

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)		毎年	千円
乳がん	40歳以上	2年に1回	2千円
肝炎ウイルス		5年に1回	無料
肺がん		毎年	
大腸がん	30歳以上	5年に1回	500円
骨			
子宮がん		2年に1回	千円
エキノコックス	20歳以上	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4日(火)7時頃出発、終了次第帰着(遅くても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(月)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15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方、乳がんは昭和58年4月2日～昭和59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回の料金の料金が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。

☎ 福祉医療課保健指導係
22-1144

ほくたち わたしたち くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎ 総合政策課広報広聴係 ☎ 56-8001

※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月の広場のお知らせ

- あいあい広場(0歳) 2月6日(木)
- きらきら広場(1歳) 2月13日(木)
- のびのび広場(2・3歳) 2月20日(木)

■申込／1月6日(月)9時30分～

子育て講座「アロマルームフレグランス作り」

アロマオイルを使って好きな香りのルームフレグランスを作ってみませんか？

- 日時：2月25日(火)10時～11時
- 場所：子育て支援センター※託児あり
- 講師：竹村由紀氏
- 持ち物：タオル、飲み物(2人分)
- 材料費：オイル代500円

■申込／1月14日(火)9時30分～

広場・講座ともに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



どの広場も10時から、ひな飾りの制作と誕生月のお子さんの誕生会を行います。

お風呂に入って介護予防！

寒さで手足が凍える季節です。雪で外にも出られず、気分が落ち込んだり、運動不足になったりしていませんか。

健康で自立した生活を送りたい方には、毎日の入浴がお勧めです。お湯にしっかり漬かる人は、普段シャワーで済ませている人と比べて幸福度が高く、要介護のリスクが低いことが分かっています。シャワーで手早く済ませるのも良いですが、たまにはゆっくりお湯に漬かってみるのはいかがでしょうか。

【お湯に漬かる効果】

○浮力で体の緊張がほぐれる
お湯の中では、体にかかる体重は10分の1になります。普段体重を支えている筋肉の緊張をほぐし、体の疲れを取ることができま

す。
○水圧が体のむくみを改善する
お風呂の中では、体に水圧がかかります。この程よい圧力で血流が改善され、老廃物が流れ出て体のむくみが取れます。

○リラククス効果がある

お湯に漬かることで副交感神経が刺激され、気持ちをリラックスさせる効果があります。リラククス効果があるのは、40度の温度で10分程度です。熱すぎると逆に興奮してしまうので注意しましょう。

【冬はヒートショックに注意！】

冬は、冷えた脱衣所と熱い湯船を行き来することで、心臓や血管に急激な負荷がかかり「目まい」や「失神」、最悪の場合は「脳卒中」や「心筋梗塞」を引き起こす「ヒートショック」の恐れがあります。ヒートショックによる事故を起こさないように、お風呂に入る前には、脱衣所と浴室を暖めておくなどの対策をおきましょう。

☎ 俱知安町地域包括支援センター
23-0500

