

事業名	実施日・場所	内容	備考
札幌がん検診 センター健診	8月27日～29日 11月5日～7日 ※バス停留所 遠浅公民館前 保健センター前 安平公民館前 ぬくもりセンター前	胃がん検診 30歳以上 肺がん検診 30歳以上 大腸がん検診 30歳以上 子宮がん検診 20歳以上の女性 経膈超音波検診 20歳以上の女性 乳がん検診 40歳以上の女性 基本健診 特定健診 後期高齢者健診	注1) 下記参照 ※子宮がん、乳がん検診は隔年受診です。昨年受診された方は、クーポン券使用の方以外は対象外となります。
町内病院健診	6月1日～30日 追分菊池病院 追分診療所 早来医院 畑山医院 ※医療機関によって診療実施日が異なります。	基本健診 特定健診 後期高齢者健診	注1) 下記参照
婦人科健診	10月12日 11月2日 ぬくもりセンター 町民センター	子宮がん検診 20歳以上の女性 経膈超音波検診 20歳以上の女性 乳がん検診 40歳以上の女性	注1) 下記参照 ※子宮がん、乳がん検診は隔年受診です。昨年受診された方は、クーポン券使用の方以外は対象外となります。
注1) 申込み・詳細につきましては、「広報あびら」「広報笑顔（スマイル）」で随時お知らせしていきます。			



みんなで明るく楽しく体を動かしてみませんか？

ぬくもり健康倶楽部

日程 5月～9月（前期） 月1～2回程度
（開催は基本的に午前中を予定しています。）

※日程の詳細については、参加される方へ後日改めて連絡します。

対象者 30歳以上の町民

場所 ぬくもりセンター・保健センター・その他屋外施設など

内容 ウォーキング、ストレッチ、軽い運動、
健康チェック（体脂肪や骨密度を測定）、
食事と栄養 など

申込み期限 4月27日（金）

申込み・問合せ 健康福祉課健康推進グループ
☎ 4556



運動の効力は

- 脳の活性化
- 美肌を保つ
- 心肺機能を高める
- 風邪予防
- 肩こり、腰痛をやわらげる
- 足腰の筋力アップ
- 骨密度の低下を防ぐ
- 不眠を解消
- ストレス解消
- 善玉コレステロールが増える
- 血圧を下げる
- 血糖値を下げる
- 肥満予防