



## 野幌地区でウォーキング ～わが街を楽しく歩いて健康づくり～

ウォーキングを楽しむための“ウォーミングアップとクールダウン法”を学び、初夏のさわやかな“わが街”を楽しく歩きましょう。(約4km)  
(雨天時は館内でウォーキングの講話と実技)

日程：6月19日(水) 10:00～12:00 (9:50までに直接会場へ)

会場：野幌公民館(野幌町13-6) 参加費 100円(傷害保険料含む)

持ち物等：汗拭きタオル、帽子、履きなれた運動靴、飲み物

～動きやすい服装、両手があくリュック等でお越しください～

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会/共催 江別市保健センター

## 大麻地区でノルディックウォーキング

室内で準備運動をした後、大麻中央公園・東町公園などをノルディックウォーキングで歩きます。  
(約4km)(雨天時は館内で運動)

日程：6月25日(火) 10:00～11:50 (9:50までに直接会場へ)

会場：大麻体育館(大麻中町26-17) 参加費 100円(傷害保険料含む)

持ち物等：上靴(必須)、汗拭きタオル、帽子、履きなれた運動靴、飲み物

～動きやすい服装、両手があくリュック等でお越しください～

主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会/共催 江別市保健センター

# E-リズム

参加無料

えべつ市民カレッジ連携講座

### E-リズムとは

江別オリジナルのリズムエクササイズ。どの年代の方でも、リズムに乗って気軽にできる有酸素運動です。

## 基本編 体験会

日程：6月21日(金) 10:00～11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場：野幌公民館 ホール(江別市野幌町13-6)

持ち物：汗拭きタオル、履きなれた運動靴、飲み物

※E-リズムの基本編を学べます。初めての方はこちらからご参加ください。

## エンジョイコース

日程：7月23日(火) 10:00～11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場：野幌公民館 ホール(江別市野幌町13-6)

持ち物：汗拭きタオル、履きなれた運動靴、飲み物

※「エンジョイコース」は「基本編」の経験者向けコースです。

初めての方は、「基本編 体験会」にご参加ください。

市のホームページでも動画をご覧いただけます～保健センター E-リズムで検索



# 保健センターだより

令和元年5月27日  
各事業に関する申し込み・問い合わせ先  
発行 保健センター  
電話 385-5252(若草町6-1)

回覧

自連協連絡済  
No.31-21

## 第130号

4月5日発行

表面…はつらつ検診・レディース検診のお知らせ  
 中面…送迎バス検診のお知らせ、がん検診等無料クーポン券のお知らせ  
 成人男性への風しんの抗体検査・予防接種のお知らせ  
 裏面…健康づくり事業のお知らせ(ウォーキング、E-リズムなど)

## ご自身と家族のためにも、今、けんしんを受けましょう!

### はつらつ検診

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会 定員 150名

検診日時	検診種類	申込期間
7月29日(月) 6:30～10:30	胃がん、肺がん、大腸がん、肝炎ウイルス、特定健診、後期高齢者健診が受診できます。	7月 5日(金) 17:15まで
7月30日(火) 6:30～10:30		

※ 申込時に検診当日の受付時間をお伝えします。

### レディース検診

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会 定員 100名

女性限定

検診日時	検診種類	申込期間
7月19日(金) 8:00～11:00	胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、特定健診、後期高齢者健診が受診できます。 ※中面記載の送迎バス検診でも、子宮頸がん、乳がん検診を受診できます。	6月 5日(水) 17:15まで ※申込期間末日が近い ため、ご注意ください。
7月20日(土) 8:00～11:00		

※ 申込時に検診当日の受付時間をお伝えします。(11月にもレディース検診を実施します。)

※ 託児も実施しております。申込み時にあわせてご予約ください。(定員あり、先着順)

けんしんの種類	自己負担額		
	江別市国保以外の 保険加入者	江別市 国保加入者	
胃がん	1,000円	500円	
肺がん	200円	100円	
大腸がん	300円	200円	
★子宮頸がん	頸部	1,000円	500円
	頸部・体部	1,400円	700円
★乳がん	40～49歳	1,400円	700円
	50歳以上	1,200円	600円
★肝炎ウイルス	300円	200円	
江別市国保特定健診	—	400円	
後期高齢者健診	400円	—	

★子宮頸がんと乳がんは受診日現在年齢のほか、生まれ年によって対象要件が異なります。令和元年度は元号の生まれ年が奇数年の方が対象です。  
(例：昭和35年 や 平成3年 生まれ など)  
★詳しい対象者は3ページでご確認ください。

### 申込方法は2種類

インターネット申込

申込期間中は  
24時間受付可能

江別 がん検診



申込期間初日の  
午前8時45分から

電話申込

☎ 011-600-2149  
(江別市けんしん受付ダイヤル)

申込期間中  
8:45～17:15  
第1・3土曜日  
8:45～12:05  
(祝日を除く)

オプション 要予約	対象
前立腺がん検診 (2,000円)	はつらつ検診の申込者
ピロリ菌検査 (1,500円)	胃がん検診の申込者
子宮エコー検査 (1,030円)	子宮頸がん検診の申込者



## 送迎バス検診 【会場：北海道対がん協会（札幌市東区北26条東14丁目1-15）】

◇実施検診：胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、骨粗しょう症検診、特定健診・後期高齢者健診

