

としべつ information

(No.17 2018.3.16)

— 掲載内容 —

- ①年間健診（検診）日程
- ②すっきりサークル（上半期日程）
- ③「出前講話」～各種健康教育～
- ④“新しく始めます”「ふまねっとクラブ」（上半期日程）
- ⑤いきいき元気クラブ「ストレッチ編」（上半期日程）
- ⑥介護予防教室「ゆうゆうクラブ」
- ⑦介護予防の集い「ゆうゆうサロン」
- ⑧いまカフェおたがいさま（上半期日程）
- ⑨認知症家族介護者の会「おたがいさま」
- ⑩平成30年度八雲総合病院巡回診療日程（耳鼻科・皮膚科）
- ⑪今金町不妊症治療費等助成事業
- ⑫平成30年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種
- ⑬予防接種相談窓口のご案内
- ⑭献血のご案内



【発行】

総合福祉施設としべつ内保健福祉課

TEL 0137-82-2780

平成30年度 年間健診（検診） 日程のご案内

夏期健診

- ◆日程 6月9日（土）～6月12日（火）4日間
6月12日（火）※光の里のみ
- ◆時間 7：00～11：00（予定です）
- ◆場所 としべつ保健センター
- ◆項目 基本健診（特定・住民） ⇒20歳以上
心電図検査（基本健診受診要件） ⇒40歳以上
胃がん検診（ピロリ菌検査あり） ⇒40歳以上
大腸がん検診 ⇒40歳以上
肺がん検診 ⇒40歳以上
前立腺がん検診 ⇒40歳以上
肝炎ウィルス症検診（無料クーポン可） ⇒40歳以上初回
エキノコックス症検診 ⇒5年毎

■健診機関名 北海道結核予防会

女性特有のがん検診

- ◆日程 7月13日（金）～7月14日（土）
10月16日（火）
- ◆時間 8：00～14：00（予定です）
- ◆場所 としべつ保健センター
- ◆項目 子宮がん（無料クーポン可） ⇒20歳以上
乳がん（無料クーポン可） ⇒20歳以上

※乳がんは定員がありますので、別途ご案内する予約開始からお早目のお申込みをお奨めします。

※子宮がん・乳がんともに20歳以上（1年1回）受けられます。

■健診機関名 北海道結核予防会

簡易脳ドック

- ◆日程 10月1日（月）～10月3日（水）3日間
- ◆時間 8：30～15：00（予定です）
- ◆場所 としべつ保健センター
- ◆項目 簡易脳ドック（MRI撮影）
- ★概要 40歳以上全保険種類対象（100名まで）
自己負担5,000円
巡回モバイル検診車による検査
3日目は、午前のみ

■健診機関名 北海道脳神経疾患研究所

秋期健診

- ◆日程 11月23日（金）～11月29日（木）7日間
- ◆時間 7：00～10：00（予定です）
- ◆場所 種川・金原・八束・神丘・としべつ保健センター ※順不同
- ◆項目 基本健診（特定・住民） ⇒20歳以上
心電図検査（基本健診受診要件） ⇒40歳以上
胃がん検診（ピロリ菌検査あり） ⇒40歳以上
大腸がん検診 ⇒40歳以上
肺がん検診 ⇒40歳以上
前立腺がん検診 ⇒40歳以上
肝炎ウィルス症検診（無料クーポン可） ⇒40歳以上初回
エキノコックス症検診 ⇒5年毎

■健診機関名 北海道結核予防会

※種川(23日：金)・金原(27日：火)・八束(28日：水)・神丘(29日：木)巡回
24日(土)～26日(月)⇒としべつ保健センター

JA厚生連個別健診・巡回健診 ※いわゆるドック

- ①<個別…基本健診・各種がん検診>
 - ◆日程 4月1日～3月31日（通年）
 - ◆場所 札幌厚生病院・倶知安厚生病院 ※現地での健診
 - ★各種がん検診のうち子宮がん・乳がん無料クーポン対象者は利用可
 - ②<巡回…基本健診・胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん>
 - ◆日程 12月17日（月）
 - ◆場所 JA今金
- ※上記①・②ともに心電図検査（基本健診受診要件）、ピロリ菌検査受けられます。
※上記①・②ともに町費助成は40歳以上です（乳がん・子宮がんは20歳以上）。また、保険種類により助成対象外項目あり。

