

今月の  
お知らせ

男女とも  
受診可  
**10月の集団検診** …10月19日(土)  
下表から乳・子宮頸がんを除く項目が受診可能。  
受付 7時～10時

女性のみ  
受診可  
**レディース検診** …10月20日(日)  
下表すべての項目が受診可能。  
受付 7時～14時(乳・子宮頸がんは 8時30分～)

生活習慣病やがんは、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、検診(健診)で早期に発見することが大切です。ご自身の健康状態の確認や生活習慣改善のため、検診(健診)を受けましょう。今年度最後の赤平市での集団検診です。

検診の種類	検診の内容	対象	検診料金
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保加入者	無料 (要受診券)
		後期高齢者医療保険加入者	
		40歳以上の生活保護受給者	
		40歳以上のその他社会保険の被扶養者	要確認
20～30代のための健診		20～39歳	500円
肺がん ※65歳以上の方は結核検診も兼ねます。	胸部レントゲン	30歳以上の方	各500円
胃がん	胃バリウム検査		
大腸がん	検便(2日間)		
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	
乳がん	乳房レントゲン	40歳以上の女性	
エキノコックス	血液検査	小学3年生以上	300円
肝炎	B型・C型肝炎血液検査	40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方	500円

会場 市役所1階  
コミュニティセンター  
電話予約  
北海道けんしん予約コールセンター  
☎011-600-2276  
平日 8時45分～17時15分  
第1・第3土曜 8時45分～12時05分

インターネット予約  
http://www.city.akabira.hokkaido.jp/docs/2013040900016/



締切り 9月19日(木)  
締切りを過ぎた場合は健康づくり推進係(☎32-5665)までお電話ください。

### 検診をおすすめする 電話をかけています

健康づくり推進係では、「北海道対がん協会」に委託して、北海道けんしん予約コールセンター☎011-600-2278(電話予約の番号ではありません)から受診をおすすめする電話をかけています。あらかじめご了承ください。

### 受診間隔の目安

特定健診 } …1年  
20～30代のための健診 }  
がん(肺・胃・大腸)検診 }  
子宮頸・乳がん } …2年  
エキノコックス } …5年



詳しくは、広報5月号折込チラシをご覧ください。  
チラシは交流センターみらい、総合体育館、茂尻支所、平岸連絡所、市役所健康づくり推進係にもあります。

## 「食と健康」スキルアップ (食生活改善推進員養成)講座 受講者募集!



日常生活を送るために欠かせない食事と健康についての知識が一度に学べます。今回限りの講座となりますので、これを機会に受講してみませんか?

※この講座は「食」を通じて健康を推進するボランティアさんの養成も兼ねています。

### 講座ではこのようなことが学べます

- ▶健康に過ごすための生活方法と必要な食べ物
- ▶健康な歯を維持するための方法
- ▶バランスの良い食事や塩分を控えた食事の実習と試食
- ▶運動体験



### 講座の日程 全3回 受講料無料

- 1 10月29日(火) 10時～15時
- 2 11月12日(火) 10時～15時
- 3 11月19日(火) 10時～16時

※すべての講座に参加していただきます。また、受講日のほかに市の事業に参加していただく講習もあります。

申込期日  
10月21日(月)まで

申込み・問合せ  
健康づくり推進係  
☎32-5665



### 元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	9月12日(木) 14:00～16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定 ～自分を知って生活改善～」

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188