

「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10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 の 健 康	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～)	0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
	ピロリ菌検査	20歳以上で過去未受診者・未治療者	2,860円

※ 生活保護受給者は無料（ピロリ菌検査を除く）。

※ “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8年2月24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8年2月10日（火）

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	6,710円
	50歳～69歳までの方		5,720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	5,665円	
子宮がん検診	20歳～69歳までの方	2,000円	6,270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。

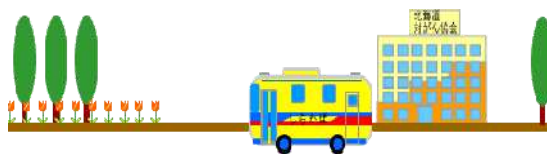
※料金助成対象者で生活保護の方は検診料は無料です。

※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
貴気別生活館前	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

北海道では例年、落氷雪事故による死傷者が後を絶ちません。
以下の点にご留意をいただき、事故防止にご協力願います。

- ① 屋根から雪やつららが道路に落ちるような建物は、屋根に丈夫な雪のすべり止め等を付けるようにしてください。
- ② 雪のすべり止めは雪が多くなる前に点検し、悪いところがあれば早く修繕するようにしてください。
- ③ 屋根の雪、氷、つららは、気温の上昇や降雨により落ちやすくなりますので、早めに取り除くようにしてください。
雪下ろし等をする場合は、歩行者等に危険のないよう十分に注意してください。
- ④ ビルの壁、窓枠、道路に突き出た看板等からの落氷雪は少量でも危険です。付着した雪や氷を取り除くようにしてください。
- ⑤ 気温が高くなると歩道に屋根の雪やつららが落ちるおそれがありますので、次のことに注意してください。
 - ・軒下の通行はできるだけ避け、通行するときは十分注意してください。
 - ・小さなお子さんは、歩道で遊ばないようにしてください。
- ⑥ 屋根から大量の雪が落ちたときは、すぐに負傷者がいないかどうか確認し、通行の支障にならないよう雪を処理してください。
- ⑦ 敷地内の雪を道路に出すと、歩行者の通行支障、交通事故及び交通障害が発生する可能性がありますので、出さないようにしてください。

**沿道の落氷雪防止に
ご協力ください。**

協 報 びらとり

発行・編

平取町社会福祉協議会 〒055-0107 平取町本町88番地1 TEL:4-2267 FAX:3-7212

平取社協HP <https://www.protech-web.co.jp/homepage/birashakyo/index.html>

メールアドレス birashakyo@gaea.ocn.ne.jp

第50回「全町老人の集い」を 開催しました (主催:平取町老人クラブ連合会)

10月8日、平取町中央公民館に町内老人クラブ会員82名が集い、歌謡曲、舞踊(19演目)のステージ発表が行われました。

幕開け披露は「銀座カンカン娘」の舞踊発表から始まりました。発表者は観客の声援を受けながら、日頃の練習の成果を発揮されました。各老人クラブでは社会参加、生きがいづくりを目的に日々芸能活動にも励まれ、楽しく活動しています。



コーラス「里の秋」を発表した振内老人クラブの皆さん



民謡を発表した渡辺秀信さん(長知内)

※「社協びらとり」は、赤い羽根共同募金配分金の助成を受けて発行しています。



ホームヘルパーからのお便り

昨年はお世話になりました。本年もよろしく願っています。今回は、冬季生活で気を付けることをまとめました。

その① ヒートショック！

ヒートショックとは急激な温度差によって起こる体調トラブルです。特に、冬場の入浴は要注意で、気持ちよく入浴できるように次のことに気を付けましょう。

◎脱衣室を暖房で温め浴室との温度差を無くすようにする。暖房が無いときはシャワーを出して蒸気で浴室を温める。

◎いきなり湯船に入らず、手足の先からゆっくりかけ湯をし、体を慣らしてから入浴する。長湯は避け、湯温は41℃以下が良い。

その② 低温やけどに注意！

こたつ・カイロ・湯たんぽの使用には注意が必要です。低温やけどは熱さの自覚が少なく長時間皮膚に触れることで、気付いた時には皮膚の奥深くまで損傷しやすいのが特徴です。皮膚に赤みや違和感を感じたときは自己判断せず受診し適切な治療を受けることが大切です。

◎次のことに気を付けましょう。

【湯たんぽ】タオルに包み直接肌に触れない
【電気毛布・こたつ】つけたままは危険なのでタイマーを使用する

その③ 冬場の脱水症状

冬場は体を温めるために体内の水分消費が増えるので脱水の危険があります。だるさ・ふらつきがあった時は脱水症状のサインかもしれません。こまめに水分をとることがポイントです。食事には「みそ汁」「スープ」「果物」をお勧めします。訪問介護の現場でも、冬の心配事に注意しながら、努めてまいります。



令和7年度
市民後見人
フォローアップ
研修会を開催
12月16日

12月16日、ふれあいセンターびらとりで開催されました。講師には東京大学教育学研究科、東啓二氏、佐々木佐織氏(写真:右)にご依頼し、成年後見制度の近況や身上保護のための知識を学びました。市民後見人養成講座を修了された18名の方が受講されました。



募 集

平取町高齢者事業団では
会員募集をしております!!

