

保健センターだより

令和2年8月25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)

自連協連絡済
No.2-14

第135号

今月の
1ページ

表面…マンモグラフィー・サンデーのお知らせ、ふれあいレストラン中止のお知らせ
裏面…ウォーキング教室、E-リズムイス編体験会



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2年10月18日（日）

溪和会江別病院 先着40名

(要予約)

時間：9：00～15：30

申込期間：9月23日～10月16日

申込方法：事前に予約(☎382-1111)まで

(土日祝日を除く9：00～17：00)

住所：野幌代々木町81-6

江別市立病院 先着70名

(要予約)

時間：9：00～17：30

申込期間：9月9日～9月23日

申込方法：事前に予約(☎382-5151)まで

(土日祝日を除く8：30～12：00)

住所：若草町6

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止になる可能性があります。

令和2年度 江別市乳がん検診対象

40歳の方

(受診日現在)

41歳以上の方で

元号生まれ年が偶数年の方

検診方法

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、視触診も実施し

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

料金

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、各種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。

～ふれあいレストラン中止のお知らせ～

毎年江別市内の公民館で開催している江別市食生活改善推進員による「ふれあいレストラン」（9月～10月開催）は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止といたしました。ご了承いただきますようお願いいたします。

（裏面へ）

「ウォーキング教室」

各回事前にお申込みください

～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、秋のさわやかな“わが街”を楽しく歩きましょう！

日程：**9月25日(金) 10:00～12:00** ※雨天中止

会場：**市民体育館(野幌町9番地)** 参加費 100円(傷害保険料含む)

※路上や隣のイオンタウン江別ショッピングセンターには絶対に駐車しないでください。

申込期間：**9月7日(月)～9月16日(水)** 先着**20名(要予約)**

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

～紅葉と実を探してウォーキング～

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中心に歩きます。

日程：**10月14日(水) 10:00～12:00** ※雨天中止

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)

申込期間：**9月28日(月)～10月7日(水)** 先着**20名(要予約)**

主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会

ウォーキング各回持ち物：帽子、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、マスク

E-リズム イス編体験会



イスに座って行うリズムエクササイズです。

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。

日程：**10月15日(木) 10:00～11:30**

会場：**コミュニティセンター(江別市3条5丁目11-1)**

参加無料

申込期間：**9月23日(水)～10月9日(金)** 先着**30名(要予約)**

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、マスク

主催 江別市保健センター

えべつ市民カレッジ連携講座

<各回参加の際のお願い>

- ・当日は体温を計測し、受付でお知らせください。
- ・発熱や喉の痛み、咳、鼻水などの風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。



申込先：**江別市保健センター ☎ 385-5252**(平日8:45～17:15)