

皆さんの健康づくりを応援!

保健センターでお待ちしています!



保健師、栄養士、歯科衛生士の皆さん

生活習慣病予防に効果的な野菜。毎日「野菜を忘れていないかな?」を合言葉に、野菜をしっかり食べる習慣を身につけましょう。

がんは早期発見と早期治療がとても重要な病気です。次のページでがん検診の事を確認し、定期的に検診を受けましょう。

皆さん、体調はいかがですか。自分で健康だと思っても過信は禁物です。定期的な健診を受けることが大切です。毎年忘れずに健康チェックを。

毎日の積み重ねが大きな差に。若いうちから、コツコツ健康貯筋。足腰をしっかり鍛えて健康寿命をのばしましょう。

健康で豊かに過ごすためにはおいしく食べること。お口の健口けんこうは一生の宝です。子どもからお年寄りまで、それぞれの年代に合った健口づくりをお手伝いしますのでお気軽にご相談を。

ひゃっぴい体操で元気でイキイキ生活。体操を覚えたい方は、お気軽にご相談ください。私たちが一緒に体操しま〜す。

寝たきりにならないために積極的に身体を動かしましょう。1日3回の「片足立ち」と「スクワット」で防ぼう口コモくも(運動器症候群)。

長生きは誰もが願うこと。特に、健康で生きがいを持ち、住み慣れた地域で暮らすことは、本人はもとより、家族にとっても大変うれしいことです。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、最近注目されているのが「健康で長生き」する「健康寿命」です。

市は、市民の皆さんの健康寿命を少しでも伸ばすことができるよう、保健師、栄養士、歯科衛生士が一丸となつて、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

健康への不安や食事に関する相談、歯やお口の健康のことなど、不安や悩みを解決するため、皆さんと一緒に考えます。

健康は自らが考え、行動することが大切ですが、どうしても良いか分からないこともあるでしょう。そんな時は私たちに気軽に相談ください。

来月号から、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報をお届けしますので、ぜひ、お役立てください。

1月9日(金)受付開始

冬の成人検診・レディース検診のお知らせ

【成人検診】
 会場・実施日 岩見沢保健センター(10西3) 2月21日(土)~24日(火)、3月22日(日)
 栗沢保健センター(栗沢町南本町30) 3月21日(祝)
 高齢者福祉センターえみる(北村赤川3562) 3月23日(月)
 高齢者福祉センターえみるで検診を受ける方は、砂浜地区公民館、幌達布地区公民館、東地区公民館より送迎しますので、申込時にお申し出ください。
 受付時間 午前8時~10時(30分ごとに区切って受け付けします)
 希望の時間帯に受けられない場合があります。
 検査項目と対象 特定健康診査(血液検査、血圧測定、尿検査、診察など) 40歳以上の市民で、市の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯の方
 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診 40歳以上の市民
 前立腺がん検診 50歳以上の市民
 前立腺の疾患で治療した、もしくは治療中の方は、かかりつけ医での検査をお勧めします。
 肝炎ウイルス検診 40歳の市民(昭和49年4月1日から昭和50年3月31日に生まれた方)
 エキノコックス症検査 40歳以上の市民。以下の日程のみ実施(無料)
 3月21日(祝) 栗沢保健センター、3月22日(日) 岩見沢保健センター、
 3月23日(月) 高齢者福祉センターえみる
 歯科健診 40歳以上の市民。以下の日程のみ実施(無料)
 3月23日(月) 高齢者福祉センターえみる
 申込期日 希望する実施日の2週間前まで

