

～ 令和6年度 インフルエンザ・ コロナウイルス予防接種について ～

令和6年度のインフルエンザ及びコロナウイルス予防接種費用の助成についてお知らせします。

<費用助成内容>

助成対象者	インフルエンザ 助成内容	コロナウイルス 助成内容	助成の対象となる接種期間
接種日現在生後6か月以上～中学3年生の方	全額助成 ※13歳未満は最大2回まで	全額助成 ※5歳未満の初回接種は最大3回まで	令和6年10月1日 ～ 令和7年3月31日
生活保護受給者	全額助成	全額助成	
令和6年度内に65歳以上になる方 (昭和35年4月1日以前に生まれた方)	半額助成	自己負担額 1,500円	
令和6年度内に60～64歳になり、慢性高度心疾患・腎・呼吸器不全で身体障害者手帳1級相当の方 ※助成を受ける場合には、身体障害者手帳の提示が必要となります。	半額助成	自己負担額 1,500円	

支払方法：平取町内の医療機関で接種した場合は、窓口で助成を適用した額を支払います。

全額助成の場合は、窓口での負担はありません。

<平取町内の医療機関の接種について>

◆平取町国民健康保険病院 ☎2-2201 (予約先) ※完全予約制

	【インフルエンザワクチン】	【コロナウイルスワクチン】
予約受付	随時	
接種日	1月10日(金)・27日(月) 15:30～16:00	1月22日(水) 15:30～16:00
接種料金	3,300円(費用助成前)	15,300円(費用助成前)
	※接種費用は、上記<費用助成内容>にてご確認ください。	
その他	・定期通院の方は、診察時に接種することもできますので、直接病院へご相談ください	・使用するワクチンは、モデルナ社ワクチンです
	インフルエンザ、コロナウイルスワクチンの同時接種はできません。	

※接種に関する変更などについては、随時、まちだよりや町ホームページ等でお知らせします。

【 裏面あります 】

◆平取町振内国民健康保険診療所 ☎3-3004

	【インフルエンザワクチン】	【コロナウイルスワクチン】
予約受付	予約不要	予約不要 ※ただし、12歳未満で接種を希望する方は、事前に問合せ願います
接種日	月～金曜日 9:00～12:00/14:00～17:00 (第2・4木曜日は午前のみ) ※診療時間内に個別で接種します	
接種料金	3,300円(費用助成前)	15,300円(費用助成前)
	※接種費用の助成内容は、裏面＜費用助成内容＞にてご確認ください。	
その他	・使用するワクチンは、ファイザー社または第一三共社ワクチンです ・12歳未満に使用するワクチンにつきましては、事前お問合せの際にご確認ください	
	インフルエンザ及びコロナウイルスワクチンの同時接種が可能です	

※接種に関する変更などについては、随時、まちだよりや町ホームページ等でお知らせします。



＜平取町外の医療機関で接種した場合の助成の手続きについて＞

平取町外の医療機関で接種した予防接種の接種費用も助成を行います。助成を受けるには、申請が必要となります。必要な持ち物を持参の上、ふれあいセンターびらとり（1F事務所）保健推進係または両支所にて申請願います。

※助成内容や助成接種期間は、平取町の医療機関で接種した場合と同様です

～持ち物～

- ☐ 予診票の控え（コピー）もしくは接種済証
- ☐ 助成金振込先の通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ インフルエンザまたはコロナウイルス予防接種の料金が記載されている領収書（原本）
- ☐ 身体障害者手帳（当該者のみ）

※全て揃えていなければ申請できませんので、ご注意願います

申請期限：令和7年3月31日

＜問合せ先＞ 平取町役場 保健推進係 ☎4-6112



「がんは早く見つけて治す“時代”」 ～ いつもの健診、いつもの時期に ～

～特定健診、後期高齢者健診、 一般健診、各種がん検診のお知らせ～

今年度、最後の健診になります。

健康チェックをして、また1年頑張りましょう！お申し込みをお待ちしております！

【日程・場所】

日 時	会 場	受付時間
2月4日（火）	ふれあいセンターびらとり	6:30～10:30

【各種健診の情報】

	項目	対象者	自己負担金
チ ェ ッ ク	特定健診	平取町国民健康保険 加入者(40～74 歳)	1,000 円
	後期高齢者健診	後期高齢者医療保険 加入者(75 歳～)	600 円
	一般健診	18歳～39歳の平取町国保加入者 生活保護受給者 等	1,000 円
が ん 検 診	胃がん検診	40 歳以上の平取町民 ※70 歳以上は半額	2,000 円
	肺がん(結核)検診	18 歳以上の平取町民	0 円
	大腸がん検診	40 歳以上の平取町民 ※70 歳以上は半額	600 円
	前立腺がん検診	50 歳以上の平取町民男性 ※70 歳以上は半額	1,000 円
そ の 他 検 査	肝炎ウイルス検診	30 歳以上で過去に受診していない平取町民	1,000 円
	エキノコックス検査	20 歳以上で過去 5 年間に受診していない平取町民	0 円
	ヒロリ菌検査	20 歳以上で過去未受診者・未治療者	2,640 円

