

早期発見が治療のカギ

がん検診

がん検診申込みは登録制です

○新規に集団検診を希望する方

がん集団検診新規登録申込書または電話・FAX・e-mailにより保健センターまでお申し込みください（がん集団検診新規登録申込書は、健康カレンダーと共に各世帯1部配布しています）。

○新規に個別検診を希望する方

3月末日までに保健センターへお申し込みください（集団検

診の種類によって、対象となる年齢や性別が異なります。ご確認の上、お申し込みください。

診と個別検診の両方は受けられません）。

検診は無症状の方が対象です

自覚症状のある方やこれまで経過検査を受けている方、現在治療中の方は、医療機関での検査が望ましいため、お申込みはご遠慮ください。

また、自覚症状がある場合はお早めに医療機関を受診してください。

平成26年度のがん検診

■対象者 町内に住所を有する方（検診の種類によって対象年齢が異なります。）

※年齢：平成27年3月31日時点での年齢

New!

平成26年度から、新たに前立腺がん検診（集団）と子宮がん検診（個別）が追加されます。

検診名	検診内容	対象者	期日	時間・場所	検査料金	町負担分	個人負担金	
集 団 検 診	子宮がん 検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の 女性	5月10日(土) 5月22日(木)	午前9時～11時30分 午後 1時～3時 保健センター	3,703円	3,003円	700円
	乳がん 検診	超音波検査	30～39歳 50～59歳 の女性	4月19日(土) 4月30日(水) 5月16日(金)	午前9時～11時30分 午後 1時～3時 保健センター	4,135円	3,335円	800円
		マンモグラフィ	40～49歳 60歳以上 の女性	4月19日(土) 4月22日(火) 4月30日(水) 5月16日(金)		3,811円	3,011円	
	胃がん 検診	胃部レントゲン (バリウム造影)	40歳以上の 男女	6月26日(木) 6月27日(金) 6月28日(土) 6月29日(日) 6月30日(月)	午前7時30分～11時 保健センター	4,309円	3,309円	1,000円
大腸がん 検診	便潜血反応検査 (便を2日採取)	40歳以上の 男女	7月に容器配布（郵送もできます） 7月17日(木)～8月6日(水)まで胸部レント ゲン会場または保健センターで検体回収		1,468円	968円	500円	
肺がん 検診	胸部レントゲン (結核検診兼)	40歳以上の 男女	7月17日(木) ～25日(金) (日・祝日除く)	午前9時～11時30分 午後 1時～3時 福祉センターまたは 中央研修所	1,343円	全額	無料	
	かくたん細胞診 (痰を3日採取)		胸部レントゲン会場で容器配布 後日保健センターで検体回収		3,186円	2,486円	700円	
New 前立腺 がん検診	前立腺特異抗原 (PSA) 検査 (血液検査)	50歳以上の 男性	7月17日(木) ～25日(金) (日・祝日除く)	午前9時～11時30分 午後 1時～3時 福祉センターまたは 中央研修所	2,160円	1,660円	500円	
※結核検診・特定健診と合同								
個 別 検 診	胃がん 検診	胃部レントゲン (バリウム造影)	40歳以上の 男女	5月中の 月曜～土曜	午前8時30分 国保多古中央病院	12,000円	9,700円	2,300円
	大腸がん 検診	便潜血反応検査 (便を2日採取)				1,700円	1,200円	500円
	肺がん 検診	胸部レントゲン (結核検診兼)				2,100円	1,600円	500円
		かくたん細胞診 (痰を3日採取)				3,400円	2,700円	700円
New 子宮がん 検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の 女性	6月～11月	山武市および成田市内 の委託婦人科医療機関	7,400円	5,400円	2,000円	
※診療日時は各医療機関による								

町の健康応援団

保健センターでは、平成26年度も健康作りや子育てを応援する事業を実施し、あなたの生活をサポートします。お気軽にご利用ください。

保健センター

☎77 - 1891

Fax77 - 1970

✉hoken-c@town.shibayama.lg.jp

運動でアンチエイジング

へるすあつぷ講座

日常生活でちょっとした運動を取り入れ、アンチエイジングを目指して体を動かしてみませんか？

激しい運動はしません。毎日の運動習慣に役立つ簡単な体操や運動について紹介しますので、お気軽にご参加ください。

■日程 10回コース

- ① 4月15日(火) ② 5月1日(木) ③ 5月20日(火) ④ 6月3日(火)
⑤ 6月17日(火) ⑥ 7月1日(火) ⑦ 7月15日(火) ⑧ 7月29日(火)
⑨ 8月19日(火) ⑩ 9月2日(火)

■時間 午前10時～11時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■対象 30～70歳くらいまでの男女

■内容

- (1)健康チェック 体脂肪、血圧測定
(2)運動実習 自宅のできる簡単ストレッチなど
・日程②④⑥は水辺の里などで屋外ウォーキング
(3)健康に関する講話や実技
・日程③はお腹・腸の健康、日程⑨は歯の健康に関する内容

健康の基本は体作りから。日々の生活の中で役立つ、簡単な運動や知識をご紹介します講座です。



■参加費 コースで1,000円（保険・お茶代など）
・初回参加時に集金します。

■定員 30人

■申込み・問合せ 参加を希望される方は3月31日(月)までに、氏名、年齢、住所を保健センターまでご連絡ください。申し込まれた方には通知します。

親子同士の触れ合いタイム

ほのぼの子育て広場

平成26年度も、保健センターと福祉センター「やすらぎの里」の2カ所で、毎月1回ずつ部屋を開放します。

気分転換に親子で遊んだり、子ども同士遊ばせたりするだけでなく、友達づくりや情報交換など、お母さん同士の交流の場としてもご利用ください。

■対象者 0～4歳の親子

■内容 2階の部屋で自由にお過ごしください（おもちゃを用意してあります）。

・保健センター会場の時には、希望者には身体計測および保健師・栄養士が相談に応じます。

■場所と日程 ※日程は全て水曜日です。

保健センター 2階		福祉センター「やすらぎの里」 2階	
4月 2日	5月 7日	4月23日	5月21日
6月 4日	7月 2日	6月25日	7月23日
8月 6日	9月 3日	8月20日	9月24日
10月22日	11月 5日	10月 8日	11月26日
12月 3日	1月 7日	12月17日	1月21日
2月 4日	3月 4日	2月25日	3月18日

子どもも親も一緒に楽しむ、月に一度の触れ合いの場です。ご自由にご参加ください。

■開放時間 午前9時30分～午後0時30分

※申込み不要、開催時間内出入り自由です。開放時間内のご都合のつく範囲で、お好きな時間にご利用ください。

※平成26年度より、お茶の提供がなくなります。各自持参してくださるようお願いいたします。

作ろう！ママ友

育児グループ

保健センターには現在、4つの育児グループが活動しています。月1～2回ほど集まり、同じ悩みや不安を育児仲間と話し合い、心も体もリフレッシュしているようです。参加してみたい方は、保健センターで仲介しますのでご連絡ください。

また、新しく友達とグループを作った方や作りたい方などもみなさんにお知らせしてよろしければご連絡ください。