札幌の対がん協会へバスで送迎し、検診を受けます。帰りはバスに乗らずに帰ることもできます。

◇定員 各日 60名

◇申し込み ☎ **011-600-2149 江別市けんしん受付ダイヤル**

（平日8:45～17:15、第1・3土曜日8:45～12:05（祝日を除く））

日程	出発時間・場所		申込期間
7月 3日(水)	イオン江別店	8:30	4月1日(月)～
7月 8日(月)	保健センター	8:00 市役所正面玄関前	
7月18日(木)	野幌鉄南地区センター	8:00 市役所大麻出張所	
7月23日(火)	コープさっぽろえべつ店	8:30	
7月25日(木)	区画整理記念会館	8:00 市役所正面玄関前	
8月 9日(金)	野幌公民館	8:00 大麻西地区センター	
8月19日(月)	保健センター	8:00 市役所正面玄関前	
8月29日(木)	江別元町地区センター	8:00 市役所大麻出張所	
8月30日(金)	イオン江別店	8:30	

※検診を終えて、対がん協会を出るのは12時30分頃です。  
 ※子宮頸がん検診、乳がん検診の市の料金助成は2年度に1回です。  
 ※検診日の2週間前までにお申し込みください

送迎バス 自己負担額	胃 がん	肺 がん	大腸 がん	子宮頸がん		乳がん		肝炎 ウイルス 検診	骨粗 しょう症	国保 特定 健診	後期 高齢者 健診
				頸部	頸部・ 体部	40～ 49歳	50歳 以上				
江別市国保 以外の 保険加入者	1,000 円	300 円	500 円	1,000 円	1,500 円	1,400 円	1,200 円	500 円	400 円		700 円
江別市国保 加入者	500 円	200 円	300 円	500 円	800 円	700 円	600 円	300 円	200 円	600 円	

## がん検診等無料クーポン券のお知らせ

市は、1人でも多くの市民にがん検診を受けていただくために、疾患が発症しやすくなる特定の年齢に達した方に「子宮頸がん検診」「乳がん検診」「肝炎ウイルス検診」の無料クーポン券を6月上旬に送付します。対象の方は、早めにご受診してください。

**無料クーポン券の対象者(平成31年4月19日現在で市内に住民登録のあることが前提です)**

①生年月日が下表に該当する場合、全員が対象となるクーポン(子宮・乳)

子宮頸がん(女性)	乳がん(女性)
平成10年4月2日～平成11年4月1日(20歳)	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日(40歳)

②生年月日が下表に該当し、かつ過去に未受診の場合、対象となる肝炎クーポン

肝炎ウイルス(男性・女性)	
昭和53年4月2日～昭和54年4月1日(40歳)	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日(45歳)
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日(50歳)	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日(55歳)
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日(60歳)	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日(65歳)

## がん検診等対象者

検診種類	対象者(江別市民で職場等で受診機会のない方)	検査の内容
胃・肺・大腸 がん	受診日現在40歳以上の方 ※【胃がん検診はバリウム検査を実施します。膵臓癌等の既往のある方は受けられない場合があります。】 ※【肺がん検診受診者のうち、50歳以上で喫煙本数の多い方は、喫たん検査の対象となります。】	胃：胃部×線 師：胸部×線 大腸：便潜血
子宮頸がん	受診日現在20歳の方 および 21歳以上で <b>元号の生まれ年が 奇数年</b> の方 ※【6ヶ月以内に症状があり、医師が必要と認めた方は、子宮体部がん検診も対象となります。】	内診、細胞診
乳がん	受診日現在40歳の方 および 41歳以上で <b>元号の生まれ年が 奇数年</b> の方 注意！【対象外となる方】 ①医療機関で、乳腺に関して経過観察中の方や乳腺疾患で治療中の方 ②豊胸手術を受けている方 ③前胸部に医療器具(ペースメーカーなど)を装着している方	マンモグラフィ 40～49歳 2方向撮影 50歳以上 1方向撮影 場合により視触診
肝炎ウイルス	平成31年4月～令和2年3月までに40歳になる方 および 41歳以上になり、今までに江別市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	血液検査
骨粗しょう症	次の生年月日に該当する女性 平成 元年4月1日～平成 2年3月31日 昭和59年4月1日～昭和60年3月31日 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日 昭和49年4月1日～昭和50年3月31日 昭和44年4月1日～昭和45年3月31日 昭和39年4月1日～昭和40年3月31日 昭和34年4月1日～昭和35年3月31日 昭和29年4月1日～昭和30年3月31日 昭和24年4月1日～昭和25年3月31日	指、腕、腰のX線 または、かかとの 超音波検査

上記検診対象者にあてはまる方のうち、

市民税非課税世帯の方  
生活保護世帯の方  
検診日当日70歳以上の方

受診時に各種証明書類を  
ご提示いただくことで自己負担が免除になります。

## 成人男性への風しんの追加的対策(抗体検査・予防接種)を実施しています ～ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象 ～

厚生労働省では、ここ数年の風しんの流行を踏まえ、過去に公的な風しん予防接種の機会が無かった男性(今年度に41歳から57歳になる方)に対し、無料で「風しんの抗体検査」を3年間にかけて実施することになりました。

抗体検査を実施した結果、抗体価が低い(風しんにかかりやすい)と診断された方は、無料で風しんの予防接種を受けることができます。

平成31年度(令和元年度)の「成人男性への風しんクーポン券」発送対象者は

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性です

厚生労働省では、対象者の中でも、優先的に抗体検査を実施し、予防接種を受けていただきたい年齢帯を示しており、今年度は41歳から47歳になる男性にクーポン券を4月末に発送しました。

クーポン券は、「抗体検査」と「予防接種」のクーポン券がセットになっていますので、人間ドック、事業所健診、特定健診の機会や、市内のかかりつけ医療機関などでクーポン券を使用して「風しん抗体検査」を受けてください。抗体検査の結果、抗体価が低かった場合は予防接種を受けましょう。

また、今年度の風しんクーポン券発送対象ではない方(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性)でも、ご希望があれば随時クーポン券を発行いたしますので、保健センター管理係までお問い合わせください。(☎ 011-391-8036)