※ 生活保護受給者は無料（ヒロリ菌検査を除く）。

※ “健診自動申込み制度”に登録されている方は申込み不要です。追加・変更等があればご連絡下さい。

※ 一般健診は18歳～39歳までの方で会社などで必要な基本健診を受けられない方、40歳以上で同様の事情の方の他、加入保険の異動があり今年度会社の健診を受けられない方が受診することができます。

【申込・問合せ】 保健福祉課 保健推進係 ☎(01457)4-6112

乳・子宮・大腸がん検診（札幌会場） のお知らせ

乳・子宮（頸部）・大腸がん検診を次のとおり実施します。早期に発見すれば治癒可能ながんですので、この機会に多くの方が受診されますようお知らせいたします。

日程：令和7年2月25日（火）

場所：北海道対がん協会 札幌検診センター

助成対象者：乳がん検診：40歳以上の女性

子宮がん検診：20歳以上の女性

大腸がん検診：40歳以上の町民

申込締切：令和7年2月14日（金）

検診料金

検診項目	対 象 者	自己負担額	助成対象外の方
乳がん検診	40歳～49歳までの方	2,000円	6,512円
	50歳～69歳までの方		5,555円
	70歳以上の方	1,000円	
	無料クーポン券対象者	0円	
乳房超音波検査	40歳以上の方	5,500円	
子宮がん検診	20歳～69歳までの方	2,000円	6,105円
	70歳以上の方	1,000円	
	無料クーポン券対象者	0円	
大腸がん検診	40歳～69歳までの方	600円	2,772円
	70歳以上の方	300円	

※今年度、無料クーポン券対象者には年度初めにご自宅へクーポン券を送付しています。

※料金の助成は、乳・子宮がん検診は2年に1度、大腸がん検診は1年に1度となります。

※料金助成対象者で生活保護の方は検診料は無料です。

※対がん協会希望によりオプション検査を追加できます。

定員：30名

その他：送迎バスを運行します

振内町民センター前	9:20
貫気別生活館前	9:40
バス停「二風谷資料館前」	10:00
ふれあいセンターびらとり前	10:15
紫雲古津生活館前	10:30
帰町予定時刻	17:00～ 18:00頃



申込先：
ふれあいセンターびらとり
保健福祉課 保健推進係
TEL 4-6112

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

こどく こりつ 孤独・孤立 相談ダイヤル

2024

12/25(水)

AM10:00～

2025

1/4(土)

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。
さまざまな窓口を用意しておりますので、
つらいときは相談してみてください。

チャット相談



電話相談

フリーダイヤル

#9999
(0120-494949)

通話料無料
24時間受付

メール相談

「あなたはひとりじゃない」
メール相談フォーム

24時間受付

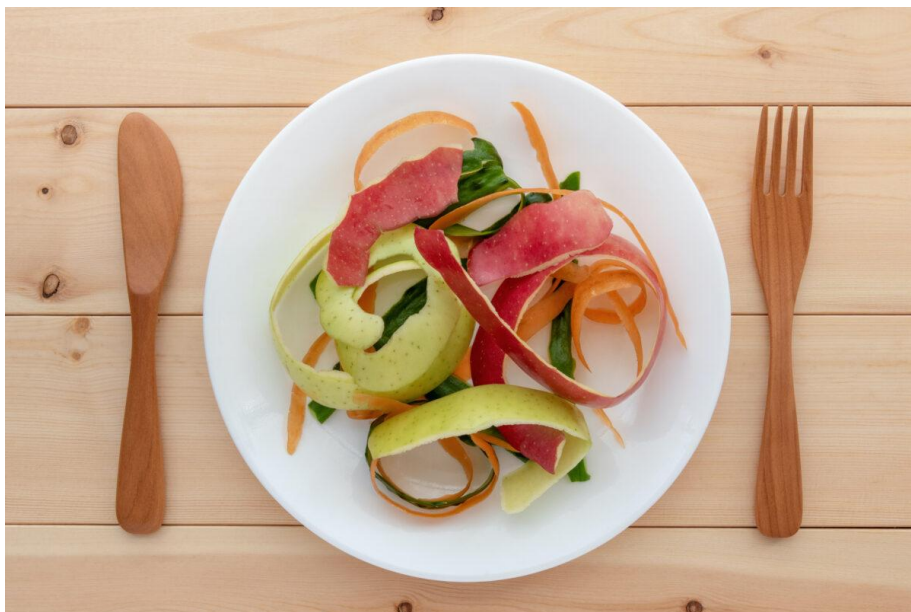


あなたはひとりじゃない

検索



孤独・孤立 対策
官民連携プラットフォーム



家庭から考えよう!! フードロス削減

たくさん採れた野菜たち・
買い過ぎてしまった食材
たちを、無駄なくおいしく
食べてしまいましょう!!



