

 **マップを手に、
今日から歩いてみませんか！**
～きらり健康ふれあいウォーキング～

明日のまちづくり特別事業『きらり健康ふれあいウォーキング』のウォーキングマップ（幌別地区）が完成しました。

マップは『市民会館周辺コース』と『総合体育館周辺コース』、『陸上競技場周辺コース』の3種類があり、各コースの距離や所要時間、消費カロリーなどを掲載していますので、体力や体調に合わせてご利用ください。

また、休憩ポイントとしての公共施設やAED設置場所、地域に存在する貴重な動・植物なども紹介しています。

市民の皆さんの健康づくりと体力増進にお役立てください。

◇ウォーキングマップ設置場所◇

市役所総合案内、市民会館、各支所、市民プール、総合体育館、しんた21、若草つどいセンター、鶯別公民館のほか、市ホームページ（<http://www.city.noboribetsu.lg.jp/>）にも掲載しています。

▶問い合わせ 社会教育グループ
(☎01129)



**国民健康保険、
後期高齢者医療制度に加入している方へ
短期人間ドックを受診しませんか**

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、4月から実施する平成23年度の短期人間ドックの予約受け付けを開始します。

なお、短期人間ドックと平成23年度の特健健診（国保）・健康診査（後期高齢）は、いずれか一方の受診となります（健康診査受診券は5月上旬送付予定）。

▶対象 20歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者で保険料（料）を滞納していない方

▶内容 身体測定、血圧、尿、血液（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、尿酸など）、心電図、眼底、視力、聴力、肺機能、腹部超音波、胸部X線、便潜血、胃バリウム（健診センター）または胃カメラ（登別厚生年金病院・日鋼記念病院）

※すべての検査を受診します。

▶オプション検査（無料）

- 前立腺がん検診（50歳以上男性）
- 乳がん検診（40歳以上奇数月生まれの女性）
- 子宮がん検診（20歳以上奇数月生まれの女性）

※子宮がん検診は室蘭・登別総合健診センターと日鋼記念病院のみで実施します。

▶実施医療機関・自己負担額（予定）

室蘭・登別総合健診センター	2,500円
登別厚生年金病院	3,000円
日鋼記念病院	3,000円

▶申し込み 3月11日（金）9時から国保・医療給付グループ（☎1771）、年金・長寿医療グループ（☎2137）

※受診日時の指定はできません。医療機関の都合により、受診までに日数を要する場合があります。



**麻しん・風しんの無料
予防接種は3月で終了
します**

昨年の4月から一度も接種していない方は忘れずに受けましょう。

2期	平成16年4月2日～ 平成17年4月1日生まれの方
3期	平成9年4月2日～ 平成10年4月1日生まれの方
4期	平成4年4月2日～ 平成5年4月1日生まれの方

※予約が必要なことがありますので、事前に医療機関に実施日などを確認してください。

※3・4期の対象者には昨年4月に予防票を送付しています。紛失などの場合はお問い合わせください。

▶問い合わせ 健康推進グループ
(☎0100)



**65歳以上の方の介護
予防健診が3月で終
了します**

4月からは基本チェックリスト（生活に関する質問票）のみを実施します。

詳しくは、広報4月号でご確認ください。

▶問い合わせ 高齢・介護グループ
(☎55720)



3月の歯科救急医療

問い合わせ
社室蘭歯科医師会（☎3522）

日時	診療所名	住所・電話
3月6日（日） 9時～11時	みうら歯科	室蘭市港北町 2丁目6-1 ☎6330
	K.FUKUDA DENTAL CLINIC	登別市鶯別町 3丁目22-2 ☎6565
3月13日（日） 9時～11時	森歯科 クリニック	室蘭市港北町 2丁目5-18 ☎0118
	エルム歯科	伊達市末永町 58-61 ☎0142 ☎5188
3月20日（日） 9時～11時	山本歯科医院	室蘭市知利別 町2丁目26-1 ☎1677
3月21日（月） 9時～11時	横山歯科医院	室蘭市母恋北 町2丁目3-16 ☎2394
3月27日（日） 9時～11時	林歯科医院	室蘭市高砂町 1丁目51-18 ☎2224

は「子育て」
は「健康」に関する記事を示します。