特定健診（個別）

- ◆日程 5月1日～3月31日（通年）
- ◆場所 今金町国保病院・岩間医院・野の花今金診療所
- ★概要 特定健診のみ各医療機関にて受けられます（要予約）
保険種類⇒今金町国民健康保険のみ町より助成

慶友会健康相談センター巡回健診（商工会）

- ◆日程 5月18日（金）（予定です）
- ◆時間 8：00～16：00（予定です）
- ◆場所 としべつ保健センター
- ◆項目 基本健診（特定・住民）
心電図検査（基本健診受診要件）
胃がん検診（ピロリ菌検査あり）
大腸がん検診
肺がん検診
前立腺がん検診

※商工会対象です。

※町費助成は40歳以上です。

■健診機関名 慶友会健康相談センター

今金町国民健康保険事業（人間ドック・精密脳ドック）

- ①<人間ドック>
 - ◆日程 4月1日～3月31日（通年）※要予約
 - ◆場所 今金町国保病院・八雲総合病院(29年度より追加)
- ②<精密脳ドック>
 - ◆日程 4月1日～3月31日（通年）※要予約
 - ◆場所 函館新都市病院・函館脳神経外科・函館中央病院・市立函館病院

※対象は国保被保険者で、①30歳以上（1年1回）、②40歳以上（2年1回）。

※各種健診(検診)に係る自己負担額や実施時間、予約・受付等詳細は、実施毎チラシ等により、お知らせいたします。

発行・お問い合わせ先 今金町総合福祉施設としべつ内 保健福祉課 ☎ 82-2780



予約不要！参加費無料！一緒に運動習慣始めませんか？

たくさんの仲間と楽しく運動習慣を身につけよう！



すっきいサークル運動教室

生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症等)の予防・改善、健康づくり(体力向上、肩こり、腰痛改善等)をしたい方など、是非ご参加ください。どなたでも、自由に参加できます。

ウォーキングコース

準備体操(10分)、ウォーキング(50分で3~4キロ程度)を行います。ウォーキングは内臓脂肪の燃焼や体力向上に効果があります。

※ノルディックポールを希望される方は無料で貸出いたします。ポールを使うことで、上半身を動かす全身運動となり、通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が20%増加します。



ストレッチコース(講師:桃井香苗氏)

ヨガマットを使ったストレッチ(50分)、フォークダンス(10分)を行います。身体の柔軟性・代謝を高め、姿勢改善や内臓燃焼に効果があります。



注目!!	ウォーキングコース	ストレッチコース	時間
4月	19日(木)	17日(火)	19:00~20:00
5月	10日(木)	22日(火)	
6月	7日(木)	19日(火)	
7月	12日(木)	24日(火)	
8月	16日(木)	21日(火)	
9月	6日(木)	25日(火)	

場所 → 総合福祉施設としべつ1階保健センター
持ち物 → 動ける服装、運動靴、飲み物、タオル

今金町総合福祉センター
としべつ information
information 2017

共催:今金町教育委員会・今金町保健福祉課/主管:今金町スポーツ推進委員会/協力:総合型地域スポーツクラブいまかね
問合せ先:今金町教育委員会(82-3488)/としべつ保健福祉課(82-2780)



ご存知ですか？30年度もやります！何を??

