

# 笑顔でイキイキ!健康らんど

## ○検診内容及び対象者・検診料金等

検診の種類	検診内容	受診対象となる方 (俱知安町民のみです)	自己負担金
特定健診、健康診査 *社会保険(建設国保・組合健保・政管健保等)の方は受けられません。加入している健康保険が実施している健診を受けて下さい	身体計測・腹囲測定・尿・血液(糖・脂・腎・肝・貧血等)・心電図・眼底検査等	①俱知安町国民健康保険の加入者または生活保護世帯の方で、S61.3.31以前生まれの方(今年度で満30歳以上になる方) ②後期高齢者医療保険の対象者	無料
胃がん検診	胃バリウム検査	S61.3.31以前生まれの方(今年度で満30歳以上になる方)	千円*
大腸がん検診	便潜血反応2日法	同上	千円*
肺がん検診	胸部レントゲン検査	同上	500円*
	喀痰検査	レントゲンを受けた人で必要な方(問診時相談)	千円*
骨検診	骨密度検査(前腕で測定)	満30歳~65歳までの方(ただし、5年に1回)	500円*
エキノコックス症検診		概ね20歳以上の方で、5年以内に受けていない方(5年に1度の検診)	無料
肝炎ウイルス健診	血液検査(HBs抗原・HCV抗体)	今年度満40歳以上で5年以上受けていない、他で受ける機会のない方(S51.3.31以前生)	無料

\*胃・肺・大腸がん・骨検診は、俱知安町国民健康保険加入者は無料(後期高齢者医療保険の方は有料)です

\*大腸がん検診は無料クーポン券該当の方は無料です

生活習慣病予防のための「いきいきライフ検診」を今年も行います。昨年と同じく、最初の受け付けを朝5時30分から開始しますので、出勤前の受診を希望する方はぜひ活用してください。

### ■検診(日時・場所)

○7月6日(月)~10日(金)

○5時30分~10時15分(30分毎に受付時間を設定)

○俱知安厚生病院

### ■結果説明会(日程・場所)

○8月下旬~9月上旬予定

○保健福祉会館

\*特定健診を受けずにがん・骨・

エキノコックス症検診を受けた方には9月中旬頃までに結果を郵送予定です。

### ■申込受付開始日時

○保健福祉会館窓口受付

6月8日(月)9時~

○電話受付

6月9日(火)9時~

\*定員になり次第受付終了

\*広報5月号折込の「保健事業ガイド」も参照下さい

\*詳細は6月上旬に新聞折込予定のちらしにも掲載します

### ■お問い合わせ/町福祉医療課保健指導係

☎22-11144

## 植物の力で生活を豊かに

木々の緑がまぶしい季節になりました。花や野菜を育てたり、土に触れることは、心や体によい影響を与え、リハビリの効果があると、1950年代にアメリカやイギリスで「園芸療法」が始まりました。日本には1990年代に紹介され、現在様々な施設や病院で取り入れられています。

心理的な効果としては、植物を見て触れたり、自然の音の音を聞いたり、花のにおいをかいだりすることで、人間の五感を刺激し、心や気持ちを豊かに、穏やかにします。一説によると、土の中には脳のセロトニンの分泌や働きを活発にするバクテリアがいて、土に触れることによりストレスが緩和され、気持ちが悪く落ち着く効果があるそうです。

身体的な効果としては、庭や畑の作業で、土の上を歩く、立つ、土を掘る、者を運ぶなど様々な動作を通して、全身の筋力やバランス、体力の向上につながります。また、作

業による適度な疲労感はいよい眠りを誘い、生活リズムを整えます。

高齢者においては、認知症の予防に効果があると言われています。

天候を判断し、適切な肥料を選び、効率的な栽培を考えることは、生活に必要な判断力や決断力、創造力をまんべんなく刺激します。また、草取りで手先を動かすことや、体を動かして全身の血流をよくすることで脳の動きを活性化させます。

