



検診の申し込み受け付け中!



9月の集団検診

料 金

- 20～30代健診・各がん検診 1 つにつき500円
- エキノコックス300円
- 特定健診…国保・後期高齢は無料。協会けんぽ・社会保険被扶養者の方は各保険者へご確認ください。

検診日 9月1日(日)
場 所 ふれあいホール1階
(東大町3丁目4番地)
申込み 健康づくり推進係
☎32-5665

対象年齢	20～39歳	40歳以上		小学3年生以上	30歳以上			40歳以上	20歳以上
検診の種類 受付時間	20～30代健診	特定健診	肝炎	エキノコックス	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
7時～11時 ※男性の受け付けは8時30分まで。 ※乳がん・子宮がん検診の受け付けは8時30分から開始。	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13時～14時	—	—	—	—	—	—	○	○	○



バスツアー検診

受けられる検診の種類

- 集団検診と同じがん検診
- 20～30代健診
- 特定健診

※その他、次のオプション検査(実費)が受けられます。
「肺ヘリカルCT」、「骨粗しょう症検査」、「前立腺がん検診」、「腹部エコー」、「内臓脂肪測定」、「乳房エコー検査」、「婦人科エコー検査」



日 程 9月11日(水)
7時30分 市役所発～13時30分頃 市役所着
定 員 25名(定員になり次第、締め切ります)
申込み ▶ 8月8日(木)まで
北海道けんしん予約コールセンター
(☎011-600-2276)に電話するか、QRコードからお申し込みください。
▶ 8月9日(金)以降
健康づくり推進係(☎32-5665)に電話でお申し込みください。

こんにちは食改さん!
～赤平市食生活改善推進協議会～

食生活の普及啓発活動をボランティアで行なっている団体「赤平市食生活改善推進協議会」は、食改さんやヘルスメイトと呼ばれることもあり、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に元気で長生きできる健康なまちづくりの担い手としてさまざまな活動をしています。



市民健康ガイド



活動の一つとして、社会福祉協議会が主催する「地域交流会ふきのとう」の昼食会では、食事は楽しくみんなでおしく食べることを前提に、実際に目で見て味や量を確かめられるよう「栄養バランス」「減塩」「野菜たっぷり」の食事を提供し、生活習慣病予防を呼びかけています。これからも食生活改善推進協議会は定期的に学習会や調理実習を通して自己研さんに励み、食を通じた健康なまちづくりを推進してまいります。

5年ぶり!

一緒に活動してくれる仲間を募集します!

▶ 詳しくは今月号の折り込みチラシ「食生活改善推進員養成講座」をご覧ください。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日 時 8月の「にじカフェ」はお盆のためお休みします
次 回 9月12日(木)
場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」