

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 来所の際は必ずマスクを着用する。

乳がん・子宮がん検診実施のお知らせ

(1) 11月11日(金)にバスの送迎で札幌の対がん協会で受ける日帰り検診と、(2) ご都合にあわせて近郊の医療機関で受ける方法があります。

★対象者 ・乳がん検診：40歳以上の方
・子宮がん検診：20歳以上の方
※乳・子宮は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。
・骨粗しょう症検診：40歳以上の方

★検診料金 乳がん検診 40歳代 1,900円
乳がん検診 50歳以上 1,600円
子宮がん検診(頸部) 1,800円
骨粗しょう症検診 300円
(生活保護の方は無料です)

(1) バスツアー検診について

★検診日・出発時間 11月11日(金) 送迎バスは役場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(札幌市東区)
★検診内容

検 診	検査方法
子宮頸部がん検診	頸 部 細 胞 診
乳 が ん 検 診	マンモグラフィ検査
骨粗しょう症検診	骨 密 度 測 定

乳がん検診の
検査技師は全
員女性です！



※子宮がん検診受診者は、希望により超音波検査を1,100円で受けることができます。

(2) 近郊の医療機関で受ける方法

★申し込み方法 ①保健福祉課 保健師に受診券を申請する。
②実施医療機関に、ご自身で検診日時の予約をする。
③予約日に、受診券を持って受診する。
④検診後、病院の会計にて検診料金を支払う。



★実施医療機関と日時について

①長万部町立病院

骨粗しょう症検診	火・金曜日 午前10時30分～ 受けた検診日の7日前までに保健福祉課 健康推進係 (☎2-2454) に予約してください。
----------	---

②八雲総合病院

予約電話番号：0137-63-2185 (代表)

乳がん検診	①月～金曜日→10:00まで
子宮がん検診	①月・火・木・金曜日→8:45～11:30 ※予約は必要ありません、検診実施日に直接受診可能です

③伊達赤十字病院

予約電話番号：0142-23-2211 (内線221)

乳がん検診	①月～金曜日→9:30/10:00 ②月～木曜日→13:30
子宮がん検診	②月～木曜日→10:00/11:00

今年度無料クーポン券の 対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クー
ポン券は、バスツアー検診、医
療機関のいずれかで利用できま
す。

利用期限の令和5年3月末が
迫っています！

まだ利用されていない方は、
是非この機会をご活用ください。

こころの相談あります

●日 時 12月8日(木) 13:30～15:30

●場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに八雲保健所に予約
をしてください。 ☎0137-63-2168



■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室
健康推進係(保健師)

☎2-2454



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



健康セ

長万部高校で健康教室を行いました！

今年も長万部高校で命の大切さについて健康学習を行いました。

この学習では、事前にお母さんやお父さんに記入して頂いたアンケートや統計を基に保健師が、命の大切さや親になる責任についてお話をしました。

今年度は赤ちゃん人形を用いて沐浴の場面も見てもらいました。

高校生の皆さんは、事前学習で行った妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験を通した学び、当日の講話から命の大切さや親になる責任について、育児の大変さなどを学んでいただきました。



すくすく教室・のびのび広場を実施しました！

10月12日にすくすく教室を役場の健康センターで実施しました。

今回のテーマは「身体を動かしてリフレッシュ！」です。

今回は函館からフィットネスインストラクターの蛸沢亮太先生を招いて、運動を行いました。

お子さんと一緒にできる運動もあり、親子でふれあいが和やかな雰囲気の教室となりました。



すくすく教室・のびのび広場に來たことが無い方や興味がある方など、お申し込みは必要ありませんのでぜひ、子育てについての情報交換の場としても活用下さい。

次のテーマは・・・「防災について準備していますか？」

場 所：子育て支援センター

日 時：12月14日(水) 10:00～11:30

みなさんのご参加お待ちしております。

11月の健診

1歳6か月児・ 3歳児・5歳児健診



○健診日時：11月18日(金) 13:00～

○対象者：1歳6か月児健康診査

令和3年3月17日～令和3年5月18日生まれ

3歳児健康診査

令和元年9月1日～令和元年10月31日生まれ

5歳児健康診査

平成29年9月17日～平成29年11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。(詳細は保健師へ)

栄 養 士 コ ラ ム No.2

目指せ 健康寿命100歳!!

第2弾は「間食」についてです。今の季節、色々な果物・スイーツがお店に並んでおり、ついつい買い食いをしてしまった…という方も多いのではないのでしょうか。

おやつをついつい食べ過ぎてしまい、いつの間にか体重が…!!

ということにならないように、下記のポイントを抑えて上手に間食を楽しんで下さい♪

～間食のポイント～

- ① 1日200カロリーまで
適量を考慮し、食べ過ぎに注意しましょう
- ② 成分表示のカロリーをみる習慣をつける
自然とカロリーを意識できるようになります
- ③ スナック菓子→果物・乳製品にする
カロリー・塩分・脂質が多い菓子類よりも栄養バランスのとれている果物や乳製品にしましょう



ポイント!

- ・間食は不足している栄養素を補うことができます
- ・砂糖・塩・油に注意し、間食を楽しみましょう



乳幼児歯科相談・フッ化物塗布(予約制)

歯科医師による健診、歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談・指導を行っています。

上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物を塗布し、むし歯を予防しましょう。

なお、相談当日の混雑緩和のため、**予約制**でご案内します。

相談を希望される方は、**11月14日(月)までに保健師までご連絡ください。**

☆日 時 11月24日(木) 13:00～

☆会 場 ふれあい健康センター

☆持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