

女性特有のがん対策

子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポンを利用しましょう

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標に、女性特有のがん対策が国によって講じられることになり、下記の対象者の方に「がん検診無料クーポン」（以下、「クーポン」）と「検診手帳」を、5月に郵送しました。この事業は、全国一律で下記の基準年齢に該当する方に、国が5割、町が5割を検診費用として負担するものです。

この機会に「クーポン」を利用して受診しましょう。



◆幕別町からの「クーポン」発行対象者

平成22年4月20日現在、幕別町に住民登録がある下記の生年月日に該当する女性。
(年齢は平成23年3月31日時点での年齢です)

年齢	生年月日	子宮頸がん検診	乳がん検診
20歳	平成 元年 4月 2日～平成 2年 4月 1日	○	—
25歳	昭和59年 4月 2日～昭和60年 4月 1日	○	—
30歳	昭和54年 4月 2日～昭和55年 4月 1日	○	—
35歳	昭和49年 4月 2日～昭和50年 4月 1日	○	—
40歳	昭和44年 4月 2日～昭和45年 4月 1日	○	○
45歳	昭和39年 4月 2日～昭和40年 4月 1日	—	○
50歳	昭和34年 4月 2日～昭和35年 4月 1日	—	○
55歳	昭和29年 4月 2日～昭和30年 4月 1日	—	○
60歳	昭和24年 4月 2日～昭和25年 4月 1日	—	○

◆転入された方

平成22年4月20日以降に幕別町に転入された方は、前住所で発行されたクーポンと引き換えに、幕別町のクーポンを発行します。下記までご連絡ください。

◆「クーポン」を紛失された方

紛失された場合は再発行しますので、下記までご連絡ください。

◆受診の方法

「クーポン」に同封のご案内や受診方法のリーフレットをご覧ください。

詳しくは、下記まで問い合わせください。



◆問い合わせ先 保健課健康推進係（保健福祉センター内・☎【幕】54-3811）

Eメール kenkosuishinkakari@town.makubetsu.lg.jp

※町ホームページもご覧ください。「健康」→「女性特有のがん対策」

集団子宮がん検診・乳がん検診の予約受付中！

子宮がんが20歳～30歳代に急増しています。また、乳がんは日本女性の20人に1人がかかり、30歳から64歳の女性のがん死亡原因のトップになっています。検診を定期的に受けることで、子宮がんはがん化する前に治療できますし、乳がんは早期に見つければ9割の方が助かります。

20歳からの子宮がん検診、40歳からの乳がん検診を受診ください。



《集団検診》

検診名	子宮がん検診	乳がん検診
対象	今年度、偶数年齢を迎える 20歳以上の女性	今年度、偶数年齢を迎える 40歳以上の女性
検査内容	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診 子宮超音波検査 (卵巣や子宮の状態を超音波で調べます) 	<ul style="list-style-type: none"> 視触診 マンモグラフィー検査
自己負担金	<ul style="list-style-type: none"> 20歳～70歳未満 1500円 70歳以上 500円 	<ul style="list-style-type: none"> 40歳～50歳未満 1900円 50歳～70歳未満 1600円 70歳以上 500円

※今年度奇数年齢の方で、前年度に子宮がん・乳がん検診を受けられなかった方は、受診できる場合がありますのでご相談ください。

※子宮頸がんと乳がんの「がん検診無料クーポン」をお持ちの方は、予約時にお申し出ください。

日程	場所	受付時間
10月12日(火)	保健福祉センター	午前7時、8時、9時、10時 午後1時、2時
10月13日(水)	札内福祉センター	
10月14日(木)	札内福祉センター	
10月15日(金)	ふれあいセンター福寿	
11月9日(火)	保健福祉センター	午前7時、8時、9時、10時
11月10日(水)	札内福祉センター	

※10月は「キッズコーナー」を開設します。お子さん連れでも受診しやすくしましたので、利用希望の方は、予約時にお申し出ください。



◆問い合わせ先 保健課健康推進係（保健福祉センター内・☎【幕】54-3811）
保健福祉課保健予防係（ふれあいセンター福寿内・☎【忠】8-2910）
Eメール kenkosuishinkakari@town.makubetsu.lg.jp

先着順 スマイル検診の予約受付中

スマイル検診では、各検診項目について年1回、検診費用の約7割を助成しています（70歳以上の方は約9割）。対象となる方で、まだ受診されていない方は、ぜひ申し込みください。（受け付けは先着順です）



◆検診名・対象・自己負担金

検診名	対象者	40歳～69歳		70歳以上 (※特定健診は 74歳まで)
		40歳～69歳	70歳以上 (※特定健診は 74歳まで)	
胃がん(胃バリウム検査)	40歳以上の町民 (※年齢は平成23年3月31日に迎える 年齢で考えます。例えば、昭和16年3 月1日生まれの方は70歳として考え てください。)	1,200円	400円	400円
大腸がん(便潜血検査)		400円	100円	100円
肺がん(胸部レントゲン検査)		300円	100円	100円
特定健診(血液検査ほか)	幕別町国民健康保険加入者	1,500円		無料
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者			無料
エキノコックス症検査	8歳以上の町民の方	300円		100円

