

♪ストレッチ&E-リズム

ご参加ください

シニアのらくらくイス編&簡単バージョン♪

日程:9月25日(火) 10:00~12:00

会場:コミュニティセンター(江別市3条5丁目11-1)

内容:江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」の「シニアのらくらくイス編」と「簡単バージョン」を行います。

参加費:100円(傷害保険料を含む)

持ち物:運動靴、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

予約不要 当日9:50までに直接会場へ

主催:江別地区地域健康づくり推進員会/共催:江別市保健センター



E-リズム

参加無料

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

イス編



座って行うリズムエクササイズ「E-リズム」のイス編が体験できます。

日程:9月21日(金) 10:00~11:30 (9:50までに直接会場へ)

会場:コミュニティセンター (江別市3条5丁目11-1)

持ち物:運動靴、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装



ナイト体験会

基本編



日ごろの運動不足やストレス解消に、楽しく踊ってスッキリしませんか。

日程:10月23日(火)、10月30日(火)※1日のみの参加も大歓迎です。

18:30~20:00 (18:20までに直接会場へ)

会場:市民体育館(江別市野幌町9)

※路上駐車や市民体育館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。

持ち物:上靴(必須)、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

えべつ市民カレッジ連携講座

保健センターだより

平成30年8月27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.30-38

第128号

表裏
の
裏面

表面…マンモグラフィー・サンデーのおしらせ

中面…はつらつ検診・レディース検診のおしらせ

ふれあいレストランのおしらせ、食生活改善推進員とは?

裏面…健康づくり講習会のお知らせ

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:平成30年10月21日(日)

溪和会江別病院

先着40名

時間:9:00~15:30

申込期間:9月20日~10月19日

申込方法:事前に予約(☎382-1111)まで

(土日祝日を除く)

住所:野幌代々木町81-6

江別市立病院

先着100名

時間:8:30~18:30

申込期間:9月14日~9月28日

申込方法:事前に予約(☎382-5151)まで

(土日祝日を除く)

住所:若草町6

平成30年度 乳がん検診対象者

40歳の方
(受診日現在)

41歳以上の方
元号生まれ年が偶数年の方

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

検診方法

マンモグラフィー(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 |

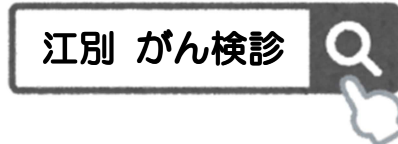
※上記の助成対象者のうち、市民税非課税世帯、生活保護世帯、検診日当日70歳以上の方は、各証明書を提示していただくことで検診費用が無料になります。

※「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。

ネット or 電話でらくらく申込!

インターネット申込

期間中 24時間



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 8:00 台出発:60名、11:00 台出発:40名



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 | 第1出発 | 第2出発 | 申込開始 | しめきり |
|----------|------------|----------------|---------|--|
| 10/6(土) | 見晴台自治会館 | 8:00 大麻西地区センター | 9/3(月) | 予約後のご案内 内や検査容器 発送のため、 検診1週間前 までにお申し 込みください。 |
| 10/15(月) | 市役所正面玄関前 | 8:00 市役所大麻出張所 | | |
| 10/31(水) | コミュニティセンター | 8:00 野幌公民館 | | |
| 11/15(木) | イオン江別店 | 8:30 | 10/1(月) | |
| 11/20(火) | 区画整理記念会館 | 8:00 市役所正面玄関前 | | |
| 11/27(火) | 野幌鉄南地区センター | 8:00 大麻西地区センター | | |
| 11/30(金) | 江別元町地区センター | 8:00 野幌公民館 | | |
| 12/1(土) | 上江別自治会館 | 8:00 大麻西地区センター | 11/1(木) | |
| 12/5(水) | コミュニティセンター | 11:10 野幌公民館 | | |
| 12/18(火) | 区画整理記念会館 | 11:00 市役所正面玄関前 | | |
| 1/31(木) | 市役所正面玄関前 | 11:10 市役所大麻出張所 | | |
| | | | 12/3(月) | |

