



夏の特定健診・がん検診受けませんか？

健診機関：JA 厚生連札幌厚生病院

農協で実施する各種検診を【農協組合員以外の方】も受診できます。

特定健診・各種がん検診のご案内

とき	ところ	受付時間
7月15日(水) 16日(木)	せたな町民ふれあいプラザ	15日：午前6時～9時30分 16日：午前6時～10時
7月17日(金)	若松基幹集落センター (イエローパレス)	午前6時～10時

● 検診種類・対象・料金 ※検診当日の年齢とします。

	国民健康保険 加入者 40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護
特定健診	500円	お問合せ下さい	無料	無料
胃がん検診	600円			
健康づくり健診	[対象] 18歳～39歳(年度内)で健診を受ける機会のない方 500円			
血中ピロリ菌検査	1,000円(過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方対象)			
肺がん検診	300円			
	喀痰細胞診検査はオプションで別料金です(1,000円)			
大腸がん検診	200円			
前立腺がん検診	2,750円			
肝炎ウイルス検査	1,000円		×対象外	無料
エキノコックス症検診	無料(5年に1回)			

※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けたことのない方が対象となります。

【お申込み・お問い合わせ】

7月8日(水) (申し込み期間延長) までに

せたな健こつポイント
対象事業です!



せたな町健康センター保健師 (TEL: 84-5115) へお申込みください。

夏の特定健診・がん検診受けませんか？

健診機関：北海道対がん協会

特定健診・各種がん検診のご案内

- とき 令和8年 7月11日(土)・12日(日)
- ところ 瀬棚町民センター ※今年度から会場が変更となりました
- 受付時間 午前6：30～午後11：00 (当日は、時間を分けて受付します)
- 検診種類・対象・料金 ※検診当日の年齢とします。

	国民健康保険 加入者 40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護
特定健診	500円	お問合せ下さい	無料	無料
胃がん検診	600円			
健康づくり健診	[対象] 18歳～39歳(年度内)で健診を受ける機会のない方 500円			
血中ピロ菌検査	1,000円 (過去に健診・病院等でピロリ菌検査を受けたことのない方対象)			
肺がん検診	300円			
大腸がん検診	200円			
前立腺がん検診	2,310円			
肝炎ウイルス検査	1,000円		×対象外	無料
エキゾックス症検診	無料(5年に1回)			

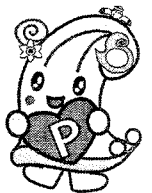
※肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けたことのない方が対象となります。

【お申込み・お問い合わせ】

7月1日(水) (申し込み期間延長) までに

せたな町健康センター保健師 (TEL：84-5115) へお申込みください。

せたな健こつポイント
対象事業です！

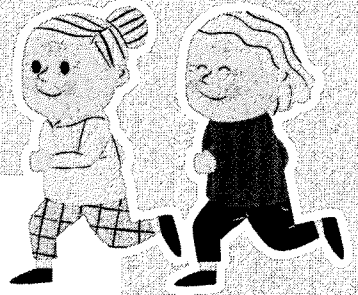


回覧

第18回せたな町 健康づくりの集い ふれあい広場'26せたな

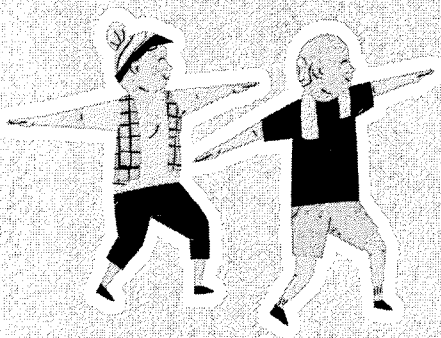
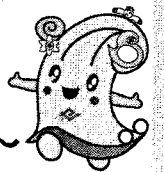
と き:7/4(土)10:00 ~ 12:00
(受付9:30~開始)

ところ:せたな町民ふれあいプラザ(北檜山区)



プログラム

- 9:30...各種健康測定ブース等開始
- 10:00...開会式~みんなで体操しよう♪~
各種健康測定ブース等開始
- 11:00...お楽しみ♪ビンゴゲーム大会
- 11:30...閉会
- 11:30~12:00 各種健康測定ブース等再開
販売ブース開始



