

令和3年度 後期

# おとなのけんしん



各日程の20日前までに、石狩市けんしん受付ダイヤルへお申し込みください(申込順)。

なお、厚田・浜益区のけんしんは各支所(厚田☎78・1033、浜益☎79・2112)にお問い合わせ  
 せいただくか、市HPでご確認ください。

**9(木)から  
受付開始!**

石狩市けんしん  
受付ダイヤル

☎011・600・1299

平日 8時45分～17時15分  
第1・3土曜 8時45分～12時5分

※りんくるはワクチン接種会場のため、窓口での受け付けは行いません。また、検診も実施しません

## バス送迎検診

場所 北海道対がん協会(札幌市東区北26東14)

バスに乗って対がん協会  
へ行く検診です!



日程	集合場所	種類
10/22(金)	パストラル会館(樽川6・2)、紅葉山会館(花川北2・2)	がん検診 (胃・肺・大腸・子宮頸 <sup>けい</sup> ・乳) 骨粗しょう症 肝炎ウイルス 健康診査 (39・特定・後期高齢者)
11/ 6(土)	りんくる(花川北6・1)、花川北コミセン(花川北3・2)、 花川南コミセン(花川南6・5)	
12/ 1(水)	高岡ふれあい研修センター(八幡町高岡28・5)、 八幡コミセン(八幡2・332)、りんくる(花川北6・1)	
12/27(月)	りんくる(花川北6・1)、白樺会館(花川北2・5)、 花川南第2会館(花川南10・3)	
R4/1/ 7(金)	りんくる(花川北6・1)、南1条会館(花川南1・2)	
R4/2/27(日)	りんくる(花川北6・1)、花川北コミセン(花川北3・2)、 ひまわり会館(花川南5・3)	
R4/3/ 5(土)	りんくる(花川北6・1)、親船会館(親船町60・7)、 花川南コミセン(花川南6・5)	

## 集団検診

場所 花川北コミセン(花川北3・2)

日程	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	骨粗しょう症	肝炎ウイルス	健康診査 (39・特定・後期高齢者)
10/16(土)	●	●	●	×	×	×	●	●
10/31(日)	×	×	●	●	●	●	×	×
11/19(金)	●	●	●	×	×	×	●	●
12/ 5(日)	●	●	●	×	×	×	●	●
R4/1/28(金)	●	●	●	×	×	×	●	●

## 対象・費用など

種類	対象(受診時年齢)	自己負担額	
		69歳以下	70歳以上
胃がん	40歳以上	1,500円	500円
肺がん	40歳以上	300円	200円
大腸がん	40歳以上	700円	300円
子宮頸がん	20歳以上の女性	1,500円	500円
乳がん	2年度に1回 40～49歳の女性	1,700円	
	50歳以上の女性	1,500円	800円
骨粗しょう症	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	
肝炎ウイルスB型・C型	過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない 40歳以上	B型130円、C型570円 両方700円	
健康 診 査	39(サンキュウ)	18～39歳・18歳以上の生活保護受給の方	
	特定	40～74歳の石狩市国民健康保険被保険者	
	後期高齢者	後期高齢者医療制度の加入者	
		1,000円	
		600円または無料 ※5月に送付の受診券に記載	

★無料になる方

- 生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方は、検診受診日の3週間前までに免除申請が必要です。詳細は保健推進課☎72・3124へお問い合わせください
- 石狩市国民健康保険被保険者の方(40～74歳)と、後期高齢者医療制度加入の方で「健康診査受診券」に自己負担額が0円と表示されている方は、受診時に受診券のコピーをお持ちください

# 量ってダイエット大作戦 参加者募集!

## 自肅太りを解消しよう!

おうち時間が増え、運動不足に加えて食べ過ぎで体重が増えてしまった方も多いのでは? ダイエットの方法は簡単! 毎日自宅で、朝・晩に体重を量って、表に記録するだけ! この機会にチャレンジしてみませんか?

今年は90日!

期 間 24(金)～12/22(水)  
対 象 18～74歳の市民または市内に通勤・通学し、下記のいずれかに当てはまる方

- ①BMI※23以上 ※BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}  
または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- ②過去の参加者

申込方法 16(木)までに電話またはメール ※後日送付する申込用紙を郵送、ファクス、持参のいずれかで提出  
申込・問合せ 保健推進課(〒061-3216 花川北6・1・41・1 りんくる内) ☎72・3124 FAX75・2270  
✉hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

### 参加特典

- 体重記録表
- 脂肪と筋肉のバランスが分かる  
体成分分析装置「InBody」による測定
- 野菜の摂取レベルが分かる「ベジチェック」測定  
※14(火)・17(金)・22(水)実施。要予約
- 食事診断
- 参加賞



### 参加者の声 昨年は半数が減量に成功!

- ・毎朝体重を量って、体調がよく分かり、食べ過ぎに気をつけることができた
- ・体重をキープできるようになった
- ・記録を続けることで、食事や運動を継続できた