

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール（ストック）を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

なお、10月はしっかりコースのみの開催です。

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

対象…65歳以上の市民または60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①10月11日(水) ②10月25日(水)

時間…14:00～15:30（事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30）

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出します）

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

もう受けましたか 「がん検診」

問 健康推進課 内線2363

10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。

身近な病気になった「がん」は早期発見・早期治療することでがんによる死亡を減らせます。早期発見には定期的ながん検診が有効です。早期に発見し治療が可能な「がん」で大切な命を失わないために「胃がん・大腸がん・肺がん検診は年1回。子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回」受診しましょう。

集団検診は11月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は、個別検診で平成30年3月31日まで受診可能です。

受診方法

▷肺がん検診は集団検診のみの実施です。市の集団検診へ申し込んでください。

▷胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は、市に申し込み、受診券を発行してもらい、自分で病院に受診予約をしてください。

*既に個別検診受診券をお持ちの方は、早めに予約することをお勧めします。特に乳がん検診は実施医療機関が限られているため、1月以降は予約が困難な状況です。

*11月19日の日曜日に実施する集団検診は、1日で全てのがん検診が受診可能です。平日休めない方、病院の受診予約が困難な方、何度も受診したくない方などにお勧めします。

*新規申し込みや受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

日曜日に集団健診を受けることができます 申込先 健康推進課 内線2364

日曜日に集団健診を実施します。日曜日であれば健診を受診できる、健診予定日に受診できなかったなどで、今年度まだ健診を受けていない方は、この機会に電話でお申し込みの上、ぜひ受診してください。

健診日…11月19日(日)

受診可能な健診

場所…松島会館

受付時間…7:00から9:00

（*子宮頸・乳がん検診は13:00まで受け付け）

定員…先着120名

申込期限…10月31日(火)

種 類	対 象 者
特定健康診査	①40歳以上の五所川原市国民健康保険加入者 ②40歳から74歳の生活保護受給者
健康診査	①後期高齢者医療被保険者 ②75歳以上の生活保護受給者
肺がん検診	40歳以上の男女（*肺がん検診は60歳以上無料）
胃がん検診	
大腸がん検診	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方 （*20歳から39歳無料）
乳がん検診	40歳以上の女性で、昨年度、市の乳がん検診を受診していない方 （*今年度40歳無料）
肝炎ウイルス検診	今年度40、45、50、55、60、65、70、75、80、85、90、95歳で過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方