

脱水による脳梗塞に注意！

巡回ドックのお知らせ

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23 - 4044）

気温の上昇により汗をたくさんかくと、血液中の水分が不足し、血液がドロドロになります。加えて、生活習慣や、高血圧・糖尿病・脂質異常症などにより動脈硬化が進行している人は、ドロドロの血液が詰まりやすく、脳梗塞の発症に繋がります。

夏の脳梗塞対策は、水分補給と健診です。自身の血管が詰まりやすい状態になっていないか、健診を受けて確認しましょう。受診の際は、健診受診日の1週間前までに、電話や町HP、右記QRコードから申込みください。



<日程・会場・受付時間>

日程	会場	受付時間
8月17日(木)	西当別 コミセン	7時～10時 ※フレッシュ健診は、 9時30分～10時
8月18日(金)		
8月20日(日)	ゆとろ	
8月21日(月)		

<5年に1度はエキノコックス症検診を受けましょう>

エキノコックス症は直接キツネに触れていなくても、汚染された沢水や山菜、野菜を直接口にすることで感染します。

▼日時・会場 8月18日(金) 西当別コミセン、
8月20日(日) ゆとろ

※いずれも10時～11時

▼対象者・料金 小学3年生以上の町民（過去5年受けていない方）・無料

▼検査内容 問診、血液検査

▼申込期限 8月9日(水)まで

※8月の巡回ドックと同時に受診できます。

<検査内容・料金等一覧>

健診項目	健診内容	対象者	料金
フレッシュ健診、特定健康診査、基本健康診査は必須です			
フレッシュ健診	問診、身体計測、 血圧測定、尿検査、 血液検査 (脂質・血糖・ 肝機能・尿酸・ 腎機能・貧血)	18歳～ 39歳の方	町国保 加入の方 1,000円 一般の方 1,500円
特定健康 診査	上記と同様の他、 心電図	40歳～ 74歳の 国保加入者	700円
基本健康 診査		40歳以上 の生活保護 世帯の方	無料
上記の健診を受けた方は下記の健診も一緒に受診できます			
肝炎 ウイルス 検診	血液検査 (B・C型肝炎検査)	検診を受け たことのない 40歳以上 の方	300円
エキノ コックス症 検診	問診、血液検査	小学校3年 生以上で過 去5年間受 診していな い方	無料
胃がん	バリウム検査	50歳～	900円
肺がん	胸部レントゲン撮影	40歳～	300円
	必要者に喀たん検査		650円
大腸がん	便潜血検査(2日分)		500円

※生活保護世帯の方は無料です。

※巡回ドックでは、オプションとしてピロリ菌検査(血液)も受けられます。

広告

広告

あなたのダイエットを応援します！

測って100日チャレンジ

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23 - 4044/FAX25 - 5018）

自宅で100日間毎日体重を測り、グラフに記入します。その結果を提出し、減量の成果が出た上位5名の方に当別町特産品をプレゼント！参加者全員に特典があるほか、普段設置されていない機器を使ったプレミアム測定会への参加もできます。

去年は、参加者の2人に1人が減量に成功しています。1人ではなかなか続かないダイエットですが、この機会にご家族や友人、職場の仲間と一緒に参加してみませんか。

▼対象 ①②両方に該当する方

①おおむね30～60歳代の町民の方または当別町に通勤している方

②BMI23以上の方

BMIとは肥満度を示す指数。統計的にもっとも病気にかかりづらいBMIを22とし、25以上を肥満と判定します。

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】

▼チャレンジ期間

9月1日（金）～12月9日（土）の100日間

▼定員・参加料 先着50名・無料

▼申込期限 8月25日（金）

～ プレミアム測定会 ～

測って100日チャレンジの参加者を対象に、健康状態を4つの測定で確認します。また、測定結果をもとに、町保健師・管理栄養士が無理なく減量する方法についてご相談に応じます。健康診断などの健診結果をお持ちの方はご持参ください。

▼測定内容

①体成分分析器…体重計では測定できない部位別の筋肉量・脂肪量と内臓脂肪レベルを精密に測定。

②血管年齢測定…指先の脈波で血管年齢を測定。

③食事診断…パソコンに1食分または1日分の食事を入力して栄養バランスを診断。

④肌年齢測定…頬と手のひらを電極に当てて測定。

▼日時・場所 ※いずれもゆとろで開催

8月30日（水）9時30分～20時

9月1日（金）9時30分～20時

こちらからも
申込みできます→



広告

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済

CHU 小企業 退職金 共済 制度 KYO

- ◆掛金の一部を国が助成
- ◆掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆外部積立型なので管理が簡単
- ◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

広告

8/23（水）～8/29（火）は全国一斉

「子どもの人権110番」強化週間！

フリーダイヤル ぜろぜろなの ひゃくとおぼん
☎0120 - 007 - 110

<受付時間> 平日 8:30～17:15（年末年始除く）

※強化週間中は平日 8:30～19:00

休日 10:00～17:00

いじめや虐待など、子どもの人権に関する悩みをご相談ください。SNS（LINE）による人権相談も右記のQRコードから受け付けています。アカウント名：

SNS人権相談 / 検索ID：@snsjinkensoudan

▼主催 法務省人権擁護局