

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 検診バスツアー
- 日時/3月6日(金)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



健康診断受け忘れていませんか？

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(火)です。

無料クーポンは、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16年4月2日、平成17年4月1日生まれの方、乳がんは昭和59年4月2日、昭和60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を受けることが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。

保健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5日(木)
- きらきら広場(1歳) 2月12日(木)
- のびのび広場(2・3歳) 2月19日(木)

■申込/1月5日(月)9時30分~

どの広場も10時から、ひな祭りの飾り作りと誕生月のお子さんの誕生会を行います。

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18日(水)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

※精油を使用するため、妊娠中の方は参加することができません

■申込/1月13日(火)9時30分~



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~16時
休所日 日曜日、祝日

冬は要注意！
気を付けたいトラブル

寒い冬の時期がやってきました。この時期は、「動きたくない」、「気がめいる」という方も多いのではないのでしょうか。

健康で過ごすために、冬に注意すべきものを2つ紹介します。

①冬季うつ

冬場に発生する病気で季節性情動障害と呼ばれるうつ病の一種です。冬の訪れから発症、春先になると回復するというサイクルが特徴です。「気分が落ち込む」など一般的なうつ病と症状は同じですが、特徴的な症状として、「炭水化物や甘い物ばかり食べたくなる」、「いくら寝ても足りずに過眠傾向になる」などが挙げられ、男性に比べて女性の方が多く発症しています。



■予防対策/日光を浴びることが大切です。

日光浴は室内でも効果があります。また、余暇活動を行い、定期的に日光を浴びる時間をつくと安心です。

②関節痛

寒くなると発生しやすい腰、肩、膝の関節痛。関節痛の原因の多くは、血行不良と筋肉の冷えによる硬直です。関節痛が発生すると歩行がたらくくなり、動くことを控える方も多くなります。しかし、運動量が減少すると、体の筋肉量が低下して熱の生産量が減り、さらに冷えやすい体になります。その結果、生活不活発発病だけではなく、低体温症や感染症にかかるリスクが上昇する恐れがあります。



■予防対策/入浴や足浴で体を温める、適度な運動で筋肉をほぐすなど、血行促進をすることが重要です。特に高齢期では、膝の軟骨がすり減って、痛くなる場合もあります。そのため、足、腰などの筋肉量を増やし、衝撃を吸収しやすくすることが有効です。

寒い冬も元気に乗り越えて、新しい春を迎えられるよう、健康に気を付けて過ごしましょう。

☎ 23-0500
☎ 町地域包括支援センター