



さわやか

北海道対がん協会札幌検診センター



バスツアー検診を受けませんか？

赤平市役所⇄札幌検診センター 送迎無料！

9月4日(土)・9日(木)

7時30分市役所出発 (帰りは14時30分頃の予定)

受付期間 8月9日(月)～8月13日(金)

午前8時30分から午後5時まで



市民健康ガイド

健康づくり推進係 ☎ 32 - 5665 へお電話ください

検診の種類	対象(赤平市民)	国民健康保険	後期高齢者医療保険	その他の保険	非課税世帯	
特定健診(血液検査等)	40歳～74歳	500円	/	ご加入の医療保険者へお問合せください	500円	
健康診査	75歳以上 定期的に通院していない方					500円
がん検診	30歳以上	胃がん	1,500円	2,000円		2,000円
		肺がん	500円	500円		500円
		喀痰検査	1,000円	1,500円		1,500円
		大腸がん	500円	1,000円		1,000円
子宮けい部がん	女性20歳以上 昨年度受診者は自費	1,500円	2,000円	2,000円		
乳がん (マンモグラフィ併用)	女性40歳以上 昨年度受診者は自費	1,000円	2,000円	2,000円	1,000円	

※バスツアー検診では、社会保険加入者の方も特定健診が受けられます。

※その他、前立腺がん検診・卵巣超音波・骨検診・CTによる内臓脂肪測定、腹部超音波検査も自費で受けることができます。また、昨年乳がん検診や子宮がん検診を受けた方で、今年も受診を希望する方は、全額自費で受けることができます。詳細については申込み時にご確認ください。

※生活保護・非課税世帯の方は、申込み時にお申し出ください。「課税状況確認同意書」を提出していただき、確認ができ次第、検診料金を減額します。

保健所からのお知らせ

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	8月12日(木) 14:00～16:30	滝川保健所

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

今月の
お知らせ



暑い夏は
こまめに
水分補給！



に流行る病

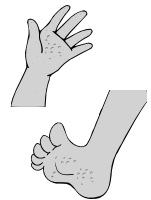


★手足口病 幼児に多い。



口の中に小さな赤い水ぶくれ→2～3mm大の水ぼうが手のひら、足の裏、指の間に広がる。お尻やひざ、ひじなどにできることもある。口の中の水ぼうはやぶれてかきよくなると痛みを伴い、ほ乳力の低下や、脱水症になることもある。

- ★熱は出ないか、出ても微熱程度。
- ★口の水ぶくれは3～4日、手足は7～8日で治ることが多い。



- ☆口の中が痛むので、食事は薄味で口当たりの良いものにする。
- ☆水分をこまめに取るようにし、脱水症状に注意する。

★プール熱(咽頭結膜熱) 幼児に多いが、プールの水を介して小学生でも流行する。



アデノウイルスの感染によっておこり、急に高熱が出て、頭痛や食欲不振を伴うことが多い。のどが赤くはれ、白目やまぶたの裏が赤くなる病気。

- ★熱は3～4日続き、症状は1週間位で軽くなることが多い。
- ★眼の症状(充血・痛み・涙目など)が強い。
- ★眼やのどの分泌物を介して感染するため、夏はプールを介して流行する。



- ☆のどの痛みや高熱が出るため水分をこまめに取り、脱水症状に注意する。
- ☆感染力が強いので、兄弟がかかったら洗面器やタオル、食器は別にし、石けんでの手洗いやうがいをしっかり行う。また、お風呂でもうつることがある。
- ☆症状が消えても、2週間程度は便やだ液の中にウイルスがいるので、トイレの後やオムツ交換後には石けんでよく手を洗う。

夏休み親子料理教室の参加者を募集します！

今年も赤平市食生活改善推進員が主催する親子料理教室を開催します。今回は夏バテ防止に効果がある豚肉を使用したぎょうざをつくりまします。

夏休みの思い出づくりに親子で参加してみませんか？

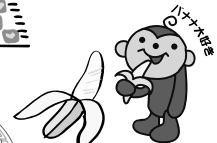
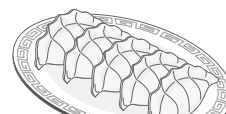
- 日 時 8月11日(水)10:00～13:00
- 場 所 東公民館調理実習室
- 持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)
- 対 象 小学生と保護者
- 参加費 小学生(無料)・保護者(300円)
- 申込み 8月9日(月)までに、健康づくり推進係(☎32-5665)へお申込みください。



MENU
メニュー



かぼちゃの
ポタージュ



とろっと
バナナ

ぎょうざ

を作ります