

# 平成29年度 健康づくり事業日程

☆子どもの健康カレンダーは別途配布しています。希望される方は保健指導係へご連絡ください。

## がん検診

### 胃・肺・大腸がん

- 4/ 1 (土) 早朝 健康一番館
  - 4/ 2 (日) 早朝 健康一番館
  - 4/ 3 (月) 早朝 健康一番館
  - 4/ 4 (火) 早朝 津田屋自治会館  
雄冬生活改善センター
  - 4/ 5 (水) 早朝 元阿分福祉会館
  - 10/22 (日) 早朝 健康一番館
- \* 下記の地区で送迎車を運行しています(予約制)
- ① 岩老地区→雄冬生活改善センター
  - ② 阿分・舎熊地区→元阿分福祉会館
  - ③ 信砂地区→元阿分福祉会館・10月保健センター

### 乳がん検診

- 4/23 (日) 一日 健康一番館
- 9/ 9 (土) 一日 健康一番館

### 子宮がん検診

- 4/23 (日) 一日 健康一番館
- 10/21 (土) 午前 健康一番館

### 留萌市立病院個別健診

乳がん・子宮がん検診のみ、4～3月の平日午前中に受けることが可能です。半日で乳がん・子宮がん検診の両方を受けられます。

<会場> 留萌市立病院  
<時間> 平日午前中(申込みの日にちによる)  
<申込> 保健指導係までご連絡下さい

### 肺がん ヘリカル CT 検診

10/22 (日) 午前  
<会場> 健康一番館  
<対象> 原則 50 歳以上

### 旭川がん検診センター 総合健診(集団)

6/2 (金)・7/11 (火)  
9/16 (土)・11/16 (木)  
<会場> 旭川がん検診センター  
(送迎バス有)

### 旭川がん検診センター 総合健診(個別)

個別健診も実施します。

<日時> 平成29年4月 1日～平成30年3月31日まで  
<会場> 旭川がん検診センター  
(送迎はありません)  
<申込み> 希望日の10日前までに保健指導係に申込み

## 健康相談

### 町民健康相談

偶数月25日(土日祝日の場合は、翌月曜日)開催

4/25 (火) 6/26 (月) 8/25 (金)  
10/25 (水) 12/25 (月) 2/26 (月)

<会場> 健康一番館 <時間> 9:00～11:30  
尿検査や血圧測定、体組成計による体重・体脂肪率・筋肉量などの測定、みそ汁塩分濃度測定など行います。健康について一緒に考えましょう。

### 出前健康相談・健康学習会

保健師・栄養士が地区会館や老人クラブ、婦人部、グループの集まり等に伺います。いつでも、どこでも、ご希望の興味のある内容で行います。少人数でもかまいません。ご希望をお寄せください。

\*日程は変更になる可能性がありますので広報や防災無線でご確認下さい。  
\*詳しくは保健指導係までお問い合わせ下さい。



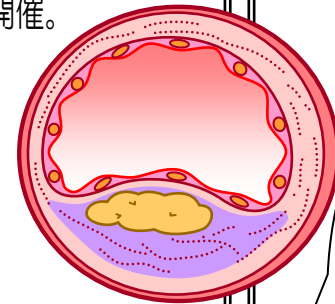
## 特定健診

\*胃・肺・大腸がん検診と同日開催。

- 4/ 1 (土) 早朝 健康一番館
- 4/ 2 (日) 早朝 健康一番館
- 4/ 3 (月) 早朝 健康一番館
- 4/ 4 (火) 早朝 津田屋自治会館  
雄冬生活改善センター
- 4/ 5 (水) 早朝 元阿分福祉会館
- 10/22 (日) 早朝 健康一番館

### <個別健診について>

増毛町国保・後期高齢医療保険の方は、H29年5月から町立診療所や留萌市内の病院・旭川がん検診センターでも特定健診を受けることができます。受診の際は必ず受診券が必要になります。



動脈硬化の図

動脈硬化は自覚症状がありません。健診を受けることで、血管の状態を予測することができ、自分の健康を守りましょう!

### 健診結果説明会 特定保健指導など

- 健診結果に基づいて、「要医療」、「積極的支援」「動機づけ支援」「重症化予防支援」の対象となった方には、個別に保健師・栄養士と面談をお願いしています。
- 脳梗塞や心筋梗塞等の危険度などについて、分かりやすい資料を提供します。ご自分の健康を守るために、ぜひご利用下さい。
- 対象以外の方でも、随時相談を実施しています。保健師・栄養士にご連絡下さい。


### オーベルジュましけに 運動拠点オープン!

～健康寿命延伸事業～

シンコースポーツより、健康運動指導士田村先生の派遣を受け、各種健康づくり教室やトレーニングスクールを開催します。4月からオーベルジュましけに運動器具を設置して、個別指導なども行います。ぜひご利用下さい!

