

【熊石地域】

令和6年度 保健カレンダー

健康相談	熊石総合支所 随時	血圧測定、みそ汁の塩分測定、塩分味覚検査などで、健康づくりのお手伝いをいたします。 来所や電話等、お気軽にご利用ください。	
特定健診 (住民検診) 肺がん検診 胃がん検診 大腸がん検診	熊石地域 <受付時間> 6:30~9:45	6月27日(木) ふれあい交流センター 6月28日(金) 総合センター 10月2日(水) ふれあい交流センター *がん検診と同日実施できます *ピロリ菌検査は単独でも受けられます *エキノコックス検診は単独でも受けられます (5年に1度) *肝炎ウイルス検査は単独でも受けられます	特定健診(住民検診) 国保・40歳未満の社保被扶養者・後期高齢者 無料 社保被扶養者 自己負担 保険の種類による ※対象者:40歳以上 ピロリ菌検査 自己負担 1,000円 ※対象者:40歳以上 町民ドック 自己負担 2,000円 ※対象者:40歳以上 肺がん検診X線 自己負担 500円 ※対象者:40歳以上 喀痰検査 自己負担 700円 胃がん検診 自己負担 1,500円 ※対象者:35歳以上 (バリウム検査) 大腸がん検診 自己負担 700円 ※対象者:35歳以上 (便潜血検査2日法) エキノコックス検診 無料 肝炎ウイルス検査 1,000円 ※対象者:40歳以上
町民ドック	八雲地域 <受付時間> 8:00~16:30	8月30日(金) ~ 9月1日(日) シルバープラザ	
子宮がん検診 乳がん検診 (集団検診)	熊石地域 <受付時間> 8:30~14:00	10月21日(月) ふれあい交流センター ※乳がん検診の定員100名	子宮がん検診自己負担 ※対象者:20歳以上 頸部 2,000円 (子宮頸部の細胞診検査) 体部 1,000円 (子宮体部の細胞診検査) 乳がん検診自己負担 ※対象者:50歳以上 1,800円 ※対象者:30歳以上50歳未満 2,000円 (マンモグラフィー検査のみで診察はありません) 骨粗しょう症検診自己負担 ※対象者:30歳以上 1,000円
	八雲地域 <受付時間> 9:00~14:30	<子宮がん検診> 6月13日(木)~14日(金) シルバープラザ <乳がん検診> 6月13日(木)~14日(金) シルバープラザ	
骨粗しょう症検診 (集団検診)	熊石地域 <受付時間> 6:30~9:45	6月28日(金) 総合センター ※住民検診と同時受診可能	
	八雲地域 <受付時間> 7:00~10:45	9月28日(土) シルバープラザ ※住民検診と同時受診可能	
	札幌がん検診センター	10月9日(水)・11月18日(月) ※八雲地区よりバス送迎あり	
子宮・乳がん検診 (個別検診)	医療機関 (詳細は検診案内を ご覧ください)	医療機関での受診の際には受診券が必要となりますので、 希望される方はご連絡ください。 (受診券が届いてから医療機関へご予約下さい。)	子宮がん検診自己負担 ※対象者:20歳以上 頸部 3,000円 体部 2,000円 乳がん検診自己負担 ※対象者:30歳以上 3,000円
脳ドック	熊石地域	時期:5月27日(月)~6月5日(水) 9月6日(金)~9月20日(金) (月~金・午後3人・土・午前4人) ※定員50名 会場:江差脳神経外科クリニック	自己負担 8,000円 ※対象者:今年度40歳~71歳(5年に1度) 検査内容 頭部MRI・MRA、頸部MRA、診察

