



今月の保健師  
前川 朋子 さん

寒い日が続いていますが、皆さんの体調はいかがでしょう？

町内ではインフルエンザの流行も落ち着いてきましたが、まだまだ油断せず手洗い・うがいをし、睡眠と栄養を十分に取って体力維持を心がけましょう。

さて、今回は皆さんに大切なお知らせがあります。健（検）診を受診された方に摩周湖スタンプのポイントを付与する事業の締め切りが迫っていますので、該当される方がいたら、まずは役場にお問い合わせてください。

●健康づくり推進ポイント  
還元事業

国民健康保険に加入している40歳～74歳の方で、各種健診を受診された方が対象です。

- ① 来庁していただき、ポイント付与申請書に氏名などを記入します。
  - ② ポイント付与します。
- ※カードを持参された方は、追加で付与されます。  
持参されない方は、新しいカードでお渡しします。

ポイント計算表

対象事業	既参加者			注)新規参加者		
	通常	加算	合計	通常	加算	合計
①特定健診 (集団・個別・情報提供)	各5pt	①+②セットで3pt付与	23pt	各20pt	①+②セットで10pt付与	90pt
②各種がん検診 (集団・個別)	胃 各5pt			各20pt		
	肺 各5pt			各20pt		
	大腸 各5pt			各20pt		
小計	20pt	3pt	23pt	80pt	10pt	90pt
③精密検査受診者	5pt	—	5pt	10pt	—	10pt
合計	25pt	3pt	28pt	90pt	10pt	100pt

注)新規参加者とは上記(対象)の方で、そのうち各種健診受診歴のない方をいいます。最大で40,000円分購入相当の100スタンプ(500円分)が付与される、とてもお得な制度です。  
※平成29年4月～平成30年3月までの検診で精密検査を受けられた方も対象となります。



摩周湖カードをお持ちください

身近な感染症には気をつけましょう

暖かくなってくると家庭菜園や山菜採りなど野外での活動も増えてくると思います。今回は、身近な動物からうつる、エキノコックス症をご紹介します。

「エキノコックス」という寄生虫による病気で、感染したネズミ(中間宿主:エキノコックスが幼虫で存在)を食べたキツネなど(終宿主:体内で成虫になり、腸に寄生し産卵する)が出した糞に含まれる卵を口にする事で感染します。人間やネズミは卵のみ感染し、腸でう化した幼虫が肝臓などに寄生して体内で増えていきます。感染すると無症状の潜伏期間が、成人で10年から20年、小児では5年以上かかるといわれていますが、進行すると上腹部の不快感などが現れ、最終的に重度の肝機能障害がおこります。

感染していた場合、症状が出てからの治療は困難で、手術による肝臓の切除などの治療が必要になります。

感染予防には、手洗い、野外の山菜などは良く洗うか十分加熱するなどありますが、早期発見と治療が何よりも大切です。

検査は5年に1度の血液検査で、9歳(小学3年生)以上の方は総合健診で検査することができます(検査料は無料ですが事前予約が必要です)。年度年齢9歳・14歳の方(対象の方には案内を送付しますので詳細をご確認ください)は摩周厚生病院でも個別検査ができます。

本町でも「エキノコックス症媒介動物疫学調査」に提供したきつねからのエキノコックス症感染報告がありますが、野生動物以外にも感染した小動物を食べた飼い犬や飼い猫の感染も道内で報告があります。ペットは病院で検査し感染している場合は駆除剤でエキノコックスを駆除できます。飼い主の身の安全のためにも放し飼いはしないこと、早期発見のためにも5年に1度の検査を受けるようにしましょう。

☎お問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。

インターネットの危険からお子さんを守ろう

今、青少年のインターネットやSNS(ソーシャルネットワークサービス)に関するトラブルが増えています。

【例えば】

- ・スマートフォンの使い過ぎで生活リズムが乱れてしまう。
- ・何気ない言葉、文字だけの会話で思わぬトラブルに発展してしまう。
- ・インターネット上に自撮り画像や悪ふざけ画像を掲載してしまうと、情報を削除するのは非常に困難に。
- ・インターネットで知り合った人と会う約束をして事件や犯罪に巻き込まれてしまう。
- ・保護者に内緒で課金し、物を売買してしまう。

【このようなトラブルを防止するため、保護者ができること】

- ・スマートフォンなどの使用時間やメール、SNSなどの使い方について、家庭のルールを決める。
- ・フィルタリングを上手に活用する。

保護者やお子さんが困ったときの相談窓口

☎ #9110 (受付時間/24時間)

最寄りの警察または警察相談専用電話

#9110は、発信地を管轄する警察本部などの総合窓口へ接続されます。生活の安全に関わる悩みごと、困りごとなど、緊急ではない相談の窓口です。

☎ 188

消費者庁 消費者ホットライン

商品サービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなどに対し、専門の消費生活相談員などが相談を受け付ける窓口です。

☎ 0120-0-078310

文部科学省 24時間子どもSOSダイヤル

24時間対応してくれるインターネット上のいじめ問題などの相談窓口です。

☎ http://www.ihaho.jp/

違法・有害情報相談センター

インターネット上の違法・有害情報に関する相談をウェブサイトで受け付ける窓口です。

お問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

●高齢者肺炎球菌予防接種

▼対象/左の表の年齢で、一度も肺炎球菌予防接種を受けたことがない方  
▼締め切り/3月16日(金)まで  
☎お問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。

対象年齢 (年度年齢)	生年月日	自己負担
60～64歳	昭和28年4月2日～昭和33年4月1日 <small>※心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する厚生労働省令に定める者</small>	2,000円
65歳	昭和27年(1952)年4月2日～昭和28年(1953)年4月1日	1,000円
70歳	昭和22年(1947)年4月2日～昭和23年(1948)年4月1日	
75歳	昭和17年(1942)年4月2日～昭和18年(1943)年4月1日	
80歳	昭和12年(1937)年4月2日～昭和13年(1938)年4月1日	
85歳	昭和7年(1932)年4月2日～昭和8年(1933)年4月1日	
90歳	昭和2年(1927)年4月2日～昭和3年(1928)年4月1日	
95歳	大正11年(1922)年4月2日～大正12年(1923)年4月1日	
100歳	大正6年(1917)年4月2日～大正7年(1918)年4月1日	

●妊婦安心サポート事業

町では、安心して出産できるように、妊婦のサポートを行っています。事前登録することで、破水や出血など体調の変化が起きたときなどに、妊婦をスムーズに救急車で出産予定医療機関に搬送します。  
☎お問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。



●総合健診登録制度

つい健診の申し込みを忘れてしまう…。いつも希望の日時にならない…。毎年健診を受けている皆さんの負担を減らすため、健診の登録制度があります。この登録をすると一般の予約よりも優先されますので、ぜひご利用ください。詳細は役場健康推進課または町公式ウェブサイトをご覧ください。  
☎お問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)まで。