

次の年齢の方は町が実施する胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診を無料で受診できます

次の年齢に該当する方々に、町が実施する胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診を1回に限り無料で受診できるクーポン券を配布しています。クーポン券に同封された案内を確認し、必ず受診するようにしましょう。

このクーポン券は町の集団検診で利用できますが、職場検診(職域の人間ドックを含む)を受けられる方は本事業によるがん検診ではなく、保険者等による検診の受診を優先してください。

検診項目	生年月日	対象年齢(※)
胃がん検診	昭和55年4月2日 ~ 昭和56年4月1日	41歳
	昭和50年4月2日 ~ 昭和51年4月1日	46歳
	昭和45年4月2日 ~ 昭和46年4月1日	51歳
	昭和43年4月2日 ~ 昭和44年4月1日	53歳
	昭和41年4月2日 ~ 昭和42年4月1日	55歳
	昭和39年4月2日 ~ 昭和40年4月1日	57歳
	昭和37年4月2日 ~ 昭和38年4月1日	59歳
大腸がん検診	昭和55年4月2日 ~ 昭和56年4月1日	41歳
	昭和50年4月2日 ~ 昭和51年4月1日	46歳
	昭和41年4月2日 ~ 昭和46年4月1日	51歳~55歳
肺がん検診	昭和31年4月2日 ~ 昭和36年4月1日	61歳~65歳
乳がん検診	昭和51年4月2日 ~ 昭和56年4月1日	41歳~45歳
子宮がん検診	平成12年4月2日 ~ 平成13年4月1日	21歳
	昭和61年4月2日 ~ 平成3年4月1日	31歳~35歳
	昭和55年4月2日 ~ 昭和56年4月1日	41歳

※年齢は令和4年4月1日を基準日としています。

クーポン券の
利用でこんなに
お得!

自己負担額

胃がん検診 1,200円	大腸がん検診 500円	肺がん検診 500円	乳がん検診 1,300円	子宮がん検診 1,300円
------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------	-------------------------

クーポン券の利用ですべて無料になります

※自費で受けた検診、診療の一部として実施した検診、職場検診(職域の人間ドックを含む)の場合、クーポン券は使用できません。

乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券対象の方へ

乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券は、医療機関で受診する際にも利用することができます。
利用期限の12月28日(火)までの間、1回に限り無料で受診できます。
受診する医療機関の予約等については、クーポン券に同封のお知らせをご覧ください。

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

「ぐっと楽運動教室」に参加してみませんか？

「ぐっと楽運動教室」は、自分の健康は自分で守る「セルフケア」を目標に、毎週にぎやかに開催しています。この運動教室には、肩や腰が痛くて悩んでいる方や、運動したいけど何から始めたら良いのか分からないという方など、どんな理由の方でも気軽に参加できます。

今年度は、基本のフィットケアを中心に行う「基本コース」、体調改善を中心とした「Aコース」、機能アップを目的とする「Bコース」、体力向上を目指す「Cコース」の4コースに分けて開催します。この機会に自分の身体を見直し、心と身体のメンテナンス方法を学んでみませんか？

開催日 ●基本コース：毎週水曜日の午後
 Aコース：毎週木曜日の午後
 Bコース：毎週水曜日の午前
 Cコース：毎週木曜日の午前

開催時間 ●午前の部：午前10時～午前11時30分
 午後の部：午後1時30分～午後3時

会場 ●美郷町住民活動センター（畑屋字街道東）

参加料 ●無料

講師 ●健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

申込方法 ●電話で下記へお申し込みください。

お申し込みは随時受け付けています

4月から6月までの開催日程

開催日	時間	コース	
4月	14日(水)	午前	B
		午後	基本
	15日(木)	午前	C
		午後	A
	21日(水)	午前	B
		午後	基本
22日(木)	午前	C	
	午後	A	
5月	12日(水)	午前	B
		午後	基本
	13日(木)	午前	C
		午後	A
	19日(水)	午前	B
		午後	基本
	20日(木)	午前	C
		午後	A
26日(水)	午前	B	
	午後	基本	

開催日	時間	コース	
5月	27日(木)	午前	C
		午後	A
6月	2日(水)	午前	B
		午後	基本
	3日(木)	午前	C
		午後	A
9日(水)	午前	B	
	午後	基本	
10日(木)	午前	C	
	午後	A	
16日(水)	午前	B	
	午後	基本	
17日(木)	午前	C	
	午後	A	
23日(水)	午前	B	
	午後	基本	
24日(木)	午前	C	
	午後	A	
30日(水)	午前	B	
	午後	基本	

身体活動量計を貸し出します

町では、中強度の運動を20分、8,000歩を継続する「メッツ健康法」を推進しています。今回貸し出しする身体活動量計は、歩数だけでなく、健康増進に効果のある「中強度の歩行」も確認できる優れた機器です。また、ポケットに入れておけるほど小型なので、誰でも持ち歩くことができます。今年度は台数を増やし、150台を先着順に貸し出しますので、希望される方は町福祉保健課までお申し込みください。

なお、貸し出しを受けた方には奇数月に町福祉保健課までお越しいただき、蓄積されたデータを取り込みさせていただきます。その後、集計した個人結果をお知らせします。

貸出数 ●1人1台まで(先着150台)

※過去に貸し出しを受けた方でもお申し込みいただけます。

貸出期間 ●4月～9月

貸出料 ●無料

申込方法 ●下記へ電話でお申し込みください。

ウォーキングを行っている方も
 これからの方も身体活動量計をご活用ください

申・問 ●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900