

## 健康診断・がん検診対象者料金一覧

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歳以上の被扶養者(国保以外)の方	一部自己負担あり
胃がん検診	30歳(H2.4.2～H3.4.1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(S60.4.2～S61.4.1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(S56.4.1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



保健センター  
☎(24)3355番  
8:45～17:30

### 春の総合健診

**日程** 6月13日(土)～17日(水)  
**場所** 市民会館3階小ホール  
**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  
**申込み** 6月4日(木)まで  
**その他** 年度内の受診は一人一回です。  
※40歳以上の国民健康保険に加入している方は、特定健診の受診には、5月末頃に郵送される受診券が必要です。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。  
**問健診専用ダイヤル**  
☎(26)3032番

### 子宮がん検診

**日程** 5月14日(木)  
**受付時間** ①9時～9時30分②10時～10時30分③12時30分～13時  
**場所** 保健センター  
**対象** 20歳以上の方(平成13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  
※子宮頸がんはヒトパピローマウイルスが原因で、主に性交渉により感染します。性交渉の経験のない方は子宮頸がんのリスクは低いため、積極的に検診をお勧めしませんが、希望のある方は申込みください。  
**申込み** 前日まで

### 乳がん・子宮がん検診のバスタワー

**日程** 5月29日(金)6時45分出発、16時頃帰着予定  
※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(旭川市)  
**対象・料金**(70歳以上の方、生活保護の方は無料)  
○子宮がん検診

20歳以上の方(平成13年4月1日生以前)  
・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  
40歳以上の方(昭和56年4月1日生以前)  
・マンモグラフィ検査 2千200円(50歳以上の方は千800円)  
※乳がん検診は、心臓ベースメーサーや脳室・腹腔内シヤント、胸部I.V.H装着の方、血液性の分泌物等自覚症状のある方、経過観察中の方、妊娠中、妊娠の可能性のある方は対象外です。  
**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** 5月21日(木)まで  
※定員になり次第締切り

### 行政ポイント(紋太ポイント)を付与します

特定健診、後期高齢者健診、30歳代健診、各種がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん検診)を受診した際に100ポイントを付与します。ポイント付与を希望される方は、検診当日「紋太ポイントカード」を持参してください。また、検診受診時に紋太ポイントカードの提示がない場合、紋

### 介護予防事業

太ポイントを後から付与する事ができませんのでご了承ください。  
※社会保険等被扶養者の方は、各種がん検診のみポイント付与の対象となります。生活保護を受給されている方は、全ての健診が検診でポイント付与の対象外となりますので、ご了承ください。

高齢者ふれあいセンター	日程	内容
渚滑ふきのとう 渚滑	4月10日(金)	創作活動(ぬり絵)
らんらん広場 上渚滑	4月13日(月)	文化祭の準備
緑ほがらかクラブ 緑	4月14日(火)	講話(保健師)「血圧について」
ひまわりクラブ 落石	4月16日(木)	体操・レクリエーション

時間 10:00～11:30

### リハビリ訪問・住宅改修相談

**日時** 5月15日(金)9時30分～15時30分  
**担当** 北海道総合在宅ケア事業団 理学療法士 渡辺晋輔氏

移動献血車運行日程表 ※若干時間が前後することがありますのでご了承ください。

日時	場所
4月19日(日) 10:30~12:00 13:30~17:00	イオン紋別店
4月20日(月) 9:00~10:00 10:30~11:30 12:00~13:00 14:40~15:30 16:00~17:00	オホーツク総合振興局産業振興部西部耕日出張所 北海道ふそう北見支店紋別営業所 紋別税務署 JAオホーツクはまなす農業協同組合本所 マルハン紋別店
4月21日(火) 9:00~ 9:50 10:20~11:00 11:30~12:20 13:50~14:30 15:00~17:00	北海道電力(株)送配電カンパニー紋別ネットワークセンター 遠軽信用金庫 紋別支店 紋別漁業協同組合 網走開発建設部紋別港湾事務所 広域紋別病院
4月22日(水) 9:00~13:00 14:30~17:00	市役所 シティ紋別店
4月23日(木) 9:00~11:00 12:30~14:00 14:30~15:00 15:30~16:20	紋別警察署 氷紋の駅 紋別市港湾合同庁舎 上渚滑支所