【レディース検診】
 会場・実施日 岩見沢保健センター(10西3)
 3月13日(金) 子宮がん検診・乳がん検診
 3月14日(土) 子宮がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診
 栗沢保健センター、高齢者福祉センターえみるより送迎しますので、申込時にお申し出ください。
 受付時間 午前の部 午前9時~10時30分、午後の部 午後0時30分~1時30分
 検査項目と対象 子宮がん検診(頸部細胞診、必要に応じて体部検査)
 20歳以上の市民(平成7年3月31日までに生まれた方)
 乳がん検診(視触診とマンモグラフィー)
 30歳以上の市民(昭和60年3月31日までに生まれた方)
 骨粗しょう症検診(超音波検査) 40歳から70歳までの市民(昭和19年4月1日から昭和50年3月31日までに生まれた方)
 定員(申込順) 子宮がん検診 午前の部 120人、午後の部 80人
 乳がん検診 午前の部 50人、午後の部 40人
 申込期日 希望する実施日の2週間前まで

《検診費用》

検診の種類 保険制度	特定健康 診査	胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	子宮がん検診		乳がん 検診	骨粗しょう症 検診
							頸部	体部		
市の国民健康 保険加入者	500円	無料	無料	600円	1,000円	400円	1,800円	1,000円	2,100円	1,000円
後期高齢者 医療制度加入者		無料				受けられ ません	無料			受けられ ません
上記以外の 健康保険加入者	受けられ ません	2,000円	700円	600円	1,000円	800円	1,800円	1,000円	2,700円	1,000円

肺がん検診で喀痰検査が必要となった方は、別途1,200円がかかります。
 市民税非課税世帯の方は、特定健康診査以外の負担金が、生活保護世帯の方は、上記の検診の負担金が、それぞれ申請により免除となります。申込時にお申し出ください。
 ただし、同居別居にかかわらず、課税されている方の扶養になっている場合は、免除になりません。
 申込・問合せ先 岩見沢保健センター(10西3) ☎25局5540

健康づくりのきっかけに、受けようがん検診

がんは日本人の2人に1人がかかるほど、誰でもかかる可能性のある病気です。
 市の死因でも第1位で、昨年亡くなった方のうち約3割の方が、がんで命を落としています。
 しかし、今やがんは不治の病ではありません。早期発見・早期治療で治る病気なのです。そこで重要なのが、がん検診。
 日本人に最も多いのが胃がん、その次が大腸がんで、いずれも検診で発見されることが多い病気です。
 しかし、胃がん検診の受診率は全国平均9%に対し、市は6%未満。大腸がん検診の受診率は全国平均よりも10ポイント以上低い約8%と、とても低い状況です。



平日しかやっていない? がん検診は、土・日曜日、祝日も実施しています。また、待ち時間を短くするため、受付時間を30分ごとに分けています。
 費用がかかりそう? 費用は、健康保険の種類によって異なりますが、市で検診費用を助成しています。
 後期高齢者医療制度加入者は、全て無料で受けることができます。また、市民税非課税世帯と生活保護世帯の方も、事前に申請することで無料で受けることができます。
 時間がかかって大変そう? 下記に、日本人に多い胃がんと大腸がんの検診の流れを紹介しています。短時間で簡単に受診できるので、ぜひ受診しましょう。
 問合せ先 岩見沢保健センター

どういう流れで受診するの?

胃がん検診

市の胃がん検診(胃部エックス線撮影)は、検診バスの中で実施します。検査時間は、受け付けから検査終了まで概ね1時間半程度、検査自体は10分程度です。

《検診の流れ》

- ▶当日は飲食できないので、前日の午後9時までに食事を済ませてください。ただし、薬の服用や少量の水は、検査の2時間前までに飲んでも問題ありません。
- ▶当日は受付・問診後、バスの中で発泡剤とバリウムを飲み、撮影を開始します。レントゲン技師の指示に従い、検査台の上で、体を仰向けやうつぶせ、左右に回転させるなどして、様々な角度からレントゲン写真を撮ります。
- ▶撮影終了後、バリウムが腸内で固まるのを防ぐため、渡された下剤を飲んで検査は終了です。



大腸がん検診

大腸がん検診は、便に血液が混ざっていないかを調べる便潜血検査です。

《検診の流れ》

- ▶事前に郵送される採便容器に2日分の便をとり、当日持参してください。特に食事などの制限はありません。当日は受付と問診のみで終了です。