※希望する検診を組み合わせ受診できます。
※生活保護世帯の方は自己負担無料です。

◆場所・日程

場 所	日程・受付時間	
	6時・7時・8時・9時	7時・8時・9時・10時
保健福祉センター	8月8日(日)、9日(日)	11月9日(火)
札内福祉センター	8月5日(木)、6日(金)、7日(土)	11月10日(水)、11日(木)、12日(金)、13日(土)
忠類ふれあいセンター福寿	8月10日(火)	

※11月9日と10日は、子宮がん・乳がん検診も同時に実施します。
対象・料金などは問い合わせください。

小学3年生・中学2年生の エキノコックス症検査

詳細は学校を通じて連絡しますので、ご希望の方は申し込みください。

- ◆対象者
 - ・小学3年生および中学2年生
 - ・昨年度、検査を受けていない小学4年生および中学3年生
- ◆場所と日程 8歳以上の町民を対象とした検査と同じ（右表のとおり）
- ◆料金 無料
- ◆申込期日 7月30日(金)
- ◆問い合わせ先
 - 保健福祉センター健康推進係(☎【幕】54-3811)
 - ふれあいセンター福寿保健予防係
(☎【忠】8-2910)

◆場所と日程

場 所	月 日	受付時間
札内福祉センター	8月5日(木)	6:30 7:30
	8月6日(金)	
	8月7日(土)	
保健福祉センター	8月8日(日)	8:30 9:30
	8月9日(日)	
忠類ふれあいセンター福寿	8月10日(火)	
保健福祉センター	11月9日(火)	
札内福祉センター	11月10日(水)	7:30
	11月11日(木)	
	11月12日(金)	
	11月13日(土)	

健康づくり夏講座

正しい歩き方で幕別ウォーキングコースを歩いてみよう



町民のみなさんの健康づくりを応援する講座を、「夏・秋・冬・春」の季節ごとに開催しています。今回ご案内する「夏講座」は、ウォーキング教室です。ウォーキングは、体力に自信のない方や高齢者の方でも、自分にあったペースで無理なく始めることができる運動です。体の筋肉の80%以上を使う全身運動の一つで、心臓から全身に血液を送り出すことで、さまざまな効果が期待できますが、効果をより高いものにするためには、正しい歩き方を身に付けることが大切です。ぜひ、この機会にウォーキングにチャレンジしてみましよう。

- ◆対象 20歳以上の町民の方
- ◆参加料 無料（ただし、8月30日㊦の料理実習代のみ300円）
- ◆日程・場所・内容

日程・場所	内容
7月26日㊦ 午前9時30分～11時30分 札内スポーツセンター 武道場	ウォーキングについて学習します。 ・ウォーキングの効果、注意点 ・準備運動 ・正しい歩き方の説明と実践 ・靴の正しい選び方と履き方 ・クールダウン
8月 9日㊦ 午前9時30分～11時30分 札内スポーツセンター 武道場	スマイルパークコース（約3km）を歩きます。 ※雨天の場合は、室内で歩き方の確認をします。 ・ウォーキングの効果、注意点 ・靴の履き方 ・準備運動 ・正しい歩き方 ・クールダウン
8月23日㊦ 午前9時30分～11時30分 札内スポーツセンター 武道場	みなさんのレベルに合わせたコースを選択します。 ・準備運動 ・歩き方の最終確認 ・クールダウン
8月30日㊦ 午前10時～午後1時 百年記念ホール 調理実習室	調理実習と食事に関する講話があります。 ・食事バランスガイドの説明 ・栄養に関する講話 ・調理実習と試食

- ◆服装・持ち物 運動しやすい服装、運動靴、上靴、タオル、水・お茶など、あれば万歩計
- ◆講師 トータルケア代表 吉田景子さん
（日本ウォーキング協会 ウォーキング指導員）
- ◆問い合わせ・申込先 保健課健康推進係
（保健福祉センター内・☎【幕】54-3811）

※QRコードでの申し込み

Docomoの方 au・Softbankの方



ウォーキングってなぜいいの？

- ・心臓が強化されて収縮量が増すことで、血液の拍出量が増えます。毛細血管が増え、血管も太くなり血管が丈夫になります。また、肺の働きが活発になり、換気量が増えて全身に新鮮な酸素を送ることができます。脳細胞に新鮮な空気がたくさん送り込まれ、歩くことで脳に刺激を与えられて脳の働きが活発になります。
- ・誰でも取り組める有酸素運動で肥満などを解消し、生活習慣病の予防につながります。
- ・ストレス解消にも効果的です。

※注 市外局番【幕】0155【忠】01558
幕別地域・忠類地域は合併前の各行政区域