保健師、栄養士、歯科衛生士等が
『出前講話』を開きます！



○たとえば・・・

地区の団体や町内会・自治会、各施設、企業など、どなたでも無料でお申し込み頂けます。

メニューは下記よりお選びください(複数可)。健康相談(血压測定など)とセットで申し込みもできます。

○いつまでに申し込みめばいいの？

→希望日の1カ月前までに申し込み

○申し込み方法は？

電話やとしべつ内保健福祉課窓口にて、お申し込みください。

担当・スタッフとお申込者様とで打ち合わせをしながら、内容やスケジュールを決定していきます。

【お申込み・お問合せ先】 TEL (82) 2780 FAX (82) 3867
今金町保健福祉課 健康づくりグループ・地域包括支援センター

食・栄養

- ・がん予防
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防
- ・脂質異常症予防
- ・減塩のすすめ(塩分計の体験・調理実習)
- ・間食の上手な取り方
- ・食事バランスについて



病氣予防

- ・がん予防
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防
- ・脂質異常症予防
- ・たばこの害と肺疾患
- ・ストレスとうつの関係
- ・骨粗しょう症予防
- ・お酒との上手な付き合い方
- ・熱中症予防



感染予防

- ・インフルエンザ予防
- ・ノロウイルス予防
- ・エキノコックス症予防
- ・感染予防の手洗い体験
- ・高齢者肺炎予防(キャンペーン中！)



介護予防

- ・転倒予防
- ・認知症予防
- ・介護保険制度の利用
- ・成年後見人制度について
- ・消費者被害に合わないために
- ・冬道の歩き方
- ・お口の体操
- ・椅子に座ってできる体操
- ・ふまねっと体操



運動・歯の健康

- ・正しいブラッシング方法
- ・歯周病の予防
- ・ストレッチ体操
- ・腰痛の予防・改善
- ★出前シェイブ！
- ★出前ヨガストレッチ！



♪たくさんのお申込をお待ちしております♪

“新しく始めます”

としべつ
保健センター

ふまねっとクラブ

心も身体も健康で自分らしい毎日を過ごす（介護予防）
ため、としべつで月2回「ふまねっとクラブ」を行います。

「ふまねっと」とは、専用のネットを床に敷き、そのネットをふまないで歩く運動です。歩行機能や認知機能を高める効果があります。申込み等必要ありませんので、どなたでも気軽にご参加ください！

月	日（曜日）	内容
4	13（金） 27（金）	ふまねっと
5	11（金） 25（金）	
6	15（金） 29（金）	
7	6（金） ※13:30より 27（金）	
8	10（金） 24（金）	
9	7（金） 21（金）	

★時間 10:30～11:30

★場所 としべつ1階保健センター

★持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、水分



<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内地域包括支援センター（82-2780）

いきいき元気クラブ 「ストレッチ編」

あったか
らんど

心も身体も健康で自分らしい毎日を過ごす（介護予防）
ため、これまでとしべつで行っていた桃井先生の「イスに座って
行うストレッチ体操」を「あったからんど」で月2回行います。
※申込み等必要ありませんので、気軽にご参加ください！

月	日（曜日）		内容
4	3（火）	17（火）	ストレッチ （イスに座っ て行います）
5	1（火）	15（火）	
6	5（火）	19（火）	
7	3（火）	17（火）	
8	7（火）	21（火）	
9	11（火）	25（火）	

★時間 13:30～14:30

★場所 あったからんど和室

★持ち物 動きやすい服装

タオル、水分



<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内地域包括支援センター（82-2780）

介護予防教室

あったからんど

「ゆうゆうクラブ」のご案内

高齢期になっても、定期的なストレッチや運動（体操）は、介護予防効果があることが証明されています。好きなことをやって長生きするためには、介護状態にならないようにすること⇒「介護予防」が大切！



【対象】 要支援認定を受けた方や、65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方

【内容】 地域包括支援センターが実施するストレッチ、筋力強化運動、バランストレーニングなどのプログラムを3ヶ月行う教室です。

【日程】 5月より毎週月曜日（月曜が休日の場合は、翌日火曜日）
10:30~12:00

【場所】 あったからんど

「姿勢がよくなるそうよ」

「首が楽になるそうだ」

【費用】 無料

【参加方法】 上記対象に該当する方（又は該当すると思われる方）で参加を希望される方は、地域包括支援センター（82-2780）までご連絡ください。なお、送迎を希望される方は合わせてご相談ください。



