

介護予防で いつまでもハツラツと！



現在、本町で要介護認定を受けている方は、65歳以上の方の約22%にあたる514人（平成24年3月末時点）です。介護認定を受けた方の原因となった疾患を調べたところ、「認知症」「骨折・整形疾患」「高齢による衰弱」など、生活機能の低下による原因が多くみられます。これは早期に介護予防に取り組めば予防できることを意味しています。

また、総合住民健診や各地区老人クラブ健康相談などで65歳以上の方には毎年「基本

チェックリスト」というアンケートに記入していただいています。これは介護予防が必要な方を把握するとともに、どのような介護予防が必要かをご自身にも知っていただくため実施しています。今年度の総合住民健診では541人が実施し、51の方が何らかの介護予防が必要な状況で、その中でも「運動器の機能向上」が必要な方が多い状況でした。

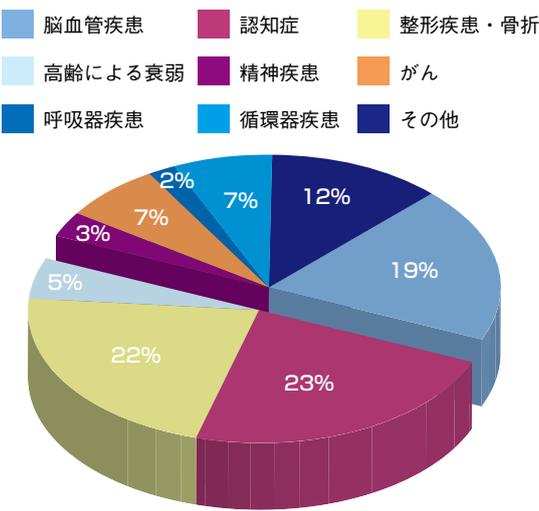
本町では介護予防の取り組みとして「運動器の機能向上事業 転倒骨折予防教室」貯筋くらぶ、「閉じこもり予防事業 生きがいらハビリ教室」ハビリ教室「まわり」があります。

転倒骨折予防教室、貯筋くらぶは毎年実施地区を変えて行い、今年度は茶安別地区で9月から実施する予

定です。昨年度までに全地区で実施しており、貯筋くらぶOB会として、事業終了後も自主的に活動をしている地区もあります。（表1参照）

生きがいらハビリ教室、まわりは、心身機能の低下などから起こる閉じこもりを予防するために行っている事業です。月2回、レクリエー

図1 標茶町民の介護が必要になった原因



事業 転倒骨折予防教室、貯筋くらぶ、「閉じこもり予防事業 生きがいらハビリ教室」ハビリ教室「まわり」があります。

転倒骨折予防教室、貯筋くらぶは毎年実施地区を変えて行い、今年度は茶安別地区で9月から実施する予

表1 各地区貯筋くらぶOB会

地区名	曜日	時間
虹別貯筋くらぶ	毎週金曜日	午後1～3時
弥栄貯筋くらぶ	隔週木曜日	午後1～2時30分
塘路貯筋くらぶ	毎週木曜日	午前10時～正午
磯分内健康くらぶ	毎週月曜日	午前10時～正午
いきいきくらぶ(市街)	毎週月曜日	午後1時30分～3時30分

ションや、作品作り、弟子屈町民との交流会などさまざまな内容で楽しんでいきます。年に1度のバス遠足も楽しみな活動の一つとなっています。

転倒骨折予防教室は、対象の方に「基本チェックリスト」とともに教室の案内を郵送しています。生きがいらハビリ教室は、ご希望がありましたら、まずは下記まで相談してください。



また、地域包括支援センター（☎485-11515）や健康推進係では、随時介護予防の相談を受け付けていますので、お気軽に問い合わせください。

いつまでもハツラツと過ごすためにも、心身の老化のサインに早く気づき、早くから介護予防に取り組み、自分らしく輝いて過ごしましょう！

第17回 標茶町健康まつり

子育てバザー 出店募集中

9月29日(土)に、第17回標茶町健康まつりを行います。それに合わせて手作り雑貨や衣類などの出店を募集しますので、希望される方は下記に連絡してください。

■申込期限／8月31日(金)

■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）

検診車による 集団子宮頸がん検診のお知らせ

がんは死亡原因の1位で、なお増え続けています。子宮頸がんもその一つです。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんで、ヒトパピローマウイルスという発がん性のウイルスが原因で発症します。女性であれば一生に一度は感染するありふれたウイルスですが、千人に1〜2人ががんを発症すると言われています。国内では年間約1万5千人が発症し、約3千5百人が亡くなっています。過去20年で見ると20〜30歳代に急増しており、発症のピークは30歳代後半です。

平成21年度の本町の子宮頸がん検診の受診率は22・5%で、全道の29・8%と比べると低い結果でした。また、リスクの高い20〜30歳代の受診者は例年少ない傾向です。検診車が来るこの機会に、どの年代の方も子宮頸がん検診を受診されることをお勧めします。また、女性特有のがん検診無料クーポン券が送付された方は、ぜひ利用してください。

○日程／9月18日(火)
※時間は午前中を予定
○場所／ふれあい交流センター

9月の集団ポリオ接種中止のお知らせです

こども健康カレンダーに掲載していました9月の集団ポリオ接種の日程ですが、生ワクチンから不活化ワクチンに切り替わりますので、9月6・19日の集団接種は中止します。

ポリオ不活化ワクチンの受け方は、あらためて次号でお知らせいたします。

- 対象者／20歳以上の女性で、昨年度受診していない方
- 申込期限／8月31日(金)
- 検診内容と料金／
 - ・子宮頸がん検診：千円
 - ・経膈エコー検査（希望者のみ）：千円
- ※70歳以上の方、生活保護を受けている方は無料です。
- ※今回都合がつかない方は、町立病院、釧路がん検診センターでも受けることができますので問い合わせください。
- 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）

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／柿坂 達彦 医師
(専門分野：一般外科、肝臓、すい臓、胆のう)

標茶町立病院 ☎485-2135

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

☆8月の小児科診療受付時間／

- ☆お願い／
- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の
- 受診をお願いします。



	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	13:00~14:30	13:45~14:20		
6日(月)	●	休診	●	●	休診
13日(月)	●	休診	●	●	休診
20日(月)	●	休診	●	●	休診
27日(月)	●	●	休診	休診	●
28日(火)	●	休診		休診	

【予防接種の受付について】

定期的予防接種（麻しん風しん混合・BCG・ジフテリア破傷風混合）の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に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。）

任意の予防接種は予約が必要です。総合受付窓口または電話で申し込みください。（水痘・おたふくかぜ・ヒブ・小児用肺炎球菌・肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の9種）

■内科休診のお知らせ／8月7日(火)~10日(金)、8月21日(火)~24日(金)は午後休診となります。

■内科医師不在のお知らせ／

8月6日(月)~10日(金) 佐藤泰男医師不在のため、佐藤富士夫医師の診療となります。

8月20日(月)~24日(金) 佐藤富士夫医師不在のため、佐藤泰男医師の診療となります。

※10月17日(水)は防災訓練のため、午後から休診します。