# ◇健診はご都合にあわせて色々な場所で受けられます

\* 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸部がん検診・肝炎ウイルス検査の健診料金は増毛町国民健康保険・70歳以上の方・生活保護の方・65～69歳の後期高齢医療加入者は無料です。

| 受診できる場所   | 健康一番館  | 各地区の会館  | 旭川がん検診センター<br>(総合健診、集団／個別)   | 留萌市立病院・町立診療所<br>留萌市内の病院<br>(個別健診)  |
|---|--|---|--|--|
| 受けられる<br>検診<br><br>同じ枠内にある<br>検診は同時に受<br>診できます。 | 特定健診 (* 1)<br>甲状腺検査 2,400円<br>前立腺がん検査 1,000円<br>肝炎ウイルス検査 300円<br>エコノクス症検査 (5年毎) 400円<br>胃がん検診 1,700円<br>ピロリ菌検査 1,600円<br>肺がん(結核)検診 500円<br>大腸がん検診 500円<br>肺がんヘリカルCT検診 5,000円<br>乳がん検診 2,100円<br>子宮がん検診<br>頸部 1,500円<br>超音波 300円<br>体部 1,300円<br>HPV 2,500円   | 特定健診 (* 1)<br>甲状腺検査 2,400円<br>前立腺がん検査 1,000円<br>肝炎ウイルス検査 300円<br>胃がん検診 1,700円<br>ピロリ菌検査 1,600円<br>肺がん検診 500円<br>(結核検診)<br>大腸がん検診 500円   | 特定健診 (* 1)<br>甲状腺検査 2,400円<br>前立腺がん検査 1,000円<br>肝炎ウイルス検査 300円<br>胃がん検診 1,700円<br>ピロリ菌検査 1,600円<br>肺がん検診又は<br>肺がんヘリカルCT検診 5,000円<br>大腸がん検診 500円<br>乳がん検診 2,100円<br>子宮がん検診<br>頸部 1,500円<br>超音波 300円<br>体部 1,300円<br>HPV 2,500円 | 《留萌市立病院のみ》<br>乳がん検診 2,100円<br>子宮がん検診<br>頸部 1,500円<br>超音波 1,200円<br>体部 1,600円<br>《上記全ての病院》<br>特定健診 (* 1)<br> 年に一度、健診を受診しましょう。事前にお申し込みください！                  |
| 特 徴   | <ul style="list-style-type: none"> <li>前立腺がん検査は50歳以上の男性、甲状腺検査は40歳以上の方(男性も受診できます。)が対象です。</li> <li>乳がん検診、子宮がん検診は単独検診となります。(4月23日のみ同日)</li> <li>肺がん検診(胸部レントゲン)と肺がんヘリカルCT検診はどちらか一方を選択してください。肺がんヘリカルCT検診は秋の総合健診と同時実施です。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>身近な地区で健診を受けたい方に便利です。</li> <li>住んでいる地区とは別の地区で受診する事も可能です</li> <li>前立腺がん検査は50歳以上の男性、甲状腺検査は40歳以上の方が対象です。</li> <li>エコノクス症検査は5年に1回各地区をまわります。平成29年度は雄冬地区が対象です。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>【集団】早朝からがん検診センターの無料送迎バスに乗り、午後2～3時ごろ増毛に戻ってきます。(予定)</li> <li>【個別】平日及び第1・3土曜日午前に受診できます。希望日の10日前までに保健指導係へ申込みが必要です。</li> <li>各種健診を同時に受診できます</li> <li>骨粗鬆症検診が実費(1,000円)で受けられます。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>〈乳・子宮がん検診〉</li> <li>通年で平日午前中に実施しています。</li> <li>乳・子宮がん検診を同時に受診できます。</li> <li>希望日の約2週間前までに予約が必要です。予約は保健指導係までご連絡下さい(留萌市立病院に直接予約はできません)。</li> <li>〈特定健診〉</li> <li>増毛町国保・後期高齢者医療保険の方は上記病院で受診できます。</li> </ul> |
| (* 1)<br>特定健診について                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診は40歳以上の方が対象です。ご自分の加入している医療保険者が指定している健診機関に各自で申込み・予約をして下さい。</li> <li>増毛町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者・生活保護受給者は健康一番館・地区の会館または旭川がん検診センターでの総合健診、診療所や留萌市内の病院での個別健診(生保の方を除く)で受診して下さい。事前に予約が必要です。</li> <li>健診料金は医療保険によって異なりますので、不明な点は健診受診券発行元または各事業所(職場)の健診担当者にご確認下さい。</li> </ul> |   |  |  |

健康づくり事業に関するお問い合わせは・・・増毛町役場 福祉厚生課 保健指導係(健康一番館内) 電話53-3111