

えべつ市民健康づくりプラン21事業

♪ストレッチ&E-リズム

ご参加ください

シニアのらくらくイス編&簡単バージョン♪

日程:9月17日(火) 10:00~12:00

会場:江別市コミュニティセンター(江別市3条5丁目11-1)

内容:江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」の「シニアのらくらくイス編」と「簡単バージョン」を行います。

参加費:100円(傷害保険料を含む)

持ち物:運動靴、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

予約不要 当日9:50までに直接会場へ

主催:江別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



えべつ市民カレッジ連携講座

E-リズム

参加無料

基本編

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。

※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、ぜひ検索を!

基本編体験会

初心者の方でも簡単に踊れる基本的な「E-リズム」を体験できます。

日程:9月19日(木) 10:00~11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場:大麻体育館 (江別市大麻中町26-1)

持ち物:上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装



エンジョイコース

基本編を復習しながら楽しみます。基本編のある程度、覚えた方が対象です。

日程:10月18日(金) 10:00~11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場:大麻体育館(江別市大麻中町26-1)

持ち物:上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

保健センターだより

令和元年8月26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.31-42

第131号

表面…マンモグラフィー・サンデーのおしらせ
中面…送迎バス検診・はつらつ検診・レディース検診のおしらせ
ふれあいレストランのおしらせ、紅葉と緑りを探してウォーキング
裏面…E-リズム体験会のご案内

今号のトピック

日曜日に乳がん検診が受けられます!

~マンモグラフィー・サンデーのお知らせ~



検診日:令和元年10月20日(日)

溪和会江別病院 先着40名

江別市立病院 先着70名

時間:9:00~15:30

時間:9:00~17:30

申込期間:9月17日~10月18日

申込期間:9月11日~9月25日

申込方法:事前に予約(☎382-1111)まで(土日祝日を除く)

申込方法:事前に予約(☎382-5151)まで(土日祝日を除く)

住所:野幌代々木町81-6

住所:若草町6

令和元年度 乳がん検診対象者

注意!【以下の方は対象外となります】

- ・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
- ・豊胸手術を受けている方
- ・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

40歳の方

(受診日現在)

41歳以上の方

元号生まれ年が奇数年の方

検診方法

料金

マンモグラフィ(乳房X線検査)
40~49歳は2方向撮影
50歳以上は1方向撮影
※場合により、視触診も実施

料金助成後の自己負担額	40~49歳	50歳以上
江別市国保以外の保険加入者	1,400円	1,200円
江別市国保加入者	700円	600円

※上記の助成対象者のうち、市民税非課税世帯、生活保護世帯、検診日当日70歳以上の方は、各証明書を提示していただくことで検診費用が無料になります。

※「市の料金助成対象以外の方」でも、上記病院では乳がん検診を受けることができます!費用等については、各病院にお問い合わせください。

ネット or 電話でらくらく申込!

インターネット申込

江別 がん検診

期間中 24時間



江別市けんしん受付ダイヤル

(011) 600-2149

平日 8:45 ~ 17:15

第1・3土曜(日祝除く) 8:45 ~ 12:05

送迎バス検診

会場・実施機関 北海道対がん協会 札幌市東区北26条東14丁目1-15

定員 8:00 台出発:60名、11:00 台出発:40名



バス検診は“送迎つき”がん検診の組み合わせも自由!

検診日	第1出発	第2出発	申込開始	しめきり
10/5(土)	野幌公民館 8:00	大麻西地区センター 8:20	4/1(月)~	予約後の案内や検査容器送のため、 検診2週間前までにお申し込みください。
10/7(月)	市役所正面玄関前 8:00	東大麻自治会館 8:15		
10/11(金)	コミュニティセンター 8:00	市役所正面玄関前 8:15		
10/30(水)	イオン江別店 8:30			
10/31(木)	江別元町地区センター 8:00	市役所大麻出張所 8:25	9/2(月)~	
11/8(金)	コミュニティセンター 8:00	野幌鉄南地区センター 8:20		
11/22(金)	上江別自治会館 8:00	大麻西地区センター 8:25		
11/25(月)	市役所正面玄関前 8:00	東大麻自治会館 8:15		
11/29(金)	コミュニティセンター 8:00	市役所正面玄関前 8:20		
12/2(月)	コープさっぽろえべつ店 8:30			
12/3(火)	イオン江別店 8:30			
12/5(木)	区画整理記念会館 8:00	市役所大麻出張所 8:25		
12/12(木)	野幌鉄南地区センター 8:00	大麻西地区センター 8:25		
1/29(水)	野幌公民館 11:40	大麻西地区センター 12:00		