*各種検診のお申込みについては、「検診案内・申込書」を確認しご記入の上、期限内にお申し込み下さい。

<p>子育て相談 育児に関する相談をいつでも受付けております。 お気軽にご相談ください。 熊石総合支所 保健師・栄養士 Tel(01398)2-3111</p> <p>食生活改善協議会 「食と健康づくり」をテーマとした定例学習会、食育事業、高齢者栄養改善事業など、食生活改善普及活動を行っています。食に興味・関心のある方ならどなたでも入会できますのでお気軽にご連絡ください。 事務局 熊石総合支所 住民福祉係 栄養士 Tel(01398)2-3111</p> <p>生活習慣病予防教室 ・対象:住民検診などを受けて、生活習慣を見直したいと思っている方 ・内容:自分の生活を振り返る学習や運動を行います。 ・期間:8月~11月(全5回) ・会場:ふれあい交流センター</p> <p>まるごと元気運動教室(まる元) ・対象:介護予防のために運動したいおむね65歳以上の方 ・内容:頭と身体を使う体操・足腰の負担軽減の運動・レクリエーション等 ・期間:4月~3月(毎週火曜日10時~11時) ※お盆、年末年始はお休みです ・会場:ふれあい交流センター(集会室) ※事前にご連絡ください。 熊石総合支所 保健師 Tel(01398)2-3111</p>	<p>ほっとしよう会 ・対象:何らかの病気や障がいを持ち、社会交流の場が必要な方 ・内容:調理実習、頭と身体を使う運動レクリエーション等 ・期間:4月~3月 ※8月はお休みです ・会場:ふれあい交流センター(集会室) ※お気軽にご相談ください。 熊石総合支所 保健師・栄養士 Tel(01398)2-3111</p> <p>くまいし地域サポートの会(くまサポ) 「困った時はお互い様」の気持ちで共に支え合い・助けあひながら住み慣れた熊石地域で安心して暮らせるように・・・ ・対象:おむね65歳以上の方や一時的に支援が必要な方 ・内容:日常生活での小さな困り事を解決する支援を行う有償ボランティア事業(掃除、洗濯、窓ふきや家具の移動、ゴミ出しなど30分程度で行えるような軽い作業のお手伝いができます) ・受付:月曜日~金曜日 9時~17時 <事務局> 熊石総合支所 生活支援コーディネーター Tel(01398)2-3111</p> <p>【協力者を募集しています!】 ちょっとした困りごとを解決してくれる協力者を募集しています! ・内容:草取りや窓ふき、荷物運びなどの作業支援 簡単な調理や掃除、ゴミ出しなどの家事支援 話し相手や書類の代読、代筆などの支援など ・受付:月曜日~金曜日 9時~17時 <事務局> 熊石総合支所 生活支援コーディネーター Tel(01398)2-3111</p>	<p>こころの相談室 こころの病気や悩み(うつ病、心身症、アルコール引きこもり、不眠など)対人関係の悩み、認知症などで悩んでいませんか? ぜひ専門医師の相談をご利用下さい。 ・隔月の実施です。 ・日程については、町広報誌をご覧ください。 ・会場:八雲保健所 Tel(0137)63-2168 ※事前予約が必要です。 (前週の金曜日12時まで)</p> <p>地域支え合い支援員 ~地域おこし協力隊~ ・活動内容:有償ボランティア運営、町内会サロン参加 地域の集いの場創設支援・参加サポート 広報活動(ブログ・八雲町HP・SNS) 地域ボランティア活動への参加 ・熊石ブログ:八雲町HP「熊石ブログ春夏秋冬」では熊石の季節の様子や暮らしなどを発信しています。 ・☐:八雲町ホームページへ八雲町のおすすめ職員ブログ ・QRコード https://www.town.yakumo.lg.jp/blog/kumaishi/ 熊石ブログ 春夏秋冬更新中!▶</p> 
--	---	--

熊石地域包括支援センターに気軽にご相談ください

住み慣れた地域で暮らし続けるために、高齢の方やその家族の介護や日常生活の相談・支援を行っています。電話や来所、訪問等ご相談内容に応じて対応します。
その他にも高齢者の介護予防や権利擁護、支え合いの地域づくりを行っています。

熊石地域包括支援センター(熊石総合支所内) Tel(01398)2-2365

