

★は9月以降に実施のもの

| ●健康相談、健康教室 (料金無料) | | 詳細:健康支援課 Tel.32-6410 | | |
|-------------------|---|----------------------|--|--------------------|
| 名称 | 日時 | 会場 | 内容 | その他 |
| 市民健康相談 | 6日(月) ★9月3日(月) いずれも9時30分～11時30分 | 市役所 2階談話室 | 体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談 | |
| 市民健康教室 | 2日(木) 13時～ | 沼ノ端コミュニティセンター | 植苗病院精神科 高塚望医師による「もの忘れ?認知症?～原因と予防対策、教えます!～」の講演、保健師による健康指導と血圧測定 | 直接会場へ |
| 40歳からの栄養相談 | 29日(水) 9時30分～11時30分 ★9月12日(水) 13時30分～16時30分 | 教育・福祉センター | 体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談 (1人45分程度) | 前日までに健康支援課へ(申し込み順) |

| ●赤ちゃんのための健診・教室 (会場=教育・福祉センター、料金無料) | | 詳細:健康支援課 Tel.32-6411 | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------|
| 名称 | 日時 | 対象 | 内容 | その他 |
| パパママ教室 | 26日(日) 10時～12時 | 妊娠4～7カ月の初妊婦とその夫 30組 抽選 | もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習 | 9日(水)、10日(木)に健康支援課へ |
| 赤ちゃん教室「2か月児」 | 30日(木) 9時30分～11時30分 | 24年6月生まれの子と親定員=40組 申し込み順 | 離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会 | 開催日の2日前までに健康支援課へ |
| 赤ちゃん教室「7か月児」 | 10日(金)、17日(金) いずれも14時15分～16時 | 24年1月生まれの子と親2日間とも出席できる方定員=30組 申し込み順 | 10日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 17日=離乳食の進め方、歯を守る | |
| 赤ちゃん教室「12か月児」 | 24日(金) 9時30分～11時 | 23年8月生まれの子と親定員=30組 申し込み順 | 元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会 | |
| 「1歳6か月児」健康診査 | 21日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 22日(水) 9時30分～10時45分 | 23年1月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもおご相談ください) | 心身の発達状況の確認 | 対象者に通知 |
| 「3歳児」健康診査 | 22日(水) 13時～14時30分 23日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 | 21年7月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもおご相談ください) | | |

| ●がん検診 | | 詳細:健康支援課 Tel.32-6407・32-6410 保健センター Tel.35-0001 | | | | | | | |
|----------------|--|---|----------------------|----------------------------------|------------|---|--|--------------------------------|--------|
| 実施がん検診 | 日時 | 会場 | 定員 | 申し込み | | | | | |
| 子宮・乳・胃 肺・大腸 | ★9月6日(木) 受付場所・時間 ●市役所1階ロビー=7時～7時20分 ●のぞみコミセン=7時15分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎 | 北海道対がん協会 | 50人 | 6日(月)～20日(月)に健康支援課へ(申し込み順) | | | | | |
| 乳 | 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木) いずれも14時～14時30分受付 | 保健センター | 各10人 | 大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順) | | | | | |
| 胃・肺・大腸 | 7日(火)、24日(金)、★9月3日(月)=いずれも8時～10時30分 26日(日)=9時～9時30分(肺・大腸がんのみ) | | 胃・肺のみ=各20人 | | | | | | |
| | 8日(水) | | 胃・肺のみ 各回25人 | | | | | | |
| | 9日(木) | | | | 明野柳町総合福祉会館 | | | | |
| | 10日(金) | 日吉体育館 しらかば総合福祉会館 | | | | | | | |
| 検診名 | 胃がん | 肺がん | 大腸がん① | 乳がん① | 子宮頸がん① | 子宮体部がん | 大腸がん② | 乳がん② | 子宮頸がん② |
| 対象 | 24年4月1日から25年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮がんは偶数歳になる方) | | | | | | 24年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方(乳がんは女性のみ) | 24年4月1日時点で20、25、30、35、40歳であった方 | |
| 内容 | レントゲン撮影 | 問診と便潜血検査 | マンモグラフィ(X線)と視触診による検査 | 頸部(けいぶ)細胞診検査 | 体部細胞診検査 | 大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません | | | |
| 料金 | 1,500円 | 200円(かくたん検査は400円追加) | 400円 | 2,000円 | 1,700円 | 1,000円 | 700円 | 無料 | |
| | 無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」(印鑑を持参し健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方 | | | | | | 無料クーポンと保険証などの身分証明書をお持ちください | | |

※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成24年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

廣 告