BOOTH

- 活力年齢チェック
 - 血管年齢チェック
 - 高血圧・脱水予防
 - 希望の会コーナー
 - 骨量測定コーナー
 - 楽しく認知症予防
 - こどもの遊びブース
 - 運動体験・野菜摂取量測定
- 赤い羽根共同募金 など



STAGE

- ~みんなで体操しよう♪~
- お楽しみ!ビンゴ大会



FOODSHOP

※open:11:30~(閉会后)

- 光の里
- ふれんど



スタンプラリー開催♪

スタンプを集めると何かプレゼントが
当たるかも...各ブースをまわろう!!



主催 せたな町、せたな町社会福祉協議会
 主管 せたな町健康づくり推進員協議会
 後援 北海道共同募金会、せたな町共同募金委員会
 協力 NPO法人せたな共同作業所ふれんど・社会福祉法人光の里
 チームオレンジせたな、檜山振興局、北部檜山希望の会

会場への送迎バスが出ます
(要申込)

送迎を希望される方は
6月18日(木)までに
健康センター保健師へ
お申込みください。

☎0137-84-5115

参加費
無料

回
覧

2026

介護予防

研修会のご案内

腸内細菌について
学びましょう

簡単な体操を
やってみよう!

乳酸菌の働きに
ついて知ろう

免疫の
仕組みって?

健康的な日々を過ごすために

日時

令和8年7月7日(火)

13:30~14:30

お帰りの際に
ヤクルト製品
プレゼント

場所

瀬棚やすらぎ館 大広間

内容

腸内細菌・乳酸菌の働きについて知ろう

講師

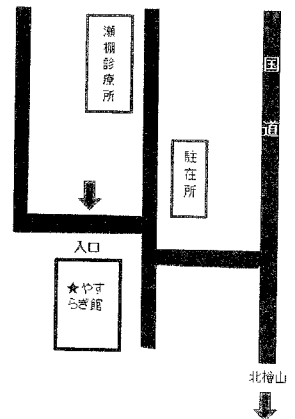
(株)ヤクルト北海道中央 川崎 直子氏

対象

概ね65歳以上の方

定員

30名程度



準備の都合がありますので、6月30日までに申し込みください。
希望される方は自宅まで送迎いたします。

申し込み
問い合わせ

地域包括支援センター
瀬棚支所

TEL: 84-5699

TEL: 87-3311



令和8年度 せたな町戦没者追悼式のご案内 (一般参列者の参加申し込みについて)

初夏の候、町民皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、先の大戦にて尊い命を捧げられた方々を追悼し、恒久平和への誓いを新たにするため、下記のとおり「せたな町戦没者追悼式」を挙行いたします。

ついては、一般参列者の参加申し込みを受付いたしますので、ご参列賜りますよう謹んでご案内申し上げます。

記

1. 日 時 令和8年8月7日(金)
午前10時30分(午前10時受付開始)

2. 場 所 せたな町民ふれあいプラザ(北檜山区)

3. その他

- ・ご参列を希望される方は、7月17日(金)までに下記担当へご連絡いただきますようお願いいたします。
- ・付添人とご一緒に参列を希望される方や必要な配慮事項(車椅子使用等)がある方は、申し込みの際お申し付けください。
- ・参列時の服装は、平服で差し支えありませんが、戦没者の追悼行事であることを鑑み、黒・グレー・紺・白を基調とした服装とし、華美な服装とならないようご配慮ください。

担当

福祉課社会福祉係 (TEL 0137-84-5984)

大成支所福祉係 (TEL 01398-4-5511)

瀬棚支所福祉係 (TEL 0137-87-3311)

回覧

家庭教育講座事業

恐竜が やってくる!

大学生と 遊ぼう!

ナゾときに 挑戦!

令和8年

7/11(土)

会場

せたな町民ふれあいプラザ

参加無料
申込不要

親子で わくわく 体験広場 2026

恐竜の頭の骨の
化石レプリカも登場!



赤ちゃん
恐竜も
来るよ!