※コミュニティセンターの駐車場は利用できません。野幌公民館の駐車場は12月~3月まで使用できません。
※帰りのバスは、8:00 台出発は12:30 ごろ、11:00 台出発は15:00 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。また、11:00 台出発は、定員40名となっています。

| 料金助成後の自己負担額 | 胃がん | 肺がん | 大腸がん | 子宮頸がん | 乳がん | 肝炎ウイルス | 骨粗しょう症 |
|---------------|--------|------|------|------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| | 40歳以上 | | | ・受診日現在20歳の方 ・21歳以上の偶数年生まれ | ・受診日現在40歳の方 ・41歳以上の偶数年生まれ | ※1 | ※2 |
| 江別市国保以外の保険加入者 | ¥1,000 | ¥300 | ¥500 | ¥1,000 | ¥1,400 (50歳以上¥1,200) | ¥500 | ¥400 |
| 江別市国保加入者 | ¥500 | ¥200 | ¥300 | ¥500 | ¥700 (50歳以上¥600) | ¥300 | ¥200 |

がん検診と同時受診で、特定健診(¥600)・後期高齢者健診(¥700)が追加できます。

※1 今年度(H30.4~H31.3)で40歳になる方および41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
※2 今年度30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

セットで受けられる保健センター会場の検診もあります!(料金はけんしんだよりをご覧ください。)

| | 検診日時 | 検診種類 | 申込期間 |
|------------------------------|--|--|--------------------------------|
| はつらつ検診 定員150人 | 10/28(日)・29(月) 6:30~10:30 所要時間 1時間半~2時間程度 | 胃がん、肺がん、大腸がんのうち一つから受診できます。 ※がん検診と同時受診で、特定健診、後期高齢者健診が追加できます。 | 9/10(月) 8:45から10/5(金) 17:15まで |
| 女性限定レディース検診 定員110人 | 11/16(金)・17(土)・19(月) 8:00~11:00 所要時間 1時間半~3時間程度 | 胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診のうち一つから受診できます。 | 9/25(火) 8:45から10/26(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食事やレクレーションを行いながら交流します。下記の日程から選んで、お申込みください。



| 日時 | 会場 | 申込先 | 受付期間 |
|--------------------------|---------------------------|---|---------------------------------|
| 9月28日(金) 12:00~14:30 | 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13日(木)から 9月15日(土)まで |
| 10月3日(水) 12:00~14:30 | 大麻公民館 (大麻中町26-7) | 沼田・長谷川 沼田: ☎・FAX 386-4077 長谷川: ☎・FAX 387-7132 | 9月20日(木)から 9月22日(土)まで |
| 10月16日(火) 12:00~14:30 | コミュニティセンター (3条5丁目11-1) | 伊藤・稲垣 伊藤: ☎・FAX 384-1705 稲垣: ☎・FAX 386-3585 | 10月6日(土) 14時から 10月8日(月)まで |

【定員】 各30名(先着)

【参加費】 300円(当日持参し各自会場へ)

【当日受付】 11時30分から

【問合せ】 江別市保健センター(☎ 385-5252)



食生活改善推進員とは

食を通じて健康づくりを推進する食生活改善推進員は市内に140名おり、「食改さん」の愛称で健康づくりの輪を広げるボランティア活動を行っています。2年に1回保健センターで養成講座を開催し、食改さんを養成、その後も講習に参加するなど自主的に知識の幅を広げています。

<活動内容>

「地域ふれあい料理教室」では、高齢者クラブや自治会などを対象に、減塩でバランスの良いレシピを活用した調理実習を実施。

「男性料理教室」では一人暮らしの男性でも料理ができるようにサポートしています。

また、イベント等でも野菜摂取の普及を行うなど、食からの健康づくりを進めています。