

日曜日にがん検診を受けられます

●日曜がん検診

仕事や育児などで平日にがん検診を受けられない方も、日曜日にがん検診を受診できます。

実施日

10月27日(日)、11月17日(日)、12月8日(日)

検診機関 能代厚生医療センター

検診日の受付時間 午前8時30分～9時

申し込み 平日午後1時～4時に電話で

問合せ 能代厚生医療センター

Tel 52・3111

●ジャパン・マンモグラフィ・サンデー

子育て・介護・育児・家事などで忙しい、平日に検診を受けに行きにくい方など、日曜日に乳がん検診が受診できますので、この機会に受けてみませんか。乳がんは早期発見・早期治療すればほとんどが治るがんです。

日時 10月20日(日)午前8時～

場所 JCHO秋田病院

定員 40人

申し込み 受付中(平日午前11時～午後

4時の間に電話で)

問合せ JCHO秋田病院健康管理セン

ター Tel 52・3127

日曜がん検診の検診内容と料金

	肺がん	胃がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
対象年齢	40歳以上	20歳以上			40歳以上
料金	無料	1,470円	1,050円	1,260円	40～49歳:1,500円 50歳以上:1,000円
検診内容	レントゲン撮影	レントゲン撮影 (バリウム)	便潜血検査	子宮頸部細胞診、 経腔超音波	マンモグラフィ

クーポン券・助成券について

- ・能代市の国保加入者、受診日に70歳以上の方、各種がん検診無料クーポン券をお持ちの方は無料です。
- ・ピロリ菌感染検査費用助成券をお持ちの方は、同日に受診することができます。

健康いきいきメモ

暮らしの中に「ながらトレーニング」

いくつになっても、いきいきと楽しく暮らすために自分のやりたいことや好きなことなど、毎日の暮らしの支えとなるような活動が大切です。そのために、自分の力で「食べる」「考える」「動ける」ことが重要です。

普段の暮らしの中にちよつとした「ながらトレーニング」を無理なく継続して取り入れ、足の筋力や食べ物をかんで飲み込む力、正しく状況判断できる力を維持していきましょう。

地域包括支援センターではフレイル・認知症・介護予防に関する相談や教室を行っています。ぜひお気軽にご連絡ください。

問合せ

本庁地域包括支援センター

Tel 74・7156

北地域包括支援センター

Tel 74・7730

南地域包括支援センター

Tel 74・6700

二ツ井地域包括支援センター

Tel 73・6662

●台所でかかと上げ体操

ふくらはぎの筋肉を鍛え、地面を蹴る力がついて元気に歩くことができます。



・台所につかまり、膝から下は床と垂直にする。

・ふくらはぎに力が入っていることを意識する。

・反動をつけずに、ゆっくりかかとを上げ下げる。

●テレビを見ながら膝伸ばし体操

加齢とともに衰えやすい太もも前側を鍛えます。



・安定した椅子に良い姿勢で座る。

・上体は後ろに反らさず、膝から下を太ももの高さまで上げる。

・お腹に力を入れ、太ももに力が入っていることを意識する。