

えべつ市民健康づくりプラン21事業

「ウォーキング教室」 各回とも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17日(金) 10:00～11:50 ※雨天は室内運動

会場：野幌公民館(野幌町13-6) 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6日(月)～9月13日(月) 先着25名(要予約)

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

～紅葉を楽しみながらウォーキング～

室内で準備運動の後、大麻体育館から大麻公園中心に歩きます。

日程：10月4日(月) 10:00～11:50 ※雨天中止小雨決行

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)

申込期間：9月15日(水)～9月24日(金) 先着30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、動きやすい服装と靴

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(金) 10:00～11:30

会場：コミュニティセンター(3条5丁目11-1)

申込期間：9月27日(月)～10月6日(水) 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

参加無料

主催 江別市保健センター へべつ市民カレッジ連携講座

＜ウォーキング教室・E-リズム参加の際のお願い＞

- ・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)

保健センターだより

令和3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

自連協連絡済

電話 385-5252(若草町6-1) No.3-16

第137号

表紙の
LINE

表面…マンモグラフィー・サンデーのお知らせ
 中面…送迎バス検診・はつらつ検診・レディース検診のお知らせ
 ふれあいレストランのお知らせ、後期高齢者健診の検査項目が増えました
 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3年10月17日(日)

会場：江別市立病院

時間：8:40～17:30

住所：若草町6

先着80名(要予約)

申込期間：9月8日(水)～9月22日(水)

申込方法：電話予約 ☎382-5151

(土日祝日を除く8:30～12:00)

※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。ご了承ください。

令和3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

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

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。

マンモグラフィー・サンデー以外でも、随時乳がん検診を受けられます！

不明な点があれば、江別市保健センター(385-5252)までお問い合わせ下さい

江別市ホームページ「江別市 がん検診」で検索もしくは右記QRコード▶



ネット or 電話でらくらく申込!

インターネット申込(24時間対応)

江別 がん検診



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 下表参照 ※感染症対策のため例年より定員を縮小しております。



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	定員	第1出発	第2出発	申込開始	しめきり
10/6(水)	29名	野幌公民館 8:00	大麻西地区センター 8:20	4/2 (金) から	予約後のご案内や検査容器発送のため、検診2週間前までにお申し込みください。
10/11(月)	38名	市役所正面玄関前 8:00	市役所大麻出張所 8:20		
10/12(火)	38名	イオン江別店 8:30			
10/14(木)	29名	市役所正面玄関前 8:00	野幌鉄南地区センター 8:20		
10/26(火)	29名	豊幌地区センター 8:00	コープさっぽろえべつ店 8:25		
11/10(水)	38名	市役所正面玄関前 8:00	大麻西地区センター 8:25		
11/17(水)	38名	野幌鉄南地区センター 8:00	市役所大麻出張所 8:20		
11/18(木)	38名	豊幌地区センター 8:00	江別元町地区センター 8:20		
11/22(月)	38名	市役所正面玄関前 8:00	市役所大麻出張所 8:20		
11/26(金)	29名	保健センター 8:00	コープさっぽろえべつ店 8:10		
11/29(月)	38名	イオン江別店 8:30			
12/4(土)	29名	コミュニティセンター 8:00	上江別自治会館 8:10		
12/8(水)	29名	市役所正面玄関前 8:00	大麻西地区センター 8:25		
12/20(月)	38名	コープさっぽろえべつ店 8:30			
1/23(日)	29名	イオン江別店 8:30			

※コミュニティセンターの駐車場は利用できません。
※帰りのバスは、12:30こ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。

送迎バス 自己負担額	胃がん (バリウム)	胃がん (胃内視鏡)	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	3,200 円	300 円	500 円	1,000 円	1,500 円	1,400 円	1,200 円	500 円	400 円		600 円
江別市国保 加入者	500 円	1,600 円	200 円	300 円	500 円	800 円	700 円	600 円	300 円	200 円	600 円	

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 各日110人	10/21(木)・22日(金)・23日(土) 6:30~11:30 所要時間 1時間半~2時間程度	胃がん(バリウム)、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。	9/1(水) 8:45 から9/21(火) 17:15まで
女性限定 レディース検診 ※託児有(要予約) 定員 各日80人	11/7(日)・8(月)・9(火) 8:00~11:30 所要時間 1時間~3時間程度	胃がん(バリウム)、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。	9/7(火) 8:45 から10/8(金) 17:15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レクリエーションを行いながら交流します。下記から日程・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。

※感染予防のため、会食はありません。帰りにお弁当を配ります。



日時	会場	申込先	受付期間
10月 5日(火) 10:30~12:00	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15日(水) ~ 9月16日(木)
10月27日(水) 10:30~12:00	大麻公民館 (大麻中町26-7)	稲垣・野内 稲垣: ☎・FAX 386-3585 野内: ☎・FAX 384-5167	

【定員】 各20名(先着)

【参加費】 300円(当日ご持参ください)

【当日受付】 10時00分から

【問合せ】 江別市保健センター(☎ 385-5252)



後期高齢者健診の検査項目が増えました!

後期高齢者医療制度では、特定健診に代わり「後期高齢者健診」を行っています。令和3年度より下線の項目が追加となりました。生活習慣病は気づかぬうちに発症します。年に一度、健診を受診し、自分のからだの状態を把握しましょう。がん検診と合わせての受診がおすすめです。

検査の内容

問診、身体測定、尿検査、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、**尿酸、腎機能、貧血**)、**心電図検査**

対象者

75歳以上の後期高齢者医療制度にご加入の方
(65歳以上で一定の障がいのある方も含みます)

※受診券は発行していません。受診の際は、必ず被保険者証を提示してください。

受診方法

保険証のみで受診できます。左記の送迎バス検診やはつらつ検診、レディース検診、市内医療機関でお申し込みください。

