

十保健師からの健康アドバイス

新年を健康に過ごすように

特定健診のお知らせ

ご存知ですか？町内で個別に特定健診が受けられます。

生活習慣病など様々な病気の原因となるメタボリックシンドローム。予防・解消のために生活習慣の改善点を見つけて、より元気に暮らせるようにサポートする健診です。集団健診日以外にも町内で個別に特定健診を受けることができます。集団健診日に都合が悪い、忘れていて逃してしまつた・・・という方は、ぜひご利用下さい。



■健診対象者

- せたな町国民健康保険加入者で40歳以上の方
- 後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護受給者で40歳以上の方

↓職場より受診券が送られて来た方は、自分の職場より指定された病院等で受診してください。

■個別特定健診が受けられる病院・診療所

- せたな町立国保病院（予約時に日程調整となります）
- せたな町立国保病院瀬棚診療所（毎週火・木曜日）
- せたな町立国保病院大成診療所（毎週火・木曜日）

■健診内容

- 問診
- 身体計測
- 腹囲測定
- 血圧測定
- 尿検査（蛋白・糖）
- 血液検査（貧血・血中脂質・肝臓・痛風・血糖など）

今月の担当
大成区
安藤麗香です

■必要者のみ心電図など

↓特定健診を受ける方で希望される方は肝炎ウイルス検査（対象者のみ）と前立腺がん検診も受けられます（別料金です）

■特定健診料金

- せたな町国民健康保険加入者で40歳以上の方 5,000円
- 後期高齢医療制度加入者、40歳以上の生活保護受給者 無料

■お申し込み先

事前予約が必要です。希望日の1週間前までにお申し込み下さい。

せたな町立国保病院での健診を希望される方は、せたな町健康センター保健師まで、各診療所を希望する方は診療所へ直接お申し込み下さい。

- 瀬棚診療所
(0137・87・2470)
- 大成診療所
(01398・4・5175)

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～となりまち

長万部町

長万部町ポイントガイド

町民センター郷土資料館

長万部町民センターの郷土資料館では、寛文9年（1669年）のシヤクシヤインの戦いから、昭和58年の開基110年までの先人の苦労と発展の歴史を展示しています。●場所／字長万部413の12（センター通り）●時間／午前10時～午後6時●休館日／毎週月曜日と年末年始●問い合わせ先／長万部町教育委員会（TEL01377・2・2748）

八雲町

3つのコースで楽しめる!!

八雲町営スキー場

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあり、2人乗りリフトや休憩施設も完備され、スキーヤー、スノーボーダーなど幅広く多くの方々が楽しむことができます。就学前の幼児と保護者がリフトに同乗する場合は、幼児のリフト料金が無料で大変お得です!! 家族揃って八雲のグレンデヘGO!! ●リフト料金／1回券（大人1,200円、中学生以下700円）1日券（同1,800円、1,000円）の他、回数券（11回、時間券（3時間）、シーズン券も用意しています。●場所／八雲町春日（旧スキー場東隣接地）●問い合わせ先／八雲町総合体育館（TEL0137・62・2141）

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水と2種類の分水施設があります。さまざまなお効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。●町外利用者／小口分水、一般用（20リットル）100円 業務用（1リットル）600円、大口分水／一般用（1リットル）600円、業務用（1リットル）600円●分水時間／平日の午前9時～午後5時（12月～3月・年末年始は分水できません）●問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設（TEL01398・2・2300）

今金町

大好評発売中

■集団特定健診■
申し込み受付中!!

