

11月10日(土)・11日(日)・12日(月) ゆめりあで開催



秋の集団健診 女性のがん検診

申込期間 8月27日(月)～10月5日(金)

時間	検診項目									
下記時間帯で30分ごとの受付です ※午前11時30分～午後1時を除く	基本健診	肝炎ウイルス	骨粗しょう症	エキノコックス	胃	肺	大腸	前立腺	子宮頸	乳
午前7時	○	○	○	○	○	○	○	○	○※	○※
午前7時30分～11時	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
午後1時30分～4時 【12日のみ午後2時～3時30分を除く】			○						○	○

※午前7時の受付は、女性のがん検診(子宮頸がん・乳がん)の単独受診はできません。基本健診とのセットになります

検診名	内容	対象者 (H31.3.31時点)	料金	
基本健診	若年者健診	・ 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲) ・ 血圧測定 ・ 血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能、貧血) ・ 尿検査(糖、蛋白、潜血) ・ 心電図検査 ・ 医師の診察	・ 20～39歳	
	特定健診	・ 40～74歳の新十津川町国民健康保険加入者(国民健康保険以外で受診券をお持ちの方も受診できます)	無料 	
	後期高齢者健診	※眼底検査は、必要な方のみとなります ※国民健康保険以外の方の特定健診は、加入されている保険により内容が異なります		
肝炎ウイルス	血液検査	40歳の未検査者 41歳以上の未検査者	無料 500円	
骨粗しょう症	骨密度エコー検査	30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性 30歳以上の女性で上記以外の方	無料 500円	
エキノコックス	血液検査	中学生以上(5年に1回)	無料	
がん	胃	バリウム検査	500円	
	肺	胸部レントゲン検査 ※65歳以上は結核検診を兼ねる		
	大腸	便検査(潜血反応)		
	前立腺	血液検査		
	子宮頸	子宮頸部細胞診 子宮卵巣エコー検査(オプション)		20歳以上の女性(2年に1回) 子宮頸部細胞診受診者のみ
	乳	マンモグラフィー2方向 マンモグラフィー1方向		40～49歳の女性(2年に1回) 50歳以上の女性(2年に1回)

※生活保護受給者は、上記の健診がすべて無料となります。
※今年度4月以降に町の健診を受けた方は対象外です。

健康づくりの町宣言50周年記念事業 改善センター前に健康器具を設置



使用開始 8月21日(火)～



ウォーキングの途中などに健康器具を使った運動をしてみませんか?
ぜひお試しください

1 背伸ばしベンチ

背板のカーブに沿って、背筋を伸ばせるベンチです。休息器具としても利用できます。

2.5METs

2 ツイストスツール

腰のストレッチ運動ができるイスです。手すりを掴んで、左右にゆっくり振るだけで腰の筋肉と内臓に刺激を与えます。

3.0METs

3 ストレッチフープ

体の側面をストレッチできます。イスに座ってバーを握り、左右に体を倒していきます。バランスよくストレッチしましょう。

2.5METs

【METs(運動強度)の例】
1.0: テレビ視聴、会話、電話 2.5: ストレッチ、植物の水やり 3.0: 階段昇降、ペットの散歩

4 けんけんマット

簡単なステップからちょっと難しいステップまで3つレベルがあります。頭の体操にも役立ち、体力に合わせて楽しみながら運動できます。



器具の使用方法は、付近に設置した看板のほかゆめりあでも説明書を配布しています。

