

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

下記年齢に該当する方々に、町で行う胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん検診を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受診案内をご確認のうえ、忘れずに受診しましょう。

クーポン券は町の集団検診で利用できます。ただし、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。

子宮がんと乳がん検診の無料クーポン券対象の方へ

子宮がんと乳がん検診のクーポン券は、医療機関でがん検診を受診する際にも利用することができます。平成30年12月28日までの間に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。

検診項目	生年月日	対象年齢 (年度内年齢)
胃がん検診	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	41歳
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	46歳
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日	51歳
	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日	53歳
	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日	55歳
	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日	57歳
	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日	59歳
大腸がん検診	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	41歳
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	46歳
	昭和38年4月2日～昭和43年4月1日	51歳～55歳
肺がん検診	昭和28年4月2日～昭和33年4月1日	61歳～65歳
乳がん検診	昭和48年4月2日～昭和53年4月1日	41歳～45歳
子宮がん検診	平成9年4月2日～平成10年4月1日	21歳
	昭和58年4月2日～昭和63年4月1日	31歳～35歳
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	41歳

※年齢は平成31年4月1日を基準日としています。

各種検診・クーポン券などに関する問い合わせ●美郷町保健センター ☎ 0187(84)4900

協会けんぽの保険加入者の扶養親族の方へ

全国健康保険協会（協会けんぽ）の加入者の扶養家族の方も、美郷町の早朝総合健診や各種がん検診を受診することができます。

対象者●協会けんぽの被扶養者のうち、40歳から74歳の方

持ち物●協会けんぽが発行する特定健康診査受診券、保険証

料金●自己負担が掛かりますので、協会けんぽにご確認ください。

その他●採尿容器をお渡ししますので、事前に美郷町保健センターにお知らせください。

問●全国健康保険協会(協会けんぽ) 秋田支部 保健グループ ☎ 018(883)1893

「ぐっと楽運動教室」に参加しませんか？

2年前より始まった“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、毎回50人以上が参加し賑やかに開催しています。

肩や腰が痛くて悩んでいる方、運動したいけど何から始めたらいいのかわ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る教室です。

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？

開催期間●4月11日(水)～平成31年3月中旬

参加料●無料

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

会場●美郷町住民活動センター(旧ふれあいセンター)

講師●健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

申込方法●事前に電話で美郷町保健センターへお申込みください。

内容

教室には3つのコースがあります。申込時にお選びください。

- Aコース(体調改善コース) …… 主に木曜日の午後
- Bコース(体力向上コース①) …… 主に水曜日の午前
- Cコース(体力向上コース②) …… 主に木曜日の午前

4月から6月の開催日程

4月	開催日	時間	開催コース
4月	11日(水)	午前	B
	12日(木)	午前	C
		午後	A
	18日(水)	午前	B
	19日(木)	午前	C
		午後	A
	25日(水)	午前	B
26日(木)	午前	C	
	午後	A	

5月	開催日	時間	開催コース
5月	2日(水)	午前	A・B・C
	16日(水)	午前	B
		午後	C
	17日(木)	午前	A
		午後	B・C
	24日(木)	午前	A
		午後	B
30日(水)	午前	C	
31日(木)	午前	C	
	午後	A	

6月	開催日	時間	開催コース
6月	6日(水)	午前	B
	7日(木)	午前	C
		午後	A
	13日(水)	午前	B
	14日(木)	午前	C
		午後	A
	20日(水)	午前	B
	21日(木)	午前	C
		午後	A
	28日(木)	午前	B・C
午後		A	

「身体活動量計」を貸し出します(先着50個)

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。

「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」を確認できる優れた機器です。ポケットに入れておけるほど小型なので、誰でも持ち歩けます。また、貸し出しを受けた方の身体活動量計データは、毎月1回、個人結果を集計してお知らせします。

個数●1人1個(先着50個まで)

※これまで借りたことがある方を除く。

貸出期間●貸出日から10月31日(水)まで

申込方法●電話で美郷町保健センターへお申込みください。

申込期限●4月27日(金)

貸出料●無料

レッツウォーク!「健康増進ウォーキング教室」を開催します

ウォーキングは誰でもできる手軽な運動ですが、メタボや高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、認知症など予防が期待できる症状がたくさんあります。また、「メッツ健康法」でも提唱されている「中強度」の歩行を行うと、健康増進により効果的です。

教室では、健康運動指導士の指導のもと、健康に良い歩き方を学びます。既にウォーキングを行っている方も、初心者の方も、教室をきっかけに効果的なウォーキングに取り組んでみませんか？お誘い合わせの上、ぜひお申し込みください。

参加者には「身体活動量計」を無料で貸し出しますので、自分で行うウォーキングの確認をすることもできます。

開催日●5月2日(水)、6月19日(水)、7月24日(水)、9月26日(水)、10月12日(金)

開催時間●午前10時～午前11時30分

会場●町内の健康増進ウォーキングコース(平場の森、南運動公園)

講師●健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

参加料●無料

申込方法●電話で美郷町保健センターへお申込みください。申込期限は4月20日(金)です。

内容●効果的な歩き方の実践、フットケアなど。

申・問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900