

健康づくり教室～イスヨガ～

えべつ市民健康づくりプラン21

日 時 : 9月25日(水) 10:00～11:40 ※9:50 までに集合
 集合場所 : 野幌公民館(野幌町13-6)
 参加費 : 100円(傷害保険料含む)
 持ち物 : 飲み物、汗拭きタオル
 申込 : 不要

予約不要



主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会

やさしい筋トレ・ストレッチとイスヨガ

日 時 : 10月17日(木) 10:00～11:40 ※9:50 までに集合
 集合場所 : コミュニティセンター(3条5丁目11-1)
 参加費 : 100円(傷害保険料含む)
 持ち物 : 飲み物、汗拭きタオル
 申込期間 : 10月2日(水)～10月11日(金) 先着 : 50名
 保健センターへ電話(385-5252)か直接窓口へお申込みください。

要予約

主催 江別地区地域健康づくり推進委員会

E-リズム イス編体験会

イスに座って自分のペースで身体を動かしましょう!

E-リズムとは

江別オリジナルのリズムエクササイズ。どの年代の方でも、リズムに乗って気軽にできる有酸素運動です。



えべつ市民カレッジ連携講座

参加無料

要予約

日 時 : 10月1日(火)10:00～11:30 ※9:50 までに集合
 集合場所 : 野幌公民館(野幌町13-6)
 持ち物 : 飲み物、汗拭きタオル
 申込期間 : 9月17日(火)～9月27日(金) 先着 : 60名
 保健センターへ電話(385-5252)か直接窓口へお申込みください。

主 催 江別市保健センター

保健センターだより

第147号

自連協連絡済 No. -

今号の
1案内

表面…マンモグラフィー・サンデーのお知らせ
 中面…送迎バス検診・はつらつ検診・レディース検診のお知らせ
 こころの健康、ふれあいレストランのお知らせ
 裏面…健康づくり教室～イスヨガ～、E-リズムイス編体験会

令和6年8月26日
 各事業に関する問い合わせ先
 発行 保健センター
 電話 011-385-5252
 住所 江別市若草町 6-1

10月はピンク
リボン月間!



日曜日に乳がん検診が受けられます!
 ～マンモグラフィー・サンデーのお知らせ～



江別市立病院 (若草町6)

10/20(日) 8:40～17:30

先着 80 名(Web 予約)

▶ 下記二次元コードから江別市立病院ホームページに
アクセスし、ご予約ください。

申込期間:9/11(水)8:30～
9/25(水)17:00



溪和会江別病院 (野幌代々木町81-6)

10/20(日) 9:00～15:30

先着 50 名(電話予約)

▶ 下記の予約専用ダイヤルにご連絡ください。

☎ 070-1330-9379

申込期間:9/24(火)～10/4(金)

土日祝を除く13:00～17:00

上記以外でも、随時乳がん検診を受けることができます!

詳しくは江別けんしんだよりや江別市ホームページをご覧ください。
 江別市ホームページ:「江別 けんしん」で検索もしくは右記二次元コード▶



※ 各病院の代表電話では申込みできませんので、ご注意ください。



対象者 (令和6年度江別市乳がん検診対象者)

◆ 検診日現在40歳の方

◆ 41歳以上で元号生まれ年
が偶数年の方

※ 左記対象のうち、以下の方は対象外になります。

・乳腺について医療機関にかかっている方、豊胸手術を受けた方、
 パースメーカーが入っている方。
 ・妊娠中、授乳中の方は検診機関に検査可否をご確認ください。



検診料金

自己負担額	40～49歳(2方向撮影)	50歳以上(1方向撮影)
江別市国保以外の 保険加入者	1,400円	1,200円
江別市国保加入者	700円	600円

乳がん検診対象のうち、下記の方は
無料で受けられます。

・市民税非課税世帯
 ・生活保護世帯
 ・検診日当日70歳以上
 ※ 各種証明書が必要です

※ 「令和6年度江別市乳がん検診対象者」以外の方も、上記病院で乳がん検診を受けることができます。
 費用等については、各病院にお問い合わせください。

各病院の問合せ先 ▶ 江別市立病院:011-382-5151 溪和会江別病院:011-382-1111



バス検診は“送迎付き”。がん検診の組み合わせも自由！

ネット or 電話でらくらく申込み！

インターネット申込
(24 時間対応)



