

## やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズムイス編

日時：2月27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、動きやすい靴  
 申込期間：2月12日(水)～2月21日(金) 先着：50名

保健センターへ電話(011-385-5252)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員会



## 楽しく体力づくりとE-リズム簡単バージョン

日時：3月3日(月) 10:00～11:40 ※9:50 までに集合  
 集合場所：大麻体育館(大麻中町26-17)  
 参加費：100円(傷害保険料含む)  
 持ち物：上靴(必須)、飲み物、汗拭きタオル  
 申込：不要

予約不要

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会



## 筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

予約不要

日時：3月10日(月) 10:00～11:40 ※9:50 までに集合  
 集合場所：江別市民体育館(野幌町9)  
 ※路上駐車や市民体育館隣のイオンタウン江別ショッピングセンターへの  
 駐車はしないでください。

参加費：100円(傷害保険料含む)  
 持ち物：上靴(必須)、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル  
 申込：不要

# 保健センターだより

第148号

自連協連絡済 No.6-45

表面…こころの健康づくり講演会  
 中面…後期高齢者のための歯科健診、成人男性への風しんの追加的対策、  
 特定健診・後期高齢者健診  
 裏面…やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズムイス編、  
 楽しく体力づくりとE-リズム簡単バージョン、筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

令和7年1月27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

## こころの健康づくり講演会

えべつ市民カレッジ対象講座



## 思春期の子どもと向き合う

～子どもとこころのSOSを見逃さないための対話術～

思春期の子どもとこころの変化や関わり方、子どもが自らSOSを出せるような親子関係をつくるためにできることをお話します。

講師 かうんせりんぐるうむかかし 臨床心理士 河岸 由里子 氏

慶應義塾大学文学部社会・心理・教育学科心理学専攻卒。

現在は、かうんせりんぐるうむかかしの公認心理師・臨床心理士を務める傍ら、北翔大学大学院非常勤講師やスクールカウンセラー、企業カウンセラーなど、多方面でご活躍されています。

日時 令和7年3月8日(土)14時～15時半(開場13時半)

会場 野幌公民館 ホール(野幌町13-6)

申込 令和7年2月3日(月)～2月28日(金)

先着50名(事前申込制・江別市民優先)

参加費 無料

申込先 江別市保健センターへ電話 011-385-5252(平日8時45分～17時15分)

または二次元コードから申込



※積雪期につき駐車スペースに限りがあります。できる限り公共交通機関にてお越しください。

# 後期高齢者のための歯科健診

後期高齢者医療制度にご加入の方を対象に、歯科健診を実施いたします。

対象者	江別市にお住まいの後期高齢者医療制度加入者のうち、今年度まだ後期歯科健診を受けていない方。入れ歯や歯がない方も対象です。	
検査内容	歯および歯ぐきの状態、義歯、かみ合わせ、口腔の状態（舌苔、ドライマウスの有無など）の確認、嚥下機能（飲み込む力の状態）の評価	
自己負担	500円 ※約7,000円の健診がお得に受けられます。	
期間	令和7年3月31日まで（まだ受けていない方はお早めに）	
受診方法	実施歯科医院へ直接予約の電話をしてください。	 左の二次元コードから、実施医療機関一覧を確認できます。
注意	受診には、保険証（マイナンバーカード）または資格確認書と受診券（水色）が必要です。健診の結果、治療や精密検査を受ける場合は、別途治療費がかかりますのでご注意ください。	
	受診券の再発行は保健センター国保健診担当（電話 011-385-4620）までお問い合わせください	

## 成人男性への風しんの追加的対策（抗体検査・予防接種）を実施しています

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象

本事業は、令和7年3月31日で終了となります。抗体検査は、結果が出るまで2週間程度時間がかかる場合があります。検査の結果、予防接種が必要となる場合がありますので、早めの受診をお勧めします。

過去に発送したクーポン券は期限が切れているため、検査を受ける際には随時再発行いたしますので、保健センター管理係（電話 011-385-8910）までお問い合わせください。

抗体検査は特定健診や職場健診の機会を利用して無料で受けることができます。抗体検査の結果、抗体価が低かった場合は予防接種を受けましょう。

再発行の依頼はインターネットでもできます。



～忘れていませんか？～

# 特定健診・後期高齢者健診

対象者 令和7年3月31日までです。お早めに！！

### ○特定健診

受診日時点 40歳～74歳の江別市国保加入者のうち、今年度まだ特定健診（短期人間ドック・ミニドック含む）を受けていない方  
※江別市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方も、江別市の健診実施機関で受診できる場合がありますので、ご加入の保険者にお問い合わせください。

### ○後期高齢者健診

江別市にお住まいの後期高齢者医療制度加入者のうち、今年度まだ後期高齢者健診を受けていない方

### 検査の内容



診察・問診、身体計測、尿検査、血圧測定、心電図  
血液検査（肝機能、脂質、血糖、尿酸、腎機能、貧血）

定期的に通院していても健診は必要です。治療として行う検査と、健診は目的が違います。病院で血液検査を行っていても、生活習慣病発見のための検査を行っているとは限りません。まだ受けていない方はぜひ受診してください。

### 料金・申し込み先

受診方法	場所・料金	申込先
送迎バス検診	対がん協会 600円	江別市けんしん受付ダイヤル 電話 011-600-2149 ※お電話のおかけ間違いにご注意ください  スマートフォンから二次元コードで申込できます。
病院での個別受診	各病院 600円	各病院へ  左の二次元コードから、実施医療機関一覧を確認できます。

受診には、保険証（マイナンバーカード）または資格確認書と受診券（特定健診は桃色、後期高齢者健診はクリーム色）が必要です。

詳しくは『江別けんしんだより』をご覧ください。  
※受診券の再発行・その他お問い合わせについては、 左の二次元コードから、再発行申請の申込できます。  
保健センター国保健診担当（電話 011-385-4620）へご連絡下さい。