●日程
平成22年1月20日(水・21日(木)
せたな町健康センター
平成22年1月22日(金・23日(土)
瀬棚保健センター

▽胃・肺・大腸・前立腺がん検診・
エキノコックス・肝炎ウイルス検
査(対象者のみ)と同時に実施でき
ます。各区保健師までお申し込み
下さい。

▼高血圧・高脂血症・糖尿病など
で現在受診中の方も健診の受診対
象者です。

▼この健診には、受診率に目標が
あり、加入者のたくさんの方が受
診されれば、国保税の安定が保た
れます。しかし、受診率が少なく
目標に達しなければ、加入者のみ
なさまに国保税の引き上げという
負担をお願いすることになる可
能性があります。

- 《特定健診や健康に関するお問合
せ先》
- ◆北檜山区せたな町健康センター
保健福祉課
☎0137・84・5984
 - ◆瀬棚区瀬棚保健センター
保健福祉課
☎0137・87・3990
 - ◆大成区大成総合支所
町民福祉課
☎01398・4・5511

ムダにしているませんか?
乳がん・子宮頸がん検診
無料クーポン券



今年度、ある一定の年齢の女性
を対象に乳がん・子宮頸がん検診
の無料クーポン券が交付されてい
ます。せたな町内で実施されてい
る集団の乳がん・子宮頸がん検診は
今年度終了しておりますが、平成
22年3月31日まで指定医療機関で
は無料クーポン券を使用し、検診
が受けられます。

乳がん検診と子宮がん検診はが
ん検診の中でもとても有効な検診
といわれています。また、医療機
関で同じような検診を受けると
5,000〜7,000円程度の
料金がかかります。(病院によっ
て多少異なります)

この機会にぜひ検診を受けてみ
ませんか?

■無料クーポン券交付対象者■

【子宮頸がん検診】
子宮体がん検診・
経膈エコー検査は
除く

前年度(平成20
年4月2日〜平成
21年4月1日の
間)に20歳・25歳・
30歳・35歳・40歳
になられた女性

【乳がん検診】

前年度(平成20
年4月2日〜平成
21年4月1日の
間)に40歳・45歳・
50歳・55歳・60歳
になられた女性
※すでに無料ク
ーポン券は対象者の
方へ交付済みで
す。指定医療機関
等の詳しい内容は
送付しております
チラシ等でご確認下さい。

何かご不明な点がございましたら、各区保健師までご連絡下さい。



今金(純米吟醸酒)・万太郎
(特別本醸造酒)

米処、今金生まれの酒造好適米「吟風」を
精米歩合55%まで研磨し、原料水は「後志利
別川」の伏流水を仕込み水として使用し、蔵
元は伊知安町の「二世古酒造」で熟練の杜
氏の技により、最上級の酵母で、寒中ゆづ
くり醸造したこだわりの一品です。芳醇な
香りと酒の旨味がお口の中に広がる今金の
地酒を一度お召し上がりください。●価格
／純米吟醸酒 今金(720ml)1,650
円／1,800ml 2,650円 特別本醸造
酒 万太郎(720ml)1,350円／1,
800ml 2,350円 特別本醸造酒 今金
800ml(720ml)1,342円／1,8
00ml 2,311円 ●販売先／今金町内の各酒
販店●問い合わせ先／今金地酒の会(今金
観光協会内) (Tel.0137・822・3561、
Fax.0137・822・0740)

せたな町北檜山区

第22回昭和山国際雪合戦 渡島檜山予選会

2010 せたなCUP 雪合戦大会
雪合戦の世界一を決定する聖地「昭和山」
への切符をかけ雪球にかけける熱いドラマが
今年も始まります!たくさんのご参加お待
ちしております。●とき／1月31日(日)
●ところ／温泉ホテルきたひやま前特設会
場●参加申込締切／1月22日(金)まで●
申し込み・問い合わせ先／せたなCUP雪
合戦大会実行委員会事務局(せたな町役場
内) (Tel.0137・84・5111)

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」
弱アルカリ性温泉で、冷感性、神経痛、火傷
などに効き目があります。美肌効果がある
成分も含まれているそうです。●場所／瀬
棚区本町(旧国鉄瀬棚駅前跡地) ●営業時間
／午前10時から午後9時まで※毎月第1、
3月曜日定休◎入浴料／大人350円、中
人140円、小人70円●問い合わせ先/
やすらぎ館 (Tel.0137・87・3841)

せたな町大成区

『国民温泉保養センター』

広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所／せたな町大成区貝取潤沢
浴料／大人360円、小人100円●問い
合わせ先／国民温泉保養センター(013
98・4・6332)