江別 けんしん



江別市けんしん受付ダイヤル
011-600-2149

※番号のかけ間違いにご注意ください
平日 8:45 ~ 17:15

第1・3土曜(祝日除く)8:45 ~ 12:05

◇送迎バス検診の日程◇

実施機関・会場 北海道対がん協会 札幌市東区北 26 条東 14 丁目 1-15

検診日	定員	第1出発	第2出発	申込開始	しめきり
10/ 1(火)	49 名	保健センター	8:00 コープさっぽろえべつ店	8:10	9/ 3(火)
10/ 4(金)	49 名	市役所正面玄関前	8:00 コミュニティセンター	8:10	9/ 9(月)
10/ 5(土)	33 名	野幌鉄南地区センター	8:00 野幌公民館	8:10	9/ 9(月)
10/28(月)	49 名	市役所正面玄関前	7:50 市役所大麻出張所	8:10	10/ 1(火)
10/29(火)	49 名	市役所正面玄関前	8:00 コープさっぽろえべつ店	8:10	10/ 1(火)
11/ 6(水)	49 名	東大麻自治会館	8:00 大麻西地区センター	8:10	10/10(木)
11/11(月)	49 名	保健センター	7:40 市役所大麻出張所	8:10	10/16(水)
11/20(水)	49 名	イオン江別店	7:50 市役所大麻出張所	8:10	10/27(日)
11/22(金)	49 名	野幌鉄南地区センター	8:00 野幌公民館	8:10	10/29(火)
11/26(火)	33 名	豊幌地区センター	7:40 江別元町地区センター	8:10	10/29(火)
12/ 3(火)	49 名	イオン江別店	8:00 市役所正面玄関前	8:10	11/ 7(木)
12/ 6(金)	49 名	東大麻自治会館	8:00 大麻西地区センター	8:10	11/12(火)
12/10(火)	49 名	豊幌地区センター	7:40 市役所正面玄関前	8:10	11/14(木)

※コミュニティセンターの駐車場は利用できません。

※帰りのバス出発時間は検診の進行状況により異なります。当日のアナウンス等でご確認ください。

※ご案内や検査キットは検診日の2週間前に発送いたします。

送迎バス 自己負担額	胃がん (バリウム)	胃がん (胃内視鏡)	肺 がん	大腸 がん	子宮頸がん		乳がん		肝炎 ウイルス 検診	骨粗 しょう症	国保 特定 健診	後期 高齢者 健診
					頸部	頸部・ 体部	40~ 49 歳	50 歳 以上				
江別市国保 以外の 保険加入者	1,000 円	3,200 円	300 円	500 円	1,000 円	1,500 円	1,400 円	1,200 円	500 円	400 円	600 円	600 円
江別市国保 加入者	500 円	1,600 円	200 円	300 円	500 円	800 円	700 円	600 円	300 円	200 円		

保健センターが会場のセット検診もあります！(自己負担額は江別けんしんだよりやホームページでご確認ください。)

	検診日時	検診種類	申込期間
はつらつ検診 定員 各日180人	10/20(日)・21(月)・22(火) 7:00~11:30 所要時間 1 時間半~2 時間程度	胃がん(バリウム)、肺がん、 大腸がん、特定健診または 後期高齢者健診等	4/10(水) ~ 9/26(木)
女性限定 レディース検診 ※託児有(要予約) 定員 各日140 人	11/7(木)・8(金) 8:00~11:30 所要時間 1 時間~3 時間程度	胃がん(バリウム)、肺がん、 大腸がん、子宮頸がん、乳がん、 特定健診または後期高齢者健 診等	9/9(月) ~ 10/15(火)

会場 江別市保健センター 実施機関 北海道対がん協会

レディース検診の託児の対象年齢は0歳から6歳までです。
体調不良以外による直前のキャンセルはご遠慮ください。

9/10~16
自殺予防週間

自分の「こころの健康」を見つめ直そう！

日頃、ストレスを感じたり、誰にも相談できずに一人で悩んでいませんか？「最近、疲れがとれにくい気がするけど、これくらいは普通かな？」と思っていても、実はこころは疲れ切っているかもしれません。

適度なストレスは必要ですが、溜まりすぎると心身に不調が現れてしまいます。こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころが SOS サインを出していると考えてみましょう。

《まずは自身のストレスチェックを》

こころの健康を守るには、ストレスを溜めすぎないセルフケアが大切です。

10~20 代の方の

こころの健康はこちら

「こころもメンテしよう」

(厚生労働省)



働く方の

こころの健康はこちら

「こころの耳」

(厚生労働省)



《相談先窓口一覧カード「ひとりじゃないよ」》

江別市では、いつでもどこでも相談先を確認できるよう、相談先窓口一覧カード(一般用、高齢者用)を配布しています。

希望される方は、保健センターにお問合せください。

(一般用)



ひとりじゃないよ



(高齢者用)



ふれあいレストラン



市内にお住まいの70歳以上の方を対象に、食生活改善推進員と一緒に食事とレクリエーションを行いながら交流します。下記から日程・会場を選んで、各申し込み先まで電話または FAX でお申込みください。

日時	会場	申込先	申込期間
9月26日(木) 12:00~14:30	コミュニティセンター (3 条5丁目11-1)	伊 藤 : TEL/FAX 384-1705 野 内 : TEL/FAX 384-5167	9月14日(土) ~ 9月15日(日)
10月9日(水) 12:00~14:30	大麻公民館 (大麻中町26-7)	長谷川 : TEL 090-8637-4498 FAX 387-7132 木 村 : TEL/FAX 386-0228	
10月15日(火) 12:00~14:30	野幌公民館 (野幌町13-6)	星 野 : TEL 384-4434 FAX 384-9939 伊 東 : TEL/FAX 381-2884	

【定 員】各 30 名(先着)

【参 加 費】300 円(当日持参)

【当日受付】11 時 30 分から

【問 合 せ】江別市保健センター (TEL 011-385-5252)

