

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。なお、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54年4月2日 ~ 昭和55年4月1日	41歳
	昭和49年4月2日 ~ 昭和50年4月1日	46歳
	昭和44年4月2日 ~ 昭和45年4月1日	51歳
	昭和42年4月2日 ~ 昭和43年4月1日	53歳
	昭和40年4月2日 ~ 昭和41年4月1日	55歳
	昭和38年4月2日 ~ 昭和39年4月1日	57歳
	昭和36年4月2日 ~ 昭和37年4月1日	59歳
大腸がん検診	昭和54年4月2日 ~ 昭和55年4月1日	41歳
	昭和49年4月2日 ~ 昭和50年4月1日	46歳
	昭和40年4月2日 ~ 昭和45年4月1日	51歳～55歳
肺がん検診	昭和30年4月2日 ~ 昭和35年4月1日	61歳～65歳
乳がん検診	昭和50年4月2日 ~ 昭和55年4月1日	41歳～45歳
子宮がん検診	平成11年4月2日 ~ 平成12年4月1日	21歳
	昭和60年4月2日 ~ 平成2年4月1日	31歳～35歳
	昭和54年4月2日 ~ 昭和55年4月1日	41歳

※年齢は令和3年4月1日を基準日としています。

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(月)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」今年度も開催します

「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、みんなで和気あいあいと運動を楽しむ教室です。肩や腰が痛くて悩んでいる方、一人ではなかなか運動を継続できない方、メタボ解消を目的とする方など、どんな理由の方でも気軽に参加できます。いすや床に座りながら行う体操がほ

とんだので、誰もが無理なく運動でき、講師の楽しいトークに引き込まれながら笑って体を動かすことができます。

今年度も昨年同様、「Aコース」「Bコース」「Cコース」の3つに分けて開催します。自身の身体を見直し、心と身体のメンテナンス方法を一緒に学びましょう。

開催日時 ●Aコース：毎週木曜日 午後1時30分～午後3時
 ●Bコース：毎週水曜日 午前10時～午前11時30分
 ●Cコース：毎週木曜日 午前10時～午前11時30分

会場 ●美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
 ※4月は美郷町総合体育館リリオスで開催します。

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。
 (申し込みは随時受け付けています)

4月の開催日程

開催日	コース
15日(水)	B
16日(木)	C
22日(水)	A
23日(木)	B
	C
	A
30日(木)	B・C
	A

コース別の内容

Aコース：腰痛や膝痛などを改善する体調改善コース

Bコース：体調改善+軽い動きのあるコース

Cコース：体調改善+体力を向上させるコース

新型コロナウイルス感染症の状況により日程が変更となることがありますのでご了承ください。

身体活動量計を貸し出します

今回貸し出しする身体活動量計は、歩数のほか、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。

身体活動量計を利用するには、毎月のデータを集計し、個人結果をお知らせします。健康管理の一環として、この身体活動量計を活用してみませんか。

貸出数 ●1人1台まで (限定50台)

※利用されたことのない方を優先します。

貸出期間 ●貸出日から令和3年2月26日(金)まで

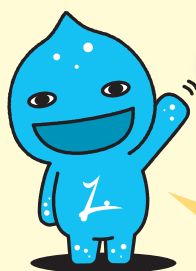
貸出料 ●無料

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24日(金)

美郷町は、一日に「8,000歩」歩く、中強度の運動を「20分」行う「メッツ健康法」を推進しています。

申・問 ●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187 (84) 4900



エフエム秋田(82.8MHz)で放送中!

マイシティ・マイタウン美郷町

(毎週火曜日 午後4時21分～午後4時30分)

旬なイベント情報や美郷町からのお知らせを「声」でお届けしているよ!毎週聴いてね!

※毎週第1火曜日はテスト放送を兼ねているため、各家庭にお配りしている「緊急告知FMラジオ」が自動的に起動します。