

各種検診・特定健診（健康診査）のお知らせ

●個人検診について

個人検診は1年を通して自分の予定に合わせて受けることができます。検診場所や受けられる検診内容、申し込みの方法は下記をご覧ください。年度末（3月末）になると予約が取れない場合もありますので、ご希望の方は早めに申し込みください。

なお、「個人検診」のほかに「総合検診(10月・11月・1月)」や「組合せ検診(10月)」も実施しています。

検診場所	旭川がん検診センター	市立総合病院
検診内容	①特定健診(健康診査) ②各種がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮) ③エキノコックス症検診 ④肝炎ウイルス検診	①子宮がん・乳がん
申込方法	保健センターに「 申し込む 」→「 書類が届く 」 ↓ 「 予約 」 ↓ 旭川がん検診センター ☎0166-53-7111 市立総合病院 ☎01654-3-0489	

●特定健診(健康診査)とは…

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、次の項目を実施します。

本市で実施している特定健診は30歳以上の名寄市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方、30歳以上の生活保護世帯の方が対象です。

それ以外の健康保険に加入している方は、加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。



基本的な項目

- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 尿検査
- 血圧測定
- 医師による診察
- 血液検査（脂質検査・血糖検査・肝機能検査）

詳細な健診の項目

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査
- ※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施



特定健診(健康診査)は毎年受けたほうがいいですか



生活習慣病の発症・重症化予防のためには、毎年受診することが大切です。受診した記録をとっておくと、経年で身体の変化やデータの変化をみることができ、生活習慣の見直しや、受診の際の重要な資料になります。

特定健診（健康診査）を受けると日頃の生活習慣による体の変化にいち早く気づくことができます。自覚症状が出る前に早期発見・早期治療ができるよう毎年特定健診（健康診査）を受けましょう。



申し込み・問い合わせ

保健センター
名寄市西2条北5丁目
☎01654②1486

休日当番医 急患に限りませ

8月4日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
11日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
18日	岡崎内科 ☎01654③2361
25日	なよろ眼科 ☎01654③0746 あべクリニック ☎01654⑨7011
9月1日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
8日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
15日	たに内科クリニック ☎01654③1223



救急医療情報案内
フリーダイヤル
☎0120-20-8699

子育て保健 ミニカレンダー



8月

- 1日(木) 3・4カ月児健診
- 19日(月) 股関節脱臼検診
- 22日(木) 1歳6カ月児健診
- 23日(金) 親子ふれあいひろば
- 26日(月) 7カ月児健診・BCG
- 27日(火) のびのび親子教室
- 28日(水) 赤ちゃん計測日
- 29日(木) ちびっこひろば①

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

HEALTHY GUIDE

子育て支援センターの主な行事

名寄市子育て支援センター合同

●「青空保育」

- ・とき 8月7日(水)
- ・ところ 大学公園(雨天時：名寄市立大学)
- ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手遊びなど行い、親子で遊びます。
保育所の栄養士も同行し、食育相談・アレルギー相談なども受け付けます。
- ・申込方法 当日現地にお越しください。

●「親子お出かけバスツアー」

- ・とき 9月13日(金)
- ・ところ 風連日進保育所
- ・内容 収穫祭を予定しています。(参加費無料)
- ・申込方法 市内各子育て支援センターへ直接または電話で申し込みください。
- ・申込締切 8月30日(金)



「さくらんぼ」

(東保育所内 ☎01654②5683)

8・9月の行事

●親子講座「幼児安全法講習」

- ・とき 8月27日(火) 10:00~11:30
- ・ところ ほっと21(児童センター)
- ・内容 日赤病院看護師から安全法について学びましょう。

※託児があります。事前申込が必要です。
(定員18人)

●親子講座「わくわくミュージック 音楽で遊ぼう」

- ・とき 9月3日(火) 10:00~11:30
- ・ところ 文化センター
- ・内容 親子で一緒に音楽で遊びましょう。
- ・持ち物 上靴(親子共に)

※事前申込不要



「こぐま」

(風連さくら保育園内 ☎01655③2378)

8・9月の行事

●親子遊びの体験教室「水あそび」

- ・とき 8月1日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園中庭
- ・内容 水あそびを楽しみます。
(雨天時：室内で水あそび)



●親子遊びの体験教室「食に関する講演会」

- ・とき 8月22日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 食に関するお話を聞きます。

●親子遊びの体験教室「幼児安全法講習会」

- ・とき 9月5日(木) 10:00~11:30
- ・ところ さくら保育園
- ・内容 乳幼児を安全に守るための方法や実技について学びます。

●お盆休みは8月13日(火)、15日(木)です。

親子遊びの広場はお休みですが、相談は受け付けています。

「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内 ☎01654⑧7711)

8月の行事

●ファミリーひろば「大お手玉で遊ぼう！」

- ・とき 8月10日(土) 10:00~11:30
- ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
- ・内容 カラーポリ袋で作った大お手玉でダイナミックにあそびます。

●のびのびひろば「身体測定」

- ・とき 8月21日(水) 9:00~10:30
- ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
- ・内容 身長・体重を測って手型を取ります。



●お盆休みは8月13日(火)~16日(金)です。

原爆死没者の慰霊並びに 平和記念黙とうについて

広島市および長崎市で、原爆死没者の慰霊並びに平和祈念の式典が挙行されます。

それぞれの家庭、職場および地域で黙とうを捧げられますようお願いいたします。

■黙とうの開始日時

広島市 8月6日(火) 8:15
長崎市 8月9日(金) 11:02

■黙とうの時間 1分間

問い合わせ

社会福祉課福祉総務係
名寄庁舎2階(内線3221)

がん患者サロンのご案内

市立総合病院では、がんの患者さん・ご家族の方が、がんのことを気軽に語り合うがん患者サロンを開催します。
がん患者さん・そのご家族であればどなたでも参加できます。

■とき 8月26日(火)
13:30~

■ところ 市立総合病院
2階和室

■内容 乳がんについて

■申し込み・問い合わせ
市立総合病院
医療支援相談室

☎01654③3101(代)

健康づくり体操教室 のお知らせ

- ・とき 8月8日(木)、13日(火)
21日(水)、29日(木)
9:30~11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・持ち物 上靴
- ・内容 フォークダンス、民謡踊り、
自きょう術
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係
名寄庁舎2階
(内線3231)