

健康ライフ



胃がん・肺がん・大腸がん検診のお知らせ

生活習慣病の予防と早期発見のため検診をおこないます。この機会をぜひ、みなさんの健康づくりにお役立てください。

日程及び会場

月 日	受付時間	会 場
2月21日(水)	7時～7時30分	保健センター
2月22日(木)	8時～8時30分	
2月23日(金)	9時～9時30分	



対 象

40歳以上（S42年3月31日生以前の）市民

節 目 検 診

30歳（S51年4月1日生）
 S52年3月31日生）
 35歳（S46年4月1日生）
 S47年3月31日生）

内 容

胃がん検診、
 胃部レントゲン検査
 肺がん検診、
 胸部レントゲン検査
 大腸がん検診、
 便潜血反応検査（自宅で2日分の便を採取します。）

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

※70歳以上、生活保護世帯の方は無料です。

※国保加入者は、検診料金の助成があります。

検診当日「国民健康保険被保険者証」を持参してください。

※1月9日（火）から申し込み受付開始いたします。

問い合わせ先

保健センター ☎(24)3355番

離乳食教室のお知らせ

子育て中の方を対象として、離乳食教室を行います。大人の食事からの取り分け方や、月齢に合わせた離乳食作りを、一緒に体験しませんか？デモンストレーションを行ない、離乳食の基本をお伝えします。離乳食について気になること、不安なことのある方、離乳食の進め方がわからないという方にお勧めの教室です。

日 時	対 象	内 容
2月9日(金) 13:00～15:30	初期・中期 5～8カ月の子どもを持つ親 定員15名	離乳食の基本 ・大人の食事からの取り分け方法、調理のポイント ・月齢にあわせた離乳食の固さ、1回の目安量、味付け。 ・大人の食事の1回の目安量 デモンストレーション終了後、試食を行います。
2月23日(金) 13:00～15:30	後期・完了期 9～12カ月の子どもを持つ親 定員15名	

会 場 保健センター2階

参加費 150円（材料費として）
 持ち物 子供用茶碗、スプーン
 など試食に必要なもの、エプロン、手拭タオル、三角巾

1歳前のお子さんの託児は行いません。必要な方はベビーカーやおんぶひもを持参してください。上のお子さんの託児については申し込みの際相談ください。

問い合わせ先

保健センター ☎(24)3355番

おやつ教室のお知らせ

市販のお菓子には、砂糖や油が多く含まれています。家庭で簡単に作ることができ、砂糖を控えたおやつを紹介します。

調理実習「おやつ作り」

日 時 2月6日（火）
 10時～12時30分

会 場 保健センター2階
 栄養指導室

参加費 300円
 申込み 2月1日（木）

問い合わせ先

進藤 ☎(23)7222番
 本宮 ☎(23)2473番
 保健センター ☎(24)3355番



介護者手をつなごう会

介護での苦勞を話すこと・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 1月16日(火)
13時30分～15時30分
会 場 保健センター

はつらつクラブ

日 程 1月16日(火)
レクレーション
1月23日(火)
レクレーション
会 時 間 10時～11時
会 場 保健センター

リハビリ陶芸

日 時 1月16日(火)
1月23日(火)
13時～15時
会 場 保健センター

※はつらつクラブ、リハビリ陶芸は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。

北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

年末12月28日まで 年始1月4日から

外来診療受付時間 …… 午前8時～11時 午後12時～15時

外来診療休診日 …… 土曜日、日曜日、祝祭日



外来診療予定表	月		火		水		木		金		備 考
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
循環器科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
消化器科	○	-	○	○	○	-	○	○	○	-	
呼吸器科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
神経内科	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	毎月、第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
小児科	○	○	○	○	○	○	○	-	○	○	水曜日、午後の受付は15時～16時
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	
精神神経科	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	下記※参照
耳鼻咽喉科	○	○	-	-	-	○	○	○	-	-	
眼科	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	月曜日午後の受付は14時まで 火曜日午前の受付は10時まで
皮膚科	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	
泌尿器科	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	

※精神神経科は、第2水曜日10日(1日診療)、第3水曜日17日(1日診療)、第4金曜日26日(午前診療)、第5水曜日31日(1日診療)となります。なお、診療日が変わることもありますので電話等で確認してください。

※循環器科は、上記以外に、第1、第3、第5金曜日が午後診療となりますので、診療を受ける方は電話等で確認してください。

※産婦人科の、分娩については6月より緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って一部再開していますので、常勤医師とご相談ください。

※受診される方は、診療を行っていない日もありますので、電話などで確認してください。

※平成19年1月から麻酔科外来を当分の間休診としますのでご承知願います。

※12月31日～1月3日まで救急当番院になっています。

問い合わせ先 北海道立紋別病院 ☎24-3111番