笑顔でイキイキ！健康らんど

予防接種と検診で子宮頸がんから女性の健康を守りましょう！

町保健福祉課健康推進係　保健師　遠藤 佳子

子宮頸がん予防ワクチン ＝「発症を予防する」

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス感染が原因です。発がん性がある約15種類のウイルスのうち、全体の約60％を占める16及び18型の2つを予防します。ワクチンは、既に感染したものを治すのではなく感染を予防するものなので、性交渉を開始する前の年齢で接種を受けるのが効果的です。

左記の学年で昨年7月から今年2月までの間に受けた方は73・5％でした。

町では、引き続き来年3月まで、次のとおり自己負担無料接種を行います。

（無料接種の対象年齢）今年度、中学1年生から高校3年生相当年齢（平成6年4月2日～平成12年4月1日生）の女子で、倶知安町に住民票のある方（個人案内をお送りします）

■**実施医療機関**／
・倶知安厚生病院
・くとさん外科胃腸科
・中川クリニック
・ようてい小児科・アレルギー科クリニック
・北海道対がん協会札幌検診センター

■**予防接種の回数と種類**／計3回の筋肉注射です。

■**接種日程及び予約方法**／各医療機関により異なります。初めて受ける方は、個人案内をご覧になるか、町・健康推進係にお問合せ下さい。

（注）すでに1・2回目を接種された方でも進学・就職等で住民票を町外に異動された方は町の無料接種の対象となりません。

20歳になったら子宮がん検診 ＝「早期の発見で健康を守る」

予防接種では、約60％を予防できますが全てのウイルスを防げません。また、接種前に感染している場合もありますので検診は重要です。

倶知安町の子宮がん検診受診率は、20％位と少なく、多くの方が受けていません。早期発見すれば子宮を失ったり死亡することを防げるがんです。

☆「はつらつレディ検診」の申込を4月9日より開始します。

今月の広報折込チラシで詳細をご確認の上お申込み下さい。

■**お問合せ**／町保健福祉課健康推進係　☎22－1144

いつまでもみんな生き生き

『高齢者・障がい者ハイヤー・バス利用助成券』

高齢者ハイヤー（バス）助成券

■**対象者（4月1日現在）**／平成23年度の介護保険料負担段階が第1～5段階の世帯で、
①満70歳以上の単身世帯
②どちらかが満70歳以上の夫婦世帯
③満70歳以上の方がいる世帯

■**次に該当する世帯は除く**／
①本人か配偶者が自家用車を所有、又は使用している世帯
②平成23年度の介護保険料の負担段階が第6段階の世帯

■**必要なもの**／印鑑、健康保険証、平成23年度の介護保険料負担段階のわかるもの

■**問合せ先**／地域包括支援センター（保健福祉会館内）☎23－0100

介護保険料負担段階（平成23年度）	夫婦世帯 同居世帯	単身世帯
第1段階～第4段階	15,900円（30枚）	10,600円（20枚）
第5段階	10,600円（20枚）	
第6段階	対象外となります	

障がい者ハイヤー（バス）助成券

町では左記該当者に対してハイヤー（バス）利用助成券を交付します。今年度より、対象者が拡充されました。（傍線部分）

■**助成対象者**／
①身体障害者（1級※障害名問わず）・身体障害者（3級※下肢4級と他の身体障害あり）・視覚障害2級・下肢障害2～3級・体幹障害2級・呼吸器障害3級
②知的障害者（療育手帳A判定）
③精神障害者（1級）
④2つ以上の障害者の手帳をお持ちの方

■**助成額（枚数）**／年額14，100円（30枚）
※①の腎臓1級で人工透析のためハイヤーで通院する人は、月額28，200円を限度に助成します。

■**必要なもの**／印鑑、身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳

■**問合せ先**／保健福祉課福祉係☎23－0500

■**申込場所**／保健福祉会館　保健福祉課窓口

子育てを楽しみませんか。「子育てと生活リズム」

子育て支援センター

子どもの悩み110番（青少年センター）電話 22－6261 ファクス 21－2144 ◎月～金 9～16時

センターでは、月平均夏期700人、冬期600人ほど利用していただいています。いつも利用者さん同士で楽しい会話がはずみ大声で笑ったり、子供たちの関わりを見ては驚いたりとにぎやかな光景が多いセンターです。

その中で時には子どもさんの事で悩みや不安を抱えているお母さんもいらっしゃいます。近い年齢で歩いている子どもを見て「うちの子、さっぱり歩かないんだよねー」と心配するお母さんがいました。立っている子供さんを見て羨ましかったのでしょう。そう話すお母さんには「たくさんハイハイをすることで背筋や腹筋が強くなってバランス感覚が育った身体になりますよ」とアドバイスさせてもらいます。

また、離乳食が本来なら3回食ですが、朝遅くに起きるので2回しか取れないと悩んでいるお母さんがいました。お話を聞くと夜寝るのが遅いため、朝早く起きられず生活リズムができていないようでした。それで「朝起きる時間を少しずつ早めていってはどうでしょう。一度に早く起こさず、30分ずつ早く起こしてあげると夜も早く寝られる様になりますよ」と伝えました。食事ももちろん大事なことですが、夜の睡眠も大切です。睡眠中には子どもの骨や筋肉の成長、脳の発達にも必要な成長ホルモンがたくさん分泌されます。寝る時間が遅くなるほど分泌量が減ると聞いています。生活リズムを整えるということは、子育ての基本になるようですね。早くリズムを整えて心も体も健やかに成長してもらいたいと思います。

まだ支援センターを利用されていない方、おしゃべりを楽しんでリフレッシュしませんか？お友達もたくさんできますよ。お待ちしています！

子育て支援センターだより

★5月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）　9日（水）
きらきら広場（1歳）　16日（水）
のびのび広場（2・3歳）　23日（水）
どの広場もセンターであじさい飾りを作ります（無料）
申し込み　4月5日（木）9時30分～

★講座について

年5回、主にお母さん対象の集いを行っています。

内容はその年によって変わりますが、今年は田中式骨盤体操・クッキングやお餅つきなどを予定してます。こちらも、前月申込で人数制限がありますので、日程・場所などは広報やセンター情報誌をご覧下さい。

子育て支援センター（南2東1）☎22－0419
開館時間　9時半～17時（4月～10月まで）
（正午～13時は掃除のため一時閉館）
休館日　日曜日、祝日、年末年始

公民館からのお知らせ

公民館文化講座

公民館文化講座（前期5～8月、後期9～11月）が本年度も開講され、各種講座をご用意します。また、倶知安農業高校の施設を活用した「高等学校開放講座」も開講します。

新しく何かを始めたいとお考えの方、お気軽にご参加ください。

寿大学

寿大学は町内の65歳以上の皆さんを対象に、進んで学ぶ「総合大学」として設置しています。

毎年100人を超える元気いっぱいの生徒たちが入学。座学や宿泊旅行などを通し、「学びの輪・仲間作りの輪」を広げています。

文化講座、寿大学ともに、詳しくは4月号折り込みチラシをご覧ください。