

健診の種類	対象年齢	間隔	料金
特定健診・健康診査	30歳以上（国保・後期・生保のみ対象）	毎年	無料
胃がん（内視鏡）	50歳以上	2年に1回	5千円
胃がん（バリウム）	40歳以上	毎年	千円
乳がん		2年に1回	2千円
肝炎ウイルス		5年に1回	無料
肺がん	30歳以上	毎年	500円
大腸がん		5年に1回	
骨		2年に1回	千円
子宮がん	20歳以上	2年に1回	千円
エキノコックス		5年に1回	無料

※国民健康保険・生活保護受給者は無料。その他オプション有

今年度最後の集団検診
はつらつ検診バスツアー

■日時／3月6日(水)7時頃出発、
終わり次第帰着（16時頃）

■場所／北海道対がん協会札幌が
ん検診センター

■無料送迎バス／保健福祉会館発
着（現地集合、解散も可）

■申込受付／二次元コードまたは
電話、保健指導係窓口

■定員／先着30名

■内容／左表のとおり



忘れていませんか？健康診断

対象は生涯に一度きり
子宮・乳がん無料クーポン

町では、検診開始年齢の方へ無
料クーポンを送付しています。
春に送付した子宮がん・乳がん
検診の無料クーポンの有効期限
は、3月31日(木)です。

無料クーポンは、はつらつ検診
バスツアーでの利用も可能です。
再発行や転入者への発行も可能
ですので、希望者はお問い合わせ
ください。

■今年度の対象者／
子宮がんは平成14年4月2日～
平成15年4月1日生まれの方
乳がんは昭和57年4月2日～昭
和58年4月1日生まれの方

また、子宮・乳がん無料クーポ
ン対象者以外には、2年に1回、
上の表の料金で健診が受診できる
補助受診票を、保健指導係窓口で
発券していますので、希望者はお
問い合わせください。

問 福祉医療課保健指導係
☎ 22－1144

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

2月の広場

あいあい広場（0歳） 2月 8日(木)
きらきら広場（1歳） 2月 15日(木)
のびのび広場（2・3歳） 2月 22日(木)
どの広場も10時から、ひな祭りの制作と
誕生月のお子さんのお誕生会を行います。
■申込／1月9日(火)9時30分～



子育て講座「ボクシングエクササイズ」

○日 時：2月6日(火)10時30分～11時30分
○場 所：子育て支援センター ※託児あり
○講 師：知野 靖子氏
○持ち物：タオル、飲み物（2人分）
動きやすく、はだしになれる服装
■申込／1月9日(火)9時30分～

*子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55－8355 FAX 55－8377
開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時
休 所 日 日曜日、祝日

ツルツル路面に注意！
転倒だけがをしないように気を付けましょう

温暖化の影響で、年々湿った雪
が降る日が増えていきます。

水分を多く含んだ雪は固まりや
すく、人や車の重みで踏み固めら
れ、ツルツル路面へと変化してい
くため、外出の際には転倒に注意
が必要です。

特に、交差点や商業施設の出入
り口は人の往来が多く、滑りやす
くなっているため、転倒事故の発
生がとて多くなっています。

【転倒による骨折が多いのは？】

- 肩
- 手首
- 足の付け根
- 腰 など

特に下半身の骨折は長期入院と
なるため、活動量が低下し、寝た
きりや認知症の進行を早めてしま
うことがあります。

室内でもストレッチを行うな
ど、日頃から体を動かす習慣をつ
けて、転倒予防への意識を高めま
しょう。

また、骨折以外にも転倒時に頭
部をぶつけたり、切り傷を負って

しまったりすることがあります。
帽子や手袋を着用し、ケガの防止
に備えるようにしましょう。

倶知安町で生活する私たちは、
雪道に慣れている方も多いと思い
ますが、あらためて転ばない歩き
方を確認し、けがをしないように
注意しましょう。

【転ばない歩き方のコツ】

- 小さな歩幅で歩く
- 靴の裏全体をつけて歩く
- 急がず余裕を持って歩く

新しい年の始まりです。今年一
年を元気に過ごせるよう、事故に
は十分に気をつけましょう。

問 倶知安町地域包括支援センター
☎ 23－0500