移動献血車運行日程

**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。  
**申込み** 5月12日(火)まで

近くの会場にて、献血へのご協力をお願いします。

**対象** 16歳~69歳

**体重** 男性45kg以上、女性40kg以上(400ml献血は男女共50kg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

歯の健康デー  
「小学生図画ポスターコンクール」作品募集

献血を受けられた方は無料で糖尿病検査を受けることができず、健康管理にお役立てください。  
**服薬の条件が緩和(当日服薬でも献血可)**  
高血圧の薬、高脂血症の薬、尿酸血症治療薬(痛風予防)、抗アレルギー薬、漢方薬全般  
※その他、服薬等については当日医師の問診により献血をお休み頂く場合があります。

6月6日(土)に行われる「歯の健康デー」では、歯科疾患予防の意識づけの機会として「小学生図画ポスターコンクール」を行っています。個人での応募についても受付しますので、是非ご参加ください。  
**主催** 紋別歯科医師団・紋別保健所紋別市  
**応募資格**  
・低学年の部 小学1~3年生  
・高学年の部 小学4~6年生

募集作品

①口腔保健に関する健康で明るい図画、ポスターであること  
※ポスターに標語を入れる場合は「虫歯」ではなく「むし歯」と書くこと。図画には標語を入れな

いこと。審査対象外になります。  
②画用紙(4つ切り大)  
③色材料、用具は自由  
④裏面に、学校名、所在地、学年、氏名(ふりがな)を明記すること。

**提出先** 保健センターに郵送又はご持参ください。  
**締切日** 5月25日(月)※必着

**表彰** 歯の健康デー当日に表彰式を行います。最優秀賞、優秀賞、入賞を選出し賞状と図書カードが贈られ、全員に参加賞があります。また、最優秀賞・優秀賞の作品の中から2作品が「北海道歯科保健図画ポスターコンクール」へ出品されます。

支え合いの地域づくり

「生活支援体制整備事業」をご存じですか?

市では、住みなれた地域でいきいきと安心して生活しているよう、地域のみなさんと生活支援コーディネーターが協力し、支え合いの地域づくりの実現に取り組んでいます。

「集まる場」があることで、人と人との「つながり」ができます。つながることで、普段の暮らしの中で身近な「助け合い」が広がっていきます。

そのためのきっかけづくりとして、  
**いきいき百歳体操** **気軽に集える** **地域について考える**  
**体操の通いの場** **ふらっと茶屋** **住民座談会**  
**気かけ合う地域を目指す** **ひとりであるよりみんなで食事をする**  
**たすけあい隊(上渚滑地区)** **ランチの集い(落石地区)**

などを、各地域のみなさんと一緒に取り組んでいます。みなさんの日頃のつながりや普段の暮らしぶり、すでに参加している地域活動(老人クラブ、町内会、自主サークル等)の中にもたくさん「助け合い」があります。力を合わせて、支え合える地域にしていきたいと思います!

岡地域包括支援センター ☎(23)1232番  
介護保険課高齢者福祉係 ☎(24)2111 内線273-394番

認知症になっても

住み慣れた紋別で安心して暮らしていけるよう

「認知症初期集中支援チーム」が  
お手伝いします

認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期発見・適切な対応をとることにより、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、支援します。

どうして「早めの対応」が必要なの?

- 1 早期治療で改善が期待できます。
- 2 進行を遅らせることができます。
- 3 事前に様々な準備ができます。

**認知症初期集中支援チームとは** 地域包括支援センターの医療・福祉・介護の専門職がチーム員となり、医師(サポート医)の協力を得て活動しています。

**どんなことをするの** 認知症の方や認知症の疑いのある方、そのご家族を訪問し、困りごとの相談に応じます。そして、ご本人の病院の受診や介護保険サービスの利用、家族の介護負担軽減などの支援を行います。

**対象** 40歳以上で、自宅で生活しており、認知症の疑いがある方や認知症の症状でお困りの方です。

**相談窓口** 認知症でお困りの方、家族のことでお悩みの方は、ひとりで抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。

岡地域包括支援センター ☎(23)1232番