<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内今金町地域包括支援センター（82-2780）



介護予防の集い

あったからんど

「ゆうゆうサロン」のご案内

「ゆうゆうサロン」は、3ヶ月間のゆうゆうクラブを修了された方が「ゆうゆうサポーター」となり、包括支援センターの職員と一緒に、自分の健康づくり、町民のみなさんの健康づくりのために「体操」や「筋トレ」などを行うサロンです。どなたでも参加できますので、是非、運動機会づくりのために試してみませんか？たくさんのご参加をお待ちしております。

【対象】 3ヶ月間のゆうゆうクラブを修了された方をはじめ、どなたでも参加できます。申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

【内容】 ドーミンリハ体操・筋トレなど

【日程】 毎週木曜日（祝日除く）10:30~11:30

【場所】 あったからんど（和室）

【持ち物】 水分補給用の飲み物等

【費用】 無料

【その他】 送迎を希望される方は、地域包括支援センター（82-2780）までご連絡ください。

「なかまができたわ♪」

「温泉にも入れるよ♪」

※注意: 血圧測定は事前に温泉の血圧計で測定し、上180以上、下110以上ある場合は中止しましょう。



<主管・問合せ先>

総合福祉施設としべつ内今金町地域包括支援センター（82-2780）



いまカフェ おたがいさま

いらっしゃ
いませ♪

ともに暮らそうこのまちで

毎月第3金曜日オープン

13:30~15:00

参加料100円

開催日

4月	20日 (金)
5月	18日 (金)
6月	15日 (金)
7月	20日 (金)
8月	17日 (金)
9月	14日 (金)

<場所>

としべつ3階特設カフェ
(エレベーター降りて左の部屋)

認知症が心配な方、予防したい方、
介護中の方、どなたでもどうぞ♪
気軽に集う“ふれあい”の場です。
コーヒー、お茶、お菓子とともに、
包括支援センターの専門職員と、
穏やかな一時をすごしませんか♪
心地よい空間の中で、ともに語り、
憩いましょう♪

お問合せ先

今金町地域包括支援センター

(としべつ内82-2780)



おたがいさまの仲間になりませんか？

一人で抱えてはいませんか？

認知症は、脳の障がいによっておこる病気で、高齢化とともに増えており、「同じことを何度も繰り返す」「日時や場所がわからなくなる」など症状は様々です。

また認知症の多くは根本的な治療もなく、介護者は身体的にも精神的にも辛いことが多く、一人で悩んだり不安を抱えることが少なくありません。

おたがいさまは皆で支えあう場です。

おたがいさまは介護経験の有無に関わらず、みんなで認知症について話し合い考えられる場となっています。

活動では、介護の大変さや悩みを話したり聞いたり、認知症について学んだり、町内外へ出かけて気分転換したりすることで、介護に対する不安を和らげ「また頑張ろう！」という気持ちを持てるような取り組みを行っています。

—活動—

①集い（月1回程度）

秘密が守られた中で悩みやお互いの近況を話すことで、会員同士が励ましあっています。

②リフレッシュ研修（年2回）

町内外での研修を通し会員の交流を図り、楽しく気分転換をし、明日への力を蓄えます。

③全道総会・道南ブロック研修（年1回）

研修にて、全道や道南の仲間の活動を学び、大勢の仲間との交流を図ります。

④会報等の発行

新しい情報や介護体験記などをお伝えします。

—会員—

介護経験の有無を問わず、認知症について関心のある方ならどなたでも大歓迎です。

年会費：個人2千円、団体5千円

お気軽に下記までお問合せください。

【事務局】今金町地域包括支援センター（としべつ内 82-2780）

平成30年度 八雲総合病院巡回診療日程表

(耳鼻科・皮膚科)

