

精神障がい者の医療費を助成しています

本町では精神障がい者の治療を促進し、健康保持と早期の社会復帰を目的として医療費の一部を助成しています。

○対象者

次の全ての要件を満たす方が対象です。

- ・町内に住民登録をしていること
- ・健康保険に加入していること
- ・精神科病院・指定病院・精神科を設け医療を行っている病院などの医療機関で、現在、入院治療を受けていること

※ただし、乳幼児医療等医療費、重度心身障害者医療費、ひとり親家庭等医療費の助成を受けている方は対象となりません。（精神障害者保健福祉手帳1級の取得により、重度心身障害者医療の助成を受けている方は対象になります）

○助成内容／入院治療に要した医療費のうち高額医療費の助成額・食事療養標準負担額・生活療養標準額を除いた金額の3割を助成します。

○申請に必要なもの

- ・保険証
- ・医師の診断書
- ・印かん

○申請先・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口 ☎4851-2111内線125）

9月24～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では年間約1万9千人が発病しています。人から人へうつる病気ですが、早期に発見すれば短期間の治療で済み、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、たんが出る、体がだるい、微熱が続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳までにBCGの予防接種をしておきましょう。



■結核に関する相談／釧路保健所（☎0154-22-1233）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～もっちり、なめらかな口あたり～



J-milkホームページより提供



今月のレシピ アーモンドのホワイトプリン

作り方

- ①カップに水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳とAを入れ、弱火で煮立ててから1分弱加熱し、混ぜ合わせて火を止める。（ここで茶こしを使ってこすと、なめらかな食感になります）①を加えて溶かし、生クリームを加える。
- ③ボウルに氷水を用意し②の鍋底を冷やし、とろみがつくまでかき混ぜて粗熱を取る。器に注いで冷蔵庫で冷やし固め、ミントやラズベリーを飾る。

材料（4人分）

水……………大さじ2
 粉ゼラチン……………5g
 牛乳……………200ml
A
 グラニュー糖……………20g
 アーモンドパウダー…15g
 生クリーム……………100ml
 ミント……………適量
 ラズベリー……………適量

私の健康法

健康しべちゃ21



▽第41回目

金江 壽一さん

今回は麻生にお住まいの金江壽一さんをご紹介します。人の良い金江さんは頼みを断れない性格とのことで、このリレートークの依頼をした時も「自分より健康な人がほかにもいるだろう」と言いつつ、快く引き受けてくださいました。

金江さんは太田村（現在の厚岸町太田）出身で、ご自身の仕事の都合により20歳を過ぎた頃に本町に住むことになりました。運輸業一筋でお勤めされていた頃の金江さんは、1日の大半を大型ダンプに乗って過ごしていたため、身体を動かすことがなく、食事も不規則になりがちで、お酒も体調に関係なく飲んでいました。さらに当時は、忙しさから健康診断を受けることもなかったようで、健康的な生活とはいい難い印象を受けました。

退職後は規則正しく3食取り、お酒も体調に合わせて飲んでいるそうです。元々歌が好きだったこともあり、友人に誘われてたんちょう大学のカラオケクラブ・親老会・カラオケ愛好家たちが集うフレンズに所属し、週に3回はカラオケをしています。外に出て歩くのは好きではないが、カラオケをしながらみんなの話を聞くのが楽しいとおっしゃっていました。また、親老会では今まで経験したことのない会計の仕事を引き受けているとのことで、自分にとって新たな挑戦だとお話してくださいました。

現職中は受ける機会のなかった健康診断ですが、今では奥さんの勧めもあって、毎年町の総合住民健診を受けています。過去の健診では自覚のなかった病気が見つかり、早期に治療ができたこともあり「あれはいい。早く見つけてもらえて」とおっしゃっていました。

これからも人に迷惑をかけることなく、健康のまま天寿を全うしたいと謙虚な金江さんですが、仲間と楽しい時間を過ごしつつ、新たなことにもどんどん挑戦していってみたいです。

