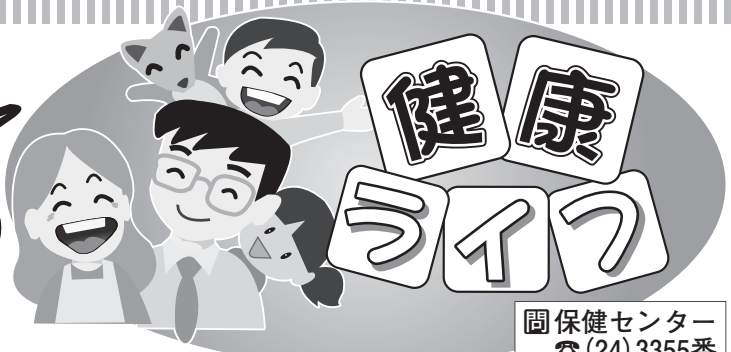


9月1日から10月31日まで、
がん検診受診促進月間です。
がん検診を受けご自分の健康
管理に役立てましょう。



保健センター
☎(24) 3355番
8:45～17:30

健康診査・がん検診

日程・場所 10月23日(金)～27日(火) 市民会館

時間 6時30分～7時、7時30分～8時、8時30分～9時、9時30分～10時

対象 30歳以上で紋別市国民健康保険に加入している方、後期高齢者医療保険に加入している方等

申込み 10月16日(金)まで

その他 肝炎ウイルス検診、エキノкокクス症検診も行います。詳細は、お問い合わせください。

円健診専用ダイヤル
☎(26) 3032番

リハビリ訪問・住宅改修相談

日時 9月15日(火) 9時30分～15時30分

内容 対象者の自宅などで体の状態にあった動作の訓練や住宅改修の相談、介護の相談に応じます。

担当 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 9月8日(火)まで

子宮がん検診

日時 9月28日(月)

場所 保健センター

時間 9時～9時30分、12時30分～13時

対象 20歳以上(平成8年4月1日生以前)

内容・料金 子宮頸部細胞診 検査 千700円、経膈超音波検査 100円

※70歳以上の方、クーポン券をお持ちの方は無料です。(ただし、クーポン券対象の方で超音波検査を受診する場合は100円)

※受診間隔は2年に1度

申込み 9月25日(金)まで

円健診専用ダイヤル
☎(26) 3032番

乳がん・子宮がん検診のバスター

日程 10月5日(月) 6時45分出発、14時30分頃帰着予定(バスは保健センター前より運行します)

場所 旭川がん検診センター(旭川市)

対象

- ・子宮がん検診 20歳以上の方(平成8年4月1日生以前)

・乳がん検診 40歳以上の方(昭和51年4月1日生以前)

内容・料金

- ・子宮がん検診 子宮頸部細胞診検査 千700円、経膈超音波検査 100円
- ・乳がん検診 視診、触診、マンモグラフィ検査 2千200円(50歳以上の方は千800円)

※70歳以上の方は無料

※心臓ペースメーカー装着の方は、乳がん検診の対象となりません。

定員 30名(20名以上の予約がない場合は、中止となります)

持ち物 健康保険証・検査料金・昼食代

申込み 前日まで

その他 昼食のため、旭川イオンに寄ります。

乳がん検診啓発講演会

10月はピンクリボン運動月間です

乳がんは数年前まで、日本人女性の16人に1人だったものが急速に増え、今では12人に1人の時代になっています。乳がんであなたと家族が悲しむことのないよう、ご参加をお待ちしています。

テーマ 「学ぼう乳がん守ろうあなたの未来」

日時 10月1日(木) 18時30分～19時30分

場所 北海道紋別高等学校

内容 講演(40分程度)、その他乳がん検診やピンクリボンの活動紹介等

講師 医療法人東札幌病院 副院長 ブレストケアセンター長 大村 東生氏

参加料 無料

申込み 前日まで(保健センター)

共催 ピンクリボンin Mombetsu実行委員会、北海道紋別高等学校PTA

骨盤底筋体操講座

～出産や加齢で衰える骨盤底筋を鍛えましょう～

日時 10月5日(月) 10時～12時

場所 保健センター

内容 骨盤底筋体操

講師 株式会社フィットU 健康運動指導士 角幡 和子氏

持ち物 タオル、飲み物など

主催 紋別保健所

共催 紋別市

申込み 9月29日(火)まで

円保健センター
☎(24) 3355番

紋別保健所
☎(24) 3108番

ノルディック ウォーキング

日 時 9月18日(金) 9時
30分～11時45分
集合場所 保健センター(ポールの使い方、歩き方などの練習後スケートリンクへ向かいます)
持ち物 タオル、飲み物など
申込み 9月14日(月)まで
その他 当日は、動きやすい服装と靴でお越しください。なお、ノルディックウォーキングのポールは貸出しします。