【耳鼻科】

平成30年									平成31年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10日 (火)	/	12日 (火)	/	14日 (火)	/	9日 (火)	/	11日 (火)	/	12日 (火)	/

【皮膚科】

平成30年									平成31年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
26日 (木)	/	28日 (木)	/	23日 (木)	/	25日 (木)	/	20日 (木)	/	28日 (木)	/

【会 場】 総合福祉施設としべつ内保健センター

【受付時間】 耳鼻科：午後2時～午後2時30分

皮膚科：午後2時～午後2時30分

★受付時間前は、保険証をお預かりできません。

【診療開始】 医師が八雲総合病院より到着次第、開始いたします。

【費 用】 有料（通常診療と同じです）

【持 物】 健康保険証・予約確認票（※2日前～前日予約の方除く）

【予 約】 診療日の前日15時までに電話等にて下記番号へお申込ください。
※前日が土・日・祝日の場合は、直前の平日15時までとなります。

【留意事項】 予約された方には、予約確認票を郵送いたします。

お手数ですが、受診の際は必ず予約確認票をご持参ください。

※予約確認票がない場合、受診をお断りすることがありますので、ご了承願います。
なお、2日前～前日にご予約された方は、確認票の郵送が間に合わないため、当日受付にて予約確認させていただきますので、ご了承願います。

八雲総合病院から持参できる機材が限られますので、十分な検査ができない場合があります。詳しい検査は八雲総合病院へ直接受診することをお勧めします。



《ご予約・お問合せ先》

総合福祉施設としべつ内 受付窓口・保健福祉課健康づくりグループ

●電 話 82-2780

（土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分まで）

●FAX 82-3867

※FAX予約の場合は、①住所 ②氏名 ③電話番号 ④生年月日 ⑤八雲総合病院本院での受診歴の有無 ⑥診療希望か薬のみ希望かについて記載願います。



「今金町不妊症治療費等助成事業」

1. 目的

妊娠・出産を希望し、不妊症と診断された夫婦に対し、検査や治療費等助成による経済的負担を軽減することで、総合的な少子化対策の一助とすることを目的とする。

2. 対象者（共通）

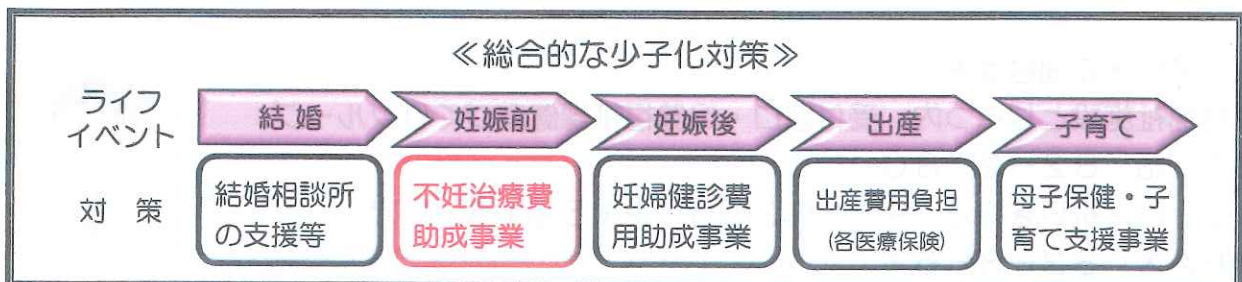
- ①法律上の夫婦であること
- ②申請日において、夫婦ともに今金町に1年以上住民票があること
- ③医療保険に加入している方
- ④税金の滞納がない方
- ⑤他市町村で過去に同様の助成をうけていない方
- ⑥北海道特定不妊治療助成事業を申請した方

3. 不妊症治療の実際

- ①治療方法：一般不妊治療（人工授精等）、特定不妊治療（体外受精・顕微授精）
- ②治療費例：人工授精1.6万円 体外受精30万円 顕微授精36万円
（国立医療機関HPより）