午前の部

10:00~12:00

乳幼児・親子向け

午後の部

13:00~16:00

小学生向け

絵本の読み聞かせ

ボランティアによる楽しいお話し

絵本の古本市

絵本を無料でプレゼント!

家庭教育相談コーナー

家庭教育ナビゲーターに気軽に相談できます

恐竜クイズ&ミニショー

11:00~(約30分)

- ・恐竜クイズ
- ・赤ちゃん恐竜登場
- ・化石レプリカ展示(頭の骨など)
- ・全長4メートルのT-REX登場
- ・じゃんけん大会

リアル謎解きゲーム

せたなナゾとき探検隊2026

せたなの自然・歴史・文化をテーマにした
謎解きにチャレンジ!
最後の問題をクリアして
認定証をゲットしよう!

恐竜クイズ&ミニショー

① 13:00~(約30分)

② 14:30~(約30分)

- ・恐竜クイズ
- ・赤ちゃん恐竜登場
- ・化石レプリカ展示(頭の骨など)
- ・全長4メートルのT-REX登場
- ・じゃんけん大会

まなびプロジェクト せたなキャンパス

13:45~14:30

Sing Dance Smile!

歌やダンス、イントロクイズなど、
大学生のお兄さん・お姉さんと一緒に
楽しみながら学べるプログラムです。

北海道教育大学函館校の学生が
中心となって運営します。

リアル謎解きゲーム

せたなナゾとき探検隊2026

せたなの自然・歴史・文化に挑戦!

6つのチャレンジ
に挑戦!

せたなナゾとき探検隊 2026



クリアすると...
認定証と
すてきな
プレゼントが
もらえるよ!

1 風の町
チャレンジ

2 どうぶつ
チャレンジ

3 清流
チャレンジ

4 名所たんけん
チャレンジ

5 日本初・日本一
チャレンジ
(日本初的女性医師「伊藤ゆかり」など)

6 化石
チャレンジ

すべての謎を解き明かして、認定証とすてきなプレゼントをゲットしよう!

主催 せたな町教育委員会

共催 北海道教育大学函館校

せたな町読み聞かせボランティア
家庭教育ナビゲーター

お問い合わせ

せたな町教育委員会

☎ 0137-84-6260

※掲載内容は現時点での予定です。内容や時間は変更となる場合があります。

回 覧

せたな町会計年度任用職員再募集公告(教育委員会)

令和8年6月11日

せたな町教育委員会教育長 小 板 橋 司

令和8年7月採用会計年度任用職員を再募集します。

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務 内容	日給	賞 与	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用 期間	勤務 条件
学校給食 センター	調理員	2名	給食調理(1日勤務) (学校休業中は片付け・準備期間を除き勤務なし)	9,433 円 ～	有 り	有 り	有 り	令和8年7月中旬 ～ 令和9年3月31日	午前8時00分 ～ 午後4時45分

1. 資格要件

- ・心身ともに健康で通勤可能な方
- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 申込書類

- ・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6か月以内の写真を添付)
- ・身体障害者手帳及び精神障害者手帳等の交付を受けている方は手帳のコピーを添付

※せたな町ホームページから採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。

3. 申込資料取り寄せ先及び申込先

- ・せたな町教育委員会事務局または瀬棚教育事務所、大成教育事務所

4. 申込締切日 令和8年6月24日(水)まで

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日は、応募者に別途通知します。

6. そのほか、詳しいことは、せたな町学校給食センター (電話 0137-84-4622)へお問い合わせください。



今月は看護部が担当いたします！



心不全とは



「心不全」とは、心臓のポンプとしての機能が低下した状態のことです。高血圧、心筋梗塞、真菌症、弁膜症など様々な原因で心臓の機能が低下すると、全身に十分な血液（酸素）を送り出せず、内臓に水分がたまり、「息苦しさ」と「むくみ」といった症状が現れます。このような症状が急激に悪化する状態を「急性心不全」、普段は特に症状がなくても無理をしたときなど症状が悪化する状態を「慢性心不全」と呼びます。



