



さわやか

赤平市役所⇄札幌検診センター送迎無料

受けて
みませ
んか？ **パスツア一検診**
北海道対がん協会札幌検診センター

9月1日(木)・3日(土)

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8日(月)～8月12日(金)

午前8時30分から午後5時まで

健康づくり推進係 ☎ 32 - 5665 へお電話ください

※冬季は12月1日予定 詳細は広報11月号でお知らせします。



市民健康ガイド

検診の種類		検査内容	対象	料金
特定健診・健康診査		身体検査・血圧測定・血液検査・尿検査・診察など	40歳以上 (赤平市国保・後期高齢者医療・その他の保険の方)	赤平市国保、後期高齢者医療保険の方は500円 その他の保険の方は各保険者にお問合せの上、受診券を発行してもらってください。
がん 検 診	胃がん	胃バリウム検査	30歳以上	各1,000円 (肺がんのみ500円)
	肺がん	胸部レントゲン検査		
	喀痰検査	採痰検査(3日間)		
	大腸がん	便潜血検査(2日間)		
	子宮頸部がん	子宮頸部細胞診	女性20歳以上 (昨年度受診者は自費)	
	子宮体部がん	子宮体部細胞診	子宮頸部がん受診者のうち50歳以上もしくは閉経後の方で不正出血のある方(その他の方は自費)	
	乳がん (マンモグラフィ併用)	マンモグラフィー	女性40歳以上 (昨年度受診者は自費)	生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は、各500円
肝炎検査	血液検査	40歳以上で今までに検査をしたことがない方		
エキノコックス検査	血液検査	小学3年生以上	300円	

◆その他、次の検査は自費で受診することができます。

前立腺がん検診(2,000円)・婦人科超音波(1,000円)・骨検診(1,000円)・内臓脂肪測定(3,000円)
肺ヘリカルCT(8,000円)・腹部超音波検査(5,500円)

◆生活保護受給者・非課税世帯の方は、申込み時にお申し出ください。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

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	8月11日(木) 14:00～16:30	滝川保健所



今月の
お知らせ

第5回「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

先月の広報あかびらでもお知らせしましたが、引き続き「食生活改善推進員養成講座」の受講生を募集しています。健康を楽しみたい方、運動や食事について詳しく学びたい方ならどなたでも**無料**で受講できます。

日程	① 8月24日(水) ② 8月31日(水) ③ 9月6日(火) ④ 9月16日(金) ⑤ 9月21日(水) ⑥ 9月28日(水) ⑦ 10月4日(火) の7講座 ※週によっては、開催曜日が異なりますのでご注意ください。
時間	10:00～15:00(①のみ 9:30～14:00)
会場	①～④交流センターみらい ⑤～⑦東公民館
対象者	市内在住の方
申込み	8月17日(水)までに、健康づくり推進係 ☎ 32-5665 へご連絡ください。

養成講座が人気の理由

- その一 自分のために、健康維持のための食事・運動法が学べる。
- その二 地域のために、子どもから高齢者までの食事や健康の現状と対策を学べる。
- その三 そのほかに、大学の講師や医師等から専門知識が学べる。

公開講座開催

公開講座のみ受講できます。(事前の申し込みが必要となります。)

申込み 健康づくり推進係 ☎ 32-5665

- 9月6日(火) 13:00～ 交流センターみらい
「内臓脂肪を減らせ! 太らない食べ方」 ～カリスマ栄養士に聞く～
- 9月16日(金) 13:00～ 交流センターみらい
「いつまでも若々しく」 ～今からはじめる健康運動～

たばこラム

vol. 5「子どもの受動喫煙」

先日とあるショッピングセンターの喫煙所に、ベビーカーを押して入っていく若い女性を見ました。ベビーカーにはもちろんベビーが…。両親ともタバコを吸う家庭では、気管支喘息の発作を起こす割合が高くなり、気管支炎や肺炎を起こしやすく、入院する割合も増えます。中耳炎になる割合も増し、重大な乳幼児突然死症候群の割合も高くなります。そして知らず知らずとその子はニコチン依存症に…。子どもの健康を考えるなら、子どもにはタバコの煙を吸わせないことです。もちろん親が禁煙をして健康でいることも、子どものためなんですよね。