

# インター通信

保健師担当  
地区一覧

地 区	保健師
本町・元町・栄原・共立	野 澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町	對 馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・ 中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町	中 村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫	澤 口

## 10月の検診

### がん検診・肝炎検査・特定健診・ 健康診査を実施します

がんや生活習慣病は年々増えており、若い世代でも増えています。

病気の変化や発症を早期に見つけるためには、自覚症状がないうちに検診を受けることが不可欠です！

健康で楽しく毎日を送るため、1年に1度は必ず検診を受けましょう！！

★日 時

検 診 日	検診受付時間
10月30日(火)	<p>検診は時間予約制です</p> <p>午前 6 時 30 分 ～ 7 時 30 分</p> <p>午前 7 時 30 分 ～ 8 時 30 分</p> <p>午前 8 時 30 分 ～ 9 時 30 分</p> <p>午前 9 時 30 分 ～ 10 時 30 分</p>

- ・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。
- ・各時間定員は25名です。
- ・胃がん検診、特定健診・健康診査を受ける方は、前日夜8時以降飲食できません。  
(朝の薬は飲んでから検診できます)

★会 場

ふれあい健康センター

★対象者と料金・内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検 査 の 内 容
胃がん検診	40歳以上の町民	1,600円	胃バリウム検査
肺がん検診	40歳以上の町民	400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上の町民	400円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円	血液検査
肝 炎 検 査	40歳以上の町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査 (B型とC型肝炎検査)
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者対象者には受診券発行済み	無 料	身長体重測定 腹囲測定 血圧測定 尿検査 血液検査 医師の診察
後期高齢者検診	後期高齢者医療受給者		
健 康 診 査	生活保護受給者		

※がん検診無料クーポン券対象者は無料です。(対象者には7月送付済)

★申し込み

9月25日(火)～10月19日(金)まで

## 11月の検診

### 乳がん・子宮がん・ 骨粗しょう症検診を実施します



#### ◆札幌日帰りバスツアー検診◆

バスの送迎で札幌対がん協会に出向き、日帰り検診を受けられます。

子宮がん検診・骨粗しょう症検診も同日に受けることが出来るので、便利です。

★対 象 者

子宮がん検診：20歳以上の町民の方

乳がん検診：40歳以上の町民の方

2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★申込み受付

10月4日(木)～10月31日(水)

★検診日・出発時間

11月6日(火)

役場9：00出発 18：00頃着予定

★検診場所

北海道対がん協会 札幌がん検診センター

★検診料金

乳がん検診 (40歳代) 1,800円

乳がん検診 (50歳以上) 1,500円

※女性の検査技師を希望できます

子宮頸部がん検診 1,600円

子宮体部がん検診 700円

婦人科超音波検診 1,000円

骨粗しょう症検診 200円

#### バスツアー検診を利用された方からは



- ・検診の流れがスムーズ
- ・送迎があるので便利
- ・次回も是非利用したいとの感想がありました。

無料クーポン券対象の方は、11月の検診(バスツアー検診・がん検診)で利用することが可能です。是非この機会にご利用ください。

記載事項のお申し込み・お問い合わせは  
**保健福祉課健康推進係（保健師）**  
 ☎ 2 - 2 4 5 4

# ふれあい健康セ

## 9月は食生活改善普及運動月間です！

夏は野菜の美味しい季節です。生活習慣予防の視点からも1日の野菜は350gが推奨量です。  
 町の健康づくり計画アンケートでは、摂取量300g未満の方が6割となっていました。  
 1日にあと100gの野菜をプラスしてみましょう！

### あと100gの野菜の摂り方

〈1種類ごと 50gの目分量〉組み合わせて100gにしてもOK  
 ミニトマト 3個    キャベツ 1枚  
 キュウリ 1/2本    もやし 1/4袋

### 野菜を使った簡単レシピ

レンジでチン！☆カップひとつで作れる  
**野菜たくさん簡単スープ（1人分）**

このスープで野菜を125g摂れます！  
 1日推奨量の約1/3

〈材料〉  
 キャベツ 1枚 (60g)    キャベツは2cm位の四角(色紙切り)  
 玉ねぎ 中1/8 (30g)    玉ねぎは薄切り  
 プチトマト 2個 (25g)    ヘタを切って半分  
 しめじ 1/8袋 (10g)    石づきを切って  
 ベーコン(ハーフ) 1枚  
 顆粒コンソメ 小さじ1/2  
 水 150cc  
 こしょうまたはタバスコ 少々



〈作り方〉  
 ①耐熱容器に、材料を入れる  
 ②ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱する。(500Wで8分) ※ふきこぼれに注意してください。  
 ③こしょう等で味をととのえる。

## 1歳6か月児・3歳児・5歳児健診対象のお子さん

★健診日時 9月18日(火) 13:00~13:30  
 ★対象者  
 1歳6か月児健康診査  
 平成29年1月18日~平成29年3月18日生まれ  
 3歳児健康診査  
 平成27年7月1日~平成27年8月31日生まれ  
 5歳児健康診査  
 平成25年7月18日~平成25年9月18日生まれ

※対象者には個別通知をします。  
 通知がない場合はご連絡をお願いします。



## 10月の検診 頭の検診を実施します

脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等）や脳血管性認知症の早期発見のため人体に影響を与えないモービルMRⅠという検査方法で「頭の検診」を実施します。

健康チェックのひとつとして受けてみませんか？  
 ★対象者 40歳以上の町民の方  
 ※ペースメーカーを装着している方は検査できません。

★申込み受付  
 9月11日(火) 午後1時 役場窓口にて開始  
 ※電話受付は9月12日(水)から行います。

★検診日時および定員

検診日	受付時間
10月4日(木) 10月5日(金)	① 8:15
	② 9:00
	③ 9:45
	④ 10:30
	⑤ 12:45
	⑥ 13:30
	⑦ 14:15
10月6日(土)	① 8:15
	② 9:00

・希望する日にちと時間を予約してください。  
 ・各時間、定員は5名です。  
 ・検診は8時30分から開始し、検診時間は1人約10分です。  
 ・6日(土)は、9時の受付が最後です。  
 ※当日は、予約時間までに会場にいらしてください。

★検診場所 ふれあい健康センター  
 ★検診料金 5,000円  
 (料金は検診当日の支払いになります)

## 子どもの相談あります

●●● 一人で悩まないで ●●●  
 ★日時 10月11日(木) 13:30~15:00  
 ★場所 八雲保健所  
 ◇予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。  
 ☎ 0137-63-2168