～ あなたの生き甲斐を見つけよう ～

高齢者事業団ではこれからの冬季間、軽作業や家庭の除雪作業の依頼が多くなることから、除雪作業等のできる方を募集しております。

- ◆概ね60歳から健康で通勤可能な方
- ◆働く時間、内容についてご相談ができます
- ◆問合せ・入会申込 平取町高齢者事業団 ☎2-3821まで



平取町老人クラブ連合会親睦研修・・・・・・・・

10月30日、札幌市方面へ日帰りでの研修へ行ってまいりました。真駒内にある駒岡資源選別センター（札幌市：2か所のうちの一つ）ではリサイクルされるペットボトル、ビン、缶の選別作業を見学しました。午後から札幌市青少年科学館のプラネタリウムを觀賞しました。当日夜から翌朝にかけての札幌市の夜空が投影され、世界最高水準の一面に広がるプラネタリウムを楽しむことが出来ました。



駒岡資源選別センターにて

日高管内身体障害者福祉協会研修会・・・・・・・・

10月16日、新ひだか町公民館において日高管内身体障害者福祉協会研修会が開催され、町身障協会の3名の方が参加しました。研修は北海道カーリンコン協会講師の指導のもと、カーリンコン対抗試合が行われました。車椅子や手話が必要な方もボランティアの支援を受けながら参加でき、参加者全員が協力の中で行われ親睦が深まりました。



当町の3名は初めてのカーリンコン体験でしたが、最後まで楽しい研修会となりました。

日高管内老人クラブ連合会親睦パークゴルフ大会・・・・・・・・

10月7日、日高管内老人クラブ連合会親睦パークゴルフ大会が三石蓬莱山パークゴルフ場（新ひだか町）で開催され、日高管内各町会員減少の課題を抱える中ではありましたが、総勢65名の会員が集い行われました。当町も5名が参加し、残念ながら入賞は逃しましたが、楽しくプレーが出来ました。地元勢の中には日頃の練習の成果を発揮し、50打のトップスコアを記録。スコア表をながめながら驚きの声が上がっていました。

ナイスショット！？
ボールの行き先が気になる江谷輝昭さん（貴気別）〔右〕





あなたの真心を大切にします



～ご寄付ありがとうございます～

(令和7年10月1日から12月31日まで受付分)

■一般寄付者

本 町 平取町女性の集い
実行委員会 様
43,590円

本 町 砂梨恵 宇南山久三 様
30,000円

荷 菜 井 上 功 様
30,000円

苫小牧市 ■タナカコンサルタント 様
30,000円

振内町 菅原 靖 男 様
18,090円
15,537円
16,525円

貴 気 別 貴気別地区
文化祭物販 様
15,500円

去 場 平取ジャズ
フュージョンクラブ 様
10,000円
20,000円

本 町 日 下 寿 子 様
10,000円

本 町 まる元一同 様
2,655円

■香典返し寄付者(3万円)

本 町 平 村 秀 様
二 風 谷 前 田 礼 子 様
貴 気 別 本 間 穂 浩 様
振 内 町 八 田 忠 善 様

■香典返し寄付者(2万円)

紫雲古津 高 野 美知子 様
振 内 町 齋 藤 光 男 様
札 幌 市 久 保 敏 哉 様
本 町 村 上 昭 子 様
札 幌 市 白 瀬 智 子 様
本 町 久 保 利 子 様

■香典返し寄付者(1万円)

去 場 互 野 恵梨子 様

■リングブル

本 町 平 野 久 美 様
荷 菜 三 浦 ファー ム 様
荷 菜 ひらとりふれあい
子ども食堂 様
振 内 町 障害者支援施設
すずらん 様
貴 気 別 貴気別老人クラブ女性部 様

本 町 三井物産フォレスト 様
本 町 工 藤 悦 子 様
本 町 石 川 敦 子 様
本 町 鈴 木 ナ ツ 枝 様
本 町 平取義経なるこ会 様
本 町 平 取 婦 人 会 様
荷 菜 川 上 ま さ 子 様
本 町 前 忠 昭 様
本 町 日 下 寿 子 様
本 町 平 取 養 護 学 校 様
本 町 久 米 ノ リ 子 様
振 内 町 川 奈 野 正 様

■タオル

本 町 平 取 婦 人 会 様
本 町 平取町女性の集い
実行委員会 様
本 町 木 村 佳 奈 子 様

■ティッシュ

日 高 町 日高地区郵便局長
夫人会日高西部会 様
本 町 平取町女性の集い
実行委員会 様

歌広場「砂梨恵」様 ～ご寄付ありがとうございます～ ございます～

10月19日、平取町中央公民館で「開店7周年チャリティコンサート」が開催され、(代表)宇南山久三様より社会福祉協議会にご寄付(3万円)を頂きました。

◆◆「生命保険協会苫小牧協会」様 ご寄贈感謝申し上げます◆◆

生命保険協会苫小牧協会様より、社会福祉貢献活動の一環として社会福祉協議会に事務用パソコンの寄贈を受けました。



事業社
使用管理
いたし
ます。ス
務社
事務バ
ス。

□□ 平取婦人会の皆様ありがとうございます □□

平取婦人会では会員がシャツやタオル等を持ち寄りて裁断し、一定の大きさに整え町内福祉施設等で利用していただく活動を行っております。社会福祉協議会に寄贈いただきましたタオル・布を12月3日、町内福祉施設等へお届けしました。会員皆様のご厚志に厚く感謝申し上げます。

