

区分	対象	料金
特定健診 健康診査	30歳以上で国民健康保険に加入している方	無料
	後期高齢者医療保険に加入している方	
	30歳～39歳の方	
	40歳以上で生活保護を受給している方	
	40歳以上の社会保険等被扶養者の方	一部自己負担あり
胃がん 検診	30歳 (H元.4.2～H2.4.1生)、	1,600円(70歳以上及び生活保護世帯の方無料)
肺がん 検診	35歳 (S59.4.2～S60.4.1生)、	500円(65歳以上及び生活保護世帯の方無料)
大腸がん 検診	40歳以上の方 (S55.4.1以前生)	700円(70歳以上及び生活保護世帯の方無料)
前立腺がん 検診	男性の方(前立腺肥大等の治療中及び経過観察中の方を除く)	2,100円

年に一度は健康診断などを受け、ご自身の健康状態を自覚症状だけでなく、客観的に把握することが大切です。

健康 ライフ

保健センター
☎(24) 3355番
8:45～17:30

秋の総合健診

日程 10月21日(月)～25日(金)

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

場所 市民会館3階小ホール

申込み 10月11日(金)まで

その他 年度内の受診は一人一回です。今年度から加入している健康保険にかかわらず30～39歳の方は無料で健康診査を受診できます。

申込先 健診専用ダイヤル
☎(26) 3032番

乳がん・子宮がん検診 のバスツアー

日時 10月2日(水) 6時45分
出発、16時帰着予定

※バスは保健センター前より運行します。

※検診終了後、イオン旭川西で昼食タイムをとります。

場所 旭川がん検診センター

対象

- ・子宮がん検診
- ・20歳以上の方(平成12年4月1日生以前)
- ・乳がん検診
- ・40歳以上の方(昭和55年4月1日生以前)

※心臓ペースメーカーや脳室I-VH装着の方、自覚症状のある方や経過観察中の方、妊娠中の方または可能性のある方は対象外です。

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 300円
- ・乳がん検診
- ・マンモグラフィー検査 2千200円(50歳以上の方は千800円)

※70歳以上の方、生活保護の方、乳がん検診クーポン券を

お持ちの方は無料
定員 30名

子宮がん検診

※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 9月17日(火)まで

※先着順

申込先 健診専用ダイヤル
☎(26) 3032番

日程 9月24日(火)

時間 9時～9時30分、10時～10時30分、12時30分～13時

場所 保健センター

対象 20歳以上の方(平成12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 300円

※70歳以上の方、生活保護を受給されている方は無料

申込み 前日まで

申込先 健診専用ダイヤル
☎(26) 3032番

料理講習会のお知らせ

今回はカラフルピラフ、鮭とチーズのコロッケ、さっぱりしていて美味しい2層のオレンジムースなどを作ります。興味がある方はお気軽に

ご参加ください。
※メニューは変わることもあります。

リハビリ訪問・住宅 改修相談

日時 9月17日(火)10時～13時

場所 保健センター2階栄養指導室

参加費 300円

主催 紋別市・紋別市食生活改善協議会

申込み 9月13日(金)12時まで

岡進藤☎(23) 7222番
須釜☎(23) 7245番

日時 9月10日(火)9時～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3日(火)まで



介護予防事業

高齢者ふれあいセンター		日程	内容
ひまわりクラブ	落石	9月5日(木)	体力測定
渚滑ふきのとう	渚滑	9月6日(金)	体力測定
らんらん広場 かみしよこつ	上渚滑	9月9日(月)	体力測定・体操
緑ほがらかクラブ	緑	9月17日(火)	レクリエーション (チェアヨガ)

時間 10:00～11:30

健康づくり応援プロジェクト (第2・3回目)(全5回)

生活習慣改善や介護予防のため、継続できる運動プログラムを提供します。

日程

- ・9月3日(火)(第2回目)
- ・10月1日(火)(第3回目)

時間 10時～11時30分

場所 保健センター2階多目的ホール

内容 講話:ストレッチ・有酸素運動等

講師 地域ウエルネス・ネット

フィットネスアドバイザー

福岡 永告子氏 他

持ち物 動きやすい服装と靴、

タオル、飲み物等

定員 30名(先着順)

申込み 前日まで

ストレッチ&筋トレ&ノルディックウォーキング

日時 9月11日(水)9時30分～11時30分

場所 保健センター

内容 血圧測定、ストレッチ、筋

トレ、ノルディックウォーキングの使

い方、歩き方等

講師 地域ウエルネス・ネット

運動指導士 中村和之氏 他

持ち物 タオル、飲み物等

※当日は、動きやすい服装(外

を歩く服装)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

します。

定員 35名程度

申込み 前日まで



食品表示に係る 経過措置の終了に ついてのお知らせ

平成27年4月1日から加工食品への栄養成分表示が義務化され、一般用の加工食品には新たに、食品単位(100g、1食分等)当たりの熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目の表示が必須とされました。

この制度に対する経過措置の終了が令和2年3月31日まですべて終了していますので、計画的に準備をし、経過措置の終了までに速やかな表示の切り替えに努めてください。

なお、表示可能面積が小さいもの(概ね30cm²以下)、酒類、栄養の供給源としての寄与の程度が小さいものや、小規模事業者が販売するもの等については省略が認められています。

詳しくは、北海道庁ホームページ「栄養や健康等の表示について」(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/syokuhinh_youjinhm)をご覧ください。

北海道保健福祉部健康安全

局地域保健課

☎011(231)4111

内線(25)515番

紋別保健所

☎(23)3108番

9月10日から16日は自殺予防週間です

全国で自殺によって亡くなる方は、国全体の取組みなどの影響により減少傾向にあり、平成30年は2万840人で、昭和56年以来37年ぶりに2万人を下回りました。しかし依然として2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

自殺の原因の多くはこころの病気が関係しており、「うつ病」などの早期発見・治療により多くの自殺は予防することができますと言われています。こころの病気を正しく理解して、かけがえのない命を守りましょう。

自殺予防のための行動～3つのポイント～

気づき 見守り つなぎ

- ◎周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける
- ◎早めに専門家に相談するよう促す
- ◎温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

保健師や専門医がこころの健康に心配のある方や、アルコール問題でお困りの方などの相談をお受けしています。気軽にご相談ください。

☎紋別保健所健康推進課健康支援係 ☎(23)3108番

9/24～9/30は結核予防週間です

結核は現在も、日本で毎年約1.7万人が新たに発症しており、「過去の病気」ではありません。

また、新たに結核を発症する方の半数以上が70歳以上となっています。これは、若い時に結核に感染し、発症が抑えられていたものの、高齢になって免疫力が落ちたことなどから発症すると考えられます。

発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

せき・たんなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。食欲がない・元気がない・体重が減る・微熱などの症状しか出ない場合がありますので、日頃から健康状態に注意しましょう。

結核はどんな病気？

結核は結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。症状は、せき、たん、発熱、倦怠感などで風邪と似ています。

また、せきがある人はマスクをつけて、周りの人に感染をばねないように心がけましょう。

こんな時は病院へ!

- ・せきが2週間以上続く・たんが出る
- ・急に体重が減る・体がだるい

☎紋別保健所健康推進課健康支援係・保健係 ☎(23)3108番