

# 町の健康応援団

## 保健センター事業のご案内

保健センターでは、平成28年度もあなたの健康づくりを応援する事業を実施します。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 るすあっぷ講座

毎日少しずつでもいいので運動するよう心掛けていますか？ 日常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。

■内容

- ①健康チェック 体脂肪、血圧測定
- ②運動実習 自宅でできる簡単ストレッチなど



■日程（9回コース）

- ①4月19日(火) ②5月10日(火) ③5月24日(火)
- ④6月14日(火) ⑤6月28日(火) ⑥7月12日(火)
- ⑦7月26日(火) ⑧8月 9日(火) ⑨8月23日(火)

■時間 午前10時～11時30分

■場所 保健センター

■対象 30歳～69歳くらいまでの男女

■定員 20人

■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。

■申込み

参加を希望される方は3月31日(木)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。

### 美味しく、たのしく、健康づくり 養料理教室「けんこうクラブ」

ご自分やご家族の栄養バランスが気になる方、食生活を見直して健康になりたい方におすすです。身近な材料を使って、手軽に作れるヘルシーレシピを紹介します。

■対象者 おおむね30歳から69歳までの男女

■日程（5回コース）

- 4月21日(木)、5月13日(金)、6月9日(木)、7月7日(木)、8月5日(金)

■時間 午前9時45分～午後1時30分

■場所 保健センターまたは福祉センター

■内容 栄養講座、ヘルシークッキング、ウォーキング

■参加費 1回300円

■定員 25人

■申込み 保健センターまでご連絡ください。

■締切り 4月8日(金)

### 町 平成28年度 のがん検診

検診は無症状の人を対象にしているものです。自覚症状のある方、これまで経過検査を受けている方や治療中の方は医療機関での検査が望ましいため、お申し込みはご遠慮ください。

■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29年3月31日時点での年齢

【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は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広報3月号と共に配布しています）。
- ・新規に個別検診を希望する方は保健センターへお申し込みください（集団検診と個別検診の両方は受けられません）。
- ・国保多古中央病院での個別検診は3月末日までに、子宮頸がん個別検診は9月末日までにお申し込みください。

検診名	検診内容	対象者	日程	時間・場所	検査料金	町負担分	個人負担金
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	4月26日(火) 5月 7日(土)	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歳の女性 50～59歳の女性	4月23日(土) 5月11日(火) 5月19日(木)	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歳の女性 60歳以上の女性	4月22日(金) 4月23日(土) 5月11日(火) 5月19日(木)		3,811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23日(木) 6月24日(金) 6月25日(土) 6月26日(日) 6月27日(月)	午前7時30分～11時 保健センター	5,229円	4,229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13日(水)～8月3日(水)まで胸部検診会場または保健センターで検体回収		1,467円	967円	500円
肺がん検診	胸部レントゲン(胸部検診)	40歳以上の男女	7月13日(水) ～20日(火) (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役場南庁舎	1,700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
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13日(水) ～20日(火) (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役場南庁舎	2,160円	1,660円	500円
				※胸部検診・特定健診と合同			
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(胸部検診) かくたん細胞診(痰を3日採取)				2,100円	1,600円	500円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	6月～10月	麻野クリニック いしいクリニック 岩沢クリニック 尾崎クリニック さんむ医療センター 高根病院 松岸レディースクリニック 渡辺医院	7,400円	5,400円	2,000円
診療日時は各医療機関による							