

ふたりではじめる健康ごはん教室

～いつまでも家族みんなで健康に、
できることから始めませんか？～

食生活改善のコツがわかる管理栄養士講話
簡単・おいしい・健康ごはん調理実習

【対 象】ご夫婦で参加可能な市民の方
【と き】11月15日㊥ 10時～12時30分
【ところ】総合福祉センター 307・309
【参加料】無料
【定 員】8組（16人）※申込順。
【申 込】10月31日㊥まで／ ☎で申し込み
【持ち物】エプロン、三角きん

☎健康づくり課
☎(24)0768 ☎(24)8418

おもな会場は
総合保健センターです

1
11/4
火
,
2
11/20
木

フッ化物塗布・歯科相談・歯科
医師健診

【対象】①1歳～就学前の子②1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子
【料金】800円（フッ化物塗布）
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※予約制。詳細はお問い合わせください。
※歯科相談、歯科医師健診は無料。
.....

11/7,21

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。※BCGは状況により3か月から11か月まで接種することができます。
【持ち物】母子健康手帳、予防票

【詳細】
母子保健課 ☎(24)0771
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148
☎(24)8418

【申込・詳細】
母子保健課
☎(24)0133
☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル
24

通話料無料
0120(010)293

非通知設定の電話からは利用不可
I P電話からは ☎03(5524)8500（有料）
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

10月は「がん検診受診率60%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

がん検診の重要性は、がんは進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治癒します。がんを初期に発見する方法が、がん検診です。市が行うがん検診は、検診費用の一部を市が助成するため、精度の高い検診を安い料金で受けることができます。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう。

また、10月は乳がん月間でもあります。乳がんにかかる女性はやや増えており、年間約9万人以上・日本人女性の9人に1人がかかると推定されています。30歳代から増加し、40歳以上の女性で最も多くの人がかかるがんです。乳がんも、早期発見・早期治療で90%以上が治る病気です。ぜひ、検診をご活用ください。

市は、10月の「乳がん月間」において、「ピンクリボン運動」を行っています。この運動の一環として市と市内の企業が連携し、ポスターの掲示やピンクリボン運動支援ボランティア（社会福祉協議会の皆さんが作成したピンクリボンの装着などにより、乳がん予防・検診の啓発を行っています。（市民健康課 保健師）

各種健（検）診のご案内

④総合保健センター

□11/24、25、26、27、12/3、4（7時～11時）
□11/28 女性のみ（7時～11時）
※乳がん検診のみ午後（13時～14時）も実施。
⑤北海道対がん協会札幌がん検診センター
□11/12、13（バス停留所・時間は要確認）
■料金（ ）内は、市の国保加入者の料金です。
■子宮・乳がん検診は、奇数月生まれの女性を対象です。
■次の方は、がん検診と肝炎ウイルス検診の料金が無料です。申し込み時にお知らせください。
・70歳以上の方または65歳以上70歳未満で障がい4級以上の認定を受けた方。
・生活保護世帯、市民税非課税世帯の方。
■検査・治療中の方は対象外の健（検）診もあります。詳細はお問い合わせください。
■検診当日の受付時間は30分ごとの時間予約制です。
■検診日の3週間程前または定員になり次第、締め切ります。定員に達している検診項目もありますので、詳細はお問い合わせください。

脳ドックと骨粗しょう症検診

と き

と ころ

11/4
㊥
10:00-15:00
総合保健センター

11/7
㊥
10:00-11:30
ほくおう児童館

11/10
㊥
10:00-14:00
ちとせっこセンター

11/20
㊥
10:00-15:00
総合保健センター

11/21
㊥
10:00-14:00
げんきっこセンター

まちなかウォーキング
紅葉の散歩道（支笏湖コース）

10/27
㊥
9:30-14:30

王子製紙第一発電所から支笏湖温泉街まで（約7km）。
※温泉街で自由時間（約1時間）あり。
【集 合】9時～9時30分／総合福祉センター1階ロビー
※現地までバスで移動。
【定 員】40人（申込順） 【参加料】無料
【申 込】10月24日㊥まで／ ☎で申し込み。
☎健康づくり課 ☎(24)0361 ☎(24)8418

健康子育て
アイキアイキ
子育て総合支援センター

健診内容
会場
対 象
料 金（円）

胃がん
㊥㊤
40歳～
1,500（ 500）

大腸がん
㊥㊤
40歳～
1,000（ 300）

肺がん・結核
㊥㊤
40歳～
500（ 100）

前立腺がん
㊥㊤
50歳～／男性
1,000（ 300）

子宮頸がん
㊥㊤
20歳～29歳／女性
30歳～／女性
2,000(2,000)
2,000（ 800）

乳がん
㊥㊤
40歳～／女性
2,000(1,300)

国保特定健診
㊥㊤
40～74歳の
国保加入者
～64歳：1,000
65歳～： 500

はつらつ健診
㊥㊤
後期高齢者医療
制度加入者
無 料

いきいき健診
㊥㊤
40歳～／生保
無 料

さわやか健診
㊥㊤
19歳～39歳
1,000

肝炎ウイルス
㊥㊤
※注1
800（ 800）

エキノコックス症
㊥㊤
※注2
無 料

※65歳以上の方は、肺がん検診とあわせて結核健診を行っています。

※注1 40歳～／B・C型肝炎の診断、検査、治療などを受けたことがない方

※注2 小学3年生～／過去5年間で同等の検査を受けたことがない方

健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617	
《対象年齢表》令和7年4月1日現在	
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

※脳ドックは75歳以上も5歳ごとに受診可。

11月の健康相談日

11/17
㊥
9:30-11:30

臨床心理士の
子育て
カウンセリング

12/5
㊥
10:00-11:00

【対象】市内に住む18歳未満の子の保護者
【日程】11/1、7、12/5、13、1/10、16（げんきっこセンター）
11/15、21、12/20、26、1/24、30（ちとせっこセンター）
【定員】各日5人（申込順／1人1時間）
※カウンセリングの年間利用回数は12回まで。
【託児】就学前の子／申込時にお申し出ください。
【申込】相談日の前日まで（平日9:00～17:00）

【詳細】
こども家庭課
☎(24)0935
☎(23)6700