

健康ライフ



がん検診

胃がん・肺がん・大腸がん
生活習慣病予防とその早期
発見のため検診を行います。

この機会をぜひ、皆さんの
健康づくりにお役立てくださ
い。

日時 2月18日(月)・19日(火)
受付7時～7時30分、8時～
8時30分、9時～9時30分
対象 40歳以上(S43年3月
31日生以前)、30歳(S52年4
月1日生～S53年3月31日生)、
35歳(S47年4月1日生～S
48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)

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

子宮がん

子宮がんにかかる方の若年
化が進んでいます。妊娠、出
産を控えた若い女性にとって

は大きな問題となります。

子宮がんは、早期に発見す
ることで治すことができます。
そのためには定期的に検診を
受けることが大切です。

日時 2月22日(金)
受付9時30分～10時、12時30
分～13時
対象 20歳以上(S63年3月
31日生以前)

平成16年4月から受診間隔
が2年に1度になりました。

内容
子宮頸部細胞診検査～子宮
の入口の細胞を採って調べ
ます。
経膈エコー検査～子宮内膜
の厚さや卵巣の大きさなど
を確認します。苦痛もなく
短時間で終了します。

料 金 千700円

共通事項
場 所 保健センター
申込み 1月7日(月)～
*70歳以上の方、生活保護世
帯の方は無料です。また、国
保加入者は、検診料金の助成
がありますので、検査当日保
険証を持参ください。

離乳食教室

日 時	対 象	内 容
2月14日(木) 13時～15時30分	初期・中期 5～8ヶ月の子ども を持つ親 定員 15名	離乳食の基本について ・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。
2月21日(木) 13時～15時30分	後期・完了期 9～12ヶ月の子ども を持つ親 定員 15名	デモンストレーション終了後、 試食を行ないます。

おやつ教室

市販のお菓子には、砂糖や
油が多いものもあります。家
庭で簡単に作る事ができ、
砂糖を控えたおやつを紹介
します。

日 時 2月5日(火)10時～
12時30分

場 所 保健センター
参加費 150円(材料費)
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
園保健センター
☎(24) 3355番

場 所 保健センター
参加費 300円

介護者をつなごう会

介護での苦勞を話すこと・
聴くことで介護の負担感が少
しくて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。

はつらつクラブ

日 程 1月15日(火)
1月29日(火)
内 容 レクリエーション
時 間 10時～11時
場 所 保健センター

リハビリ陶芸

日 時 1月15日(火)
1月29日(火)
13時～15時
場 所 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。

在宅介護支援係からのお知らせ

口の中から始まる介護予防

口を動かすことは、しっかりかんで栄養吸収を良くする、唾液をたくさん出して口の中をきれいにする、脳の動きを活発するなどたくさん体によいことがあります。

また、顔や首などを意識して動かすことで、いつまでも若々しい表情が保てます。

日時 1月24日(木) 13時30分～15時30分

場所 保健センター

講師 NPO法人地域リハ実践プロジェクト

「りらいふ」言語聴覚士 高橋育子氏

内容 口のお話、口の体操

申込み 1月22日(火) まで

ことばのリハビリ相談

ことばを話すこと、書くこと、読むこと、聞いて理解すること等に障害を持った方を対象に個別相談を行います。

日時 1月23日(水) 13時30分～15時30分

場所 保健センター又は相談者宅

講師

NPO法人地域リハ実践プロジェクト

「りらいふ」言語聴覚士 高橋育子氏

申込み 1月15日(火) まで

リハビリ訪問・住宅改修相談

身体の状態にあったリハビリや住宅改修の相談、介護の相談などに応じます。

日時 1月29日(火)

9時30分～15時30分

講師 北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士 渡辺晋輔氏

申込み 1月22日(火) まで

☎ 高齢者福祉課在宅介護支援係
☎ (24) 2111 内線451番



北海道立紋別病院 外来診療のお知らせ

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、12月29日～1月3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	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	4日(金)休診
神経内科	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	第1・第3金曜日
外科・肛門科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	
産婦人科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	下記※1参照
小児科	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○	水曜日午後の受付は15時～16時
整形外科	—	—	○	—	○	—	○	—	○	—	再診のみ予約制
耳鼻咽喉科	○	○	—	—	—	○	○	—	—	—	
眼科	○	○	○	○	○ ^{※2}	—	○	○ ^{※2}	—	—	完全予約制(新患・再診)
皮膚科	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	完全予約制(新患・再診)
精神神経科	1日診療～9日(水)、10日(木)、15日(火)、23日(水)、30日(水) 午前診療～16日(水)、25日(金)、31日(木)										

※1 産婦人科の分娩については、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、常勤医師と相談ください。

※2 眼科の水曜日午前、予約検査のみです。木曜日午後の予約は、13時までです。

※ 整形外科、眼科、泌尿器科については、予約の患者様が優先に診療となりますので、ご了承ください。

※ 受診される方は、診療日程の変更の可能性もありますので、電話などで確認ください。

☎ 北海道立紋別病院 ☎ (24) 3111番