内容

「1億円が当たりました。当選金を受け取るためには手続きが必要ですよ」というメールが届いた。連絡してみると、確認のためにコンビニで電子ギフト券を買って、番号を教えるようメールで指示さ

生活豆知識

1億円が当たった！ 当たったのに 支払い？



れた。合計12万円分のギフト券を購入し番号を伝えた。本当に1億円受け取れるのでしょうか…。(50歳代 女性)

ひとことアドバイス

- 懸賞金や宝くじが当たったなどとして、手数料などの名目で次々と料金の支払いを求めてくるのは「当選商法」と呼ばれる詐欺です。
- コンビニで購入できる電子ギフト券を使用した手口が年々増えていきます。ギフト券の番号で送金手続きが完了してしまうため、後から取り戻すことは困難です。
- 応募や申し込みをしていないのに当選することはありません。そのような通知が来ても無視し、連絡を取らないことが大切です。



- 「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係
(2階)⑩番窓口 ☎485-2111内線251)
- 釧路市消費生活センター
(☎0154-24-3000)
- 消費者ホットライン
(☎188)

医療講演会のお知らせ

町立病院では医療講演会を開催します。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防と対策を知り、健康づくりに役立てましょう。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



日時 / 10月12日(水)

午後7時～8時15分

場所 / ふれあい交流センター

※入場無料

■演題 / 「知っていますか？メタボで肝臓が悪くなる」

■講師 / 北海道大学大学院医学研究科 消化器外科学分野 I 武富 紹信 教授 (医学博士)

■問い合わせ / 町立病院 (☎485-2135)

B型肝炎ワクチンの定期接種が始まります



予防接種法が改正され、10月1日からB型肝炎ワクチンが定期接種になります。対象は1歳未満のお子さん（平成28年4月1日以降に生まれた方）で、9月中旬頃に案内を送る予定です。

子どもは年齢が低いほど免疫力が弱く、感染症にかかりやすいです。軽い感染症に思えても重症化や合併症を起こすことがありますので、ぜひ接種してください。



■B型肝炎とは？

B型肝炎ウイルスの感染により起こる肝臓の病気です。ウイルスの感染は、一過性で終わる場合と、そのまま感染している状態が続いてしまう場合（この状態をキャリアと言います）があります。感染時の年齢が低いほどキャリアになる可能性が高く、1歳

未満で90%、5歳未満で20%、10歳以降は5~10%と言われています。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人は肝硬変や肝がんなど、命に関わる病気を引き起こすこともあります。

ワクチンを接種することで、体の中にB型肝炎ウイルスの抵抗力（免疫）ができます。免疫ができることで、一過性の肝炎だけでなく、キャリアになることも予防でき、周りの人への感染を防ぐことができます。

■接種回数や間隔は？

3回の接種が必要です。2回の接種で免疫の記憶を体に覚え込ませる基礎免疫をつけ、追加の1回で長期の免疫効果が期待できます。

間隔は1回目の接種から4週間後に2回目の接種を行い、1回目の接種から20週以上空けて3回目を接種しま

す。1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年かかります。1歳になってしまうと定期接種の対象外となりますので、今年の4~5月生まれのお子さんが、定期接種開始の10月1日以降に初めてB型肝炎ワクチンを接種する場合は、早めに受けるようにしましょう。

近年、定期接種の種類が増えていきます。ワクチンによって接種回数や間隔が異なるため、接種スケジュールを管理することが難しくなってきました。しかし、病気にかかりやすい時期やワクチンの効果などを考えると、適切な時期に接種することが感染症を予防するためには大切なことです。接種スケジュールなど予防接種に関することは左記までご相談ください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

第21回 標茶町健康まつり

健康チェックや体験コーナーなど、今年もさまざまな企画を用意しています。豪華景品が当たるスタンプラリーも実施しますので、ぜひふれあい交流センターへお越しください。

日時 10月1日（土）

午前10時15分～午後2時

（受付は午前10時より）

場所 ふれあい交流センター

○内容

- ・各種測定コーナー：体力測定、骨密度測定、血管年齢測定、脳年齢測定など
 - ・体験コーナー：運動体験、アロマテラピー・ハンドトリートメント、足湯体験
 - ・相談コーナー：健康相談、歯科相談、足と靴の相談
 - ・その他：食生活改善協議会コーナー、保健推進委員会コーナー、乳がん触診モデルの展示
- ※動きやすい服装、上靴を持参してください。
 ※骨密度、体脂肪ははだして測定します。脱ぎやすい靴下がお勧めです。
 ※足湯を体験する方は、タオルを持参してください。
- 問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係
 （☎485-1000）



