

# 乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診のお知らせ

**対象者** **乳がん検診** → 40歳以上の女性で昨年度受診していない方  
**子宮頸がん検診** → 20歳以上の女性で昨年度受診していない方  
**大腸がん検診** → 40歳以上で乳がん・子宮頸がん検診と併せて受診希望の方、40歳以上の男性

\* 定員に余裕がある場合は、対象にならない方の申し込みを受け付けますが、検診料金は全額自己負担となります。金額については健康福祉課へお問い合わせください。

## 日程

<b>3月8日(火) 札幌がん検診センター</b> (無料送迎バスが出ます)		
(当日の予定)	9:00頃	日高総合支所出発
	10:00頃	日高町役場出発
	12:00頃	検診センター到着
	昼食(各自で用意、または弁当を斡旋します。)	
	13:00頃	検診開始
	15:00頃	検診終了
	17:00頃	日高町役場到着予定
	18:00頃	日高総合支所到着予定
※申し込み状況により、予定時間を変更する場合があります。		

**定員 24名** (バスの定員)

## 自己負担金および検査内容

<b>乳がん検診</b> *平成28年3月31日を年齢基準日とします。	(40~49歳) 2,000円 (50歳以上) 1,700円	乳房のエックス線撮影をしてから、医師がしこり等の有無を調べます。40~49歳は2方向、50歳以上は1方向のエックス線撮影をします。
<b>子宮頸がん検診</b>	1,600円	子宮頸部の細胞をとって調べます。
<b>子宮体部がん検診</b>	700円	子宮体部の細胞をとって調べます。(該当者のみ)
<b>婦人科超音波検査</b>	1,000円	膣の中から超音波の機械を当てる検査です。(希望者のみ)
<b>大腸がん検診</b>	800円	2日分の便を取り、潜血反応がないか調べます。代理の方の提出でも可能です。

\*ただし、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方、40歳(昭和50年1月1日~昭和51年3月31日生まれ)の方は無料です。

生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査しますので同意書の提出が必要です。印鑑をご持参のうえ、本庁健康福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンター、日高総合支所地域住民課へお越しください。

※がん検診推進事業等により、次の年齢の方は「検診手帳」(新規受診者のみ)と「がん検診無料クーポン券」が配布され、今年度の子宮頸がん検診あるいは乳がん検診、大腸がん検診を無料で受けることができます。(年齢基準日は、平成27年4月1日です。)

(子宮体部がん検診や婦人科超音波検査を実施した場合は、自己負担金がかかります。)

子宮頸がん検診  
無料クーポン対象者

- 20歳(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)の女性
- 25歳(平成元年4月2日~平成2年4月1日生まれ)の女性
- 30歳(昭和59年4月2日~昭和60年4月1日生まれ)の女性
- 35歳(昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれ)の女性
- 40歳(昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生まれ)の女性

※下記の対象で、過去に一度も町の子宮頸がん検診を受診していない方

子宮頸がん検診  
無料クーポン対象者

22歳（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）の女性  
27歳（昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ）の女性  
32歳（昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ）の女性  
37歳（昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ）の女性

乳がん検診  
無料クーポン対象者

40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）の女性  
45歳（昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ）の女性  
50歳（昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ）の女性  
55歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）の女性  
60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）の女性

※下記の対象で、過去に一度も町の乳がん検診を受診していない方

42歳（昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ）の女性  
47歳（昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ）の女性  
52歳（昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ）の女性  
57歳（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ）の女性

大腸がん検診  
無料クーポン対象者

40歳（昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ）の男性と女性  
45歳（昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ）の男性と女性  
50歳（昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ）の男性と女性  
55歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ）の男性と女性  
60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）の男性と女性

## 【申込み・お問い合わせ】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

申込締切は、2月19日（金）です。ただし、定員になり次第締め切ります。

# はつらつ笑顔 元気な暮らし 健康づくり実践レポート 第四弾

とねっこ館でキラキラ輝いている人をまた見つけました！！

## ●Hさん

とねっこ館に通うHさんはほぼ毎日トレーニングと、週に1回レスンプログラムにも参加されています。

通い始めて4か月頃から効果が数値で表れ、インボディの計測結果では体重は維持されている状態で、体脂肪量は減り、筋肉量が増加していることがわかりました。4か月ほぼ毎日通っても体重が減らないのかと思う方もいるかもしれませんが、これは太りにくい身体に変化している結果なのです。

### ☆知ってためになるワンポイント☆

やせているのに体脂肪率が高いという事はありませんか？それを隠れ肥満と言います。やせようと思ったときにまず食べない選択肢を選びませんか？その後リバウンドしたことはありませんか？まず筋肉量をアップさせることで余分な体脂肪を燃やす力を引き出す事が大事なのです。

実際にHさんは運動を始めてから、体重の減りは感じないものの、身体を動かすことにより疲れがとれやすくなり、次の日はスッキリし、「仕事を頑張るぞ」という気が湧くそうです。

また「ご飯やお酒が美味しく感じられるので運動をお勧めしたいです。」と言うHさんにならって、皆さんも「〇〇のために」運動を始めてみませんか。

ちなみに栄養士（筆者）は「大好きな有名人（大泉洋）に会えた時のために☆」運動を始めてみました。