

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、町の集団検診のほかに医療機関でがん検診を受診する際も利用することができ、12月27日(金)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53年4月2日 ~ 昭和54年4月1日	41歳
	昭和48年4月2日 ~ 昭和49年4月1日	46歳
	昭和43年4月2日 ~ 昭和44年4月1日	51歳
	昭和41年4月2日 ~ 昭和42年4月1日	53歳
	昭和39年4月2日 ~ 昭和40年4月1日	55歳
	昭和37年4月2日 ~ 昭和38年4月1日	57歳
	昭和35年4月2日 ~ 昭和36年4月1日	59歳
大腸がん検診	昭和53年4月2日 ~ 昭和54年4月1日	41歳
	昭和48年4月2日 ~ 昭和49年4月1日	46歳
	昭和39年4月2日 ~ 昭和44年4月1日	51歳~55歳
肺がん検診	昭和29年4月2日 ~ 昭和34年4月1日	61歳~65歳
乳がん検診	昭和49年4月2日 ~ 昭和54年4月1日	41歳~45歳
子宮がん検診	平成10年4月2日 ~ 平成11年4月1日	21歳
	昭和59年4月2日 ~ 平成元年4月1日	31歳~35歳
	昭和53年4月2日 ~ 昭和54年4月1日	41歳

※年齢は2020年4月1日を基準日としています。

問●美郷町保健センター ☎0187 (84) 4900

協会けんぽ加入者の扶養親族の方へ

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の扶養家族の方も、美郷町早朝総合健(検)診で特定健康診査を受診することができます。

対象者●協会けんぽ加入者の被扶養者のうち、40歳から74歳までの方

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(最大1,350円)があります。健(検)診会場で直接お支払いください。

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？

3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人以上が参加して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。

今年度は、体調改善を中心とした「Aコース」と、体力向上を目指す「Bコース」「Cコース」の3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？

開催期間●毎週水・木曜日(通年開催)

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
(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●下記へ電話でお申し込みください。
なお、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

4月	開催日	時間	開催コース
	10日(水)	午前	B
	11日(木)	午前	C
		午後	A
	17日(水)	午前	B
	18日(木)	午前	C
		午後	A
	24日(水)	午前	B
	25日(木)	午前	C
		午後	A

(※)午前10時～正午

5月	開催日	時間	開催コース
	8日(水)	午前	B
	9日(木)	午前	C
		午後	A
	15日(水)	午前	A
	16日(木)	午前	B・C
	22日(水)	午前	B
	23日(木)	午前	C
		午後	A
	30日(木)	午前	B・C
		午後	A

6月	開催日	時間	開催コース
	5日(水)	午前	B
	6日(木)	午前	C
		午後	A
	12日(水)	午前	B
	13日(木)	午前	C
		午後	A
	19日(水)	午前	B
	20日(木)	午前	C
		午後	A
	26日(水)	午前(※)	A・B・C

身体活動量計を貸し出します(先着50個)

美郷町は、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、誰でも持ち歩くことができます。ウォーキングを行っている方やこれからの方も、身体活動量計を活用して健康に良い歩き方を身に付けてみませんか？

貸出数●1人1個(先着50個)

貸出料●無料

貸出期間●貸出日から10月31日(木)まで(予定)

申込方法●下記へ電話でお申し込みください。

申込期限●4月26日(金)

その他●身体活動量計に蓄積されたデータを取り込みますので、1カ月に1回は美郷町保健センターにお越しください。なお、取り込んだデータは集計し、個人結果としてお知らせします。

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

メタボや高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、認知症などの症状は、ウォーキングを行うことで予防が期待できます。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。

ウォーキング教室では、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。すでにウォーキングを行っている方や初心者の方も、この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？お問い合わせのうえ、ぜひお申し込みください。

開催日●5月17日(金)、6月14日(金)、7月12日(金)、9月20日(金)、11月8日(金)、12月13日(金)

開催時間●午前10時～午前11時30分

会場●町内健康増進ウォーキングコース
(平場の森公園、中央公園、南運動公園)

内容●効果的な歩き方の実践、フットケアなど

参加料●無料

講師●健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

申込方法●下記へ電話でお申し込みください。

申込期限●4月26日(金)

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

申・問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900