秋の総合住民健診のお知らせ

特定健診やがん検診を同時に受診することができる、総合住民健診を実施します。春に受診できなかった方や今まで健診を受けたことのない方は、ぜひこの機会に健康チェックを試みてください。なお、国民健康保険の人間ドック、ミニドックを受診した方は対象外となります。

■日 程／11月2日(水)

■場 所／ふれあい交流センター

■受付時間／午前6～10時

■申込締切／9月30日(金)

健康診査	対象者	料 金
特定健診 血液検査・尿検査・心電図・ 腹囲測定・眼底検査・医師診察など	40～69歳の国民健康保険加入者	1,000円
	70～74歳の国民健康保険加入者	無 料
	社会保険など国民健康保険以外に加入している被扶養者(家族)は、受診券に記載されている自己負担額で受診できます。(被保険者は受診できません)	
基本健診 血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・医師診察など	20～39歳の方	1,700円
	75歳以上の方、生活保護受給者	無 料

がん検診	対象者	料 金
胃がん検診	30～39歳	2,000円
	40歳以上	1,500円
肺がん検診	30歳以上	レントゲン…500円 <small>かくたん</small> 喀痰検査…1,500円
大腸がん検診	40歳以上	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性のみ	1,000円

- 職場などで受診機会のない対象年齢の方は、どなたでも受診できます。
- 生活保護受給者と70歳以上の方は無料です。
- 国民健康保険に加入している方は、胃がん・大腸がん検診が無料です。

その他	対象者	料 金
肝炎ウイルス検診	過去に受診したことがない方	無 料
エキノコックス検診	5年間受診していない方	

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

マイナス5歳ヘルスアップ教室のお知らせ

毎年人気のこの教室を今年度も開催します!!来年1月下旬からの開始を予定しています。

教室の参加要件は**特定健診(総合住民健診、国保ドック、ミニドックなど)**を受診していることとなっています。参加を希望する方で今年度の健診を受けていない方は、ぜひ秋の総合住民健診を受診してください。詳しい日程や内容については、広報しべちゃ12月号でご案内します。



過去の開催の様子

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分
 診療時間／午前9時～午後4時45分

- 全科休診** ●9月14日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)
- 外科** ●北大医学部消化器外科Iから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。
 ●毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。
 ●10月4日(火)終日と14日(金)午後は休診となります。
- 産婦人科** ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
 ●診療日／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)
 ●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分
 金曜日…午前8時45分～11時
 ●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。
 ※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)
- リハビリテーション科** ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。
- 小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。
 ●10月から来年3月まで毎月の診療日数が1日増えることになりました。

☆9月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種(事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(火)	●	休診	●	休診
13日(火)	●	休診	●	休診
20日(火)	●	休診	●	休診
27日(火)	●	●	休診	●
28日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種】

- 《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
 ●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。
- 《18～20歳未満の日本脳炎》 ●接種を希望する方は1回目の接種をふれあい交流センターへ、2回目以降の接種から町立病院へ、それぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。
 ●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。
- 《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】 例年6月から10月頃まで咽頭結膜熱(プール熱)が流行します。原因であるアデノウイルスは潜伏期間が約1週間と長く、症状として結膜炎・咽頭痛・発熱などが3～5日程度続きます。咳やくしゃみ、タオルなどの共有やプールなどで感染する可能性があります。タオルなどは別々に使い、プールの後はシャワーを浴び、目の洗浄とうがいをしっかりとしましょう。症状が治まった後も咽頭から7～14日間、便からは30日間程度ウイルスを排出し続けることがあるため注意が必要です。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。