4. 助成内容

助成内容	今金町一般不妊治療	今金町特定不妊治療	道特定不妊治療助成
対象経費	<ul style="list-style-type: none"> ・保険適用の不妊治療・検査等の自己負担分 ・人工授精など保険適用外の不妊治療（体外受精・顕微授精除く）の自己負担分 ・対象治療を証明する為、医療機関が発行する文書料 	<ul style="list-style-type: none"> ・1回の治療に要した費用から道事業助成額（該当者のみ）を控除した額 ・道不妊治療助成該当者は助成を申請した方が前提 	<ul style="list-style-type: none"> ・道指定の医療機関（道南は秋山記念病院のみ） ・体外受精・顕微授精が対象 ・<u>男性不妊治療の拡大（27年度途中より実施）</u>
助成金額	1年度あたり10万円上限	15万円/回上限	15万円/回 7.5万円/回（中断の場合） 27年度途中より、初回のみ30万円実施
助成年数及び回数	通算5年間助成	<ul style="list-style-type: none"> ・道助成事業該当者は2回目より助成 ・非該当者は初回より助成（6回まで） 	6回 ※開始年齢が40～42歳は3回
その他	43歳未満・所得制限なし	43歳未満・所得制限なし	43歳未満 所得制限あり730万未満



詳しくは、保健福祉課健康づくりグループ保健師までお問合せください。☎82-2780

平成30年度の高齢者肺炎球菌 ワクチン接種対象者について

**助成対象となる期限は
平成31年3月31日までです。**

《30年度の助成対象者は次のとおりです》

- 65歳…昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生
- 70歳…昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生
- 75歳…昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生
- 80歳…昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生
- 85歳…昭和 8年4月2日から昭和 9年4月1日生
- 90歳…昭和 3年4月2日から昭和 4年4月1日生
- 95歳…大正12年4月2日から大正13年4月1日生
- 100歳…大正 7年4月2日から大正 8年4月1日生

上記の対象となる方には、平成30年4月中旬から下旬にかけて、お知らせ通知と予診票を郵送いたします。

ご不明な点等ございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

通常約8,000円の接種料金が**3,000円**で受けられます。

長期で見るとこんなにお得！

- インフルエンザ予防接種 : 接種費用1,000円×5年間(毎年) = 5,000円
- 肺炎球菌予防接種(定期) : 接種費用3,000円(5年間予防効果があります。)

★町内3医療機関(国保病院・今金診療所・岩間医院)において、接種できます。

ご予約については、各医療機関へお問い合わせください。

★町外の医療機関等の施設に入院・入所されている方に限り、町外で接種することができます。

接種を希望される方(ご家族の方)は、下記(保健福祉課保健師)までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

今金町総合福祉施設としべつ内保健福祉課健康づくりグループ ☎82-2780

みんなで健康づくりをはじめましょう

予防接種相談窓口 のご案内

予防接種全般について相談にお応えします。
予防接種間隔・接種後の注意事項等、お気軽にご相談下さい。

相談担当

今金町保健福祉課健康づくりグループ保健師

相談方法 次の方法で相談できます。

①電話 0137-82-2780

②窓口 今金町総合福祉施設としべつ内保健福祉課

受付日時

平日午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く



今金町保健福祉情報メールマガジンのご案内

感染症流行情報など保健福祉に関わる情報を発信しています。
この機会にどうぞ登録ください。次のQRコードまたアドレスに空メールの送信で登録完了です！

メールアドレス

imk-kansen@town.imakane.lg.jp



献血のご案内



今金町内、下記の日程・場所において、献血を実施いたします。町民みなさまのご協力をお願い申し上げます。

平成30年4月25日（水）

// 9月12日（水）

// 12月 5日（水）

9時00分～16時30分

①役場前 9：00～11：20

②病院前 12：45～14：00

③農協前 14：30～16：30

《お問合せ先》

総合福祉施設としべつ内保健福祉課総務グループ ☎82-2780

