
津田 柚希 ちゃん



さくらだ えいと ちゃん
櫻田 英翔 ちゃん



かしかわ こい ちゃん
粥川 心愛 ちゃん



かこしま みえい ちゃん
神子島 未映 ちゃん

「食」を見直して健康な生活を

広報てしかが6月号からお知らせしている「元気でしかが21計画(第二次)」。今月は、その中に一体化している「食育推進計画(第二次)」について紹介します。

町では国の食育推進基本計画の策定を受け、2009年度に子どもからお年寄りまで町民みんなが食育の重要性を認識し、豊かで健康的な食生活を推進していくための計画として「弟子屈町食育推進計画」を策定し、推進してきました。私たちが心身の健康を保ち、生涯にわたり生き生きと暮らすために「食」は欠かせないものですが、町民の皆さんへのアンケート結果から次のような課題が分かりました。

- ▼課題
- 朝食を食べない人が多い。(小・中学生、成人では5人に1人、高校生では4人に1人が朝食を食べていません)
- 野菜を3食、食べる人が少ない。(成人では5人に1人しか毎食食べていません)
- 牛乳・乳製品を毎日とる人が少ない。(幼児でも毎日食べている子は5割以下です)

- 家族そろって食事する人が少ない。(児童・生徒の6割が家族そろって食べていません)
- 弟子屈町産の食材を知る人が少ない。(小学生・高校生の5割、中学生の6割、成人の8割しか知りません)
- 成人の9割が健康的な食生活に関する情報を知っているが、一方で町の総合健診の結果では、高コレステロールや高血糖の人が多い。

不足しがちな野菜や牛乳・乳製品ですが、野菜を1日3回食べると、血糖値の上昇や、コレステロールの吸収を抑える効果があります。牛乳には体内の余分な塩分を排出する働きがあるほか、血圧を下げる成分が含まれることも分かっています。

食事は朝・昼・夕と3回とるのが基本です。朝食を抜いて他の食事の量が多くなったり、夕食時間が20時以降になることで体のバランスが崩れ、肥満や血糖値・血圧の上昇など、生活習慣病を発症しやすくなります。

朝食抜きは、特に子育て世代の保護者と児童・生徒に多い状況

です。朝食をとらない小学生は2007年に6%でしたが、17%と大幅に増え、子どもたちの体が心配です。

食育推進計画の二次計画ではこの「課題」を改善できるように、各種健診などの健康推進事業を進めていきます。中でも「朝食を食べない人を減らすこと」を重点目標として取り組んでいきます。

皆さんと家族が健康な体で元気に暮らすために「食」で変えられることから始めてみましょう。

- ▼二次計画で主に取り組む項目
 - ① 朝食を食べない人を減らす。
 - ② 1日に1回は家族と一緒に食事をする人を増やす。
 - ③ 1日に2回以上「主食+主菜+副菜」をそろえて食べる人を増やす。
 - ④ 地場産品を知る人を増やす。
 - ⑤ 学校給食での地場産野菜の使用割合を増やす。
 - ⑥ 食育に関心を持つ人を増やす。
 - ⑦ 野菜を1日3食に食べる人を増やす。
 - ⑧ 牛乳・乳製品を毎日食べる人を増やす。
- 問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。