

健康づくり教室～イスヨガ～

えべつ市民健康づくりプラン21

日時：9月25日(水) 10:00～11:40 ※9:50までに集合
 集合場所：野幌公民館(野幌町13-6)
 参加費：100円(傷害保険料含む)
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
 申込：不要

予約不要



主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

やさしい筋トレ・ストレッチとイスヨガ

日時：10月17日(木) 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)
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
 申込期間：10月2日(水)～10月11日(金) 先着：50名

要予約

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



E-リズム イス編体験会

イスに座って自分のペースで身体を動かしましょう!

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。



えべつ市民カレッジ連携講座

参加無料

要予約

日時：10月1日(火)10:00～11:30 ※9:50までに集合
 集合場所：野幌公民館(野幌町13-6)
 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
 申込期間：9月17日(火)～9月27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

保健センターだより

第147号

自連協連絡済 No.6-24

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
 ところどころの健康、ふれあいレストランのお知らせ
 裏面…健康づくり教室～イスヨガ～、E-リズムイス編体験会

令和6年8月26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

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)

10/20(日) 8:40～17:30

先着 80名 (Web 予約)

▶ 下記二次元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:9/11(水)8:30～
9/25(水)17:00



溪和会江別病院 (野幌代々木町81-6)

10/20(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:9/24(火)～10/4(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 けんしん」で検索もしくは右記二次元コード▶



※ 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。

対象者 (令和6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。
 ・乳腺について医療機関にかかっている方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーが入っている方。
 ・妊娠中、授乳中の方は検診機関に検査可否をご確認ください。

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6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。

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

 バス検診は“送迎付き”。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 けんしん



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/ 1(火)	49名	保健センター	コープさっぽろえべつ店	4/12 (金) から	9/ 3(火)
10/ 4(金)	49名	市役所正面玄関前	コミュニティセンター		9/ 9(月)
10/ 5(土)	33名	野幌鉄南地区センター	野幌公民館		9/ 9(月)
10/28(月)	49名	市役所正面玄関前	市役所大麻出張所		10/ 1(火)
10/29(火)	49名	市役所正面玄関前	コープさっぽろえべつ店		10/ 1(火)
11/ 6(水)	49名	東大麻自治会館	大麻西地区センター	9/11 (水) から	10/10(木)
11/11(月)	49名	保健センター	市役所大麻出張所		10/16(水)
11/20(水)	49名	イオン江別店	市役所大麻出張所		10/27(日)
11/22(金)	49名	野幌鉄南地区センター	野幌公民館		10/29(火)
11/26(火)	33名	豊幌地区センター	江別元町地区センター		10/29(火)
12/ 3(火)	49名	イオン江別店	市役所正面玄関前		11/ 7(木)
12/ 6(金)	49名	東大麻自治会館	大麻西地区センター		11/12(火)
12/10(火)	49名	豊幌地区センター	市役所正面玄関前		11/14(木)

※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	10/20(日)・21(月)・22(火) 7:00~11:30 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	4/10(水) ~ 9/26(木)
女性限定 レディース検診 ※託児有(要予約) 定員 各日140人	11/7(木)・8(金) 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	9/9(月) ~ 10/15(火)

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。

9/10~16 自殺予防週間 自分の「こころの健康」を見つめ直そう！

日頃、ストレスを感じたり、誰にも相談できずに一人で悩んでいませんか？「最近、疲れがとれにくい気がするけど、これくらいは普通かな？」と書いていても、実はこころは疲れ切っているかもしれません。

適度なストレスは必要ですが、溜まりすぎると心身に不調が現れてしまいます。こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。

「まずは自身のストレスチェックを」

こころの健康を守るには、ストレスを溜めすぎないセルフケアが大切です。

10~20代の方の
こころの健康はこちら
:[「こころもメンテしよう」](#)
(厚生労働省)

働く方の
こころの健康はこちら
:[「こころの耳」](#)
(厚生労働省)



「相談先窓口一覧カード「ひとりじゃないよ」」

江別市では、いつでもどこでも相談先を確認できるよう、相談先窓口一覧カード(一般用、高齢者用)を配布しています。

希望される方は、保健センターにお問合せください。



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、各申し込み先まで電話またはFAXでお申込みください。

日時	会場	申込先	申込期間
9月26日(木) 12:00~14:30	コミュニティセンター (3条5丁目11-1)	伊藤: TEL/FAX 384-1705 野内: TEL/FAX 384-5167	9月14日(土) ~ 9月15日(日)
10月9日(水) 12:00~14:30	大麻公民館 (大麻中町26-7)	長谷川: TEL 090-8637-4498 FAX 387-7132 木村: TEL/FAX 386-0228	
10月15日(火) 12:00~14:30	野幌公民館 (野幌町13-6)	星野: TEL 384-4434 FAX 384-9939 伊東: TEL/FAX 381-2884	

【定員】各30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)

