

乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう

一定の年齢に達した女性に対し、無料検診を実施します（対象者には乳がん検診および子宮頸がん検診の無料クーポン券と検診手帳を送付しました）。

送付しました無料クーポン券を持参すれば、下記対象者の方は無料で受診できます（無料クーポンが使えるのは町が実施する検診のみです）。

■無料検診対象者

町内に住所を有する平成28年4月1日現在で下記年齢の女性（年齢によって無料になる検診が違います。40歳の方は両方該当になります。）

※検診は下記無料検診対象年齢以外の方も受けることができます。

■がん検診は登録制です

新規に検診を希望する方は保健センターまで氏名、生年月日、住所、電話番号、希望する検診名をご連絡ください。



<乳がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
45歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
55歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

<子宮頸がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
20歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日
25歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日
30歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
35歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日

■乳がん検診・子宮頸がん検診の日程

検診名	検診内容	対象者		検診日	受付時間・場所	個人負担金
乳がん検診	超音波	30～39歳の女性 および 50～59歳の女性	集団検診	4月23日(土) 5月11日(水) 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	800円
	マンモグラフィ	40～49歳の女性 および 60歳以上の女性		4月22日(金) 4月23日(土) 5月11日(水) 5月19日(木)		
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	集団検診	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	700円
			個別検診	6月～10月末		

注) 乳がん検診は、40代・50代の方は1年ごとに超音波検査とマンモグラフィ検査を交互に実施しており、平成28年度は、50代の方は超音波検査、40代の方はマンモグラフィ検査です。



保 健 の 広 場

保健センターでは、さまざまな検診や健康づくりに役立つ教室など、健康な生活をサポート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

ぱわふる運動塾（水曜コース）

運動はいろいろな病気の予防に役立つとされていますが、いざ実践となると難しいものです。

ぱわふる運動塾では、バランスボールを使った簡単な運動を紹介しますので、気軽にご参加ください。今回は前期コースの参加者を募集します。

■期日（5回×前期・後期の2コース）

【前期】

5月25日(水) 6月22日(水)
7月27日(水) 8月31日(水)
9月28日(水)

【後期】

10月26日(水) 11月30日(水)
12月14日(水) 1月11日(水)
2月8日(水)

■時間 午前10時～11時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」2階

■対象 30～74歳くらいまでのバランスボールをお持ちの方

※バランスボールを持っていない方でも先着6名までお貸しできます。

■内容 運動エクササイズ実習（バランスボールを使った運動）

■参加費 5回コースで500円（初回参加時に徴収します）

■定員 25人（定員を超えた場合は抽選とさせていただきます）

■締切り 5月13日(金)

■申込み 氏名、年齢、住所、電話番号、バランスボールの有無を保健センターまでご連絡ください。



健康相談

ご自分やご家族の健康診断の結果や生活習慣病予防についてお気軽にご相談ください。

■対象 30～64歳

■内容 血圧測定、ストレス度チェック、保健師・栄養士による個別相談

※各自の健康診断の結果などをご持参ください。

■時間 ①午後1時30分～

②午後2時30分～

③午後3時30分～

■予約制 保健センターまで予約申し込みをお願いします。

■定例健康相談日程

6月17日(金) 9月16日(金) 12月16日(金)

3月17日(金)