※コミュニティセンターの駐車場は利用できません。野幌公民館の駐車場は12月~3月まで使用できません。

※帰りのバスは、8:00 台出発は 12:30 ごろ、11:00 台出発は 15:00 ごろに対がん協会を出発予定です。

バスに乗らずに帰ることもできます。

料金助成後の自己負担額	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	肝炎ウイルス	骨粗しょう症
対象者	40歳以上			・受診日現在20歳の方 ・21歳以上で元号奇数年生まれ	・受診日現在40歳の方 ・41歳以上で元号奇数年生まれ	※1	※2
江別市国保以外の保険加入者	¥1,000	¥300	¥500	¥1,000	¥1,400 (50歳以上¥1,200)	¥500	¥400
江別市国保加入者	¥500	¥200	¥300	¥500	¥700 (50歳以上¥600)	¥300	¥200

江別市国保特定健診(¥600)・後期高齢者健診(¥700)の受診もできます。

※1 今年度(H31.4~R2.3)で40歳になる方および41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

※2 今年度30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

保健センターが会場のセット検診もあります!(自己負担額は江別けんしんだよりやホームページでご確認ください。)

	検診日時	検診種類	申込期間
はつらつ検診 定員150人	11/11(月)・12日(火)・13日(水) 6:30~10:30 所要時間 1時間半~2時間程度	胃がん、肺がん、大腸がん、特定健診、後期高齢者健診のうち一つから受診できます。	9/17(火)8:45から10/21(月)17:15まで
女性限定レディース検診 定員100人	11/28(木)・29(金)・30(土) 8:00~11:00 所要時間 1時間~3時間程度	胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診、特定健診、後期高齢者健診のうち一つから受診できます。	10/2(水)8:45から11/2(土)12:05まで

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会

ふれあいレストラン



市内にお住まいの70歳以上の方を対象に、食生活改善推進員と一緒に食事やレクリエーションを行いながら交流します。下記の日程からお近くの会場を選んで、担当の食生活改善推進員まで電話またはFAXでお申込みください。



日時	会場	申込先	受付期間
9月19日(木) 12:00~14:30	野幌公民館 (野幌町13-6)	星野・伊東 星野: ☎ 384-4434 FAX 384-9939 伊東: ☎・FAX 381-2884	9月5日(木)から 9月7日(土)まで
10月16日(水) 12:00~14:30	大麻公民館 (大麻中町26-7)	伊藤・長谷川 伊藤: ☎・FAX 384-1705 長谷川: ☎・FAX 387-7132	10月3日(木)から 10月5日(土)まで
10月29日(火) 12:00~14:30	コミュニティセンター (3条5丁目11-1)	伊藤・稲垣 伊藤: ☎・FAX 384-1705 稲垣: ☎・FAX 386-3585	10月19日(土)から 10月20日(日)まで

【定員】 各30名(先着)

【参加費】 300円(当日ご持参ください)

【当日受付】 11時30分から

【問合せ】 江別市保健センター(☎ 385-5252)



えべつ市民健康づくりプラン21事業

「紅葉と稲刈りを探してウォーキング」

事前申し込み不要

室内で準備運動の後、大学キャンパスや住宅街の紅葉ポイントを文京台南町公園を中心に歩きます。

日 程: 10月4日(金) 10:00~12:00

(9:50までに直接会場へ)

会 場: 文京台地区センター(文京台7-4)

参加費 100円(傷害保険料含む)

持ち物等: 帽子、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

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