心不全を悪くする原因

服薬の中断



通院の中断



塩分・水分 取りすぎ



血圧の上昇



過労



かぜなどの 感染症にかかる



心不全を悪くする原因には、色々ありますが、患者さん自身が気を付けることによって心不全の悪化を予防できることもあります。

服薬の中断、通院の中断、塩分・水分の取りすぎ、高血圧の悪化、過労、かぜなどの感染症にかかることなどが、心不全を悪化させる原因です。

薬をきちんと飲み定期的に通院し、生活習慣を改善するようにしましょう。【裏面へ】

道南ロイヤル病院【循環器科】 次回診察日は6月18日(木)午前中です。

道南ロイヤル病院
公開医療講座
かわら版

vol.73 / 6月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊



今月のひとさら

レモンの酸味で食中毒予防！
～鶏肉の大葉レモン焼き～



今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

暑い時期が近づいてきました。暑い時期は菌が繁殖しやす

く、「細菌」が原因の食中毒が起きやすくなります。

今回は、殺菌・抗菌作用のあるレモンを使用した、食中毒予防も出来て

簡単で美味しいレシピをご紹介します！

材料 2人前

- ・鶏もも肉 1枚
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・大葉 5枚

①鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウで味をつける。大葉は千切りにする。

②油を引いたフライパンで皮目から焼き、しっかりと中まで火を通す。（しっかりと焼くことも食中毒予防になります！）

③鶏もも肉に火が通ったらレモン汁・酒・はちみつを入れて、塩コショウで味を調える。

【公開医療講座のご案内】

日時:6月25日(木)15:00~16:00

場所:瀬棚老人と母と子の家

(瀬棚ボランティアセンター)

テーマ:「知って安心！お薬の正しい使い方」

講師:薬剤師 高橋 勇希

*お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

*当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療のご案内】

<2026年6月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	



水分制限はどのようにすればよいですか？

水分の取りすぎは注意が必要です。体重が増えず、呼吸困難やむくみがでない程度に水分を制限することが大切です。1日1.5ℓ程に水分を制限することもあります。脱水症状にならないように、水分制限を緩めることもあります。詳しくは医師にご確認下さい。



塩分制限はどのようにすればよいですか？

塩分摂取は1日6g～7g以下が理想とされていますが、あまり薄味にすると食欲が低下する場合があります。食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩して下さい。塩味がうすくて食が進まないのであれば、スパイスやハーブなどで味付けを工夫しましょう。



バランスのよい食事を心がけましょう
1日の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。偏った食事にならないように季節の食材を取り入れて、色々な物を食べるよう心がけましょう。



タバコを吸ってはダメですか？

禁煙は絶対に必要です。肺気腫という病気の原因にもなります。また、タバコを吸い続けると心不全によって起きる息苦しさや、さらに悪化します。どうしても禁煙できないようでしたら、専門的な指導をする禁煙外来の受診をお勧めします。



お酒を飲んでではダメですか？

できるだけ禁酒しましょう。余分な水分を取ることになりますし、つまみを食べることで塩分を取りすぎてしまうことにもなります。どうしても飲酒する場合の1日の目安としては、ビールなら中ビン1本(500ml)、日本酒なら1合までです。しかし、症状によっては飲んではいけない場合がありますので、医師にご相談下さい。



心不全 予防

目標体重を維持する

- 毎日体重を測定する
- 体重は体の水分量の目安

自己判断で薬をやめない

- 心不全は数種類の薬を組み合わせで治療する
- 心臓に詳しくないとその必要性が分かりにくいものもある

1日の塩分は6g未滿

塩分の取りすぎは

- 血圧が上昇する
- 体に水分が貯まる

目標血圧を維持する

- 毎日血圧を測定する
- 1日2回(起床後と寝る前)

困ったことがあったら相談しましょう！！
生活の困りごとは地域の相談員や病院のソーシャルワーカーにご相談下さい。あなたの困りごとに合わせて、必要なサービスのご提案をします。まずは、医師や外来看護師に声を掛けてください。

看護部 副主任 山田

栄養科からの豆知識

暑い時期が始まりそうです。毎年のことではありますが、食中毒に注意してください。

- 傷ついた手で調理はしない。
- 加熱後に余った料理はすぐに冷やして冷蔵庫・冷凍庫で保管する。
- お弁当などは保冷剤を使用して持ち歩く。

少なくとも上記3つの内容は気を付けるようにしてください。