男性のための 夜間運動セミナー

仕事で忙しく、運動する時間がないという男性に運動プログラムを提供します。
日 時 9月1日(火) 19時～21時、9月17日(木) 19時～21時
場 所 保健センター
内 容 講話・代向上ストレッツ・筋トレなど
講 師 NPO法人健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 中村 和之氏
定 員 30名(先着順)
その他 女性の参加可

高齢者ふれあい センターで体力測定

年に一度、自分の体力を確
認し、健康づくりや介護予防
の機会にしてみませんか。

日 程	ふれあい センター名	事 業 名
4日(金)	渚 滑	渚滑ふきのとう
7日(月)	上渚滑	らんらん広場 かみしょこつ
15日(火)	緑	緑ほがらかクラブ
24日(木)	落 石	ひまわりクラブ

時間 10:00～11:30

対象者 60歳以上の方
内 容 血圧測定、身長・体重測定、握力、片足立ち、長座体前屈、手伸ばし、10メートル歩行など
その他 動きやすい服装でお越しください。



広域紋別病院外来診療

〒 広域紋別病院 ☎ (24) 3111番

診療科	月	火	水	木	金	備 考
総合診療科	△	△	△	△	△	再診のみ一部予約制
消化器内科	○	○	○	○	△	※月～木曜日は、午後も診療を行っています。予約の方が優先となります。受付時間は12:00～14:00、診療時間は13:00～14:30です。
循環器内科	△	△	△	△	△	原則予約制、予約されていない方で受診希望される方はお問い合わせください。
呼吸器内科	-	-	-	-	○	予約制
外 科	△	△	△	△	△	再診のみ一部予約制
小児科	○	○	△ (※1)	△ (※2)	○	※1 水曜日午後は一般予防接種(13:00～15:00)、慢性疾患の診療(15:00～)「完全予約制」。 ※2 木曜日午後は乳児検診
整形外科	-	-	-	○	○	原則予約制、予約されていない方で受診希望される方はお問い合わせください。常勤医師が不在のため、木曜日・金曜日全日のための診療となります。
産婦人科	○	○	△	○	○	再診のみ予約制 水曜日午後は検査・手術 ※産婦人科の分娩は、緊急分娩及び安全が十分に見込まれる分娩に限って対応していますので、当院の医師とご相談ください。
耳鼻咽喉科	☆	△	☆	△	-	一部予約制
眼 科	○	○	△	△	-	予約制、水曜日午前は検査のみ予約制
皮膚科	-	△	-	-	-	再診のみ一部予約制
精神科	△	△	△	△	○	初診・再診ともに予約制 ※再診予約外は時間がかかります。水曜日の受付は8時～10時30分となります。 ※午後は新患のみの診療となります。詳細はお問い合わせください。(水、金曜日除く)

- 受付時間
8時～11時
12時～15時
- 診療時間
9時～
13時～
小児科・耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科
整形外科の午後の
診療時間は14時からになります
- 休診日
土、日、祝日

○ 全日診療
△ 午前のみ診療
☆ 午後のみ診療
- 休診

- 神経内科～第1・3火曜日 全日(予約制)
- 乳腺専門～9月18日(金)終日、30日(水)午前(予約制)
- 泌尿器科～9月3日(木)午後、4日(金)午前、9日(水)全日、10日(木)午前、16日(水)午後、17日(木)午前(予約制)
- 小児心臓～月1回金曜日(午前診療・予約制)
- 小児神経～月1回金曜日全日(予約制)
- 小児血液～10月、12月、2月木曜日(午前診療・予約制)
- 小児内分泌～11月29日(木)午後、30日(金)全日、2月18日(木)午後、19日(金)全日(予約制)

◆ 他院からの転院を希望される方は紹介状を受診の際にご持参くださいますよう、ご協力お願いします。
◆ お薬手帳をお持ちの方は、受診の際にご持参くださいますよう、ご協力お願いします。

<小児科ワクチン予約のお知らせ> ※電話の予約時間は(14:00～16:30)となります。
予約の際は接種時期、間隔等をご確認頂き、お子様の接種スケジュールを予めご選択の上、予約の電話をいただけますようお願いいたします。なお、当日は母子手帳で確認しますが、間隔等が適切でない場合、接種を受けられないこともございますのでご了承ください。わからないこと等がございましたら小児科外来または保健センター等にご相談ください。