

## がん検診のお知らせ

### 胃がん・肺がん・大腸がん検診

日程 2月21日(月)22日(火)23日(水)

受付時間  
 ①7時～7時30分  
 ②8時～8時30分  
 ③9時～9時30分

対象  
 ・40歳以上の市民  
 (昭和40年3月31日生以前)

節目検診  
 ・30歳 (昭和49年4月1日生)～  
 昭和50年3月31日生)  
 ・35歳 (昭和44年4月1日生)～  
 昭和45年3月31日生)

### 乳がん検診

日程 3月4日(金)5日(土)

受付時間  
 ①9時～9時30分  
 ②10時～10時30分  
 ③10時～11時  
 ④12時～13時  
 ⑤13時30分～14時

対象  
 ・40歳以上  
 (昭和40年3月31日生以前)

内容  
 視診触診及びマンモグラフィ(乳房レントゲン検査)併用検診

※この検診は2年に1度受けるよう勧められています。昨年マンモグラフィ検診を受けた方は、来年受診しましょう。

※定期的な自己検診は、早期発見に有効です。ぜひ習慣にしましょう。

### 子宮がん検診

日程 3月7日(月)8日(火)

受付時間  
 ①9時～9時30分  
 ②12時30分～13時

対象  
 20歳以上  
 (昭和60年3月31日生以前)

内容  
 ・子宮頸部細胞診検査  
 ・子宮の入口の細胞を採取する検査です。  
 ・経膈エコー検査  
 ・子宮内膜の厚さや卵巣の大きさなどを確認できます。  
 苦痛もなく、短時間で終了します。

### 申込み受付

胃がん、肺がん、大腸がん検診は、申込み受付中です。  
 ・乳がん検診、子宮がん検診は、2月1日(火)から申込み受付します。

検診料金  
 胃がん検診 千500円  
 肺がん検診 500円  
 大腸がん検診 800円  
 乳がん検診 2千200円  
 子宮がん検診 千700円

70歳以上の方(昭和10年3月31日生以前)は無料です。  
 国民健康保険に加入の方は、検診料金の助成があります。  
 検診当日「保険証」を持参し、受付に提示してください。保険証の提示がないと通常の検診料金となり後で返すことができません。

会場 保健センター

### 新米パパ・ママ教室の案内

妊娠16週以降の妊婦とその夫を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。  
 2人でお産や育児のことを学びたい夫婦におすすです。  
 上の子供の託児が必要な方は申込みの際、お伝え下さい。

| 日時                     | 内容  |
|------------------------|---|
| 3月6日(日)<br>12:45～16:00 | ☆妊婦疑似体験シミュレーター<br>☆講話「赤ちゃんの発達と遊び」<br>おもちゃ紹介など<br>講師：鈴蘭保育園 中井園長<br>☆赤ちゃんのお風呂レッスン<br>抱き方、オムツ交換の仕方など |



申込み先 保健センター ☎④ 3355番

### 母親教室のお知らせ

妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことが何でも知りたい!という方、一人で家にいると色々考えて不安になってしまう...という方、他の妊婦や保健師などと気軽に話がしたい!という方におすすの教室です。

託児室も用意していますので、上の子どもがいる妊婦も大歓迎です。申込みの際に伝えて下さい。

| 日時                      | 内容                         |
|-------------------------|----------------------------|
| 3月2日(水)<br>13:15～15:30  | 赤ちゃんのお風呂レッスン<br>育児用品の話、交流会 |
| 3月3日(木)<br>13:30～15:30  | 妊娠中の食事・栄養について<br>離乳食の話、交流会 |
| 3月10日(木)<br>13:30～15:30 | 母乳栄養の話、交流会                 |
| 3月11日(金)<br>13:30～15:30 | 母と子の歯の話<br>先輩ママ・赤ちゃんとの交流会  |

申込み先 保健センター ☎④ 3355番

## 移動献血車運行のお知らせ

3月は、下記の日程で移動献血車“ひまわり号”が市内一円を巡回します。  
どうぞ近くの会場で、献血への協力をお願いします。

| 実施日         | 会場                      | 時間                         |
|-------------|-------------------------|----------------------------|
| 3月2日<br>(水) | 紋別漁業協同組合前<br>ポスフル紋別店駐車場 | 10:00～10:50<br>12:00～16:00 |
| 3月3日<br>(木) | 紋別信用金庫前<br>オホーツク氷紋の駅駐車場 | 9:00～13:00<br>14:00～16:00  |
| 3月4日<br>(金) | 紋別市役所前<br>シティもんべつ店駐車場   | 9:00～12:00<br>13:00～16:00  |

### 献血基準

- 対象
  - 年齢 16歳から69歳まで
  - 体重 男性45kg以上 女性40kg以上
  - ※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことがある方に限らせていただきます。
- 種類 400ml献血・200ml献血
- ※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことがある方に限らせていただきます。

※運行状況により、若干時間が前後することがありますので了承願います。

## 閉じこもらず元気づくりの場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

60歳以上の方で、外出先の少ない方や体力に自信のない方などに対し元気づくりをサポートしています。あなたの身近に心躍る楽しい場…それが老化予防の第一歩です。

まだどこにも参加したことのない方はぜひ足を運んでみませんか？ あなたの参加をお待ちしています。

### 緑ほがらかクラブ

#### 日程及び内容

- 2月1日(火) 歌・節分(アメまき)・ゲーム
  - 2月8日(火) 歌・体操・ゲーム
  - 2月15日(火) 歌・体操・ゲーム
  - 2月22日(火) 手工芸(ゲーム用品作り)
- 保健師が入ります。

時間 10時～11時30分

会場 緑高齢者ふれあいセンター

### ふきのとう

日時 2月25日(金) 10時～12時

内容 室内ゲーム  
「ハッピーボウリング」  
「一貫目ゲーム」

会場 渚滑高齢者ふれあいセンター



### リハビリ訪問

日時 3月3日(木) 9時30分～16時

担当 北海道総合在宅ケア事業団  
理学療法士 渡辺 晋輔 氏

内容 機能訓練や住宅改修の相談、介護方法の相談などに応じます。  
保健センターでの相談や自宅への訪問ができます。

希望の方は2月24日(木)までに申し込み下さい。

### ひまわりクラブ

日時 2月24日(木) 10時～12時

内容 高齢者の食事の工夫  
※保健センターの栄養士が話をします

会場 落石高齢者ふれあいセンター

### はつらつクラブ

#### 日程及び内容

- 2月8日(火) レクリエーション
- 2月22日(火) レクリエーション

時間 10時～11時

会場 保健センター

### リハビリ陶芸

日程 2月8日(火)・22日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター



### 介護者手をつなごう会

介護の苦勞話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日時 2月15日(火) 13時30分～15時30分

会場 保健センター