〔講師〕 高橋 道子 氏

〔講師プロフィール〕

旭川出身

旭川医大にて看護師業務を経てその後結婚。
三人年子男子の子育てと2人の介護20年。
2014年～札幌移住

(有資格)

野菜ソムリエ上級プロ

アスリートフードマイスター1級

国家資格:看護師 ほか…

(日 時)

令和7年

2月16日(日)

10:00～13:30

(開場 9:30～)

(場 所)

ふれあいセンター

(2階 栄養実習室)

(定 員)

30名

申込締切:2月4日(火)

※定員になり次第締切

(参加費)

無 料

(内 容)

講話・調理・試食

(エプロン・バンダナは
ご持参ください。)

・地域の食材を無駄なくいた
だきましょう!!

・食材の保存・活用方法を
学びましょう!!

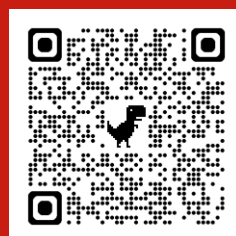
〔問い合わせ・申し込み先〕

保健福祉課 保健推進係

電話 4-6112

FAX 4-6870

〔申込 QR コード〕



平取町国民健康保険病院

令和7年1月号

病 院 だ よ り

1月の診療日程につきましては、裏面の【外来診療カレンダー】をご確認ください。

① 年末・年始のお知らせ

・12月31日(火)～1月5日(日)まで休診となります。

年末年始については、急病・救急診療に限り受付をしています。
急に体の具合が悪くなった場合など緊急の場合は、病院まで電話連絡【2-2201】のうえ、来院下さい。

・年末年始は通常の診察はしていませんので、定期薬の方は12月30日までに受診をお願いします。

② 新型コロナウイルス予防接種について

予 約 先:平取町国民健康保険病院 ※平日に随時受付しています

接 種 日:1月22日(水)※ワクチンはモデルナ製です

受付時間:15時30分(受付後、順次接種となります)

③ 地域連携係からのお知らせです

地域連携係は、患者さまを中心に、病院、介護施設等との連携を大切にし、患者さまの皆様と医療と介護を結ぶ『かけはし』として業務を行っています。
訪問診療や各種ご相談希望の方は、まずは電話等にて相談ください。

地域連携担当：大沢 貢平・富安 千明

平取町国民健康保険病院
01457-2-2201

病院の理念

町民の医療の確保につとめます
地域の皆様の健康増進を図ります
福祉の向上に貢献します

	月	火	水	木	金
	12/30	12/31	1	2	3
午前	内科：谷 外科：村上	休 診	休 診	休 診	休 診
午後	内科：平岡 外科：村上				
	6	7	8	9	10
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診	内科：平岡 外科：休 診 循環器：鹿島 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：村上 外科：休 診
	13	14	15	16	17
午前	成人の日 休 診	内科：平岡 外科：休 診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休 診 循環器：鹿島 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：休 診 整形：松橋 (予約制 8時30分～)
午後		内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診 眼科：宮部(予約制)	内科：谷 外科：村上
	20	21	22	23	24
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診	内科：平岡 外科：休 診 循環器：鹿島 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：谷
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷 もの忘れ：矢上 (予約制 13時30分)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診 小児科：菅原 (13時30分～)	内科：村上 外科：休 診
	27	28	29	30	31
午前	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診 皮膚科：加瀬 (10時から)	内科：平岡 外科：休 診 循環器：鹿島 (9時30分～)	内科：村上 外科：谷	内科：平岡 外科：休 診 整形：松橋 (予約制 8時30分～)
午後	内科：平岡 外科：村上	内科：村上 外科：谷 皮膚科：加瀬 (15時まで)	内科：谷 外科：村上	内科：平岡 外科：休 診	内科：谷 外科：村上

※都合により担当医が変更になる場合があります。
※整形外科、眼科、もの忘れ外来は、事前に予約が必要となります。
※外来受付時間 午前8時15分～11時15分まで 午後1時00分～3時45分まで
平取町国民健康保険病院 01457-2-2201