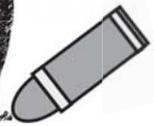
植物の成長に手をかけ役割を持つこと、花や野菜を収穫することで、達成感や満足感が得られ、気持ちに張りが生まれます。

庭や畑は手間がかかって難しいという場合は、プランターや鉢に植えるとお手入れが簡単です。市販されている花や野菜の栽培セットを利用されてみてはいかがでしょうか。

■お問い合わせ/町福祉医療課地域包括支援センター  
☎23-0100



# 子育てニッコリ



## 母親学級で学んでみませんか？

保健福祉会館では、これから出産を迎えるプレママさんを対象に1クール5回の母親学級を年3回開催しています。

第1回目の母親学級が4月22日(水)に、第2回目(水)が5月13日(水)に開催されました。

参加者は「俱知安に引越してきたばかりで周りに知り合いがないので、同じくらいの時期に出産するお母さんと友達になりたい」「初めての出産なので色々勉強して不安を解消できれば」と参加の動機を語りました。

第1回目は、助産師の浪内淳子さんを講師に迎え、4名のプレママさんが、妊娠初期〜臨月までに、どのように胎児が成長していくのか、妊娠段階ごとの胎児の大きさに切り取られた紙などを使って、楽しく学びました。また、妊娠期間中に現れる体と心の変化についても予備知識を得ることができたようです。

第2回目には、新たに2名が加わり計6名のプレママさんが、歯科衛生士の仲洋子さんからお母さんの歯、赤ちゃんの歯の健康管理について学びました。歯科衛生士は、妊婦さんが歯周病にかかっている場合とそ

うでない場合とを比べて、低体重児を産んでしまうリスクが7倍も高くなるため、なるべく妊娠初期〜中期中に歯科検診をして、虫歯を治療することが大事と、参加者に話しました。

第1回、第2回ともに、参加者は和やかな雰囲気の中、妊娠中の不安を解消し、他の参加者との交流を深めることができたようです。

次回の母親学級は、6月3日(水)開催で、バランスの良い食事やお薦めのおやつについて栄養士が話す予定です。母親学級は、途中の回からでも参加可能です。出席できなかった回だけ次クールで参加することも可能ですし、子ども同伴でもOKです。多くのご参加をお待ちしています。

■お問い合わせ／町福祉医療課  
保健指導係 ☎ 22-1144



▲第1回目母親学級の様子

## 子育て支援センターだより



### ★7月の広場のお知らせ

- あいあい広場(0歳) 7月1日(水)
- きらきら広場(1歳) 7月8日(水)
- のびのび広場(2・3歳) 7月15日(水)

☆どの広場も七夕飾り制作を行い、その後歌遊びやゲームを楽しみます 場所は支援センターで、10時から行います

■申込／6月15日(月)9時30分～

### ★砂遊びについて

暖かくなりましたら、フリー開放時に砂遊びを行います。お子さんと一緒に楽しんでください。足拭きタオル、帽子、着替え、汚れ物を入れる袋の用意をお願いします。

子育て支援センター(南2東1) ☎ 22-0419  
開館時間 9時30分～17時(4月～10月)  
(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)  
休館日 日曜日、祝日、年末年始

## ♡♡バザーに遊びに来ませんか？♡♡

### ☆親子スポーツクラブバザー

服、おもちゃ、ハンドメイド品、日用品など、掘り出し物を探しに来ませんか？子どもが遊べる遊具スペースもあります。ぜひ、遊びに来てください！

■日時／6月2日(火) 10時30分～12時30分

■場所／絵本館2階

小銭、エコバッグのご協力をよろしくお願いいたします。

■お問い合わせ／本間 ☎ 080-1896-7648

竹内 ☎ 090-9523-3224

(お問い合わせ時間：9時～16時)

### ☆わんぱくスポーツクラブ春のバザー

■日時／6月26日(金) 10時30分～11時30分

■場所／世代交流センター

日用品や服などを販売します。会員手作りの小物なども販売しますので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。

■お問い合わせ／真野 ☎ 090-9522-8072

(お問い合わせ時間：平日9時～17時)