ブックファームあーにす

~登別市市民自治推進委員会~

親子で読書に親しめる空間にな っていますので、ぜひお立ち寄り ください。

- ★読み聞かせ活動団体の『おはな しぽけっと』による読み聞かせ もあります。
- ★読み聞かせをしていただけるボ ランティアスタッフも募集して います。
- ★絵本の貸出はじめました。
- 日時 8月19日(土)10時~12時
- 場所 アーニス2階(観光経済部 執務室となり)
- 問い合わせ 市民協働グループ (**☎**57 1 0 7 9)



口腔がん検診を受けませんか

『□腔がん』は、発生頻度ががん全体の1~3%程度と 少なく、一般にはあまり知られていないため、進行するま で放置されてしまうケースが多いがんの一つです。



▲申し込み

専門医による検診を受けることができる貴重な機会です。 この機会にぜひ検診を受けましょう。

日時	10月14日仕) 14時~16時30分	10月14日(土) 14時~17時	9月30日仕) 14時~17時	9月30日出 14時~16時30分
場所	しんた21	室蘭市保健 センター	伊達市保健 センター	洞爺湖町健康 福祉センター
定員	42人	68人	68人	42人
	※定員を超えた場合は抽選になります。			
対象	20歳以上の方			
内容	問診、□腔の視診・触診			
料金	1,000円			

申し込み 8月25日 金までに氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、 電話番号、希望する検診会場、□腔がん検診の受診歴の有無(受診し たことがある場合は受診した年)を、申し込みフォームまたは電話、 ファクスで健康推進グループ(☎80100、2080111)

からだスッキリ運動教室

生活習慣病の予防や運動不足の解消に取り組んでみ ませんか。

日時 9月25日(月)10時~11時30分

場所 ヌプル

対象 市内に居住する19歳以上で、生活習慣病が気に なる方

内容 家庭で行えるヨガ・ストレッチ、10分健康講話

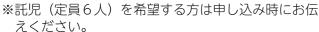
定員 20人 (定員を超えた場合は抽選)

ふじもとち え こ インストラクター 藤本智恵子さん

参加料 300円

持ち物 飲み物、タオル

※運動ができる服装でお越しください。



申し込み 8月31日休までに申し込みフォームまたは 電話で健康推進グループ(☎®0100)

▲申し込み

後期高齢者健康診査 • 歯科健診

糖尿病などの生活習慣病を早期に発見するためには、健診が重要であると言われています。定期通院で検査し ているのは治療中の病気が中心です。健康に長生きするため、健診で体の状態を知りましょう。

◎健康診査

対 象	後期高齢者医療制度に加入している方		
検査内容	健康診査 身長、体重、血圧、尿(蛋白・糖)、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能) がん検診 肺がん、大腸がん、胃がん(胃バリウムまたは胃カメラ)、乳がん、子宮頸がん※胃カメラは、奇数月生まれの方が対象、乳がん、子宮頸がんは、奇数月生まれの女性が対象。		
自己 負担額	_		
持ち物	5月上旬に送付した健康診査受診券(水 色)、後期高齢者被保険者証		
申込方法	登別・室蘭市内の実施医療機関に直接申 し込み		

◎歯科健診

· · · · · · · · · · · · · · ·			
対 象	後期高齢者医療制度に加入している方		
検査内容	現在歯、義歯、咬み合わせの状態、口腔 衛生状況、歯周組織の状況		
自己 負担額	400円		
持ち物	5月上旬に送付した歯科健診票(桃色)、 後期高齢者被保険者証、介護保険手帳(要 介護認定を受けている方)、糖尿病連携手 帳(糖尿病治療中の方)		
申込方法	登別市内の実施歯科医療機関に直接申し 込み		

問い合わせ 健康長寿グループ(☎⑤1075) ※受診は令和6年3月までに1回です。2回以上受診 した場合は全額自己負担となります。