「ゆる元初級指導者フォローアップ研修会」

を開催しました

令和5年度に、「ゆる元体操初級指導者認定講習会」を開催し、現在、交流サロンや老人クラブ、各種イベント等で、「ゆる元体操」の講師として、活躍しています。

今年度は、改めて勉強する機会や、指導者としての困りごとなど意見を出し合う場として、フォローアップ研修会を開催しました。



◎ ゆる元体操の様子



「ゆる元体操」は15分～20分程度の座ってできる体操です。

活動は、希望のあった団体だけではなく、定期的に、紫雲古津交流サロン、貫気別サロン、小平老人クラブで実施しています。

ぜひ体験してみたい団体などありましたら伺いますので、お気軽にご連絡ください。

(TEL: 2-3700)



お知らせ

今回、ご紹介できませんでしたが、様々なところで、ボランティア活動がされています。人口減少が進む中、地域の助け合い活動には、ボランティアさんの協力が必要不可欠です。ボランティア活動に興味がある方は、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。

また、交流サロンは、自身の介護予防だけではなく、お互いの見守り活動にもつながります。交流サロンに参加したい方・興味がある方は、こちらも、社会福祉協議会、または、地域包括支援センターへご相談ください。

問合せ先：01457-2-3700（平取町地域包括支援センターほほえみ）

令和6年度 No.2
令和6年12月27日発行

ささりんどう 支輪 Do だより



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが「支」えあい、助け合いの「輪」を広げ活動する（Do）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、高齢者が作る家庭菜園で採れた野菜の販売の実績報告や、交流サロン魅力発見イベント、ゆる元体操についてご紹介します。

また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

発行：支輪Do協議会

「交流サロン魅力発見イベント」を開催しました

平取町では、介護予防を目的に各地区で交流サロンが開催されていますが、活動内容を知らない方へ、各交流サロンの取り組み紹介や、今後のサロンへの支援内容を検討するため、魅力発見イベントを開催しました。

①「ふれあい広場」での開催

開催日：令和6年8月31日（土）

実施内容：・ネイルケア（利用 8名）
・ハンドマッサージ（利用 14名）
・ゆる元体操
・交流サロンのPR掲示

参加者の声：マッサージされると、ホカホカして温かくなった。気持ち良かった。
普段、爪をきれいにすることがないので、気持ち（気分）が良かった。

②「びらとり温泉ゆから」での開催

開催日：令和6年9月12日（木）

実施内容：・ネイルケア（利用 12名）
・ハンドマッサージ（利用 12名）
・ヘッドマッサージ（利用 14名）
・スマホ教室（参加 14名）
・ゆる元体操
・交流サロンのPR掲示

参加者の声：普段、ヘッドマッサージしてもらう機会がないので、気持ち良かった。
お金を払ってでもやってもらいたい。

◎ 当日の様子



ネイルケア



ハンドマッサージ



ヘッドマッサージ



スマホ教室



ゆる元体操



交流サロンPRの掲示物

◎ まとめ

体操以外の内容を取り入れることで、これまで交流サロンに参加していなかった方や、比較的若い年齢の方の参加もみられました。

新規の参加者を増やすためには、体操以外の内容（普段、体験しないこと・趣味活動など）も取り入れた交流サロンがあると良いと感じました。

そのため来年度は、様々な講師を派遣して、交流サロンの継続支援を行います。

高齢者が作った家庭菜園で採れた 野菜販売を行いました！



野菜を作ることを楽しみに、家庭菜園をしている高齢者は多く見かけますが、せっかく作った野菜を自分たちだけでは食べきれずにいる方がいます。

せっかく作った野菜を無駄にせず、かつ、それを自由に販売することができれば、フードロスの問題だけではなく、野菜の販売を通じて（対価を稼ぐことで）社会とのつながりや生きがいをつくることができると考えます。

①「ふれあい広場」での販売

- ・開催日：令和6年8月31日（土）
- ・出品者：まる元参加者
- ・売上金：14,400円
- ・売上金の活用：平取町社会福祉協議会へ全額寄付



②「びらとり温泉ゆから」での販売

- ・実施期間：令和6年7月～9月の3ヶ月間
- ・出品者
：紫雲古津交流サロン
：去場ヘルシーサロン
：荷菜いきいき体操
：地域交流サロンかつら
- ・売上金：49,400円

※ 報酬として、びらとり温泉のお食事券を
販売回数・野菜の量に応じて各サロンへ
配布しました。



◎ まとめ

協力していただいた交流サロン・びらとり温泉にアンケートを行い、来年度についても高齢者が作る家庭菜園で採れた野菜の販売を継続することにしました。

今後もびらとり温泉さんと協議を行い、高齢者の方々が野菜提供しやすい体制（社会と繋がりやすい体制）づくりを目指していききたいと思います。