



健康講座のススメ

保健センターでは、自治会、企業、サークル等団体に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が出張して健康講座を実施しています。

「コロナの影響で人との集まりが減ってしまった」「最近運動不足だ」「健康について気になる」等の方はぜひご活用ください。料金は無料です。希望日の1か月前までに保健センターへお申し込みください。

《メニュー》 各講話は30分程度 E-リズムは30～60分程度です

- ①身近な人や自身のメンタルヘルスについて
 - ②バランスよく栄養をとりましょう！
 - ③お口から始める健口生活(歯周病編、介護予防編)
 - ④江別オリジナルエクササイズ「E-リズム」体験
- その他の講話や内容をご希望の場合は、ご相談ください。



ココロのおはなし Vol.1

規則正しい生活で ストレスと上手く付き合おう

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を乱すため、ココロや体の不調につながってしまいます。

感染症対策や社会情勢が影響し、多くのストレス要因にさらされている現代人にとって、自分のココロの状態に注意を向け、ケアしていくことが大切です。

規則的な生活を整えて、ストレスと上手く付き合えるココロと体をつくりましょう。

《睡眠》

睡眠は、日中に蓄積された疲労を回復する効果があります。

★ココロや体の異変を感じた時は、誰かに相談しましょう。保健センターでは「ココロと体の健康相談」を受け付けております。



《食事》

1日3食、バランスの良い食事を、決まった時間に食べることが体の土台になります。

★野菜を使った様々なレシピを紹介していますので、ぜひご活用ください。



《運動》

適度な運動には、リフレッシュ効果があります。さらに、筋力維持や代謝の向上も期待できます。

★江別市オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」に、ぜひご参加ください。



保健センターだより

第141号

自連協連絡済 No.4-20

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、ウォーキング教室のお知らせ
 裏面…健康講座のススメ、こころのおはなし

令和4年8月25日
 各事業に関する問い合わせ先
 発行 保健センター
 電話 011-385-5252
 住所 江別市若草町 6-1

今号の
一案件

10月はピンク
リボン月間!

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～

江別市立病院 (若草町6)

10/16(日) 8:40～17:30

先着 80名 (Web 予約)

▶ 下記 QR コードから江別市立病院ホームページにアクセスし、ご予約ください。

申込期間:9/7(水)8:30～
9/21(水)17:00



溪和会江別病院 (野幌代々木町81-6)

10/23(日) 9:00～15:30

先着40名 (電話予約)

▶ 下記の予約専用ダイヤルにご連絡ください。

☎ 080-7179-1776

申込期間:9/20(火)～10/21(金)

土日祝を除く 9:00～17:00

※ 各病院の代表電話では申し込みできませんので、ご注意ください。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当日の健康状態により受診いただけない場合がありますので、予めご了承ください。

対象者 (令和4年度江別市乳がん検診対象者)

検診日現在40歳の方

または

41歳以上で元号生まれ年が
偶数年の方

※ 左記対象のうち、以下の方は対象外になります。

- ・ 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

検診料金

自己負担額	40～49歳(2方向撮影)	50歳以上(1方向撮影)
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

乳がん検診対象のうち、下記の方は無料で受けられます。

- ・ 市民税非課税世帯
 - ・ 生活保護世帯
 - ・ 検診日当日70歳以上
- ※ 各種証明書が必要です

※ 「令和4年度江別市乳がん検診対象者」以外の方も、上記病院で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。

各病院のお問い合わせ先 ▶ 江別市立病院:011-382-5151 溪和会江別病院:011-382-1111

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ることができます！

詳しくは江別けんしんだよりや江別市ホームページをご覧ください。

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▶





バス検診は“送迎つき”がん検診の組み合わせも自由！

ネット or 電話でらくらく申込み！

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
※番号のかけ間違いにご注意ください
平日 8:45 ~ 17:15
第1・3土曜(祝日除く)8:45 ~ 12:05

◇送迎バス健診の日程◇

実施機関・会場 北海道対がん協会 札幌市東区北26条東14丁目1-15

検診日	定員	第1出発	第2出発	申込開始	しめきり
10/ 3(月)	30名	東大麻自治会館 8:00	市役所大麻出張所 8:10	4/4 (月) から	ご案内や検査キットは検診日の2週間前に発送いたします。お早めにお申し込みください。
10/ 7(金)	30名	野幌鉄南地区センター 8:00	大麻西地区センター 8:25		
10/15(土)	37名	野幌公民館 8:00	大麻西地区センター 8:20		
10/24(月)	30名	コープさっぽろえべつ店 8:10			
10/26(水)	30名	市役所正面玄関前 8:00	野幌鉄南地区センター 8:20		
11/ 4(金)	37名	コミュニティセンター 8:00	市役所正面玄関前 8:15	9/12 (月) から	
11/ 5(土)	37名	豊幌地区センター 8:00	野幌鉄南地区センター 8:30		
11/16(水)	30名	市役所大麻出張所 8:00	大麻西地区センター 8:20		
11/21(月)	41名	コープさっぽろえべつ店 8:10			
11/29(火)	41名	イオン江別店 8:10			
12/ 3(土)	30名	イオン江別店 8:00			
12/ 9(金)	41名	保健センター 8:00	市役所正面玄関前 8:15		
12/22(木)	41名	上江別自治会館 8:00	市役所大麻出張所 8:25		
12/23(金)	41名	市役所正面玄関前 8:00	大麻西地区センター 8:20		
1/10(火)	41名	市役所正面玄関前 8:00			
1/26(木)	41名	イオン江別店 8:00			

※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 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。

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180人	10/14(金)・15(土)・17(月) 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、特定健診または 後期高齢者健診	9/1(木) ~ 9/15(木)
女性限定 レディース検診 ※託児有(要予約) 定員 各日144人	11/13(日)・14(月)・15(火) 8:00~12:00 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、 特定健診または後期高齢者健診	9/7(水) ~ 10/13(木)

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
9月29日(木) 10:30~12:00	野幌公民館 (野幌町13-6)	星野・伊東 星野: TEL 384-4434 FAX 384-9939 伊東: TEL/FAX 381-2884	9月10日(土) ~ 9月11日(日)
10月12日(水) 10:30~12:00	大麻公民館 (大麻中町26-7)	長谷川・木村 長谷川: TEL/FAX 387-7132 木村: TEL/FAX 386-0228	
10月24日(月) 10:30~12:00	コミュニティセンター (3条5丁目11-1)	伊藤・野内 伊藤: TEL/FAX 384-1705 野内: TEL/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(TEL 011-385-5252)



ウォーキング教室

えべつ市民健康づくりプラン21

～紅葉と実りを探してウォーキング～

準備体操の後、野幌森林公園大沢口から3kmを歩きます。大沢コースではガイドの解説付き。

日時：9月27日(火) 10:00~12:00 ※雨天中止、小雨決行

集合場所：野幌森林公園大沢口 参加費 100円(傷害保険料含む)

持ち物：歩きやすい服装と靴、帽子、飲み物、汗拭きタオル

※申込不要(9時50分までに直接集合場所へ) 主催 大麻地区地域健康づくり推進委員会

<ふれあいレストラン、ウォーキング教室に参加の際のお願い>

- ・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症拡大状況により、中止になる場合があります。