

E-リズム

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。

イス編体験会

えべつ市民カレッジ連携講座

イスに座って自分のペースで身体を動かしましょう！

10月3日(火)10:00~11:30 ※9:50までに集合

参加無料

要予約

集合場所：野幌公民館(野幌町13番地の6)

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、

申込期間：9月19日(火)~9月29日(金) 先着：60名

保健センターへ電話(385-5252)か直接窓口へお申込みください。

主催：江別市保健センター ☎385-5252(平日8:45~17:15)

えべつ市民健康づくりプラン21

健康づくり教室~イスヨガ~

日時：9月26日(火) 10:00~11:40 ※9:50までに集合

集合場所：コミュニティセンター(3条5丁目11-1)

参加費：100円(傷害保険料含む) 先着：50名

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

申込期間：9月11日(月)~9月20日(水)

保健センターへ電話(385-5252)か直接窓口へお申込みください。

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

要予約

筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

日時：10月2日(月) 10:00~11:40 ※9:50までに集合

集合場所：市民体育館(野幌町9番地)

参加費：100円(傷害保険料含む)

持ち物：動きやすい服装、上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル、外靴を入れる袋

申込：不要

主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

予約不要

<E-リズム、イスヨガ、筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編に参加の際のお願い>
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。

保健センターだより

第144号

自連協連絡済 No.5-19

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

プレストアウエアネスはじめませんか?、ふれあいレストランのお知らせ

裏面…E-リズムイス編体験会、健康づくり教室~イスヨガ~、E-リズム基本編

令和5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
ご案内

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)

10/15(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:9/6(水)8:30~
9/20(水)17:00



溪和会江別病院 (野幌代々木町81-6)

10/22(日) 9:00~15:30

先着50名(電話予約)

▶ 下記の予約専用ダイヤルにご連絡ください。

☎ 070-1330-9379

申込期間:9/25(月)~10/6(金)

土日祝を除く13:00~17:00

上記以外でも、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▶



※ 各病院の代表電話では申込みできませんので、ご注意ください。

※ 感染症拡大防止のため、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5年度江別市乳がん検診対象者)

◆ 検診日現在40歳の方

◆ 41歳以上で元号生まれ年
が奇数年の方

※ 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

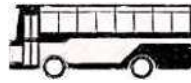
自己負担額	40~49歳(2方向撮影)	50歳以上(1方向撮影)
江別市国保以外の 保険加入者	1,400円	1,200円
江別市国保加入者	700円	600円

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5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。

各病院の間合せ先 ▶ 江別市立病院:011-382-5151 溪和会江別病院:011-382-1111



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

江別 がん検診

◇送迎バス検診の日程◇

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/ 4(水)	49名	区画整理記念会館 8:00	コミュニティセンター 8:10	4/11 (火) から	9/10(日)
10/10(火)	49名	上江別自治会館 7:50	野幌鉄南地区センター 8:10		9/12(火)
10/11(水)	49名	市役所大麻出張所 8:00	大麻西地区センター 8:10		9/13(水)
10/21(土)	49名	イオン江別店 8:00	野幌公民館 8:10		9/25(月)
10/30(月)	49名	コープさっぽろえべつ店 8:00	市役所正面玄関前 8:10	9/4 (月) から	10/ 3(火)
11/ 9(木)	49名	東大麻自治会館 8:00	市役所大麻出張所 8:10		10/16(月)
11/16(木)	49名	上江別自治会館 8:00	市役所正面玄関前 8:10		10/22(日)
11/21(火)	49名	市役所正面玄関前 7:50	野幌鉄南地区センター 8:10		10/26(木)
11/27(月)	49名	コープさっぽろえべつ店 7:50	市役所大麻出張所 8:10		10/30(月)
11/29(水)	49名	野幌鉄南地区センター 8:00	野幌公民館 8:10		11/ 1(水)
12/ 2(土)	33名	イオン江別店 7:50	大麻西地区センター 8:10		11/ 7(火)
12/20(水)	49名	東大麻自治会館 8:00	市役所大麻出張所 8:10		11/26(日)
1/12(金)	49名	市役所正面玄関前 8:00	イオン江別店 8:10		12/12(火)
1/26(金)	49名	コミュニティセンター 8:00	市役所大麻出張所 8:10		12/24(日)

※コミュニティセンターの駐車場は利用できません。
※帰りのバス出発時間は検診の進行状況により異なります。当日のアナウンス等でご確認ください。
※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。

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	10/13(金)・15(日)・16(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 後期高齢者健診等	4/5(水) ~ 9/15(金)
女性限定 レディース検診 ※託児有(要予約) 定員 各日140人	11/20(月)・21(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、 特定健診または後期高齢者健 診等	9/13(水) ~ 10/25(水)

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会

レディース検診の託児の対象年齢は0歳から6歳までです。
体調不良以外による直前のキャンセルはご遠慮ください。

乳腺を意識する生活習慣 **フレスト・アウェアネス** はじめませんか？

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるがんで、罹患のピークは40~60歳代です。
早期発見するには、日ごろから乳房を意識して生活(フレスト・アウェアネス)することが大切です。
フレスト・アウェアネスのポイントは4つ。早速実践してみましょう。

point1 普段の自分の乳房を知る

お風呂や着替えのときに、見て、触つて、つまんでみましょう。
触るときは、指の腹で「の」の字を書くように、鎖骨から乳房下、両脇まで。張りの少ない生理後がおすすめです。



point2 乳房の変化に気をつける

注意するポイントは…

- ✓ 乳房にしこりや痛みがないか
- ✓ 皮膚にくぼみや引きつれがないか
- ✓ 乳頭から血が混じった分泌物がないか
- ✓ 乳頭や乳輪にただれやびらんがないか

point3 変化があればすぐに受診

異変に気づいたら、検診を待たず、すぐに医療機関を受診しましょう。
受診先に迷う場合は、保健センターにご相談ください。

point4 2年に一度の乳がん検診

40歳以上の女性は、2年に一度、江別市からの助成で安く検診を受けることができます。
今年度の対象は、1ページ目をご覧ください。

がん検診の詳細はこちら →



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と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。

日時	会場	申込先	受付期間
9月27日(水) 12:00~14:30	コミュニティセンター (3条5丁目11-1)	伊藤・星野 伊藤: TEL/FAX 384-1705 星野: TEL 384-4434 FAX 384-9939	9月16日(土) ~ 9月17日(日)
10月19日(木) 12:00~14:30	野幌公民館 (野幌町13-6)	伊東・星野 伊東: TEL/FAX 381-2884 星野: TEL 384-4434 FAX 384-9939	
10月25日(水) 12:00~14:30	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	

【定員】各20名(先着)
【参加費】300円(当日持参)
【当日受付】11時30分から
【問合せ】江別市保健センター (TEL 011-385-5252)

